



# KVW Senioren – Rundschreiben

KVW Senioren - Pfarrplatz 31- 39100 Bozen  
Tel. 0471 309 175 – [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

Nov 2024

Inhalt:

- **Herbst - Erntezeit**
- **Was möchte ich noch verwirklichen?**
- **Einladung zur Senioren-Tagung**
- **Hinweise**
- **Kalender 2025**



## Herbst – Erntezeit

### Freude an der persönlichen Lebens-Ernte

Wir können mit Dankbarkeit zurückblicken auf unser bisheriges Leben. Was hat mich geprägt? Was ist gut gelungen? Was ist mir zugefallen? Welche Enttäuschungen habe ich überwunden? Was habe ich erreicht? Warum habe ich diese Lebens-Entscheidungen gewählt? Welche Schwierigkeiten haben mich sensibler und reifer gemacht? Im Rückblick erschließen sich größere Zusammenhänge. Immer klarer wird die Mitte sichtbar, aus der unsere Kraft und Zielsetzung kommt. Ich kann dankbar spüren, wofür ich gelebt habe.

In der dritten Lebensphase können wir uns Zeit und Ruhe gönnen für uns selbst und das tun, was uns Freude bereitet. Der Mensch braucht eine sinnvolle Aufgabe im Einsatz für das Wohl der Mitmenschen oder für eine gute Sache. Besondere Fähigkeiten älterer Menschen sind: menschliche Reife, Verantwortungsbewusstsein, Urteilsfähigkeit, Gerechtigkeitssinn, Umwelt-Interesse, Menschenkenntnis. Wir können Lebenserfahrung weitergeben und Alternativen aufzeigen, ermutigen zum selber-Denken und eigenverantwortlich entscheiden.

Bischof Stecher sah das Älterwerden als eine Aufgabe, eine Chance, eine Wende zum versöhnten Leben, zur Milde und Gelassenheit.

Ich wünsche Ihnen Freude am Leben, Einsatz Ihrer Fähigkeiten, Dankbarkeit für alle schönen Erlebnisse und Geschenke. Ich wünsche Ihnen Gemütsruhe zum Verweilen und Genießen sowie auch neue Möglichkeiten, Sinn zu verwirklichen!

Maria Kustatscher

November 2024

## Was will ich noch verwirklichen?

WIE will ich leben? Wofür nehme ich mir Zeit? Trage ich genügend Sorge für mich? Was ist mir wichtig? Was kann ich weglassen oder will ich ändern?

Viele genießen in der Pensionszeit neue Freiheiten und tun, was ihnen Freude bereitet. Sie **wandern** und erleben die Schönheiten von Natur und Kultur in unserem schönen Land. Viele machen **Ausflüge und Reisen** und beobachten neue Länder, andere Völker und Sitten.

**Viele bilden sich weiter** und besuchen Tagungen und Kurse, manchmal nützen sie auch von zuhause aus die online-Angebote.

**Kontakte** pflegen mit Angehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten. Vieles kann gesagt werden, was im Leben vernachlässigt worden ist, z.B.: jemandem Anerkennung und Dank aussprechen, Fehler eingestehen, jemand anrufen oder besuchen, Hilfe anbieten z.B. für Begleitung zu einer ärztlichen Visite u.v.a. In jedem Leid sind einfühlsame Mitmenschen die größte Hilfe: ihre Nähe, Anteilnahme, Hilfsbereitschaft, ein Gespräch, ein Anruf, ein Besuch. Viele nützen die Zeit für ein **Hobby** im kreativen, musischen Bereich: malen, basteln, werken, musizieren, Konzerte oder Theater besuchen.

Wir können **Unwichtiges weglassen und Wertvolles ergänzen**, z.B.:

**Die eigene Lebensgeschichte** schreiben: Lebenslauf, besondere Ereignisse.

**Familien-Chronik** schreiben und mit Fotos ergänzen.

**Den Familien-Stammbaum erstellen**, die Namen und Daten der Verwandten und Vorfahren aufschreiben und für die nächste Generation erhalten, auch die Verwandtschaftsgrade.

**Dokumente** ordnen und ablegen.

**Fotos** ordnen und beschriften mit Namen und Datum.

Sich Zeit nehmen für das **Aufräumen und Weggeben** oder Verschenken. Vieles, das nicht mehr gebraucht wird, kann bei Hilfsorganisationen abgegeben werden und wird an Bedürftige verschenkt.

**Viele Großeltern sind die wichtigsten Bezugspersonen für die Enkelkinder.** Sie können ihnen viel praktisches Wissen und Lebenserfahrung weitergeben. Die Enkelkinder spüren die Nähe und das Angenommen-Sein. Junge Menschen möchten wissen, wie ihre Vertrauenspersonen verschiedene Situationen und Ereignisse beurteilen und was ihnen wertvoll ist.

# Einladung zur KVV-Senioren-Tagung

am Samstag, den 9. November 2024 von 9.15 bis 11.45 Uhr  
im großen Saal des Pastoralzentrums in Bozen



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

Zu diesem Thema spricht die bekannte Referentin

**Sr. Teresa Zukic** aus Deutschland

Menschen machen sich zu viele Sorgen. Wie kann -trotz Sorgen - unser Herz froh und die Seele heiter bleiben? Schwester Teresa zeigt auf amüsante Weise, wie Sorgen das Leben klein und den Horizont eng machen. Sie zeigt auf, wie man vom "Sorgen-Modus" in den Lebens-Modus" umschaltet. Die leidenschaftliche Optimistin schafft es auf eindruckliche Weise, dass bei einem das Lachen nicht vergeht und wie man den Humor einsetzen kann, für ein besseres Wohlbefinden.

**Musikalische Einlagen** vom Männerquartett aus St. Leonhard,  
„Lierter Viergesang“

**Grußworte:** Arno Kompatscher, Landeshauptmann  
Rosmarie Pamer, Landesrätin  
Werner Steiner, KVV Landesvorsitzender  
Karl Brunner, geistlicher Assistent

**Pause** mit kleinem Umtrunk

**Rückblick und Ausblick** mit Maria Kusstatscher

Was brauchen Senioren heute? Alle Teilnehmer / Teilnehmerinnen sind eingeladen, Wünsche und Anregungen schriftlich einzubringen.

**Anmeldung erbeten an das KVV Seniorenbüro:**

E-Mail: [senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org) Tel. 0471 309175

## Feier-Beiträge:

- **Besinnlicher Text**
- **Lieder vorbereiten**
- **Gstanzln: bekannte Lieder umdichten**
- **Musik-Einlagen**
- **humorvolle Nachrichten zusammenstellen**
- **Scherz-Horoskop erstellen, weissagen, pendeln, Karten legen**
- **Glückstopf**
- **Modeschau**
- **zaubern**
- **Rätsel, Quiz-Fragen**
- **Witze**
- **Phantasiegeschichte erfinden und weitererzählen lassen**
- **Theater spielen, kurze Darstellungen**
- **Pro- und Contra-Diskussion**
- **Pantomime (Darstellung ohne Worte)**
- **Gedichte**
- **Fotos als Lichtbilder zeigen**
- **kurzen Videofilm**

## Geschenks-Ideen:

- **Buch**
- **Blumen**
- **etwas selbst-Gemachtes schenken**
- **Spiel**
- **Erinnerungsfotos**
- **einen geheimen Wunsch erfüllen (notieren)**
- **Brie mit Dank, Lob, Anerkennung, Zeichnung**
- **Gutschein für: putzen, PC-Hilfe, Mitfahrgelegenheit, Kinderbetreuung, Fahrt, Kursbesuch**
- **Ablöse in der Pflege**
- **Mappe für Dokumente**
- **Zeitschrift-Abonnement**
- **Stammbaum**
- **Gemeinsame Zeit verbringen**

# Hinweise

## **Vorsicht vor Betrügern im Internet:**

Unbekannte Absender ignorieren, löschen

Auf Werbung nicht reagieren

Keine persönlichen Daten und Passwörter bekannt geben, keine Kreditkarten-Daten weitergeben

Keine Einzahlungen machen.

Wenn sich Personen anmelden unter Angabe als Polizisten oder Mitarbeiter von Stromanbietern zu sein, nicht in die Wohnung eintreten lassen.

**Postpolizei: e-mail: [poltel.bz@poliziadistato.it](mailto:poltel.bz@poliziadistato.it)**

## **In Notsituationen die Rufnummer 112**

### **Abgabe von Sachen, die nicht mehr gebraucht werden:**

- In vielen größeren Orten gibt es Annahmestellen und Verteilung an Bedürftige. Zum Beispiel in Brixen im Kolpinghaus sowie im Geschäft FUNDUS in der Runggadgasse oder bei REX / Milland in der alten Kaserne
- Kleider können auch abgegeben werden in der Kleiderkammer oder bei Containern der Caritas.

### **Hilfestellungen zur Nutzung des Internets**

Senioren nützen zunehmend viele Vorteile im Internet: die schnelle elektronische Post, Informationen suchen im Internet, Sendungen im Radio und Fernsehen auch später anhören /bzw. ansehen.

Die **KVW Senior Online Begleiterinnen und Begleiter** helfen gerne, kontaktieren Sie unsere Mitarbeiterinnen in den KVW Bezirksbüros.

Auch vor Ort sollten wöchentlich Hilfestellungen für Senioren angeboten werden.

### **Hinweise für Andachten**

- Viele wertvolle Andachten sind im Gotteslob zu finden oder auch online: [Gotteslob.katholisch.de](http://Gotteslob.katholisch.de)
- Alle Lieder im Gotteslob kann man anhören im Internet: [www.gotteslob.it](http://www.gotteslob.it)
- Auch im katholischen Sonntagsblatt sind aktuelle Anregungen zu finden.

### **Vereinsamung im Alter – Treffen zum Erfahrungs- und Ideenaustausch**

- In **Brixen** am Montag, den 18.11.2024, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr im **KVW Kursraum; Anmeldung** unter der Rufnummer 0472 207 978
- In **Sterzing** am Freitag, den 22.11.2024, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr im **KVW Kursraum; Anmeldung** unter der Rufnummer 0472 751 152
- In **Bruneck** am Mittwoch, den 27.11.2024, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr **KVW Kursraum, Anmeldung** unter der Rufnummer 0474 413 705

# Lass dir Zeit

Ich will mich befreien  
von Gewohnheiten, die mir nicht gut tun,  
von Aufgaben, die mich überfordern,  
von Pflichten, die mich einengen,  
von Forderungen und Erwartungen,  
die mich bedrücken.

Ich will frei werden:  
meine Möglichkeiten entfalten,  
meine Fragen stellen, meine Zweifel anmelden,  
meinen Teil beitragen zum Entscheiden  
und zum Mitverantworten.

Wenn ich mich ernst nehme, kann wachsen,  
was in mir angelegt ist.

Jeden Tag haben wir die Möglichkeit,  
unser Leben zu überdenken,  
uns neu auszurichten,  
damit uns nichts gefangen hält,  
damit wir immer mehr sein können,  
wie wir zutiefst sind.

Max Feigenwinter

## Bücher-Tipps



### Inga Hosp: „anders leben anders reich“

Erinnerungen, Erfahrungen und Studien zu Menschen (vor allem zu Menschen!) und Gegenden des Landes, in das die Autorin vor mehr als einem halben Jahrhundert durch Heirat eingewandert ist.

Athesia Verlag



### Teresa Zukic, Eva-Maria Popp: Glück und Segen für ein ganzes Jahr

Dieses Buch begleitet Sie ein ganzes Jahr lang mit bewegenden, persönlichen Geschichten und inspirierenden Gedanken, die von Herz zu Herz geschenkt werden.

Herder Verlag



### Liesel Malm: Die Natur-Apotheke

Mit Pflanzen heilen, schützen und stärken: Ihr wertvolles Wissen möchte Liesel Malm, die hessische Kräuter-Liesel, mit allen Menschen teilen, die die Kraft der Natur bereits kennen oder sie kennenlernen.

Bassermann 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 KVW Senioren**

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

**Herausgeber:**

KVW Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kusstatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

[senioren@kvwbildung.org](mailto:senioren@kvwbildung.org)

[www.kvw.org/senioren](http://www.kvw.org/senioren)



# Kalender 2025

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mi <b>Noujahr</b>	1 Sa	1 Sa	1 Di	1 Do <b>Tag der Arbeit</b>	1 So
2 Do	2 So	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 23
3 Fr	3 Mo 6	3 Mo <b>Rosenmontag</b> 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 <b>Hi. Drei Könige</b> 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 <b>Pfingsten</b>
9 Do	9 So	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo <b>Pfingstmontag</b> 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 <b>Muttertag</b>	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 <b>Karfreitag</b>	18 So	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Sa	19 Mo 21	19 Do <b>Fronleichnam</b>
20 Mo 4	20 Do	20 Do	20 So <b>Ostern</b>	20 Di	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 Fr	21 Mo <b>Ostermontag</b> 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 <b>Christi Himmelfahrt</b>	29 So
30 Do		30 So <b>Beginn der Sommerzeit</b>	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 <span style="float:right">36</span>	1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo <span style="float:right">49</span>
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 <span style="float:right">45</span>	3 Mi
4 Fr	4 Mo <span style="float:right">32</span>	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 <span style="float:right">41</span>	6 Do	6 Sa
7 Mo <span style="float:right">28</span>	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So
8 Di	8 Fr	8 Mo <span style="float:right">37</span>	8 Mi	8 Sa	8 Mo <span style="float:right">50</span>
9 Mi	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Di
10 Do	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo <span style="float:right">46</span>	10 Mi
11 Fr	11 Mo <span style="float:right">33</span>	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 <span style="float:right">42</span>	13 Do	13 Sa
14 Mo <span style="float:right">29</span>	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So
15 Di	15 Fr	15 Mo <span style="float:right">38</span>	15 Mi	15 Sa	15 Mo <span style="float:right">51</span>
16 Mi	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di
17 Do	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo <span style="float:right">47</span>	17 Mi
18 Fr	18 Mo <span style="float:right">34</span>	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 <span style="float:right">43</span>	20 Do	20 Sa
21 Mo <span style="float:right">30</span>	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So
22 Di	22 Fr	22 Mo <span style="float:right">39</span>	22 Mi	22 Sa	22 Mo <span style="float:right">52</span>
23 Mi	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di
24 Do	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo <span style="float:right">48</span>	24 Mi Heiligabend
25 Fr	25 Mo <span style="float:right">35</span>	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 <span style="float:right">44</span>	27 Do	27 Sa
28 Mo <span style="float:right">31</span>	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So
29 Di	29 Fr	29 Mo <span style="float:right">40</span>	29 Mi	29 Sa	29 Mo <span style="float:right">1</span>
30 Mi	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So 1. Advent	30 Di
31 Do	31 So		31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester