



KVW Senioren – Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen
Tel. 0471 309 175 – senioren@kvwbildung.org

Dezember 2024

Inhalt:

- **Besinnung**
- **Rückblick Senioren-Tagung**
- **Hinweise**
- **Kalender 2025**



Sterne als Wegweiser

In der biblischen Weihnachtsgeschichte spielen Sterne als Wegweiser eine wichtige Rolle. Sie sind Metapher für die Hoffnung auf den Sieg des Friedens über jegliche Gewalt.

Wir sehnen uns nach Gerechtigkeit, Freiheit und Frieden für alle Menschen auf der Welt.

Die Sterne des Himmels können wir einander nicht schenken, aber die Sterne der Liebe, der Freude und der Zuversicht. Wir können selber Licht sein, Atmosphäre schaffen, befreien und anderen zum Geschenk werden! Wenn wir lieben und geliebt werden, werden wir großzügig und beginnen bewusster zu leben.

Die Weihnachtszeit lässt uns innehalten und an schöne Momente denken. Mitmenschlichkeit, Aufmerksamkeit und Freundschaft sind die schönsten Geschenke, die wir den Menschen geben können.

Die goldene Regel der Welt-Ethik lautet: Behandle andere Menschen so, wie du behandelt werden möchtest.

Je älter wir werden, umso mehr nehmen wir dankbar an, was wir an Gutem und Schöner erleben durften. Es hilft uns, den oft mühsam gewordenen Alltag besser zu meistern.

So glauben und hoffen wir auf das Licht der Weihnacht, das aus der Dunkelheit bricht. Möge der Stern von Bethlehem hineinleuchten in das neue Jahr und uns Glück und Frieden schenken.

Wir wünschen Ihnen Lebensfreude und gutes Gelingen bei Ihren Einsätzen füreinander!

Maria Kusstatscher, Richard Kienzl und die Arbeitsgruppe der Senioren im KVW

Dezember 2024

Rückblick auf die KVW Seniorentagung am 9. November 2024

Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen – für einen entspannten Umgang mit Sorgen

Zu diesem Thema sprach die bekannte Referentin Schwester Teresa Zucik aus Deutschland.

Sie zeigte auf amüsante Weise, wie man vom Sorgen-Modus" in den Lebens-Modus" umschaltet. Die leidenschaftliche Optimistin schaffte es, auf den gesundheitlichen Wert des Lachens hinzuweisen und wie man den Humor einsetzen kann zur Überwindung von Schwierigkeiten für ein besseres Wohlbefinden.

Der LH Arno Kompatscher dankte für die rege Tätigkeit der Senioren im KVW und kündigte an, dass die Landesregierung die Altersarmut bekämpfen wolle, indem sie in Rom mit den zuständigen Stellen verhandelt.

Maria Kusstatscher berichtete über die vielen **Angebote für die Seniorenarbeit vor Ort:**

Die Seniorenclubleiter*innen und Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit

bemühen sich, in den Dörfern Angebote zu organisieren, damit ältere Menschen Gemeinschaft erleben können und auch Einsame dazu eingeladen. Beliebt sind: unterhaltsame Gestaltung der Treffen, Feiern, Ausflüge machen, wandern: Bewegung in der frischen Luft ist die beste Gesundheitsvorsorge. Weiterbildung besonders zur Gesunderhaltung, religiöse Besinnung, Internet-Hilfen: vor Ort wöchentlich Fragestunden anbieten und Teilnahme an den Treffen mit Senioren-online-Begleitern.

Tagung zur Einsamkeit im Alter am 1. Oktober. Das Referat von Dr. Christian Wenter war sehr informativ. Anschließend gab es Gesprächsrunden in den Bezirken: wichtig ist es, hinzusehen und Hilfen anzubieten.

Treffen und Kurse organisieren: Bewegung bis ins Alter, Tanzen ab der Lebensmitte, singen in der Gruppe usw.

Die Arbeitsgruppe der Senioren im KVW traf sich regelmäßig zur Planung der Tätigkeiten und der politischen Interventionen: Aussprache mit LRin Rosmarie Pamer zu Anliegen der Senioren. Aussprache mit der RAI-Spitze: Anerkennung für viele beliebte Sendungen und Wünsche.

Berichte in Radio Grüne Welle (RGW) über die Tätigkeiten auf Ortsebene und der Senioren- Online-Begleiter.

Regelmäßig erscheinen Artikel im Kompass sowie die Senioren-Rundschreiben mit Anregungen und Mitteilungen zum Weitersagen.

Die Tagung wurde vom **Männer-Quartett aus St. Leonhard** („Lierter Viergesang“) musikalisch passend umrahmt mit humorvollen Liedern.

Hinweise

Neue Broschüre zum Thema „Erben und Vererben“

Der Raiffeisenverband Südtirol veröffentlicht im Jänner eine überarbeitete Broschüre zum Thema „Erben und Vererben“

Auch unser Rechtsberater im KVW, Thomas Wörndle, hat da wieder mitgearbeitet und uns darauf aufmerksam gemacht.

Sie sind erhältlich in den Raiffeisen-Büros.

Wir erhalten für die Senioren-Club-Leiter 100 Stück zum Verteilen.

Abwicklung Abrechnung und Ansuchen Landesbeitrag 2024-2025

die Abrechnung des Landesbeitrages 2024 sowie das Ansuchen für 2025 stehen an. Um dies effizient zu gestalten, bitten wir Sie, die Unterlagen vollständig mitzubringen und die folgenden Sprechstunden zu beachten.

Sprechstunden und Anmeldung (7. bis 24. Januar 2025):

- **Bozen:** KVW-Büro, Pfarrplatz 31, Anmeldung unter Tel. 0471/300214 – Kienzl Richard
 - Mittwoch, 8. Januar 2025 ab 9:00 Uhr
 - Donnerstag, 9. Januar 2025 ab 9:00 Uhr
 - Weitere Termine am 14., 15. und 16. Januar 2025
- **Brixen, Bruneck, Schlanders, Meran, Sterzing:** Anmeldung unter Tel. 0471/080730
 - Vom 7. bis 24. Januar 2025

Abwicklung und Meldung von Vorträgen und Kursen – Tanzen ab der Lebensmitte, Bewegung bis ins Alter usw.

Wie in jedem Jahr sind wir bemüht, euch bei der Durchführung eurer Veranstaltungen auf Bildungsebene zu unterstützen. Bei den Meldungen der Bildungsveranstaltungen gilt es, zu beachten, dass ihr uns die Meldung vor Beginn der Veranstaltung macht, damit wir rechtzeitig die Formalitäten mit den Referentinnen und Referenten abwickeln können. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung, ihr könnt uns eine Nachricht senden (senioren@kvwbildung.org) oder uns auch anrufen (0471 309 175) oder ihr wendet auch an die Mitarbeiterinnen der KVW Bildung in den Bezirksbüros.



Rückblick auf mein Leben

mit dem Bild des Baumstammes und der Jahresringe

- **Was hat mich geprägt? Familie, Geschwister-Reihung,**
- **Nachbarschaft, Wohnort, Gruppen, Schule,**
- **Arbeit und Beruf**
- **Von wem habe ich Wertvolles dazugelernt?**
- **Was ist gut gelungen? Was nicht?**
- **Zufall? Was ist mir zugefallen? Aufgabe? Entwicklung? Erfahrung?**
- **Welche Entscheidungen habe ich getroffen?**
- **Bin ich mit meinem Leben zufrieden?**
- **Was belastet mich?**
- **Was kann ich ändern?**
- **Was möchte ich noch ergänzen?**
- **Dankbarkeit und Zuversicht spüren**



Gott landet leise –

nicht nur in der Krippe, auch in unseren Herzen.
In jeder echten Selbsterkenntnis, in jedem Sinneswandel,
in jedem guten Gedanken, in jedem Erwachen von Liebe
und Einfühlung,
in jedem Entschluss zu helfen
landet Gott in unserem Herzen – fast immer leise.

Reinhold Stecher
im Büchlein „Lichtworte“

Bücher-Tipps



Siegfried Herbst: „Einer von vierzehn“

Der Autor beschreibt in seinem Buch die Zeit von den 1950ern bis zur Jetztzeit, von seinen Kindheitserlebnissen in den Südtiroler Bergen und dem kargen Leben im Südtirol der 1950er Jahre

Verlag: Tredition



Regina Betz (HG) Wer älter wird, sieht tiefer

Die schönsten Sprichwörter und Weisheiten aus aller Welt, Erlebnisse und Erfahrungen berühmter Persönlichkeiten (von Mark Twain über Heinz Rühmann und Pablo Casals bis Johannes Paul II.)

Verlag: Neue Stadt



LETZTE HILFE
Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende



Georg Bollig – Andreas Heller – Manuela Völkel

In diesem Buch geht es um Letzte Hilfe für schwer Kranke und Sterbende. Was ist wichtig und zu beachten und gut helfen zu können?

Hospiz Verlag

Leiten Sie bitte die Senioren-Rundschreiben an Interessierte weiter!

Einzelne Seiten können Sie in Ihr Schaufenster hängen oder bei Seniorentreffen mitgeben.

Zu finden auf der Internetseite der KVV Senioren

<https://www.kvw.org/de/kvw-senioren/kvw-seniorenrundschreiben-483.html>

Herausgeber:

KVV Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kusstatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

senioren@kvwbildung.org

www.kvw.org/senioren

Kalender 2025

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mi Noujahn	1 Sa	1 Sa	1 Di	1 Do Tag der Arbeit	1 So
2 Do	2 So	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 23
3 Fr	3 Mo 6	3 Mo Rosenmontag 10	3 Do	3 Sa	3 Di
4 Sa	4 Di	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi
5 So	5 Mi	5 Mi	5 Sa	5 Mo 19	5 Do
6 Mo Hi. Drei Könige 2	6 Do	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr
7 Di	7 Fr	7 Fr	7 Mo 15	7 Mi	7 Sa
8 Mi	8 Sa	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So Pfingsten
9 Do	9 So	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo Pfingstmontag 24
10 Fr	10 Mo 7	10 Mo 11	10 Do	10 Sa	10 Di
11 Sa	11 Di	11 Di	11 Fr	11 So Muttertag	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Mi	12 Sa	12 Mo 20	12 Do
13 Mo 3	13 Do	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr
14 Di	14 Fr	14 Fr	14 Mo 16	14 Mi	14 Sa
15 Mi	15 Sa	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So
16 Do	16 So	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 25
17 Fr	17 Mo 8	17 Mo 12	17 Do	17 Sa	17 Di
18 Sa	18 Di	18 Di	18 Fr Karfreitag	18 So	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Sa 21	19 Mo Fronleichnam	19 Do
20 Mo 4	20 Do	20 Do	20 So Ostern	20 Di	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 Fr	21 Mo Ostermontag 17	21 Mi	21 Sa
22 Mi	22 Sa	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So
23 Do	23 So	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo 26
24 Fr	24 Mo 9	24 Mo 13	24 Do	24 Sa	24 Di
25 Sa	25 Di	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi
26 So	26 Mi	26 Mi	26 Sa	26 Mo 22	26 Do
27 Mo 5	27 Do	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr
28 Di	28 Fr	28 Fr	28 Mo 18	28 Mi	28 Sa
29 Mi		29 Sa	29 Di	29 Do Christi Himmelfahrt	29 So
30 Do		30 So Beginn der Sommerzeit	30 Mi	30 Fr	30 Mo 27
31 Fr		31 Mo 14		31 Sa	

Kalender 2025

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Di	1 Fr	1 Mo 36	1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo 49
2 Mi	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di
3 Do	3 So	3 Mi	3 Fr Tag der Dt. Einheit	3 Mo 45	3 Mi
4 Fr	4 Mo 32	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do
5 Sa	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 So	6 Mi	6 Sa	6 Mo 41	6 Do	6 Sa
7 Mo 28	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So
8 Di	8 Fr	8 Mo 37	8 Mi	8 Sa	8 Mo 50
9 Mi	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Di
10 Do	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo 46	10 Mi
11 Fr	11 Mo 33	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do
12 Sa	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr
13 So	13 Mi	13 Sa	13 Mo 42	13 Do	13 Sa
14 Mo 29	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So
15 Di	15 Fr	15 Mo 38	15 Mi	15 Sa	15 Mo 51
16 Mi	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di
17 Do	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 47	17 Mi
18 Fr	18 Mo 34	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do
19 Sa	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr
20 So	20 Mi	20 Sa	20 Mo 43	20 Do	20 Sa
21 Mo 30	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So
22 Di	22 Fr	22 Mo 39	22 Mi	22 Sa	22 Mo 52
23 Mi	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di
24 Do	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo 48	24 Mi Heiligabend
25 Fr	25 Mo 35	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtstag
26 Sa	26 Di	26 Fr	26 So Ende der Sommerzeit	26 Mi	26 Fr 2. Weihnachtstag
27 So	27 Mi	27 Sa	27 Mo 44	27 Do	27 Sa
28 Mo 31	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So
29 Di	29 Fr	29 Mo 40	29 Mi	29 Sa	29 Mo 1
30 Mi	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So 1. Advent	30 Di
31 Do	31 So		31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester