

kompas

KVW Aktuell	Kommentar	Spezial
Danke, Josef Stricker!	Religion und Politik	Achtsamkeit und Stille
8	15	32



Einkaufen vor Ort:
Nähe, Begegnung, Gespräch



Impressionen

»Nichts ist mächter als eine Idee,
deren Zeit gekommen ist«

Viktor Hugo

INHALT

Thema

- 5 Als Konsument nachhaltig agieren
Bei Einkaufen mit Herz und Verstand dabei sein
- 6 Nachversorgung erhalten
Lebendige Orte sorgen für Lebensqualität und Arbeitsplätze
- 7 Tipps zum nachhaltigen Einkauf

Kommentar

- 15 Religion und Politik
Glaube darf nicht für politische Zwecke instrumentalisiert werden

KVW Aktuell

- 4 Nachhaltigkeit als Thema der Plattform Land
- 8 Danke, Josef Stricker! Über seine Arbeit als geistlicher Assistent im KVW
- 10 Neues KVW Jugend Team
Let's spray in Jenesen
- 11 Wohnen im Alter
- 11 Danke, ich schaffe nicht alles alleine und das ist gut so!
- 12 Gewalt an Frauen: hinschauen und handeln
Kalender zum Sonntag
- 13 Leben in Bewegung
- 13 Bleibt Aufgabe des KVW
- 14 Die neuen DIGGY-Treffs

Spezial

- 32 Halt doch mal inne!
Mit Achtsamkeit die Gegenwart bewusst wahrnehmen
- 35 Die Natur, ihre Stille und du
Regelmäßiges Sein in der Natur gibt Kraft

Rubriken

- 3 Editorial, Splitter
- 4 Nachhaltigkeit als Thema Plattform Land
- 16 Sozialfürsorge
Das Pflegegeld
- 18 Intern
- 28 Bildung
- 30 Reisen



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Einkaufen ist etwas Alltägliches, das viele von uns aus Notwendigkeit erledigen. Shopping – wie es oft heißt – wurde

zunehmend eine Freizeitbeschäftigung, ein Erlebnis. Andererseits kaufen immer mehr Menschen auch im Internet ein und lassen sich die Gegenstände nach Hause liefern. All dies bringt Veränderungen mit sich, die wir erst allmählich wahrnehmen. Kleinere Geschäfte sperren zu, weil es sich nicht mehr rentiert. Lieferautos der diversen Spediteure bringen die online eingekauften Waren bis in die letzten Weiler. Lehrstellen im Handel sind nicht leicht zu finden, die Arbeitszeiten für Verkäuferinnen werden zunehmend unattraktiv. Die sogenannten Einkaufszentren entwickeln sich zu Orten für die Freizeitbeschäftigung: essen gehen, Kino besuchen usw.

So wie vieles andere alles, macht auch der Handel einen starken Wandel durch. Er geschieht in kleinen Schritten und wir sind mitten drin.

Es gibt einige gute Gründe, die für den traditionellen Einkauf in den Geschäften im Ort sprechen. Die lokale Wirtschaft wird gestärkt, Arbeitsplätze bleiben erhalten, Qualität und Beratung stimmen, die Orte bleiben lebendig, Menschen treffen sich, an der Kasse wechselt man ein paar Worte, kürzere Wege vermindern den Verkehr, die Ware kann leichter umgetauscht werden, über den Preis kann man auch verhandeln und um einen Rabatt fragen ... die Liste der Vorteile ließe sich noch lange fortsetzen.

Ingeburg Gurndin

Impressum

Kompass

Monatszeitschrift der Südtiroler Werktätigen
Pfarrplatz 31
39100 Bozen
Tel. 0471 300 214
Fax 0471 982 867
pressereferat@kvw.org
www.kvw.org
facebook.com/kvw.verband
Im KVV Mitgliedsbeitrag enthalten ist das Abonnement von einem Euro für die Zeitschrift.

Herausgeber und Eigentümer: Katholischer Verband der Werktätigen VFG
Eintragung beim Landesgericht in Bozen unter 70/54 vom 19.06.1954

ROC: Nr. 5506

Verantwortlicher Direktor: Hans Gamper

Schriftleitung: Ingeburg Gurndin

Redaktion: Irene Schullian

Redaktionsteam: Werner Steiner, Werner Atz

Erscheinungsweise: Jänner, März, Mai, Juli, September, November

Redaktionsschluss: am 1. jeden vorhergehenden Monats

Auflage: 38.000

Gestalterische Beratung: mediamacs.it, **Zeichnungen:** Carmen Eisath

Druck: LANAREPRO Ges.m.b.H.

Fotos: KVV



■ ARMUTSTAGUNG

Armutformen und Gemeinwesen

Eine Tagung zum Thema Armut findet am Samstag, 23. November, 9 bis 13 Uhr, im Pastoralzentrum Bozen statt.

■ FREIWILLIGENMESSE

„Ich, du, wir. Gemeinsam!“

Die fünfte Südtiroler Freiwilligenmesse findet im Rahmen der Herbstmesse in Bozen vom 21. bis 24. November 2019 statt. Die Öffnungszeiten sind von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr

■ ÖFFNUNGSZEITEN KVV

Weihnachtsferien

Die Büros des KVV bleiben zwischen 23. Dezember und 3. Jänner geschlossen. Das Patronat KVV-ACLI in Bozen ist am 23., 27. und 30. Dezember offen. Das Patronat KVV-ACLI Neumarkt ist am 23. und 30. Dezember offen.

■ VINSCHGAU

Grenzpendlertagung

Die Grenzpendlertagung findet am Samstag, 4. Jänner, mit Beginn um 9.30 Uhr im Kulturhaus Schluderns statt.



Nachhaltigkeit als Thema

Plattform Land will mit neuen Projekten regionale Kreisläufe stärken

Der Erhalt der Attraktivität des ländlichen Raumes ist das Ziel der Plattform Land, ein Zusammenschluss von Wirtschafts- und Sozialorganisationen in Südtirol. Auf der Herbst-Mitgliederversammlung wurde Bilanz über laufende Projekte gezogen und neue Projekte wurden vorgestellt. Der KVV ist Mitglied bei der Plattform Land.

Als Ideengeber und Unterstützer für die Politik und die Verantwortungsträger im ländlichen Raum, so sieht sich die Plattform Land. Und das spiegelt sich auch in den laufenden und neuen Projekten wider. Seit 2017 läuft ein Projekt zum Leerstandsmanagement. „In zwölf Gemeinden werden in Abstimmung mit der Landesverwaltung die Leerstände erhoben, weitere fünf Gemeinden sind an einer Erhebung interessiert“, freute sich der Präsident der Plattform Land, Andreas Schatzer. Ziel dieses Dienstes sei, den Gemeinden einen Überblick über die Leerstände zu geben. In einem zweiten Schritt sollen die leer stehenden Gebäude wieder genutzt werden. „Das trägt wesentlich zum Flächenschutz bei.“

Ebenfalls die Raumordnung betreffen Forderungen nach mehr Unterstützung bei Wiedergewinnungsarbeiten. „Unser Vorschlag ist, bei Abbruch und Wiederaufbau von Wohngebäuden 130 m² anstatt 110 m² zu fördern, um die Nutzung von Bestandsimmobilien attraktiver zu machen“, so Schatzer. Eventuell könnte die Wiedergewinnung auch durch Steuermaßnahmen unterstützt werden.

Mit guten Jobs gegen Abwanderung

Eine andere Maßnahme, das Projekt „Alpjobs“, stellt die Jugend im ländlichen Raum in den Mittelpunkt. „Mit Arbeitgebern und Arbeitnehmern wurden zukünftige Jobprofile für junge Menschen auf dem Land erarbeitet. Wir möchten, dass auf diese Weise passende Arbeitsplätze geschaffen werden und

Die Plattform Land wurde 2013 gegründet und ist eine Allianz für lebendige ländliche Räume und intelligente Flächennutzung in Südtirol.



gleichzeitig die gefragte fachliche Qualifikation gegeben ist, damit die Menschen auf dem Land bleiben und nicht abwandern“, berichtete Schatzer.

In einem weiteren Projekt, „Land & Jugend“, können junge Menschen in einem Workshop-Camp Ideen für den Ländlichen Raum entwickeln. Anfang Dezember werden die besten Ideen prämiert.

Regionale Kreisläufe stärken

Im Zuge des Projektes „Lokale Kreisläufe der Wirtschaft“ werden in den Pilotgemeinden Glurns und Schlanders Möglichkeiten zur Stärkung regionaler Kreisläufe erhoben. Neben diesen Projekten stellte auf der Herbst-Mitgliederversammlung der Geschäftsführer der Plattform Land, Ulrich Höllrigl, auch einige neue Projekte vor, wie „Flow-Förderung Land Orte Wirtschaft“. Mit Unterstützung der Handelskammer wurden zwei Gerichte aus lokalen Rohstoffen kreiert: der „Vinschger Bua“, ein Bauerntoast aus Vinschger Rohstoffen, und das „Marillen-Madl“, eine Süßspeise aus Vinschger Marillenmarmelade, Butter und lokalem Getreide. Zu kaufen gibt es Bua und Madl demnächst in ver-

schiedenen Geschäften in beiden Gemeinden.

Auf Wunsch der Mitglieder wird sich die Plattform Land in Zukunft stärker dem Unternehmertum im ländlichen Raum widmen. So sollen Kompetenzzentren angedacht und Start-ups unterstützt werden. „Ein Schwerpunkt wird neben der Flächensicherung durch das Leerstandsmanagement, die dezentrale Daseinsvorsorge, wie schnelles Internet oder funktionierende Basisdienste sein“, sagte Leo Tiefenthaler, der stellvertretende Präsident der Plattform Land. Auch mit dem Arbeitskräftemangel wird sich die Plattform Land beschäftigen. Die Förderung lokaler Kreisläufe und Maßnahmen zur Verlagerung von öffentlichen Dienstleistungen auf das Land sollen auch im nächsten Jahr Schwerpunkte bleiben.

Soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit

Ein besonderes Augenmerk wird die Plattform Land auf die Nachhaltigkeit legen, die sie als soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit verstanden wissen will. Die Nachhaltigkeit in all ihren Ausprägungen wird auch das Jahresthema 2020 sein.

Als Konsument nachhaltig agieren

Beim Einkaufen mit Herz und Verstand dabei sein

Wer das „Ich baue am Wir“ ernst nimmt, dem wird es auch ein Anliegen sein, möglichst nachhaltig einzukaufen. Der Konsum ist ein Steuerungsmittel, das jede und jeder von uns zur Verfügung hat. Ich entscheide, ob ich über Internet bestelle oder ein Geschäft im Ort aufsuche, ich entscheide, ob meine Einkäufe mit dem Spediteur vor meine Haustür gekarrt oder lokal produziert werden.

TEXT: WERNER STEINER

Mit dem diesjährigen Jahresthema „Ich baue am WIR“ will der KVV die Bedeutung des Miteinander unterstreichen. Dies zeigt sich in verschiedensten Bereichen: in der Zusammenarbeit der Ortsgruppen miteinander, in der Einbindung der anderen Vereine und Verbände in die Jahresplanung. Aber nicht nur die direkte zwischenmenschliche Komponente ist gemeint. Im weiteren Sinne können wir auch unser Einkaufsverhalten in dieses Jahresthema einbinden.

Zusammenhänge erkennen

Mit der zunehmenden Globalisierung ist eine weltweite Vernetzung in vielen Bereichen eingetreten. Schon das Wort selbst zeigt uns, dass es eine die ganze Welt betreffende Veränderung ist. Dadurch sind viele neue Arbeitsplätze geschaffen worden. Andererseits ist es für die kleinen Betriebe schwer, mit den großen weltweit agierenden Betrieben zu konkurrieren. Diese Spannung wirkt sich auch auf uns als Konsumenten aus. Regionale Produkte sind oft teurer als Produkte, die in großen Mengen weltweit vertrieben werden. Wir sollten uns allerdings schon Gedanken machen in welche Richtung wir uns entwickeln wollen. Wollen wir weiterhin in unseren Geschäften vor Ort einkaufen oder verlagern wir alles auf große Einkaufsketten oder gar den Internethandel?

Ein weiterer Aspekt ist die durch die Globalisierung entstandene ungleiche Verteilung des Wohlstandes.



Werner Steiner,
KVV Landesvorsitzender

Wir denken in diesem Zusammenhang oft an ferne Länder und kommen dann zum Ergebnis, dass wir da nicht viel verändern könnten. Wenn in den riesigen Baumwollanlagen in Indien ganze Familien um einen Hungerlohn arbeiten, wenn Kinder unter widrigsten Bedingungen zum Einkommen der Familie beitragen müssen, dann nehmen wir uns aus der Verantwortung in-

dem wir glauben, das nicht beeinflussen zu können. Ganz so einfach sollten wir es uns aber nicht machen. Durch unser Konsumverhalten unterstützen wir sehr wohl diese Wirtschaftsformen. Gerechte und faire Arbeitsbedingungen werden weltweit immer öfter zertifiziert und kontrolliert. Ein bewusster Einkauf dieser Produkte könnte die Lebensbedingungen vor Ort für viele Menschen verbessern. Aber nicht nur weit entfernte Länder kommen dafür in Frage. Bedenken wir doch auch die Arbeitsbedingungen in Süditalien: Erntehelfer, die 10 und 12 Stunden um wenige Euros pro Tag arbeiten müssen. Eine falsche Subventionspolitik und Lobbyismus großer Konzerne tragen dazu bei, dass solche moderne Sklaverei möglich wird. Und sogar in unserem eigenen Land Südtirol muss doch ei-

niges im Argen liegen, wenn wir für die Unterbringung von Erntehelfern Mindeststandards vorschreiben müssen. Als christliche Gesellschaft sollte die Sorge um das Wohlergehen unserer Mitmenschen mehr im Mittelpunkt stehen als rein wirtschaftliches Denken.

Der zunehmenden Individualisierung, dem fortschreitenden Egoismus wollen wir mit unserem Jahresthema Einhalt gebieten. Wenn KVV Ortsgruppen im gemeinsamen Gespräch den Wert des Miteinander wieder in den Vordergrund stellen und durch die eine oder andere Aktion auch noch sichtbar machen, dann kann auch der Einkauf im Geschäft vor Ort eine solche Aktion sein. Wir begegnen uns, halten zum gemeinsamen Gespräch inne und erleben den Wert menschlicher Beziehungen.

Mit kleinen Schritten beginnen

Konkret bedeutet das für mich, dass wir bei uns selbst anfangen müssen. Ein autofreier Tag in der Woche geht sich für viele von uns aus. Beim Einkauf bevorzuge ich Produkte mit kurzen Wegen und achte auf möglichst wenig Verpackung. Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit können wir besonders auf den ausufernden Konsum achten. Der wahre Wert dieses Festes liegt in der Geburt Jesu und darauf sollten wir uns konzentrieren. Geschenke machen Freude und die Freude steht nicht in Proportion mit der Größe der Ausgaben. Sich Zeit schenken, füreinander da sein, das Familienleben miteinander genießen, das wünsche ich Ihnen im Sinne unseres „Ich baue am WIR“.

»Geschenke machen Freude und die Freude steht nicht in Proportion mit der Größe der Ausgaben«

Werner Steiner

Nahversorgung erhalten

Lebendige Orte sorgen für Lebensqualität und Arbeitsplätze

Immer mehr Häuser stehen leer, die Bevölkerung schrumpft und die nachfolgenden Generationen ziehen in die großen Städte: Dieses Bild zeigt sich dramatisch in vielen alpinen Regionen und Dörfern. Es sind leere Orte, an denen es heute weder Bäcker noch Metzger gibt und wo der Nahversorger längst zugemacht hat. Orte, an denen es statt des Postamtes nur noch den Briefkasten gibt und der Bus bloß zwei Mal am Tag fährt.

TEXT: PHILIPP MOSER

Dass die Abwanderung und Entvölkerung aus den Dörfern und Tälern ein ernstzunehmendes Problem ist, zeigt auch eine Studie der Vereinten Nationen: Denn glaubt man den Prognosen dieser Untersuchung, so wird 2030 mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten wohnen.

So wundert es nicht, wenn etwa in Deutschland der Ruf nach einer Allianz für lebendige Orte immer lauter wird. Es verbreitet sich immer mehr die Erkenntnis, dass lebenswerte Innenstädte und Dörfer für eine gesunde gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung unverzichtbar sind. „Wir müssen jetzt alle an einem Strang ziehen. Lebendige Orte, die Stärkung des Handels in seiner gesellschaftlichen Funktion und der Erhalt der Nahversorgung sind eine Überlebensfrage für die Wirtschaft und Gemeinden“, so die Forderung von Politikern und Wirtschaftsvertretern.

Entwicklung in Südtirol

In Südtirols Orten und Dörfern erschreckt man (noch) nicht vor solchen Prognosen der UN. Es finden sich noch lebendige, lebenswerte und attraktive Orte. Aber: Das Thema holt uns ein. Während die Bevölkerung in den Städten, Talgemeinden und gut erreichbaren Ortschaften in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat, wurde in einigen peripheren Gemeinden entlang der Landesgrenze und verstärkt im Westen Südtirols eine Bevölkerungsabnahme verzeichnet. Es zeigt sich, dass gerade in der Peripherie Gemeinden eine rückläufige demografische Entwicklung haben, die in engem Zusammenhang mit einer schwachen Wirtschafts- und Sozialstruktur steht. Die Folge sind Probleme, genügend Arbeitsplätze zu bieten und vor allem die junge Bevölkerung zu halten. Somit ist es keine Selbstverständ-



Philipp Moser, Präsident Handels- und Dienstleistungsverband Südtirol (hds)

lichkeit, dass in Zukunft unsere Orte als soziale Treffpunkte mit den entsprechenden Entfaltungsmöglichkeiten und Arbeitsplätzen vor Ort erhalten bleiben. Es ist täglich daran zu arbeiten: Politik, Gemeindeverwaltungen, soziale, kulturelle und kirchliche Einrichtungen, die Bevölkerung mit den Familien vor Ort und die Wirtschaftstreibenden mit den vielen Klein- und Familienbetrieben gemeinsam. Nachhaltigkeit und Verantwortung gegenüber Gesellschaft werden von letzteren seit jeher tagtäglich gelebt – nicht nur im Unternehmen etwa durch das verstärkte Angebot lokaler Produkte oder personalisierter Dienstleistungen, sondern auch in ihren Orten und Dörfern, wo sie sich beispielsweise freiwillig und ehrenamtlich für Initiativen engagieren oder etwa lokale, kulturelle, sportliche Organisationen und Vereine unterstützen.

24 Stunden und sieben Tage die Woche von daheim aus einkaufen ist möglich.



16.000 Beschäftigte

Das vielfältige Angebot im Ort, lebendige Dörfer und Ortszentren, Arbeitsplätze vor Ort, die tägliche Begegnung oder eine gelebte Nahversorgung sind ein Reichtum und ein Mehrwert, die es in erster Linie zu bewahren und wenn möglich auch zu vermehren gilt. Dies ist auch eine wichtige Grundlage dafür, Stabilität in den peripheren Landesteilen herzustellen, das soziale und gesellschaftliche Gefüge in einem Ort zu stärken und somit Abwande-



lungstendenzen erfolgreich entgegenzuwirken.

In Südtirol wird im Handel vom „Südtiroler Weg“ gesprochen. Gemeint ist damit, dass die Nahversorgung auf lange Sicht gesichert werden soll. Sie ist im Vergleich zu Nordtirol flächendeckend garantiert. Südtirol gehört europaweit zu jenen Regionen, in denen das „Leben im Dorf“ noch gut funktioniert. Über 60 Prozent der Konsumenten kaufen täglich in der Nähe der eigenen Wohnung ein, zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Das ist europaweit einzigartig. Ein Netz, das es anderswo nicht mehr gibt. Und so lautet das Ziel, den Einzelhandel in den Wohn- und nicht in den Gewerbegebieten anzusiedeln.

Im Südtirol sind im Einzelhandel über 7400 Geschäfte mit fast 16.000 Beschäftigten tätig – und das in allen Gemeinden. Viele dieser Unternehmen sind Klein- und Familienbetriebe, die dafür sorgen, dass die Orte und Dörfer noch lebendig und attraktiv für Einheimische, Besucher sowie die vielen Gäste sind. Diese Besonderheit und Einzigartigkeit gilt es zu wahren und weiter zu entwickeln.

Vision des hds

Und was macht der hds? Er hat eine klare Vision, die er umsetzen will. Mit der Vision „Die Qualität des Lebensraumes Südtirol durch eine gezielte Wirtschaftsentwicklung der Orte und Städte steigern“ hat sich der hds zum Ziel gesetzt, Kompetenzzentrum für die Entwicklung von Südtirols Städten, Innenstädten und Stadtteilen sowie Dörfern zu werden. Dabei spielen über den Einzelhandel hinaus auch ortsrelevante Betriebe in den Bereichen Gastronomie, Dienstleistungen, Privatvermietung und ortsgebundenes Handwerk eine wesentliche Rolle. ▽

Tipps zum nachhaltigen Einkauf

Nachhaltig einkaufen bedeutet auch, dass alle Folgen des eigenen Konsumverhaltens für die Umwelt und die Menschen beachtet werden. Dazu zählen Transportwege, Arbeitsbedingungen, Produktion, Auswirkungen auf die Natur, Müll.

Durch bewusstes Einkaufen hat der Verbraucher auch eine gewisse Macht, er übt Druck auf den Markt aus. Unternehmen verstehen, dass sie auch eine soziale und ökologische Verantwortung haben.

Einkaufszettel schreiben

Wer nur kauft, was er wirklich braucht, minimiert meist Lebensmittelverschwendung, unnötige Verpackung und spart außerdem Geld. Gerade bei Angeboten soll man sich nicht verführen lassen sondern gut überlegen, ob man es wirklich benötigt.

Nicht hungrig zum Einkaufen gehen.

Mehrwegflaschen den Vorrang geben

Wasser in Plastikflaschen zu kaufen macht eigentlich keinen Sinn. Vor allem nicht in Südtirol, wo das Leitungswasser von guter Qualität ist. Auch andere Getränke sollte man nicht in Plastikflaschen kaufen sondern Mehrwegflaschen bevorzugen.

Keine Plastiktüten

Oft greift man an der Kasse doch auf Plastiktüten zurück, weil man die Einkaufstasche nicht dabei hat. Stofftaschen oder andere Einkaufstaschen in der Handtasche und im Auto als Reserve dabei zu haben, hilft auch bei spontanen Einkäufen auf die Plastiktüte zu verzichten.

Frische, offene Lebensmittel einkaufen

In den Kühlregalen mancher Geschäfte findet man Käse und Wurst in Plastikverpackung, an der Theke kann die benötigte Menge aber auch „offen“ gekauft werden. Dann wird sie meist „nur“ in ein beschichtetes Papier verpackt, ohne Styroporuntersatz und Nylon.

Bio und fair

Meist gibt es in größeren Geschäften eigene Regale für die biologischen und fairen Produkte. Diese sind mit eigenem Siegel gekennzeichnet.

Herkunft beachten

Regionale erzeugte Lebensmittel sind nachhaltiger, ihre Transportwege sind kürzer. Gerade bei Obst und Gemüse lohnt sich ein Blick auf das Schild mit den Angaben zur Herkunft. Außerdem weiß man bei regionalen Produkten eher über die Arbeitsbedingungen Bescheid, unter die angebaut und geerntet wird.

Saisonal einkaufen

Wer Obst und Gemüse saisonal einkauft, erhält eher Produkte aus der Region, die kurze Transportwege hinter sich haben. Das gilt auch für die Bauernmärkte oder den direkten Einkauf beim Bauer. ▽

Danke, Josef Stricker!

Über seine Arbeit als geistlicher Assistent im KVW

Die 70-jährige Geschichte des KVW, des größten Sozialverbandes Südtirols, wurde von Priestern mitgeschrieben. Josef Stricker war von 1966 bis 1973 und dann von 2001 bis 2019 geistlicher Assistent des KVW. Heuer wurde er 80 Jahre alt und hat bei der Diözese um die Entpflichtung von diesem Amt angesucht. In seiner zweiten Zeit beim KVW hat er mit vier Landesvorsitzenden zusammengearbeitet. Diese haben wir um ihre Erinnerungen gefragt.

Die Biografie von Josef Stricker hat seinen Charakter geprägt. Die ersten zwanzig Lebensjahre, die k ärgliche Kindheit auf einem Bergbauernhof in Martell und die strenge Erziehung im Johanneum in Dorf Tirol, waren alles eher als ein Honigschlecken. Die Frischluft in der Kirche durch das Zweite Vatikanum und der Geist der 68er Jahre haben ihm gutgetan. Ein sozialpolitisch praktisch denkender Mensch wurde er durch seine T ätigkeit als Arbeiterpriester und Gewerkschafter. Er war aber durch das Studium vieler theologischer, philosophischer und soziologischer Werke immer auch ein systematisch denkender Theoretiker, ein allgemein anerkannter Sozialethiker.

Josef Pfattner, KVW Landesvorsitzender von 1984 bis 1987 und 1990 - 2002:

Am Sonntag, den 30. Juni 1968, war ich gerade 21 Jahre alt und stand kurz vor der Matura, als die KVW Ortsgruppe Latzfons eine Busfahrt zum Pragser Wildsee machte – ich hatte eine Freude dabei sein zu dürfen. Der damals junge geistliche Assistent des KVW auf Landesebene, Sepp Stricker, begleitete die Fahrt. Dabei knüpfte er den Kontakt mit den Menschen, insbesondere mit der Jugend. Ich erinnere mich immer noch genau daran, wie er mit tiefgründigen Themen und zugleich auch witzig die Zeit im Bus nutzte.

Auch später, als er seine Mitarbeit im KVW aufgab, konzentrierte er sich vermehrt auf die Welt der Arbeiter, indem er bei verschiedenen Firmen mitarbeitete. Diese Entscheidung wurde zur damaligen Zeit respektvoll aber auch kritisch aufgenommen. Als ich Sektionsleiter der Lehrgewerkschaft SINASCEL wurde, machte er mich mit der Gewerkschaftsarbeit des SGB/CISL vertraut. Tief beeindruckt hat mich immer, wie er sich mit verschiedenen Thematiken auseinandersetzte und sie aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten versuchte. Durch diese breit angelegte Sichtweise schaffte er es, zielstrebig Lösungen für die Probleme zu finden und nicht nur provokativ darauf einzugehen. Damit ge-



wann er auch Wertschätzung von Seiten der Unternehmer. Dabei handelt es sich um Werte denen man auch heute noch begegnet. Bischof Ivo Muser hat zum neuen pastoralen Arbeitsjahr in einem Grundsatzreferat zum Thema „Wir stehen vor einem Epochenwandel“ folgende drei Grundwerte in unserer alltäglichen Kommunikation gefordert:

1. der Respekt vor dem Menschen, was Hass, Intoleranz und Herabwürdigung ausschließt;
2. der Dialog als ehrliche Suche nach der Wahrheit;
3. die Begegnung, als Aufeinander-zu-Gehen, und damit immer einem Geben und Nehmen entspricht.

Bischof Ivo erklärt, „Glauben ist kein statischer Besitz, sondern ein Weg [...]. Ziel unseres Glaubensweges ist immer der Mensch. Der Glauben ist untrennbar verbunden mit dem Alltag unserer Welt, mit all ihren Farben und Facetten“. Sepp Stricker war in diesem Sinne der Zeit voraus. Er hat nach diesen Grundsätzen sein tägliches Leben gestaltet und ist seinen Mitmenschen respektvoll im Dialog begegnet.

Erfreulicherweise wurde er in einem späteren Moment wieder zum geistlichen Assistenten im Katholischen Verband der Werktätigen. Als Landesvorsitzender des KVW durfte ich ihn dabei noch ein halbes Jahr erleben. Dafür, und vor allem für sein beispielhaftes Verhalten, bin ich ihm immer noch sehr dankbar. Vergelt's Gott!



**Maria Mayr Kußtatscher,
KVW Landesvorsitzende von 2002 bis 2009:**

Als der geistliche Assistent Vijo Pitscheider mitteilte, dass er nach 18 Jahren eine Pfarrei übernehmen wolle, habe ich Generalvikar Josef Matzner ersucht, dass die Diözese Sepp Stricker als KVW-Assistenten beauftragen möge. Wir kannten ihn ja, da er die Jahre zuvor schon Mitglied im KVW Arbeitskreis Presse war.


Sepp Stricker wurde 2001 geistlicher Assistent. Seine theoretische und praktische Sicht der Dinge war für uns in der KVW Landesleitung von großem Wert, vor allem bei Grundsatzdiskussionen, in der Ausrichtung unserer Verbandszeitung, bei Pressemitteilungen zu aktuellen Anliegen, bei der Vorbereitung der KVW Jahresthemen u.v.a.

Bei den Sitzungen des Landesausschusses brachte er immer einen besinnlichen Einstieg zu aktuellen Gesellschafts-Ereignissen und beurteilte sie aus der Sicht der Katholischen Soziallehre.

Er war ein begnadeter Redner und konnte kurz und prägnant die wesentlichen Punkte sagen.

Er verwies immer darauf, dass Verbesserungen für sozial Schwache auch politisch organisiert und gesetzlich verankert werden müssen. So pflegten wir häufig Vorsprachen bei den zuständigen Politikern/innen und brachten Vorschläge ein.

Sepp Stricker wurde in den Ortsgruppen oft als Referent eingeladen und war bei KVW Veranstaltungen sehr präsent.

Herzlichen Dank für die viele wertvolle Arbeit im KVW. 




**Konrad Peer,
KVW Landesvorsitzender von 2009 bis 2013:**

In den vielen Jahren meiner Aktivität im KVW als Bezirksvorsitzender in Bozen und in der Zeit als Landesvorsitzender hatte ich Gelegenheit Josef in vielen Gesprächen besser kennen zu lernen. Er möge mir verzeihen, wenn ich hier bruchstückhaft versuche, meine persönliche Sicht über ihn darzulegen.

So habe ich ihn als Menschen erfahren, der als scharfer Denker Fehlentwicklungen in unserer Gesellschaft erkannt und konsequent benannt hat. Seine soziale Gesinnung, die sein ganzes Leben geprägt hat und immer noch prägt, zeigte sich nicht nur in all seinen Veröffentlichungen sondern war und ist, in seiner Überzeugung von der Würde aller Menschen, grundgelegt. Auch auf die Gefahr hin von gewissen Kreisen als „Gutmensch“ abgetan zu werden, hat er sich unbeirrt für die Schwächsten in unserer Gesellschaft stark gemacht. Josef hat uns Ehrenamtliche immer angeregt selber als aktive Christen das Geschehen in unserer Heimat zu bewerten und es mit Hilfe der Möglichkeiten des KVW zu beeinflussen. Als Realist musste er erkennen, dass wir nicht immer diesem Anspruch gerecht wurden.

Persönlich habe ich Josef aber als warmherzig und einfühlsam erleben dürfen, wenn er von harten Schicksalsschlägen betroffenen Menschen begegnete.

Es gäbe viel mehr über ihn zu berichten, über seine Treue zur lokalen Kirche, seine seelsorgerische Tätigkeit, seine Liebe zur Heimat und seinen nimmermüden Einsatz für deren Menschen.


Lieber Sepp, bleib uns noch viele Jahre erhalten. 

**Werner Steiner,
KVW Landesvorsitzender seit 2013:**

Mit dem 31. August 2019 hat der geistliche Assistent Josef Stricker seinen Rücktritt beim Bischof eingereicht. Josef Stricker ist im März 80 Jahre alt geworden und es war sein Wunsch, nun in die zweite Reihe zurückzutreten. Wenn es uns auch schwerfällt einen so wertvollen Menschen in den Ruhestand verabschieden zu müssen, ist es doch eine Entscheidung, die zu akzeptieren ist.

Josef Stricker hat in den vergangenen 18 Jahren den KVW entscheidend mitgeprägt. Seine umfassende Kenntnis der christlichen Soziallehre, seine Gedanken für ein soziales Miteinander in unserem Land werden uns auch in Zukunft wichtige Wegbegleiter sein. Josef Stricker hat sich immer vorausschauend eingebracht und seine Stimme klar und deutlich erhoben.

Dabei war es immer wichtig, dass seine Botschaften in zweifacher Wirkung ausstrahlen: nach innen um den Verband zu stärken und nach außen um die Sichtbarkeit des Verbandes zu erhöhen.

Es war wertvoll, ihn als geistlichen Assistenten an der Seite zu haben. Vor allem schätze ich sein Wissen, sein klares und strukturiertes Herangehen, seine Sicht des Sozialen und wie er es versteht, komplizierte Dinge einfach und für alle verständlich darzulegen. Vergelt's Gott Josef – wir wünschen dir Gesundheit und erfüllte Tage. 



Neues KVW Jugend Team

Zwei neue hauptamtliche Mitarbeiter

David Pfattner: Ich heiße David Pfattner, bin 24 Jahre jung, wohne in Jenesien und bin so was von bereit für den neuen Job als Jugendarbeiter beim KVW. Nach dem abgeschlossenen Sozialpädagogik-Studium in Brixen war diese Arbeitsstelle wie gemacht für mich. Hier kann ich meinen Ideen freien Lauf lassen und einige in die Tat umsetzen. Gleichzeitig absolviere ich den Masterstudiengang in Innovation und Forschung in der Sozialen Arbeit an der Universität Brixen und an den Wochenenden bringe ich als DJ im Nachtleben Clubs und zahlreiche Partys zum Beben.

Die Jugend ist zurzeit für mich ein sehr spannender Bereich. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen von heute sind mit der Jugend von früher nicht mehr zu vergleichen. Man muss sich in die „neue“ Jugend hineinversetzen um sie überhaupt verstehen zu können. Sieben Jahre arbeitete ich beim Jugenddienst Bozen Land als Sommerbetreuer, Praktikant und Jugendtreffleiter. Ebenso konnte ich wertvolle Erfahrungen im KFS, bei der Caritas Bozen und als Zivildienstler bei La strada – der Weg sammeln. Gemeinsam mit meinem Team möchte ich viele aktuelle Jugendthemen gezielt angehen und einiges verändern.



David Pfattner (l.) und Günther Erlacher (r.).

Günther Erlacher: Hallo, ich heiße Günther Erlacher, wohne in Partschins und arbeite seit Mai bei der KVW Jugend. Neben meiner langjährigen Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit und dem Studium in Sozialpädagogik an der Universität Bozen sowie den Ausbildungen in Systemischer Familienberatung, Gestaltberatung und Psychosozialer Lebensberatung i.A. war ich 15 Jahre im Handwerk tätig. Somit habe ich im Gegensatz zur theoretischen, sozialen und akademischen Welt

auch Einsichten in die praxisbezogene handwerkliche Arbeitswelt erlangt.

Im Jahr 2004 habe ich mich umorientiert und meinen Beruf als Maler und Lackierer aufgegeben. Seitdem arbeite ich in verschiedenen privaten wie öffentlichen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche. Zuletzt war ich 15 Jahre in der Offenen Jugendarbeit tätig, wovon ich 12 Jahre Geschäftsführer eines Jugendtreffs war. Neben meiner Arbeit bei der KVW Jugend bin ich als Systemischer Familienberater und Lebensberater tätig. Außerdem biete ich Referendartätigkeiten im Bereich Familie, Kinder und Jugend an.

Bei der KVW Jugend sind meine Aufgabenbereiche unter anderem: Organisation von Projekten im Bereich Jugend, Familie, Arbeit, Bildung und Wohnen sowie Planung von Kursen und Weiterbildungsinitiativen für Jugendliche und junge Familien. Sollte jemand zu diesen Themen Fragen oder Ideen haben, kann er sich gerne bei uns in der KVW Jugend melden. Wir helfen auch gerne bei der Verwirklichung eurer Projekte in diesem Bereich.

Let's spray

Graffitiworkshop der KVW Jugend in Jenesien



Am Samstag, den 16. November findet im Jugendraum Jenesien der erste Graffitiworkshop der KVW Jugend statt. Unter der Aufsicht des professionellen Sprayers Paul (Murales Design) erhalten alle Teilnehmer am Vormittag eine Einführung in die Kunst des Sprayens. Jeder Teilnehmer erhält eine eigene Holzpalette (1m x 1m), die die Grundlage seines Graffitis darstellt. Nach der Einführung werden verschiedenste Ideen gesammelt und

miteinander ausgetauscht. Anschließend werden individuelle Skizzen gezeichnet, um sich optimal auf das Graffiti vorzubereiten. Nach der Mittagspause beginnt die eigentliche Arbeit mit den Spraydosen. Unterstützt wird die KVW Jugend bei diesem Projekt vom Jugenddienst Bozen-Land.

Genauere Informationen zur Anmeldung findet ihr auf der Homepage jugend.kvw.org



Wohnen im Alter Zwei Veranstaltungen im November

Es gibt so viele Möglichkeiten, das Leben von älteren Menschen zu erleichtern, damit sie in heimischer Umgebung weiterleben können. Im November gibt es gleich zwei Möglichkeiten, die verschiedenen Dienste besser kennenzulernen.

Die Genossenschaft „Wohnen im Alter“ organisiert zusammen mit der Landesgewerkschaft der Rentner und dem Institut für den sozialen Wohnbau des Landes Südtirol eine Tagung zum Thema „Wohnen im Alter – Nachbarschaft hilft“. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Die Tagung findet am Freitag, 15. November, von 9 bis 13 Uhr im Palais Widmann, Landhaus 1, Silvius-Magnago-Platz 1, in Bozen statt.

Dabei wird anhand vieler praktischer Beispiele aus dem In- und Ausland gezeigt, wie Nachbarschaftshilfe funktionieren kann und welche Bedeutung sie in der Seniorenarbeit hat.

Mit dabei sind Experten aus den verschiedensten Bereichen wie Otto von Delleman von „Wohnen im Alter“, Gastone Boz vom CGIL und Landesrätin Waltraud Deeg. Heiner Schweigkofler und Luca Talluri werden aufzeigen wie Nachbarschaftshilfe im sozialen Wohnbau funktionieren kann, Primar Dr. Christian Wenter wird über die Herausforderungen und das Potential einer älter werdenden Gesellschaft sprechen, der Bürgermeister von Bruneck Roland Griessmair stellt das geplante Mehrgenerationenhaus in Bruneck vor. Das sind nur ein paar der interessantesten Beispiele, das komplette

Programm finden Sie auf der Homepage von Wohnen im Alter.

Stand von „Wohnen im Alter“ auf der Herbstmesse

Das Leben im Alter so angenehm, bequem wie möglich zu gestalten, das ist das Ziel der Genossenschaft „Wohnen im Alter“. Das betrifft die verschiedensten Lebensbereiche. „Wohnen im Alter“ soll die bestehenden Dienste des Sanitäts- und Sozialwesens sowie der Seniorenwohnheime ergänzen und neue Wege beschreiten. Die Genossenschaft bietet Beratung zur Pflege und Betreuung, zu rechtlichen Fragen, zu Anpassungsmöglichkeiten für eine barrierefreie Wohnung. Es gibt einen Hausnotruf, der die Verweildauer und die Lebensqualität in der häuslichen Umgebung erhöht. Es werden südtirolweite Beförderungsmaßnahmen angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse der Senioren zugeschnitten sind, genauso wie Weiterbildungs- und Freizeitangebote.

Alle diese Dienste können Sie bei der Herbstmesse in Bozen, vom 21. bis zum 24. November besser kennenlernen.

Am Messestand praktisch getestet werden können der Hausnotruf vom Weißen Kreuz und die Alltagshilfen der Wohnberatung für Senioren.

Danke

Ich schaffe nicht alles alleine und das ist gut so!

TEXT: KARL H. BRUNNER

In den letzten Wochen hatte ich viele Gelegenheiten „Danke“ zu sagen. Nach der Ernennung zum geistlichen Assistenten im KVW durch Bischof Ivo erhielt ich viele Glück- und Segenswünsche, und es war nicht nur ein Gebot der Höflichkeit darauf mit einem „Danke“ zu antworten. Danke ist ein interessantes Wort, das im Alltag auch oft zu hören ist. Wir danken, wenn wir etwas erhalten – einen Gruß, ein Geschenk, Hilfe, eine Arbeit usw. Wir freuen uns auch, wenn unser Tun mit einem Dank anerkannt wird und Wertschätzung erfährt.

Letztlich hat mein Sohn meiner Frau nach der Aufarbeitung eines Konflikts in der Schule gesagt: „Mama, danke, dass du es immer schaffst, dass aus etwas Schlimmem etwas Gutes wird!“ Das war ein großes Kompliment, das viel Freude ausgelöst hat. Es zeigt aber auch, was das Danken eigentlich ist: Wenn wir danken, anerkennen wir, dass wir es nicht ganz alleine schaffen, dass wir auch von anderen Menschen, ihrer Hilfe und ihrer Zuwendung leben.



Karl H. Brunner
geistlicher Assistent
des KVW

Danke zu sagen, ist gewissermaßen das alltägliche Bekenntnis, dass wir Menschen nicht nur viele „Ichs“, sondern ein „Wir“ sind! Und aus dieser Haltung heraus möchte ich danken: Dir, lieber Sepp Stricker, für deinen wertvollen Dienst und deine Bereitschaft, dass ich mich auch in Zukunft mit Fragen an dich wenden darf! Den Ehrenamtlichen im KVW dafür, dass jede*r mit viel Einsatz am Wir in unserer Gesellschaft mitbaut. Den Hauptamtlichen, die durch ihre Arbeit den KVW und seine Werte für die Menschen erfahrbar machen und all unseren Partnerinnen und Partnern, dass sie unseren Einsatz mittragen. Ich gebe offen zu: Vieles werde ich nicht alleine schaffen. Und das ist gut so!

Gewalt an Frauen: hinschauen und handeln

25. November ist der Tag zur Bekämpfung der Gewalt gegen Frauen



TEXT: MARGARETH FINNK

„Erst wenn Frauen und Mädchen, die Hälfte der Menschheit, frei von Angst, Gewalt und täglicher Unsicherheit leben können, können wir wahrhaftig sagen, dass wir in einer gerechten und gleichberechtigten Welt leben.“ Dies sagte UN-Generalsekretär António Guterres 2018 anlässlich des Internationalen Tages zur Bekämpfung der Gewalt gegen Frauen, der jährlich am 25. November begangen wird.

Femizid (Frauentötung)

2017 wurden in Italien 123 Frauen ermordet. 80,5 Prozent der weiblichen Mordopfer wurden von Personen umgebracht, die sie kannten, 43,9 Prozent vom Partner bzw. Ex-Partner. Das ist die traurige Spitze des Eisberges, die extremste Form der Gewalt an Frauen. Das nationale Institut für Statistik ISTAT berich-

tet, dass 31,5 Prozent der Frauen in Italien zwischen 16 und 70 Jahren in ihrem Leben Gewalt erfahren haben, das sind 6.788.000 Frauen.

Beratungsstellen

2016 haben sich in Südtirol 562 Frauen an die Beratungsstellen der Frauenhausdienste gewandt, 97 Frauen und 93 Kinder wurden in die Wohneinrichtungen aufgenommen. Jedoch nicht alle Frauen in Gewalt-situationen suchen Hilfe. Schätzungsweise nur eine von zwanzig Frauen, die Gewalt erlebt, wendet sich an eine Kontaktstelle.

Es gibt Beratungsstellen in Bozen, Meran, Brixen und Bruneck. Viele Frauen aber sind in einer Spirale von Gewalt gefangen und durch jahrelange Demütigung, Erniedrigung nur schwer in der Lage, sich aus dieser Situation zu befreien. Es ist daher wichtig hinzusehen und zu handeln. Wir müssen uns einmischen, denn Gewalt an Frauen ist nicht Privatsache. Wenn man das Gefühl hat, dass es einer Frau nicht gut geht, kann man sie darauf ansprechen. Und ihr sagen, dass sie sich Hilfe holen kann. Zu wissen, dass jemand zuhört, an sie glaubt und sie auch unterstützt, ist für Betroffene sehr wichtig. Auch wenn sie selbst letztlich entscheidet, wann sie Hilfe holen.

Nicht wegschauen

An die Kontaktstellen können sich alle wenden, nicht nur betroffene Frauen, sondern auch, wer von Gewalt erfährt und etwas tun möchte. Gute Beratung ist wichtig, um die richtigen Schritte zu tun. Schritte hin zu einer gerechten und gleichberechtigten Gesellschaft.



Kalender zum Sonntag

Der Sonntagskalender 2020 der Frauen im KVV ist in allen KVV Bezirksbüros gegen eine Spende erhältlich.

Die Bilder im Sonntagskalender 2020 wurden von den Schülern der Mittelschule Vintl „Josef Mayr-Nusser“ mit der Kunstlehrerin Kathrin Feichter erstellt. Jeden Monat gibt es ein Bild mit einer Botschaft, warum der gemeinsame, freie Sonntag wichtig ist.



Leben in Bewegung

Senioren im KVW bieten Weiterbildung an

„Bewegung bis ins Alter“ fördert Gesundheit, Kraft, Energie und Begegnung und richtet sich an Senioren, die ihre Gesundheit und Selbständigkeit im hohen Alter selbst in die Hand nehmen. Südtirolweit finden in Seniorenklubs und Bewegungsgruppen regelmäßige Treffen mit einem/r der über 50 ausgebildeten ÜbungsleiterInnen des KVW statt.

Wer kennt sie nicht, die Tage an denen man alles andere lieber macht, außer „Sport“. Mal ist es das Wetter, dann ist es das Befinden, ein anderes Mal ist es die Zeit usw. Es gibt also tausend Gründe, sich nicht zu bewegen. Der Phantasie sind in dem Punkt keine Grenzen gesetzt. Wider besserem Wissen. Aber es besteht Hoffnung. Der KVW, insbesondere die KVW Senioren, haben sich dem Thema schon vor vielen Jahren verschrieben und immer wieder auf das Wohlbefinden und die positiven Nebenwirkungen von Bewegung hingewiesen. Es entstand im Laufe der Jahre sogar eine eigene Interessensgemeinschaft, die IG Bewegung bis ins Alter im KVW. Begleitet von ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen versucht man, das Angebot den KVW Seniorenklubs näher zu bringen. Bewegung bis ins Alter ist nicht nur eine Bezeichnung, sondern dahinter stehen eine Reihe von Ausbildungen, von Trainingseinheiten und Übungsstunden.

BewegungsleiterInnen sind die BotschafterInnen für ein Konzept, welches bestimmt keine Spitzensportler hervorbringt, aber das bei regelmäßiger Anwendung ein anderes Körpergefühl und vor allem Wohlbefinden vermittelt.

Ein abwechslungsreicher Informationsnachmittag der KVW Interessensgemeinschaft „Bewegung bis

ins Alter“ ging im September im Jakob-Steiner-Haus in Milland/Brixen über die Bühne. Das Publikum bestand vor allem aus Leiterinnen und Leitern von Senioreneinrichtungen, aber auch private Interessierte fanden sich ein. Bewegung bis ins Alter wurde von den Referentinnen praktisch veranschaulicht und fleißig beteiligten sich alle Anwesenden aktiv an den einfachen aber effektiven Übungen. „Bis ins hohe Alter beweglich und geistig aktiv zu bleiben, um möglichst lange die eigene Selbständigkeit zu erhalten, ist Wunsch und Ziel der allermeisten Senioren. Ein Weg dahin führt über die seniorenrechtliche Gymnastik“, ist die Vorsitzende der IG Bewegung bis ins Alter, Annemarie Steiner, überzeugt.

Die Bewegungsleiterinnen empfehlen, in jedem Alter täglich 20 bis 30 Minuten Sport zu betreiben.

Im Rahmen der Informationsveranstaltung wurden zudem zwölf neue, zertifizierte Übungsleiterinnen vorgestellt, die sich auf ihre Arbeit mit Gymnastikgruppen freuen.

Der „bewegte“ Nachmittag stand auch im Zeichen der Begegnung und ging mit einem gut bestückten Buffet zu Ende. Fazit des Treffens ist, dass Bewegung länger fit hält und das eigenständig Bleiben fördert.

Interessierten steht das Büro der KVW Senioren in Bozen für Informationen zur Verfügung. ▶

Es bleibt Aufgabe des KVW

Die Rente ist nicht immer Garant für ein würdiges Leben im Alter

TEXT: WERNER ATZ

Der Katholische Verband der Werktätigen (KVW) wurde 1948 ins Leben gerufen. Bei der Gründung war eines seiner primären Ziele, den Menschen zu ihren Rechten zu verhelfen. Schon zu Gründungszeiten war die Aufklärung der Personen bezüglich ihrer Rente eine der wichtigsten Aufgaben. Diese Arbeit hat sich im Laufe der Zeit für viele Frauen und Männer in Südtirol ausgezahlt. Der KVW konnte durch Information und Beratung helfen. Diese Aufgabe hat der KVW bis heute in seinen Genen geschrieben, obwohl der Fokus sich verschoben hat. So ist heute die Information zur Rente immer noch wichtig, aber eine zusätzliche Aufklärung zur Zusatzrente unerlässlich.

Wie sieht aber die Rentensituation in Südtirol aus? Eine Antwort gibt uns in diesen Tagen eine Studie des AS-TAT zu den Renten 2017. So wurden 2017 insgesamt 170.244 Rentenleistungen an 126.177 Rentempfänger ausbezahlt. Dies entspricht einem Anteil von 24 Prozent an der Gesamtbevölkerung. Die meisten Personen beziehen eine Alters- bzw. Dienstaltersrente, die für die Mehrheit ihrer Bezieher als alleiniges Renteneinkommen gilt.

Besonders wenn wir die Renteneinkommen ansehen, so stellt man fest, dass trotz der geleisteten Arbeit im Verband einiges an Arbeit noch ansteht. So geht aus der Studie hervor, dass 2,7 Prozent der Rentempfänger ein monatliches Renteneinkommen von unter 500 Euro beziehen und zwar 4,6 Prozent der Frauen und knapp ein Prozent der Männer. 29,3 Prozent der Altersrentempfänger bekommt weniger als 1.000 Euro im Monat. Ein Einkommen, welches nicht immer ein würdiges Leben im Alter zulässt.

Deshalb werden für den KVW Information und Aufklärung im Bereich Renten auch in Zukunft im Fokus stehen müssen. So, wie es der Verband bereits seit über 70 Jahren macht, damit die nötigen Bausteine für eine „gute“ Rente im Alter zusammen kommen. ▶



Werner Atz
KVW Geschäftsführer

Die neuen DIGGY-Treffs

Kostenlose Anlaufstelle für Digitales bietet Interessierten Unterstützung

Das DIGGY, ehemals bekannt unter dem Namen Selbstlernzentrum, ist die Anlaufstelle fürs Digitale, für Fragen und Probleme, die im Umgang mit digitalen Medien im Alltag auftreten. Das Ziel ist es, Menschen im Zuge der zunehmenden Digitalisierung unkompliziert und bedürfnisorientiert zu begleiten. Dieses Projekt gibt es bereits seit 2008 und soll nun in allen größeren Ortschaften Südtirols als Fixpunkt etabliert werden.

Das DIGGY wurde als neuer Ansatz in der Weiterbildung geschaffen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, das rasante Voranschreiten der Digitalisierung im Alltags- und im Berufsleben trifft jeden Menschen. Im DIGGY werden neue Kompetenzen im Umgang mit Computer, Hand-

dy oder sonstigen mobilen Geräten angeeignet. Wer Fragen zu seinem Smartphone oder einem Computerprogramm hat oder Hilfe bei der Installation einer Software benötigt, kann mit seinem Handy, Tablet oder Laptop zu einem DIGGY-Treff in seiner Nähe kommen.

In den DIGGY-Treffs bauen die Besucher ihre digitalen Kompetenzen aus, erhalten individuelle Antworten auf ihre Fragen oder surfen ganz einfach im Internet. Die Besucher entscheiden selbst, wann, wie lange und wofür sie den DIGGY-Treff nutzen. Sie gehen kleine und große digitale Herausforderungen in ihrem Tempo an. Interessierte können dort zeitlich beliebig, unangemeldet und kostenlos die Unterstützung eines fachkundigen EDV-Coaches beanspruchen. Der Coach des DIGGY-Treffs unterstützt Interessierte beim Lernen, bietet jedoch keine Beratung bzgl. Ankauf oder Reparatur von technischen Geräten.

Schnell, konkret, flexibel

DIGGY ist ein gemeinsames Projekt der KVW Bildung, der Volkshochschule Südtirol und der SBB-Weiterbildungsgenossenschaft. DIGGY-Treffs – bisher unter dem Namen Selbstlernzentrum bekannt – gibt es regelmäßig in Bozen, Bruneck, Schlanders und Sterzing. Temporär gibt es das DIGGY diesen Herbst zudem in Lana und Villnöss. Der Besuch während der Öffnungszeiten ist durchgehend flexibel möglich.

„Die TeilnehmerInnen schätzen an DIGGY vor allem die schnelle Lösung von konkreten Problemen, die rasche, flexible und unkomplizierte Abwicklung und die Kompetenz des Coaches!“, erklärt Brigitte Abram, Leiterin der KVW Bildung.

Die genauen Öffnungszeiten und aktuellen Orte können Interessierte auf der neuen DIGGY-Website unter www.diggy.bz.it einsehen.

DIGGY.BZ.IT

» ICH LÖSE MEINE DIGITALEN PROBLEME SELBST. «

Die DIGGY-Treffs in ganz Südtirol helfen dir, deine digitalen Kompetenzen zu verbessern.

» UNSERE AKTUELLEN DIGGY-TREFFS

- « Bozen
- « Bruneck
- « Sterzing
- « Schlanders
- « und in deiner Nähe (siehe diggy.bz.it)

Logos: SBB-Weiterbildungsgenossenschaft, KVW, Volkshochschule Südtirol, AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL, PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Im DIGGY haben Interessierte die Möglichkeit, ihre digitalen Kompetenzen auszubauen, digitale Geräte besser kennenzulernen, Lerninhalte eines besuchten Kurses zu vertiefen oder ganz einfach Recherchen durchzuführen und zwar mit dem eigenen Handy, Tablet oder Laptop.

DIE ANLAUFSTELLE FÜRS DIGITALE



Religion und Politik

Glaube darf nicht für politische Zwecke instrumentalisiert werden

„In unserer von Konflikten zerrissenen Welt, in der sogar die Gewalt im Namen Gottes zuweilen gerechtfertigt wird, ist es wichtig zu beharren, dass Religionen niemals Hass transportieren dürfen“, sagte Papst Benedikt XVI. zum Auftakt des dreitägigen Frieden.

TEXT: FABIAN TIRLER

Religion und Politik – die ideale Beziehung der beiden zueinander könnte man, zumindest nach christlich-katholischem Verständnis, vielleicht mit den berühmten Worten des Konzils von Chalzedon beschreiben: ungetrennt und unvermischt. Im Jahre 451 definierten die Konzilsväter so das Verhältnis der beiden Naturen, der göttlichen und der menschlichen, in Jesus Christus. Dass dieser Vergleich nicht so weit hergeholt ist, zeigt das Zweite Vatikanische Konzil: Die Kirche ist als sichtbares Gefüge auf Erden verfasst und „in einer nicht unbedeutenden Analogie dem Mysterium des fleischgewordenen Wortes ähnlich“ (Lumen Gentium 8). Die Kirche, die Religion ist eingebunden in das Gefüge der Gesellschaft und kann folglich auch nicht getrennt werden von der Politik. „Die politische Gemeinschaft und die Kirche“, so das Zweite Vatikanum, „sind auf je ihrem Gebiet voneinander unabhängig und autonom. Beide aber dienen, wenn auch in verschiedener Begründung, der persönlichen und gesellschaftlichen Berufung der gleichen Menschen“ (Gaudium et Spes 76). Es braucht also ein gesundes Zusammenwirken der beiden Bereiche. Trotzdem ist es nicht gut, wenn die beiden vermischt werden, oder wenn die eine sich in den Bereich der anderen einmischt. Noch schlimmer, wenn Religion und Glaube für politische Zwecke missbraucht werden – wie es im Laufe der Geschichte nicht selten vorkam, wovon aber auch die heutige Gesellschaft nicht immun ist. Während es heute den Klerikern vom Kirchenrecht ausdrücklich untersagt ist, weltliche Macht in öf-

fentlichen Ämtern auszuüben und sich aktiv an politischen Parteien zu beteiligen (cann. 285 § 3 und 287 §2 CIC), sind die Laien aufgefordert, „bei der Ausübung weltlicher Aufgaben Zeugnis für Christus abzulegen“ (can. 225 § 1 CIC). Ob letzteres nun durch öffentliches Herumfucheln mit dem Rosenkranz erfüllt wird, darf wohl bezweifelt werden.

Als Kirche müssen wir natürlich dankbar sein, wenn Politiker offen zu ihrem christlichen Glauben stehen und ihren Glauben auch in ihr politisches Handeln einbringen. Aber es gilt auch hier das Jesuwort: „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen“ (Mt 7,16). Eine gute christliche Politik ist auf den Menschen und auf die Gesellschaft ausgerichtet und findet ihre kontinuierliche Richtlinie in der Verteidigung und Förderung der Gerechtigkeit, wie der heilige Johannes Paul II. schreibt (Christifideles Laici 42). Ihre wichtigste Frucht ist die Verwirklichung des Gemeinwohls, welches vom letzten Konzil definiert wird als „Gesamtheit jener Bedingungen des gesellschaftlichen Lebens, die sowohl den Gruppen als auch deren einzelnen Gliedern ein volleres und leichteres Erreichen der eigenen Vollendung ermöglichen“ (Gaudium et Spes 26). Der Einsatz der Politik muss, so das Konzil, dem Gemeinwohl der ganzen Menschheitsfamilie Rechnung tragen. Parolen wie „Wir zuerst (und die Anderen danach oder am besten überhaupt nicht)!“ sind damit völlig inkompatibel. Christliche Symbole, insbesondere das Kreuz, sollen auch im öffentlichen Raum ihren Platz behalten.



Fabian Tirler,
Vize rektor der
Anima in Rom

Sich dafür einzusetzen ist auch Aufgabe der christlichen Politik. Christliche Symbole dürfen dabei aber nicht nur als rein kulturelle Symbole oder nur als Ausdruck unserer Tradition(en) gesehen werden (dann würden sie sich in der Bedeutung kaum von einem Trachtenhut unterscheiden). Christliche Symbole dürfen niemals zur Ausgrenzung anderer Menschen verwendet – und damit missbraucht! –

werden. Sie sind Zeichen unseres Glaubens und der damit verbundenen Werte. Und diese Werte sind die Grundlage unserer Gesellschaft. Es ist nicht Aufgabe der Politiker zu predigen und ebenso wenig Aufgabe der Prediger zu politisieren. Ein Prediger kann aber, wenn er die Inkarnation des Wortes Gottes ernst nimmt, nicht unpolitisch sein, und ein christlicher Politiker wird, wenn er seine Taufberufung ernst nimmt, sich in seinem Handeln von seinem Glauben leiten lassen.

Christliche
Symbole sind
Ausdruck des
Glaubens und
der damit verbun-
denen Werte.



Das Pflegegeld

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Diese finanzielle Leistung soll pflegebedürftigen Menschen besondere Pflege- und Betreuungsleistungen für ein Leben in Würde sichern und muss folgendermaßen verwendet werden:

- zur Bezahlung von Pflege- und Betreuungsleistungen,
- zur Deckung der Kosten für die soziale Absicherung von pflegenden Angehörigen,
- für die Verwirklichung von „Maßnahmen zum selbständigen Leben“,
- zur Kostenbeteiligung bei akkreditierten Hauspflegediensten und Aufenthalt in teilstationären oder stationären Pflege- und Betreuungseinrichtungen.

Wer hat Anspruch?

- italienische StaatsbürgerInnen,
 - StaatsbürgerInnen der Europäischen Union (EU),
 - anerkannte Staatenlose,
 - Nicht-EU-BürgerInnen im Besitz der langfristigen Aufenthaltsgenehmigung (mindestens ein Jahr),
 - minderjährige und zu Lasten lebende erwachsene Kinder der italienischen StaatsbürgerInnen sowie EU- und Nicht-EU-BürgerInnen, auch wenn sie nicht die ununterbrochene Ansässigkeit und den ständigen Wohnsitz seit fünf Jahren in Südtirol aufweisen können, und
 - mit einer ununterbrochenen Ansässigkeit und ständigem Aufenthalt in Südtirol seit mindestens fünf Jahren
- oder
- insgesamt 15 Jahre Ansässigkeit in

Südtirol, von denen mindestens ein Jahr unmittelbar vor dem Antrag um Pflegesicherung liegen muss; (Unterbrechungen von weniger als drei Monaten sind möglich; die Eintragung in die AIRE-Liste gilt als neutrale Zeit, wird also nicht berücksichtigt).

Wer ist pflegebedürftig?

Jene Menschen sind pflegebedürftig, die aufgrund von Krankheiten oder körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderungen auf Dauer und in erheblichem Maße außerstande sind, die Tätigkeiten des täglichen Lebens in den Bereichen Nahrungsaufnahme, Körperpflege, Ausscheidung, Mobilität, psychosoziales Leben und Haushaltsführung zu verrichten und daher mehr als zwei Stunden täglich im Wochendurchschnitt fremde Hilfe benötigen.

Das Pflegegeld sieht je nach Pflegebedarf der betroffenen Person vier Pflegestufen vor, an die ein Betrag gekoppelt ist.

Pflegestufe	monatlicher Hilfebedarf	Pflegegeld pro Monat
1	60 - 120 Stunden	561 Euro
2	120 – 180 Stunden	900 Euro
3	180- 240 Stunden	1.350 Euro
4	mehr als 240 Stunden	1.800 Euro

Das Pflegegeld wird unabhängig von Einkommen und Vermögen der pflegebedürftigen Person ausbezahlt.

Wie lange wird das Pflegegeld gewährt?

Das Pflegegeld wird grundsätzlich für drei Jahre ausbezahlt.

Es gibt aber Ausnahmen:

- Das Pflegegeld wird für ein Jahr ausbezahlt, wenn im ärztlichen Zeugnis erklärt wird, dass die Funktionseinschränkungen vorwiegend auf ein akutes Ereignis zurückzuführen sind.
- Das Pflegegeld wird für sechs Jahre ausbezahlt, wenn eine irreversible Invalidität bestätigt wird.
- Das Pflegegeld wird für eine unbegrenzte Zeit ausbezahlt, wenn die pflegebedürftige Person im Jahr der Fälligkeit der Auszahlung das 88. Lebensjahr erreicht oder erreicht hat.

Viele Empfänger des Pflegegeldes haben bzw. werden in den nächsten Monaten einen Brief erhalten, in dem mitgeteilt wird, dass das Pflegegeld neu beantragt werden muss. Grund dafür ist die Fälligkeit der Auszahlung des Pflegegeldes nach den oben angeführten Kriterien.

Wo wird der Antrag gestellt?

Im Patronat mit folgenden Unterlagen:

- Ärztlichem Zeugnis in Original, ausgestellt vom Hausarzt
- IBAN-Code für den bargeldlosen Zahlungsverkehr
- Gültige Identitätskarte und Steuernummer.

Bei Krankheitsfällen kann auch um Zivildienst, Invalidengeld zu Lasten von Rentenkassen, Begünstigungen laut G104/92 gleichzeitig angesucht werden. Informationen im Patronat.

FÄLLIGKEITEN

1.9.19 – 31.12.19

Saisonsende 2019

Verlängerung Landeskindergeld Bezugsjahr 2020

Überprüfung Notwendigkeit Antrag NASpI im Patronat



Die Mehrwegflasche
von Zipperle.



Dreht richtig auf!



Dreht sich um Geschmack. Hält, was es verspricht.

Natürlicher und unverfälschter Geschmack; Darum dreht sich bei Zipperle alles. Ganz besonders unsere Mehrwegflaschen aus Glas. Denn sie halten unseren wertvollen Saft frisch und bringen ihn genau dahin, wohin er gehört – zu durstigen Genussfans. Und das schon seit gut 70 Jahren.
www.zipperle.it





PUSTERTAL

„Wondoluscht“, ein besonderes Büchlein im Puschtra Dialekt

Dem KVV Bezirk Pustertal geht es neben gesellschaftspolitischen Weichenstellungen auch um die Themen Gesundheit und eine weltoffene Heimatverbundenheit.

Daher legt der Bezirk einen Wanderführer für Familien und Senioren im Puschtra Dialekt mit 24 Wanderungen in der östlichen Landeshälfte und darüber hinaus auf. Die Idee dazu trieb den Bezirksvorsitzenden Karl H. Brunner schon vor zwei Jahren um. Da traf es sich wahrlich gut, dass Ausschussmitglied Rosa Kofler Rauter, die aus Olang stammende, pensionierte Grundschullehrerin, die Berge liebt und gerne mit ihrem Mann wandert.

„Für uns sind Heimatverbundenheit und Solidarität keine Gegensätze und wir freuen uns über alle, die uns mit dem Kauf und darüber hinaus dabei unterstützen“, zeigte sich Karl H. Brunner anlässlich der Buchvorstellung in der Bibliothek in Mitterolang begeistert. Rosa Kofler Rauter ist außerdem als Mundartdichterin immer wieder gefragt. Das Buch kann im KVV Bezirksbüro für 7 Euro erworben werden.



MILLAND

120 Jahre – viel Grund zum Feiern

Die kirchlich soziale Bewegung KAB Ingolstadt/Etting feierte heuer ihr 120-jähriges Bestehen.

Als langjähriger Partner nahm die KVV Ortsgruppe Milland mit dem Vorsitzenden Siegfried Rauter, dem Geschäftsführer Werner Atz und weiteren Mitgliedern an den Feierlichkeiten teil. Die ersten Kontakte zwischen

KAB Etting und der KVV Ortsgruppe Milland gehen auf eine Wallfahrt 1994 zurück. 1996 wurde die Partnerschaft bei einer internationalen Tagung in Brixen besiegelt. Seither besteht ein reger Austausch zwischen den zwei Verbänden – dankenswerterweise durch die Vorsitzenden Helmut Kuntscher (KAB Etting) und Siegfried Rauter (KVV Milland).



OBERVINSCHGAU

Ausflug der Seniorenklubleiter/innen

„Iaz isches wieder sou weit“: So stand es auf der Einladung zum jährlichen Treffen der Klubleiterinnen und Klubleiter der Lehrgänge 1995 bis 2003.

Die Kurse wurden im Bildungshaus Schloss Goldrain wie immer von Rosa Weissenegger organisiert und begleitet. Treffpunkt der heurigen Zusammenkunft war Schluderns im Obervinschgau. Nach der Kaffeepause hielt Alfred Gander, langjähriger Pfarrer von Schluderns und jetzt Pfarrer in R., in der Pfarrkirche zur heiligen Katharina eine Andacht.

Anschließend blickte er in die Geschichte der gotischen Pfarrkirche. Nach dem Mittagessen im Burggasthof „Zum weißen Rössl“ ging es weiter ins Vintschger Museum, wo Herbert Raffener einen kurzen Vortrag über die Option und ihre Auswirkungen auf die Familien in Südtirol hielt. Die Sonderausstellung „Gehen oder bleiben“ soll aufzeigen, dass die Option zu den leidvollsten Kapiteln in der Geschichte Südtirols gehört. Auch einige Teilnehmer erinnerten sich noch an die Optionszeit ab 1939 und konnten darüber berichten.



WIPPTAL UND SARNTAL

Übers Joch „ummi und ummar“

Bereits zum 6. Mal sind die KVV Ortsgruppen Wipptal und Sarntal zu einem freundschaftlichen Treffen zusammengekommen. Heuer hieß es für die Sterzinger übers Joch „ummar“ ins Sarntal zu kommen.

In Nordheim (die Sarner sagen „Ortholm“), einer der 28 Fraktionen der größten Gemeinde Südtirols, wurde dieser Tag mit einer von Thekla Amplatz gestalteten Wortgottesfeier begonnen. In dieser Kirche wird leider nur mehr sehr selten eine heilige Messe gefeiert; im Mai jedoch jeden Tag eine Maiandacht und für jeden Verstorbenen von Nordheim der Seelenrosenkrantz gebetet. Für die KVV Ausflügler ging es nach der Wortgottesfeier zu Fuß über den „alten Weg“ in die Handwerkerzo-

ne, wo im Zimmereibetrieb von Robert Obertimpfler allen ein schmackhaftes „Holbmittag“ mit Striezl, hausgemachtem Brot, Speck, Wurst, Käse, Aufstrich bereitet wurde. Nächste Station war die Handweberei Unterweger, in der seit drei Generationen Schafwolle zu Teppichen, Jangger, Decken, Toppar usw. verarbeitet wird. Über den alten Kirchweg wanderte die Gruppe dann weiter zur Fischzucht zum Mittagessen. Holzinteressierte erfuhren beim Fritz in der Drechslerei viel Wissens- und Staunenswertes über die Bäume, in erster Linie über die Zirbelkiefer, kurz Zirm. Ziel dieser Treffen ist vor allem das gesellige Beisammensein; es entstehen Freundschaften übers Joch „ummi und ummar“.

GARTENmarkt

Landwirtschaftliche Hauptgenossenschaft



5.95
Art. K342702

Winterstreufoeder
Für Wildvögel, 5 Kg

Preis pro Beutel 0.34
Dauertiefpreis

Katzenfutter Art. K342166
Le Ghiottonerie Multipack
Ausgewähltes Nassfutter in Gelee mit Qualitätsfleisch, für eine ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeit, 44 Beutel zu 100 g, **Preis pro Packung 14,95 €**

9.95
Art. K345257-
K345258

Kratzbaum Basic
31 x 31 x 57 (H) cm, Farbe Beige oder Grau

Preise gültig bis 31. Dezember 2019. Solange der Vorrat reicht! Druckfehler vorbehalten. Preis in Euro, inklusive MwSt.



www.gartenmarkt.it



Landwirtschaftliche Hauptgenossenschaft Südtirol

26 x in Südtirol: Auer · Bozen · Brixen · Bruneck · Eppan · Kaltern · Klausen · Klobenstein · Lana · Latsch · Leifers · Mals · Margreid Meran · Naturns · Neumarkt · Niederdorf · Prad · Salurn · Sarnthein · Schlanders · Sterzing · St. Martin i.T. · St. Leonhard i.P. · Terlan · Tramin

5 x im Trentino: Arco · Dermulo · Mattarello · Mezzolombardo · Mori



WIPPTAL

Gebietstagung: Ich baue am Wir

Ende September fand in Sterzing die Wipptaler Gebietstagung statt, zu der wieder viele Mitglieder der Ortsgruppen des Bezirkes gekommen waren.

Nach der Begrüßung durch den Bezirksvorsitzenden Karl Kehrer sprachen Fritz Karl Messner, Bürgermeister von Sterzing, und die Gemeindereferentinnen von Wiesen/Pfitsch und Ratschings, Edith Seidner und Gabriella Hilber, Grußworte. Sie lobten den Verband und dankten ihm für seinen unermüdlichen Einsatz zum Wohle der Gesellschaft.

Dekan Christoph Schweiggel nahm in seinen Worten bereits Bezug auf das Thema des Abends, das landesweit auch das heurige Jahresthema ist: Ich baue am Wir. Er betonte, wir würden so viel geschenkt bekommen, daher wäre es nur gerecht, anderen etwas zurückzugeben. Er meinte, die Kraft Gottes wirke in uns, gemeinsam könnten wir vieles schaffen.

Hauptreferent des Abends war Konrad Obwexer. Er ging auf die Worte des Jahresthemas ein:

ICH: Jede und jeder einzelne soll sich angesprochen fühlen, seinen Beitrag in der Gesellschaft zu leisten – jeder nach seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

BAUE: Bauen bedeutet immer etwas Konstruktives zu schaffen; bedeutet mitwirken und mithelfen am Entstehen eines Werkes.

WIR: Wir Menschen sind aufeinander angewiesen und sollen uns darum umeinander kümmern und uns in Politik und Gesellschaft einbringen, um auf die öffentliche Meinung Einfluss zu nehmen.

VINSCHGAU

Willkommen in Mals: Perspektivenwechsel hilft

TEXT: JOSEF BERNHART | FOTO: GEMEINDE MALS/HEINRICH ZODERER

Während Deutschland den Tag der Einheit feierte, ging es auch hierzulande um Verbindendes. Konkret in der Woche vom 28. September bis zum 6. Oktober 2019. „Willkommenswoche“ heißt das bereits etablierte Projekt.

Und genau in dieser Woche Anfang Oktober wurde in Mals der Eurac-Film „Aus einem anderen Blickwinkel – da un’altro punto di vista“ von Magdalena Gschnitzer präsentiert. An die 40 Interessierte waren am Abend des 3. Oktober zur Uraufführung in das Martinsheim von Mals gekommen. Politiker, Vertreter aus Kirche und Vereinen, Migranten und Einheimische mit unterschiedlichen Funktionen und Interessen.

Im Hintergrund steht ein EU-gefördertes Projekt mit dem Titel „PlurAlps“, das Eurac Research in Bozen mit Partnern aus sechs Ländern seit 2016 umgesetzt hat. Vielfalt in Gemeinden, also Pluralismus, ist der Leitgedanke und die Willkommenskultur das zentrale Thema.

Wie man sich Zugewanderten mehr hinwenden und ihnen bei der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse hin zu mehr Lebensqualität besser helfen kann, darum geht es den Projektpartnern – und um gute internationale Beispiele.

Ein solches Beispiel ist hierzulande

Mals im Vinschgau. Eine Gemeinde mit Tradition im Umgang mit Flüchtlingen. An die 40 Migranten befinden sich derzeit in Mals. Ihnen zu helfen, ist dort Chefsache. Bürgermeister Ulrich Veith verweist auf die Geschichte der Vinschger, selbst auf der Suche nach Arbeit und Wohnung gewesen zu sein. So sei das Wohnungsproblem der Flüchtlinge auch heute zentral. Viele hätten zwar Arbeit gefunden und sich gut in die Gemeinde integriert, fänden aber kaum eine Wohnung. Ein Wohnungscoach versucht hier zu helfen, eine Mietenvorschussstelle könnte eine weitere Idee sein.

Zentraler Erfolgsfaktor ist die Arbeit und Hilfe vieler Freiwilliger vor Ort. Gertrud Telser, selbst ehrenamtlich im KVW Bezirk engagiert und Vorsitzende der KVW Frauen, weiß, wovon sie spricht, wenn sie als zuständige Gemeindereferentin für Soziales allen freiwilligen Helferinnen und Helfern einen großen Dank für die vielfältige Unterstützung ausspricht. Nur so kann Willkommenskultur auch in Zukunft konkret vor Ort gelebt werden.

Weitere Infos zum Projekt: www.alpine-space.eu/projects/pluralps

v.l. Zita Ziernhöld, Barbara Romaniani, Felix Odoro, Miriam Weiß, Magdalena Gschnitzer





VINSCHGAU

Eine Stärkung für den sozialen Einsatz

TEXT: JOSEF BERNHART | FOTO: ANNEMARIE KAINZ

Herrlicher Sonnenschein; traumhafter Blick auf den Reschensee; das Ziel erreicht: Damit belohnten sich die Teilnehmer der Wanderung des KVW Bezirks Vinschgau zur Reschner Alm. Es war Erholung vom Einsatz für das Soziale im Bezirk – die Zusammengehörigkeit stärkend. Bezirksobmann Heinrich Fliri hatte die Alm bewusst gewählt. So wie in der täglichen Arbeit im KVW Ausschuss war das Ziel die Belohnung aller Mühen. An die 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Mitglieder des Ausschusses, der Witwen und Frauen im Bezirk, machten sich am 31. August vom Parkplatz Rojen auf den Weg. Unterwegs motivierte Margit Hillebrand aus Latsch zu aktivem Gedächtnistraining.

Dies steigerte nicht nur die allgemeine Aufmerksamkeit, sondern führte auch dazu, dass die Wanderung sehr kurzweilig verlief. Am Ende wartete eine gemütliche Brettlmarende mit süßer Nachspeise auf die Teilnehmenden. Gerade noch rechtzeitig vor Einbruch der Dunkelheit wurde der Rückweg angetreten. Reinhard Müller, KVW Vertreter aus Schnals und erfahrener Wanderführer, hatte den Ausflug professionell organisiert. Damit wurde dem Motto und Dank von Bezirksobmann Heinrich Fliri vollends entsprochen: „Gemeinsame Zeit und geselliges Miteinander, außerhalb unserer Sitzungen, geben uns Kraft für unser Tun im Bezirk.“

PR-Text

Martinsbrunn ParkClinic sucht Fachärzte

Sie sind Arzt und lieben ihren Beruf? Sie möchten gern mehr Zeit für Ihre Patienten haben? Martinsbrunn ist ein kompetenter Partner.

Martinsbrunn ist eine Einrichtung mit langer Tradition und Geschichte. Nach dreijähriger Umbauphase präsentiert sich Martinsbrunn in neuem Glanz. Unter dem Namen ParkClinic werden zukünftig die Leistungen im Bereich Vorsorge und Gesundheit angeboten.

„Wir wollten den Namen Martinsbrunn auf jeden Fall beibehalten, aber auch den Anforderungen zwischen Tradition und Moderne – sprich den ambulanten klinischen Leistungen und dem Angebot des Wohnens in der Seniorenresidenz - gerecht werden,“ betont Verwaltungsleiter Marco Comploi. Das Fachärzteteam von Martinsbrunn setzt verstärkt den Fokus auf Prävention. Untersuchungen mit allen dazugehörigen Leistungen werden in den Bereichen Kardiologie und Innere Medizin, Phlebologie, Dermatologie, Urologie und zukünftig auch in der Gynäkologie angeboten.

Freie Ambulatorien

In der neuen ParkClinic gibt es noch freie Ambulatorien. Interessierte Fachärzte, die eine neue Herausforderung suchen und endlich mehr Zeit für ihre Patienten haben möchten, können sich direkt bei Marco Comploi melden. „Wir nehmen den Ärzten die ganze bürokratische Arbeit ab und ermöglichen zudem einen fachlichen Austausch unter Kollegen.“



FOTO: TOBIAS PIRCHER

**Mehr Infos unter: Tel. 0473 205 653 oder
E-Mail: marco.comploi@martinsbrunn.it**



■ GIRLAN

Schlüssel zur digitalen Identität

Unter Anleitung eine persönliche digitale Identität SPID erstellen: Diese Hilfestellung hat die KVV Ortsgruppe Girlan organisiert. Der digitale Schlüssel funktioniert über einen Benutzernamen und ein Passwort und ermöglicht den Zugang zu vielerlei Diensten der öffentlichen Hand.



■ ABTEI

Das Wandern ist der Senioren Lust

Auch heuer haben die Senioren von Abtei und der benachbarten Dörfer im Winter wie im Sommer insgesamt 15 Wanderungen durchgeführt. Mit einer beachtlichen Teilnehmerzahl von jeweils rund 40 Personen haben die Ausflügler Südtirol und die benachbarten Provinzen erwandert – und dies bereits zum zwölften Jahr in Folge.



■ KALTERN

Fahrt nach Salzburg

Salzburgs Gebetsstätten erkunden unter fachkundiger Führung: Dies hat Pater Thomas, der frühere Guardian des Franziskanerklosters von Kaltern - und jetzt in Salzburg, den Teilnehmern der KVV Fahrt in die Mozartstadt ermöglicht. Besichtigt wurden der Dom mit Sakristei und die Franziskanerkirche mit ihrem Pacher-Altar sowie der Klostersgarten.



■ AUER

Ein Ausflug: von bier-ig bis barock

Die KVV Ortsgruppe Auer organisierte jüngst eine Tagesfahrt zur Biererlebniswelt „Schloss Starkenberg“ in Tarrenz. Nach einer Führung mit anschließender Verkostung ging's ins Nachbardorf Nassereith an der Fernpassstraße. Dort stand ein Besuch der neuromanischen Pfarrkirche mit ihrem über 300 Jahre alten, barocken Zwiebelturm auf dem Programm.



■ LENGMOOS-KLOBENSTEIN

Ehrung für langjährige Treue

Nach der Begrüßung durch Christl Obrist Unterhofer, KVV Ortsvorsitzende in Lengmoos/ Klobenstein, wurden Wilhelmine Piazzesi und Filomena Rungger Unterfrauner für 50 Jahre, Maria Rauch Graf für 40 Jahre sowie Hedwig Sanoll, Astrid Hauser und Werner Giuliani für 25 Jahre geehrt.



■ PENON

Dem Laaser Marmor auf der Spur

Im August organisierte die KVW Ortsgruppe Penon ihre traditionelle Tagesfahrt. Das Ziel war „Marmor-Erlebnis-Laas“ im Vinschgau. 51 Teilnehmer zwischen 3 und 86 Jahren nahmen an der Werksbesichtigung des Laaser Marmorabbaus teil.



■ NIEDEROLANG

Sanfter Besuch im Bergsteigerdorf

Lehrreich gestaltete sich die Herbstfahrt der KVW Ortsgruppe Niederolang ins Bergsteigerdorf Lungiarü. Mit großer Begeisterung gelang es Christoph Alfreider, einem Mitinitiator der Bergsteigerdorf-idee, die Werte eines sanften Tourismus zu vermitteln.



■ GIRLAN

Nähen leichtgemacht

Auf Einladung der KVW Ortsgruppe Girlan traf sich eine Gruppe von 15 jungen Frauen ein Jahr lang einmal wöchentlich zum gemeinsamen Nähen.



■ KATHARINABERG

Zusammen auf Wallfahrt

Im September lud die KVW Ortsgruppe Katharinaberg die Verwitweten und Alleinstehenden zu einer gemeinsamen Wallfahrt nach Stuls in Passeier ein.



■ PUSTERTAL

Herzlichen Glückwunsch, Maridl!

Der KVW Bezirk Pustertal freut sich, dass ein Ausschussmitglied die Verdienstmedaille des Landes Tirol erhalten hat. Die stellvertretende Vorsitzende des Bezirkes, Evi Bacher, dankte Maridl Grunser Holzer für ihre vielfältige, soziale Tätigkeit, für die sie geehrt wurde.



■ SCHLERNGEBIET

Ausflug nach Nordtirol

Die KVW Ortsgruppen Tiers, Völs, Seis und Kastelruth organisierten einen Tagesausflug ins Hochtal Wildschönau in den Kitzbühler Alpen. Mit der Bummelbahn ging's zur Schönangeralm zum Mittagessen. Am Nachmittag wurden eine Schaukäserei und in Oberau der „Wildschönauer Dom“ besichtigt.

■ ST. WALBURG

Kurs für Grundschüler

Im August besuchten elf Grundschüler den Italienischkurs, der vom KVW St. Walburg in Zusammenarbeit mit „alpha beta“ organisiert wurde. Mit Bewegungs- und Sprachspielen, Geschichten und Liedern, Lese- und Schreibübungen festigten sie Wortschatz und Grammatik.



■ ST. JOHANN

Seit 15 Jahren Seniorentanz

Zum 15-jährigen Bestehen bedankten sich die Mitglieder der KVW Seniorentanzgruppe St. Johann im Ahrntal bei Tanzlehrerin Greti für ihren Einsatz. Ihr Motto lautet „Nicht nachgeben, dann bleibt man jung“.



■ ST. WALBURG

Wandern ist gesund

Im Rahmen von „Gesund wandern“ lud die KVW Ortsgruppe St. Walburg zu einer Wanderung auf den Duraberg ein. Anschließend wurden die Wanderer im Hofschank „zu Eggen“ von Ulrike mit Speck, Kaminwurzeln, selbstgebackenem Brot und leckerem Kuchen verwöhnt. Annelies sorgt mit ihrer Ziehharmonika für Stimmung und lud zum Mitsingen ein.



■ TRAMIN

Verdienter Traminer geehrt

Anlässlich des Hochunserfrauentages wurde die Verdienstmedaille des Landes Tirol auch an Karl Kasal aus Tramin verliehen. Sein Einsatz um das Gemeinwohl im sozialen und ehrenamtlichen Bereich ist und bleibt Vorbild.



WEIENTAL

Einsatz für die sozial Schwachen

Rund 60 KVW Mitglieder und Interessierte nahmen an der Wallfahrt nach Madonna di Pinè und der anschließenden Fahrt ins „Bersntol“ teil. In Pinè feierte Don Carlo Moser mit der Pilgergruppe eine heilige Messe. Er forderte den KVW auf, sich in der gegenwärtigen Situation klar für die sozial Schwächeren in der Gesellschaft einzubringen. Dem immer größer werdenden Abstand zwischen „Arm und Reich“ muss in verantwortungsvollem Handeln des KVW und dessen Mitgliedern begegnet werden. Die Reisegruppe setzte die Tagesfahrt ins „Bersntol“ – einer deutschen Sprachinsel – fort. Der Besuch dort weckte Erinnerungen an längst vergangene Zeiten, als die „Stoff- und Tatkruma“ nach Weiental kamen.



MAULS

Jubiläumsfeier des Seniorentreffs

Zur „20-Jahr-Feier“ trafen sich die Senioren zur heiligen Messe, die von Pater Pius Leitner zelebriert und von einem Gitarristen und drei Sängerinnen mitgestaltet wurde. Nach der Messfeier begaben sich die Senioren ins Kulturhaus, wo sie von Luis Pfitscher, dem derzeitigen Seniorenleiter begrüßt wurden. Adolf Zihl, der frühere Leiter des Seniorentreffs, brachte einen Rückblick auf die zahlreichen Tätigkeiten, angefangen bei der Gründung bis zum heutigen Tag. Am Ende seines Vortrages sagte Adolf Zihl „Der heutige Tag soll auch dazu da sein, um allen zu danken, die immer mitgearbeitet haben“, den Ausschussmitgliedern, Pater Pius Leitner und dem KVW. Die Jubiläumsfeier endete mit Musik und Gesang und einer Power Point Präsentation von Luis Pfitscher über die vergangenen zehn Jahre.



WIESEN

Den Beckenboden trainieren

Die KVW Ortsgruppe Wiesen organisierte einen Beckenboden Workshop mit der Expertin Nora Nestl Plank. 12 Frauen setzten sich mit der Anatomie des Beckenbodens auseinander, lernten durch gezielte Anleitung den Beckenboden wahrzunehmen und nahmen ein großes Repertoire an Übungen zur Kräftigung der Körpermitte mit.

**Natalia,
der Biomarkt**

Biologische
Lebensmittel und
Naturkosmetik für
ihr Wohlbefinden

natalia
www.natalia.it

Meran · Meinhardstr. 49 · T 0473 22 10 12 · info.me@natalia.it
Bozen · Brennerstr. 28 · T 0471 05 29 29 · info.bz@natalia.it



WIPPTAL

Wallfahrt ins Sulztal

Die Wallfahrt im KVW Bezirk Wipptal führte Verwitwete und Alleinstehende ins Tiroler Sulztal. In Längenfeld zelebrierte Dekan Stefan Hauser die heilige Messe. Im Anschluss gab es im Sulztal ein schmackhaftes Mittagessen. Die Ortsbesichtigung sowie der Besuch in der Wallfahrtskirche Gries waren für alle ein Erlebnis.



ST. WALBURG

Kochen mit Kräutern

Am 24. August wurde in der Küche der Grundschule St. Walburg mit Kräutern gekocht und gebacken. Hildegart Kreiter konnte 14 interessierten Frauen leckere Rezepte schmackhaft machen.



WIESEN

Seniorenwallfahrt nach Absam

Die KVW Ortsgruppe und der Seniorenklub Wiesen pilgerten mit 50 Teilnehmern zur Marienbasilika St. Michael. Pfarrer Martin gestaltete eine eindrucksvolle Messfeier, welche von der Bürgerkapelle Absam musikalisch umrahmt wurde. Der Vorsitzende Karl Kehrer ehrte die ältesten Teilnehmer, Anna mit 93 und Fritz mit 84 Jahren.

KVW HILFSFONDS

Mit Ihrer Spende können wir helfen!

KVW

miteinander füreinander

Danke

Spenden für den KVW Hilfsfonds

KVW Ortsgruppen Kurtinig, Margreid, Kurtatsch, Graun, Penon und Fennberg im Rahmen des Familiensonntags
Verwitwete und Alleinstehende im KVW des Bezirks Brixen im Rahmen der Wallfahrt
Paula Riedl, Lichtenberg

Gesamtsumme: 555 Euro

Bankdaten KVW Hilfsfonds
Raiffeisen Landesbank: IBAN IT 48 S 03493 11600 000300037401
Südtiroler Sparkasse: IBAN IT 09 N 06045 11601 000000554000
Südtiroler Volksbank: IBAN IT 16 R 05856 11601 050571170098



ST. GEORGEN

Hilfe für Kinder in Brasilien

Der KVW Seniorenklub St. Georgen unterstützt ein Projekt für benachteiligte Kinder in Brasilien. Bei einer kleinen Feier wurde der Erlös in Höhe von 700 Euro an Schwester Lydia Boito übergeben.



SARNATAL

Eine lehrreiche Studienfahrt

Die heurige Studienfahrt der Vertreterinnen der KVW Interessensgruppe für Verwitwete und Alleinstehende führte ins Sarntal, wo sie von Bürgermeister Christian Reichsigl und dem Gemeindefereenten Richard Kienzl empfangen wurden. Nach einer Kirchenführung gab es ein Mittagessen und dann eine Führung in der Schokoladenmanufaktur der Familie Oberhöller.



MERAN

Wallfahrt nach Nassereith in Tirol

Die Wallfahrt der Verwitweten und Alleinstehenden des Bezirks Meran führte nach Maria Dormitz bei Nassereith in Nordtirol.



WAIDBRUCK

Defibrillator kann Leben retten

Die KVW Ortsgruppe Waidbruck organisierte eine Fortbildung, bei der interessierten Bürgern die Bedienung eines Defibrillators gezeigt wurde. Die Mitarbeiter des Weißen Kreuzes motivierten die Anwesenden, den Defibrillator ohne Angst einzusetzen, zumal die Bedienung desselben sehr einfach ist und Leben rettet.

Einfach **sprudeln** statt schwer **schleppen!**

sodastream® JET
58,00 € + 1 Flasche GRATIS!

Elektrofachmarkt
FONTANA GmbH
 Romstr. 218 - 39012 Meran (BZ) - Tel. 0473 491 079
 www.elektro-fontana.com - info@elektro-fontana.com

KVV Bildung Bozen

**Ausbildung Lernberatung/
-Coaching**

Zeit: 20.11.2019 - 22.2.2020
Ort: Bozen, Kolpinghaus
Ref.: Iris Komarek
Gebühr: Euro 1.500

Fotoschule - Lehrgang

Zeit: 22.11.2019 - 23.5.2020
Ort: Bozen, KVV Kursraum 84
Ref.: Fabian Haspinger, Caroline Renzler
Gebühr: Euro 960

SEO für Kleinbetriebe

Zeit: 14.11. - 21.11.2019, 9 - 18 Uhr
Ort: Bozen, C-Link
Ref.: Thomas Fedrigotti
Gebühr: Euro 320/310

SPID - Dienste schon genutzt?

Zeit: 20.11.2019, 9 - 11 Uhr
Ort: Bozen, Pastoralzentrum
Ref.: Senior Online BegleiterInnen
Gebühr: Euro 5

Faszination Herz

Zeit: 27.11.2019, 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Bozen, Pastoralzentrum
Ref.: Felix Pescoller
Gebühr: Euro 10

Auskünfte und Anmeldungen:
KVV Bildung Bozen,
Pfarrplatz 31, Tel. 0471 978 057;
bildung.bozen@kvw.org

KVV Bildung Brixen

Internet und E-Mail

Zeit: 19.11. - 28.11.2019, 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Brixen, EDV Raum
Ref.: Markus Egger
Gebühr: Euro 127/122

Kombikurs: Word-Excel

Zeit: 10.12. - 19.12.2019, 19 - 21 Uhr
Ort: Brixen, EDV Raum
Ref.: Markus Egger
Gebühr: Euro 132/127

**Herstellung von Ölen,
Salben und Gels**

Zeit: 30.11.2019, 14 - 18 Uhr
Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
Ref.: Karin Dejacco
Gebühr: Euro 48/45

EFT-Klopfftechnik

Zeit: 11.11. - 2.12.2019, 20 - 21.30 Uhr
Ort: Brixen, KVV Kursraum
Ref.: Markus Plaikner
Gebühr: Euro 68/64

Auskünfte und Anmeldungen:
KVV Bildung Brixen,
Hofgasse 2, Tel. 0472 207 978;
bildung.brixen@kvw.org

KVV Bildung Meran

**Computerkurs für
Leichtfortgeschrittene**

Zeit: 21.11. - 12.12.2019, 14 - 16 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Harald Zimmerhofer
Gebühr: Euro 107/104

**Rückenschmerzen –
vorbeugen und selbst lindern**

Zeit: 19.11.2019, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Claudia Fait
Gebühr: Euro 10

**Informationsabend:
Erste Hilfe bei Kindern**

Zeit: 25.11.2019, 19 - 22 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Instruktor der Abteilung Ausbildung
Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Gebühr: Euro 38/35

**Herstellung von Hausmitteln
aus Naturprodukten**

Zeit: 26.11.2019, 19 - 22 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Barbara Wieser
Gebühr: Euro 35/33

**Weihnachtliche Geschenksideen
aus Kräutern**

Zeit: 2.12.2019, 19 - 22 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Hildegard Schweigkofler Kreiter
Gebühr: Euro 45/40

Freude und Entspannung im Leben

Zeit: 3.12.2019, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Martina Pixner
Gebühr: Euro 10

**Zero Waste als Familie –
grüner leben mit Kindern**

Zeit: 10.12.2019, 18.15 - 20.45 Uhr
Ort: Meran, KVV Kursraum 84
Ref.: Maria Lobis
Gebühr: Euro 50/47

Auskünfte und Anmeldungen:
KVV Bildung Meran,
Goethestraße 8, Tel. 0473 229 537;
bildung.meran@kvw.org

KVV Bildung Pustertal

NLP-Diploma (INLPTA) - Lehrgang

Zeit: 28.11. - 14.12.2019
Ort: Bruneck, KVV Kursraum
Ref.: Franz Hütter
Gebühr: Euro 620

**Mit der richtigen Technik zum
erfolgreichen Verkauf**

Zeit: 15.11.2019, 9 - 17 Uhr
Ort: Bruneck, KVV Kursraum
Ref.: Elke Moeltner
Gebühr: Euro 120/115 für KVV Mitglieder

Fotobuch und Co.

Zeit: 15.11. - 22.11.2019, 19 - 22 Uhr
Ort: Bruneck, KVV Kursraum
Ref.: Caroline Renzler
Gebühr: Euro 162/158

Hotelsoftware ASA-Hotel

Zeit: 18.11. - 25.11.2019, 16.30 - 18.30 Uhr
Ort: Bruneck, Wirtschaftsfachoberschule
Ref.: Gerold Oberlechner
Gebühr: Euro 95/90

Achtung Internet und Kinder

Zeit: 15.11.2019, 19 - 21 Uhr
Ort: Bruneck, KVV Kursraum
Ref.: David Kammerer
Gebühr: Euro 18/15

Online Kaufen und Verkaufen

Zeit: 28.11.2019, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum
Ref.: Nadia Casanova
Gebühr: Euro 50/48

**Italienisch-Vorbereitung auf die
Zweisprachigkeitsprüfung
Niv. B1 (ex C)**

Zeit: 25.11. - 27.1.2020, 18 - 19.45 Uhr
Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum
Ref.: Raffaele Vaccarin
Gebühr: Euro 175/170

Englisch für Büro und Gastgewerbe

Zeit: 12.11. - 26.11.2019, 18.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum
 Ref.: Nicole Weber
 Gebühr: Euro 90/87

Französisch Schnupperkurs

Zeit: 25.11. - 16.12.2019, 19 - 21 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum
 Ref.: Claudio Baroni
 Gebühr: Euro 72/67 für KVV Mitglieder

Make-up-Grundkurs für Frauen ab 40

Zeit: 7.12.2019, 10 - 16 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum
 Ref.: Isolde Seeber
 Gebühr: Euro 65/62

Kräuter und Hausmittel bei Grippe, Erkältung & Co.

Zeit: 16.11.2019, 14 - 18 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum
 Ref.: Karin Dejaco
 Gebühr: Euro 48/45

Fasten für Gesunde nach Buchinger

Zeit: 23.11. - 29.11.2019, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum
 Ref.: Christa Vollgger Burger
 Gebühr: Euro 100/95

Auskünfte und Anmeldungen:
 KVV Bildung Pustertal,
 Dantestraße 1, Tel. 0474 413 705;
 bildung.pustertal@kvw.org

KVV Bildung Vinschgau**Buchhaltung für NeueinsteigerInnen**

Zeit: 13.11.-12.12.2019
 Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule
 Ref.: Mirko Stocker
 Gebühr: Euro 148/145

Hotelsoftware ASA-Hotel

Zeit: 14.11.-21.11.2019, 17-19 Uhr
 Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule
 Ref.: Thomas Ecceli
 Gebühr: Euro 95/90

Schöne Portraits und Kinderfotos mit natürlichem Licht

Zeit: 16.11.2019, 14 - 19 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum
 Ref.: Siegfried Lercher
 Gebühr: Euro 75/70

Russisch - Schnupperkurs

Zeit: 18.11. - 9.12.2019, 19 - 21 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum
 Ref.: Ramona Telser
 Gebühr: Euro 72/67

Computerkurs für Leichtfortgeschrittene

Zeit: 19.11. - 10.12.2019, 16.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule
 Ref.: Roberto Semenzato
 Gebühr: Euro 107/104

A1.1 - Englisch Beginner mit leichten Vorkenntnissen

Zeit: 19.11. - 12.12.2019, 19 - 21 Uhr
 Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule
 Ref.: Ramona Telser
 Gebühr: Euro 115/110

Unsere Schilddrüse - klein, aber oho!

Zeit: 4.12.2019, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum
 Ref.: Sieglinde Kofler
 Gebühr: Euro 10

Auskünfte und Anmeldungen:
 KVV Bildung Vinschgau,
 Hauptstraße 131, Tel. 0473 746 721;
 bildung.vinschgau@kvw.org

KVV Bildung Wipptal**Der Mut, du selbst zu sein**

Zeit: 20.11.2019, 18.30 - 20 Uhr
 Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal
 Ref.: Magdalena Gschnitzer
 Gebühr: kostenlos

Räuchern, nicht nur in den Raunächten

Zeit: 15.11.2019, 19 - 21 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum
 Ref.: Karin Dejaco
 Gebühr: Euro 27/25

Wie lese ich meine Lohnabrechnung?

Zeit: 27.11.2019, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum
 Ref.: Verena Ellecosta Klotzner
 Gebühr: Euro 10

Die Welt der Wertpapiere einfach erklärt

Zeit: 10.12. - 17.12.2019
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum
 Ref.: Walter Marsoner
 Gebühr: Euro 68/64

Testament und Erbrecht

Zeit: 2.12.2019, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum
 Ref.: Burkard Zozin
 Gebühr: Euro 10

Make-up-Grundkurs für Frauen ab 40

Zeit: 23.11.2019, 10 - 16 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum
 Ref.: Isolde Seeber
 Gebühr: Euro 65/62

Pubertät: eine Phase, keine Krankheit!

Zeit: 4.12.2 - 11.12.2019, 19.30 - 22 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum
 Ref.: Sabine Walter
 Gebühr: Euro 29/37

Auskünfte und Anmeldungen:
 KVV Bildung Wipptal,
 Brennerstraße 13,
 Tel. 0472 751 152;
 bildung.wipptal@kvw.org

KVV Senioren**Treffpunkt Senior Online Café**

Gebühr: Euro 5,00
 Ref.: Senior Online BegleiterInnen

Ordnung auf meinem Smartphone und meinem Laptop

Zeit: Do. 28.11.2019, 9-11 Uhr
 Ort: Meran, KVV Kursraum 84

Passwörter erstellen und ändern

Zeit: Do. 28.11.2019, 9-11 Uhr
 Ort: Bozen, Pastoralzentrum

Geknipste Fotos speichern, drucken und teilen

Zeit: Do. 28.11.2019, 9-11 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum

Digitale Kommunikation

Zeit: Di. 26.11.2019, 9-11 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum

Erste Schritte mit meiner (neuen) E-Mail-Adresse

Zeit: Mo. 25.11.2019, 9-11 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum

Erste Schritte mit meiner (neuen) E-Mail-Adresse

Zeit: Do. 28.11.2019, 9-11 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum

Auskünfte und Anmeldungen:
 KVV Senioren,
 Pfarrplatz 31, Tel. 0471 309 175;
 senioren@kvw.org



SPRACHFERIEN

Der Herbst ist da und vielleicht haben Sie Lust was für Ihre Fremdsprachkenntnisse zu tun? Alle unsere Angebote aller Sprachen finden Sie unter reisen.kvw.org/de/sprachferien.html

Englisch in ...

St. Paul's Bay auf Malta

Ab 1 Woche Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Schulresidenz, EZ Plus)

€ 620 Euro*

Cambridge in Großbritannien

ab 1 Wochen Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, HP)

€ 559 Euro*

Miami in den USA

ab 2 Wochen Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, HP)

€ 1.375 USD*

Sydney in Australien

ab 2 Wochen Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Schulresidenz, EZ, Küchennutzung)

€ 1.150 Euro*

Italienisch in ...

Florenz

ab 2 Wochen (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, Frühstück)

€ 770 Euro*

Rom

ab 1 Woche (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, HP)

€ 559 Euro*

Salerno südlich der Amalfitana

ab 1 Woche (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Studenten-WG,EZ)

€ 470 Euro*

Taormina auf Sizilien

ab 1 Woche (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Studenten-WG,EZ)

€ 531 Euro*

* Preise zzgl. Flug und Reisekrankenversicherung



AKTIVreisen

21. bis 28. März 2020

Amalfi - Wandern auf dem Weg der Götter

Die Amalfiküste hat schon große Künstler wie Goethe und Richard Wagner angezogen und inspiriert, heute ist sie UNESCO-Welterbe. Mit ihren steilen Hängen unter den Gipfeln der Monti Lattari und den malerischen Dörfern, die an den Felswänden kleben, zählt sie zu den schönsten Küstenlandschaften der Welt. Ein Netz uralter, gut erhaltener Treppen- und Maultierwege stellt auch heute noch oft die kürzeste Verbindung zwischen den Ortschaften dar und bietet atemberaubende Ausblicke auf die Steilküste, die abenteuerlich angelegten Terrassen, die schicken Badeorte mit ihren historisch bedeutsamen Villen und Kirchen und auf das tief unten liegende blaue Meer mit der nahen Insel Capri.



Gerlinde Aukenthaler



1.120 Euro/1.110 Euro für KVV Mitglieder



21. bis 25. Februar 2020

Wellness und Wandern in Portoroz

Sie sind in einem 4-Sterne Hotel untergebracht und haben täglich Zugang zu Schwimmbädern mit thermalem Urmeer oder mit beheiztem Meerwasser, zu Sonnenterrasse und Hotelstrand. Hier können Sie vor oder nach den Wanderungen herrlich entspannen und abends bei kulinarischen Köstlichkeiten wieder neue Kraft schöpfen!



Siegfried Guffler



Preis auf Anfrage



31. März bis 7. April 2020

Madeira: Schwimmender Garten im Atlantik

Schroff ist die Küste, spektakulär die Ausblicke. Madeira hat viel zu bieten und gehört zu den schönsten Reisezielen in Europa. Berühmt sind die farbenprächtigen Blumenpracht und die vielen Levadas, ein ausgetüfteltes Bewässerungssystem, das die Insel durchquert. Erleben Sie ein Wanderparadies der Extraklasse: wunderschöne Wanderwege in fantastischer Kulisse von wilder Naturlandschaft und einzigartiger Kulturlandschaft. Unzählige Terrassen werden liebevoll bebaut. Ganz Madeira ist ein Garten, der Blütenzauber hat schon Viele in seinen Bann gezogen.



Günther Gramm



Preis auf Anfrage

Information & Anmeldung

KVV Reisen GmbH
Pfarrplatz 31
39100 Bozen
Tel. 0471 309 919
reisen@kvw.org, sprachferien@kvw.org

www.kvw.org

Eventuelle Anmeldung
auch in allen Bezirksbüros

KVV Mitglieder sparen
10 Euro.

Bei einzelnen Reisen ermäßigte
Preise für Personen ab 70!
(da von der Autonomen Provinz gefördert)

Folgende Hotels sind individuell zu den Gruppenterminen (Silvester nur auf Anfrage) wieder in folgenden Hotels buchbar:



Hotel Cristoforo***

in Abano



Hotel All'Alba****

in Abano



Hotel Terme Astoria****

in Abano



Hotel Apollo***

in Montegrotto

KULTURreisen



3. bis 16. Mai 2020

Sprachreise 50+ nach Chester (England)

Unsere begleitete Gruppenreise führt uns nach Chester im Westen Englands an die Grenze zu Wales. Es gilt als eine der schönsten Städte in England mit einem reichen historischen Erbe. Mit knapp 120.000 Einwohnern ist Chester „small enough to explore on foot but big enough to be wonderfully cosmopolitan“.

Die Schule „English in Chester“ gehört laut British Council zu den Top 5 im Land. Der zweiwöchige Aufenthalt umfasst einen Sprachkurs am Vormittag in Kombination mit abwechslungsreichen Ausflügen und Aktivitäten. Die Unterkunft ist in Gastfamilien vorgesehen. Alternative Unterkünfte auf Anfrage.

Franco Bernard
 1.820 Euro/1.810 Euro für KVV Mitglieder | Anmeldeschluss: 20. Februar

ERHOLUNGSreisen

Hotel Aqua *** in Abano

23. Februar bis 1. März 2020

8 Tage



Arnold Haniger



Preis ab 70: 590 Euro | Normalpreis: 630 Euro

8. bis 15. März 2020

8 Tage



Ivone Stimpfl



Preis ab 70: 590 Euro | Normalpreis: 630 Euro



Silvester im Hotel Aurora *** in Abano

29. Dezember bis 5. Jänner 2020

8 Tage



Ada Bianchini



Preis: 760 Euro

Hotel Aurora*** in Abano

22. bis 29. März 2020

8 Tage



Giuntini Adriana



Preis ab 70: 590 Euro | Normalpreis: 630 Euro

29. März bis 4. April 2020

7 Tage

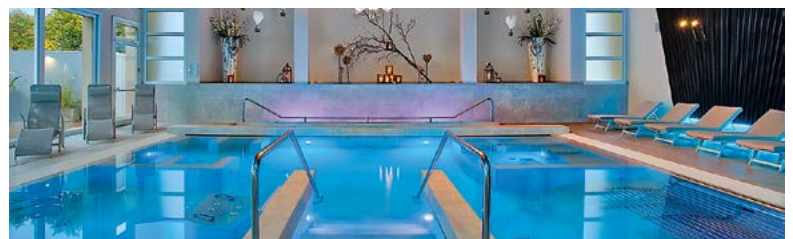
Wellness und Wandern



Siegfried Gufler



Preis ab 70: 530 Euro | Normalpreis: 565 Euro



Hotel Eliseo*** in Montegrotto

1. bis 8. März 2020

8 Tage



Margit Schwenk



Preis ab 70: 715 Euro | Normalpreis: 755 Euro

15. bis 22. März 2020

8 Tage



Wilhelm Runggaldier



Preis ab 70: 715 Euro | Normalpreis: 755 Euro

Entspannen und genießen

Entspannung pur in der Therme Meran

Mit sechs neuen Ruheräumen und 200 neuen Liegen und Sitzgelegenheiten hat sich die Therme Meran den Traum von mehr Raum erfüllt.

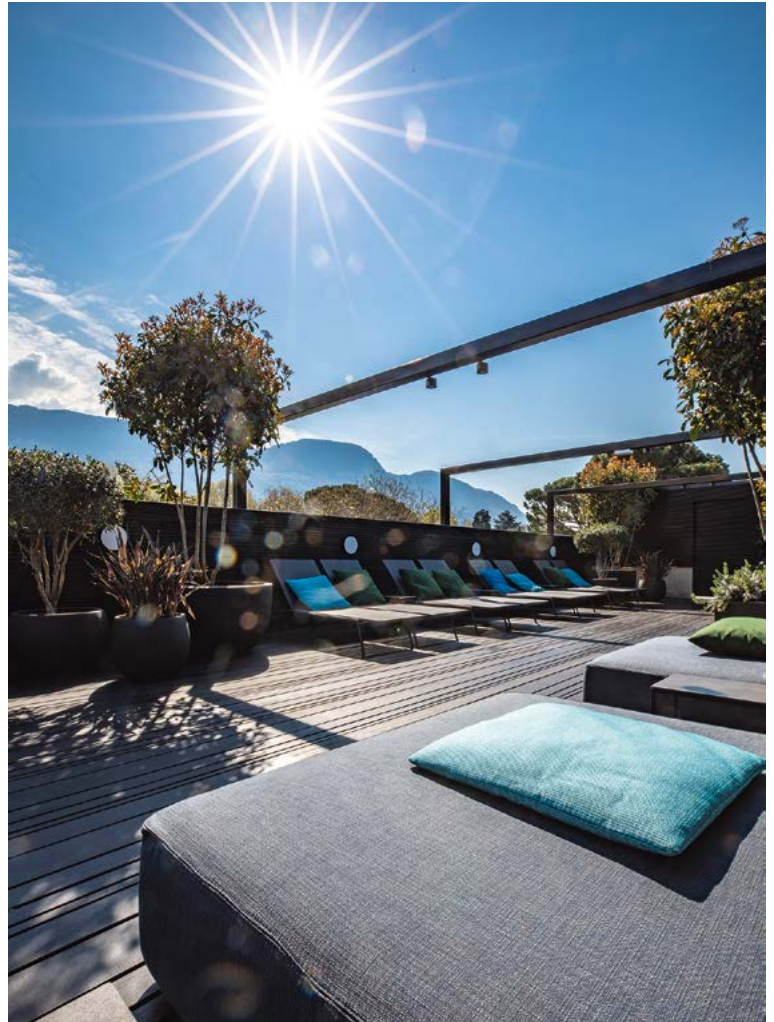
Zwei Fireplaces sorgen für kuschelige-gemütliche Entspannung, der Kneipp Garden mit Glasbecken bietet das ganze Jahr über erfrischende Abkühlung und die Park Lounge lädt zum Entspannen unter freiem Himmel ein. Mit den neuen Pool Suiten sind außerdem vier exklusive Wohlfühl-Oasen entstanden. Sie schweben direkt über der Badehalle und ermöglichen ein ganz privates Thermen-Erlebnis – mit eigenem Whirlpool, Dampfbad und Wasserbett.

Durch die Erweiterung des Außenbereichs ist die Saunawelt der Therme Meran zu einem echten Paradies für Sonnenanbeter geworden. Der neue, 17 m lange Roof Whirlpool ist ein absolutes Highlight für Saunagäste. Unter freiem Himmel bietet das beheizte Becken einen traumhaften Panoramablick.

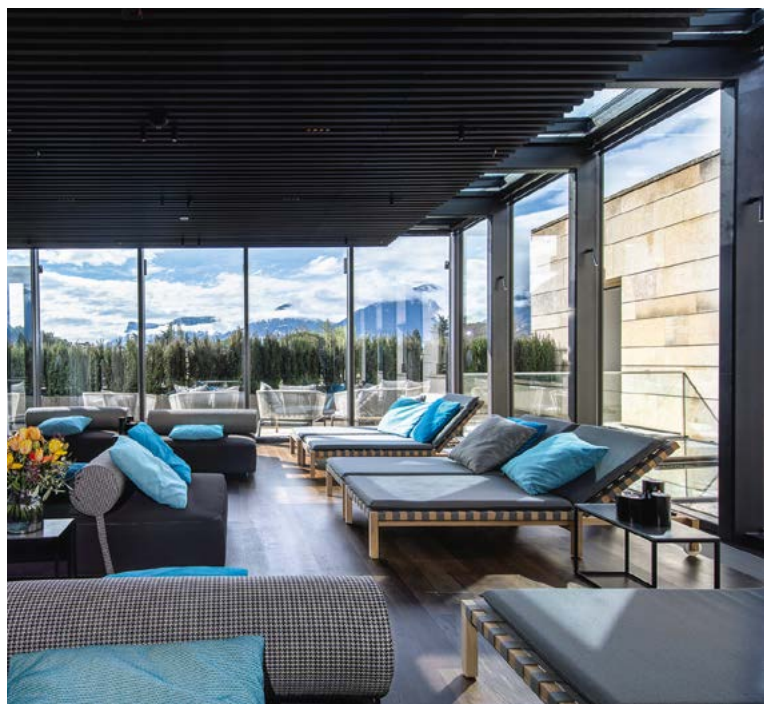
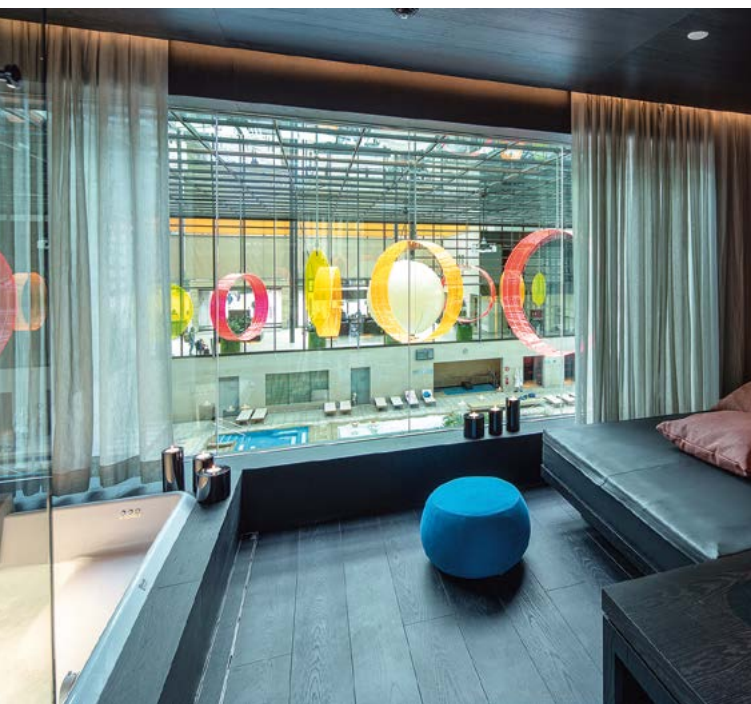
Auch der Innenbereich der Saunawelt bietet viel Platz, um in Ruhe die Seele baumeln zu lassen. Der neue Fire Place mit gemütlichen Sitzsäcken und großzügigen, farbenfrohen Poufs lädt unsere Gäste dazu ein die Zeit zwischen den Saunagängen kuschelig zu genießen.

Die neue und größere Sauna-Bar bietet unseren Gästen eine tolle Auswahl an gesunden Drinks, frisch gepressten Säften und Tees an. Für den kleinen Hunger nach dem Saunieren werden an der goldglänzenden Theke frische Snacks und Obst angeboten. Dabei gibt es an der Decke ein witziges Detail zu entdecken: Den satinierten Glasboden des Kneipp-Beckens, das einen Stock drüber liegt.

Mehr Informationen unter thermemeran.it



FOTOS: ALFRED TSCHAGER



Halt doch mal inne!

Mit Achtsamkeit die Gegenwart bewusst wahrnehmen

Häufig entgeht uns der Moment der Gegenwart, weil wir mit unseren Gedanken woanders sind. Die Folge ist, dass wir bei vielen Tätigkeiten auf „Autopilot“ schalten und nur mehr mechanisch und unbewusst handeln. Im Alltag gibt uns das Innehalten das Gefühl von Zeit, um flexibel und der Situation angemessen zu reagieren.

TEXT: ANGELIKA KLAMMER

Auch wenn wir im Äußeren einen gewissen Wohlstand und Sicherheit aufgebaut haben, und es momentan in unserem Leben kein großes Unglück oder Stressfaktoren gibt, machen wir uns das Leben oft schwer. Wir fühlen uns ständig unter Strom, es plagen uns Ruhelosigkeit und ständiges Beschäftigtsein, Selbstkritik, Grübeleien, Ängste, Sorgen, Geiztheit und Wut.

Das Gedankenkarussell steht nie still

Unser Verstand produziert ständig Gedanken über das, was geschehen ist, und er produziert Sorgen darüber, was wohl noch geschehen wird. Es ist nicht unser Fehler, dass sich ständig, oft ohne Unterbrechung, neue Gedanken, Tagträume, Erinnerungen und Zukunftspläne in uns ausbreiten. Es ist einfach die Natur unseres Geistes ununterbrochen Gedanken zu produzieren.

Das nehmen wir am stärksten dann wahr, wenn sich die Dinge um uns herum beruhigen, wenn äußere Reize weniger werden, wenn wir zur Ruhe kommen wollen.

Oft ergeben sich richtige Teufelskreise, wir haben viele Pflichten und Aufgaben, dadurch können wir uns weniger Zeit für uns nehmen, wir schieben unangenehme Gedanken und Erinnerungen weg, wir bemühen uns es künftig besser zu machen und arbeiten mehr, um unsere Angst vor Rückschlägen zu verringern, dafür müssen wir aber unsere Leistungsgrenzen überschreiten.

Wir können es uns immer weniger leisten eine Innenschau zu betreiben, spüren aber deutlich unsere inneren



Auch eine kleine Ruhepause kann zu einer Quelle großer Kraft werden.

Spannungen. Wir konsumieren vielleicht irgendwelche betäubende Substanzen, werden immer ruheloser und irgendwann streiken unser Körper und unsere Psyche.

Den Kontakt zu unserem Inneren herstellen

Weitere Faktoren wie die ständige Nutzung der digitalen Technologien, verleitet uns dazu rund um die Uhr verfügbar zu sein. Viele von uns sind sehr damit beschäftigt mit den neuen Möglichkeiten und Herausforderungen Schritt zu halten, um mehr in kürzerer Zeit und möglichst besser leisten zu können. Dass wir im Laufe dieses Prozesses von diesen Technologien abhängig geworden sind, ja geradezu süchtig nach ihnen sind, ist

uns gar nicht so bewusst. Dabei werden wir vielfach von diesem Sog der Zeitbeschleunigung mitgerissen, und es gibt keine Anzeichen, dass es sich wieder verlangsamen wird.

Wir sind mit unseren Handys, Laptops ... dermaßen vernetzt, dass wir jederzeit mit jedem in Verbindung sein und an jedem Ort der Welt rund um die Uhr unsere Geschäfte abwickeln können. Aber laufen wir angesichts dieser Rundum-Vernetzung nicht Gefahr den Kontakt zu uns selbst zu verlieren? Angesichts so vieler auf uns einströmender Informationen und Verführungen können wir leicht vergessen, dass unsere wichtigste Verbindung zu unserem Leben, durch den Kontakt zu unserem Inneren statt findet.

Fortsetzung S. 34

Wir brauchen Zeiten der Besinnung, Reflexion und des in sich Hinein-spürens. Wie wäre es, wenn Sie sich dazu entscheiden würden, wieder mehr Kontakt mit ihren Gefühlen aufzunehmen, auch wenn sie sich nicht gut fühlen, überfordert sind, verängstigt, deprimiert, gelangweilt, oder den Zwang verspüren, noch eine Sache erledigen zu müssen.

Achtsamkeit im Alltag

Die häufigste Schwierigkeit Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, besteht darin, dass dieser Vorsatz untertags „Bein Laufen im Hamsterrad“ einfach vergessen wird.

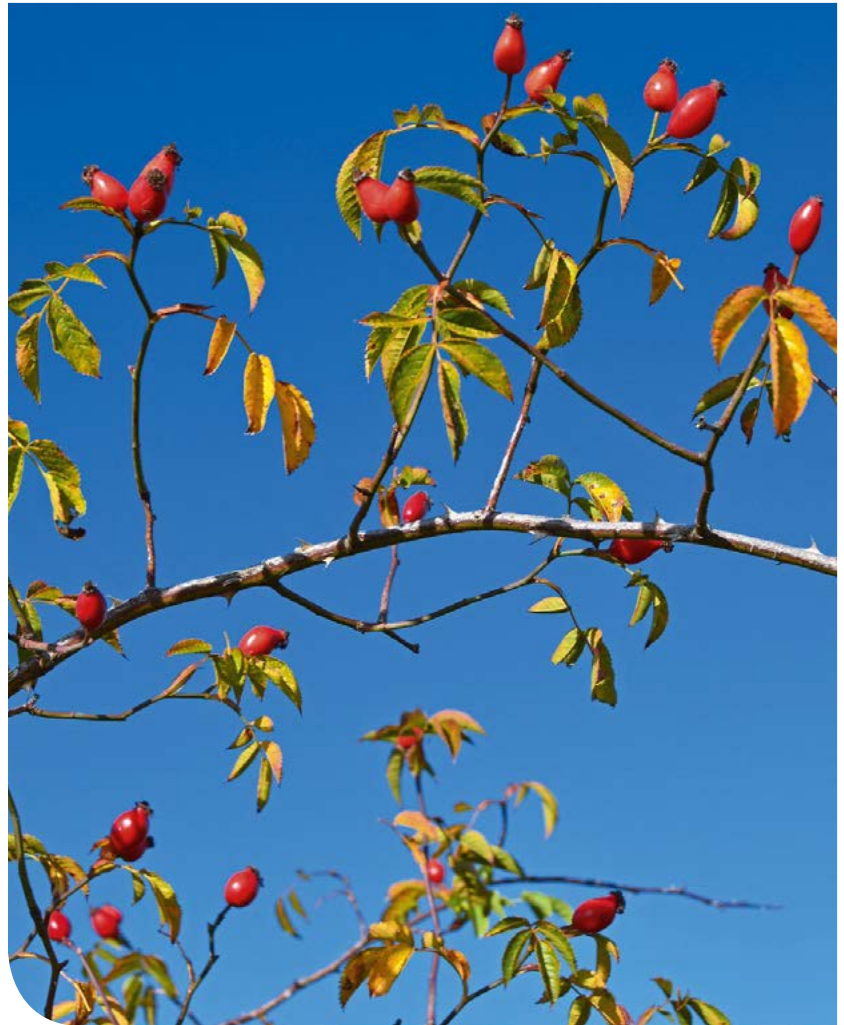
Thich Nhat Hanh sagt dazu, dass wir jedes Signal dafür nutzen können: das regelmäßige Läuten der Kirchturmuhr, das Klingeln des Telefons oder der Türklingel, das Bellen eines Hundes.

Durch diese Erinnerungshilfen merken wir, dass wir stets mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt sind. Wir können unseren inneren Beobachter aktivieren und wieder im Hier und Jetzt ankommen. In dem Moment wo wir bewusst wahrnehmen, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit sind, sind wir achtsam und kommen im Hier und Jetzt an.

Was uns dabei helfen kann:

- **Atempausen und Körperkontakt pflegen:** Es kann uns das Leben erleichtern, wenn wir während des Tages immer wieder ein paar Augenblicke innehalten und Pause machen. Sie können zu sich selbst zurückkommen, indem Sie kurz ihrem Körper die volle Aufmerksamkeit schenken. Dabei können Sie ein paar bewusste Atemzüge nehmen, sich die eigene Körperhal-

Achtsamkeit kann trainiert werden. Gerade im Herbst können wir die Veränderungen in der Natur bewusst wahrnehmen: Wie riecht der Wald bei einem Spaziergang, welche Farben haben die Blätter,?



»Die Körperatmung wahrzunehmen, ist ein Anker unserer Aufmerksamkeit. So lernt man sich zu spüren und im Hier und Jetzt anzugelangen.«

Angelika Klammer

tung bewusstmachen und den Kontakt der Füße mit dem Boden spüren.

- **Alltagstätigkeiten nutzen:** Das Innehalten und mit freundlicher Aufmerksamkeit wahrzunehmen, was gerade passiert, können Sie auch mit Alltagstätigkeiten verbinden, wie Zähne putzen, Hände waschen, Geschirr spülen, drauf warten, dass der Computer hochfährt, aus dem Haus gehen oder ins Auto steigen. Versuchen Sie immer wieder die volle Aufmerksamkeit zu den Tätigkeiten ihres Alltags zu bringen.
- **Zuerst auf uns selbst achten:** Wenn wir gestresst sind, werden oft auch unsere Beziehungen schwieriger. Sich dem eigenen Stress zuzuwenden und beginnen auf sich selbst zu achten, kann der

erste Schritt zu guten Begegnungen sein. Sind Sie selbst unausgeglichen, verhalten Sie sich auch nicht konstruktiv. Wird dann z.B. jemand wütend auf Sie, reagieren Sie automatisch und schreien zurück. In dieser Situation geht es um eine freundliche Haltung sich selbst und der Situation gegenüber.

- **Schöne Momente zulassen:** Wenn Sie eine schwierige Kindheit hatten, oder wenn Sie mit familiären oder gesundheitlichen Problemen belastet sind, kann es sein, dass Sie gedanklich und gefühlsmäßig ständig um diese Probleme kreisen. Kosten Sie überraschende und schöne Augenblicke im Leben, trotz bestehender Probleme aus. Genießen Sie bewusst die kleinen Dinge des täglichen Lebens, den Duft einer Orange, den köstlichen Geschmack einer liebevoll zuberei-



teten Mahlzeit, den Anblick einer schönen Landschaft, die Nähe eines Menschen!

Übung: 3 Minuten Atemraum

Diese Übung kann sehr hilfreich sein, wenn Sie bemerken, dass Sie aus dem Gleichgewicht sind und sich gestresst, besorgt, gehetzt, gereizt oder aufgebracht fühlen.

Sie können diese Übung im Sitzen oder Stehen machen, abhängig davon in welcher Situation sie sich gerade befinden. Nehmen Sie eine aufrechte, würdevolle Haltung ein und schließen Sie ev. die Augen, wenn Sie sich unbeobachtet fühlen.

1. Bewusst werden: Was geschieht gerade? Nehmen Sie ihr Innenleben wahr: Welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind gerade da? Nicht bewerten, nur wahrnehmen, und annehmen!

2. Sammlung: Nehmen Sie ihren Atem wahr! Wo im Körper können Sie ihn am deutlichsten spüren, vielleicht im Bauchbereich, wo sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt mit jedem Atemzug. Oder vielleicht spüren Sie den Atem am deutlichsten durch das Sich-Erweitern und Zusammenziehen des Brustkorbs, oder in der Nase, wenn die Luft bei jedem Atemzug ein und wieder ausströmt. Der Atem ist unser Anker unserer Aufmerksam-

keit, um in der Gegenwart präsent zu bleiben.

3. Erweiterung: Bleiben Sie sich ihres Atems bewusst und dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den ganzen Körper aus, indem Sie in der Vorstellung in den ganzen Körper hineinatmen! Mit jeder Ausatmung können Sie ein bisschen unnötige Anspannung im Körper loslassen.

Versuchen Sie, den Dingen Ihren Lauf zu lassen, auch wenn die Erfahrung gerade unangenehm ist.

ZUR PERSON



FOTO: STUDIO_BY_MICHAEL LINTNER

Angelika Klammer, freiberufliche Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin (MBSR(MBCT)) in einer Privatpraxis in Bozen.
www.angelika-klammer.it



Arbeit im Dorf!
Ein...+ für alle



Reinigungsservice



Call Center



Gebäudeverwaltung



C Plus Arbeitergenossenschaft
Beda Weber Strasse 1 - 3° Stock
39100 Bozen
Telefon 0471 188 01 91
Fax 0471 188 13 39

www.cplus.eu
info@c-plus.suedtirol.it

Die Natur, ihre Stille und du

Regelmäßiges Sein in der Natur gibt Kraft

Die Begegnung mit der Natur lässt uns vom Tun ins Sein kommen: wir müssen nichts leisten, nicht funktionieren, sondern können vom Druck des Alltags loslassen. Wie die Bäume im Herbst die Blätter loslassen, so können wir uns von allem, was uns nicht mehr dient, verabschieden. Die Natur scheint nun zu schlafen, doch sie sammelt Kraft für das neue Jahr. Lassen wir uns von ihr inspirieren!

TEXT: STEFAN BRAITO



FOTO: HILDEGARD WINKLER

Die Natur wird stiller. Die Tage kürzer, die Nächte länger. Ende Oktober, November und noch ein-zwei Monate mehr. Die Landschaft wandelt sich extrem. Von einem Viel an verschiedenen Grüntönen zu einer Pracht an knalligen Farben zu einem einfarbigen Alles-Weiß. Das Leben außerhalb unserer Haustür verändert sich in diesen Tagen stündlich, minütlich. Was macht das mit uns? Mit uns Menschen? Gehen wir mit dieser Veränderung mit? Erkennen wir sie überhaupt?erspüren wir sie? Oder

Im Herbst wird vieles ruhiger und langsamer. Das gibt Zeit, um den Gedanken über das Vergangene und das Künftige nachzugehen, neue Ideen wachsen zu lassen und sie zu ordnen.

berührt sie uns gar nicht - und unser Alltag geht weiter, wie schon das bisherige Jahr?

Für viele Menschen ist es so, dass sie sich gut abschotten können. Sie sind es gewohnt, Dinge und Menschen nicht zu nahe an sich ran zu lassen. Was bei Dingen und Menschen auch mal gut sein kann, ist mit der Begegnung von uns hin zur Natur fatal. Denn die Folgen sind, dass wir uns abkapseln. Wir trennen uns von dem natürlichen Pulsieren, vom Leben selbst. Ja, wenn wir es uns auch so

gut eingeredet haben, dass wir es sogar wirklich selbst glauben, ist es trotzdem nicht echt: Wir meinen wir könnten ohne direkte, tägliche Verbindung zur Natur leben. Viele Tage scheint das auch gut zu gehen. Doch mit der Zeit umgibt uns Menschen ein schleierhaftes Gedanken- und Gefühlskleid, welches unsere Verbindung zur Natürlichkeit und zur wahren Lebendigkeit stört. Wir glauben dann allmählich von der Natur getrennt zu sein. Wir Menschen meinen dann fast, wir seien nicht mehr Teil

der Natur. Wir sind mehr. Wir sind besser. Die Natur ist schwach. Sie ist nicht wie wir Menschen. Wir Menschen haben die Kontrolle. Wir sagen wo's lang geht; und doch nicht die Natur. Das wäre ja noch schöner!

Die Natur ist eine der kraftvollsten Energiequellen

Hier sind wir dann an einer arroganten Überheblichkeit angelangt, die uns nicht mehr die Natur auf Augenhöhe, beziehungsweise in einer herzlichen, vertrauensvollen und respektvollen Art und Weise erleben lässt. Unsere Beziehung zur Natur ist somit gestört. Dass diese Beziehungs-Störung zu ungesunden Verhaltensweisen wie Stress, Hektik, Druck, Unverständnis für natürliche Abläufe usw. führt, ist den meisten klar. Doch, dass wir nebenbei die Natur - die eigentlich eine der unerschöpflichsten Kraftquellen für unser Menschenleben ist - auf ein Minimum an zeitlicher Begegnung reduziert haben, ist unauffällig weit und breit in der Gesellschaft akzeptiert. Denn für viele von uns findet im geschäftigen Lebensalltag kaum ein intensiver Austausch mit der Schöpfungskraft der Natur statt. Und schon kaum regelmäßig. Doch lasst uns hier einmal eine größere Frage stellen: Was wäre wenn? Was wäre, wenn wir Menschen uns darauf einlassen würden, die Natur mit ihrer Kraft mehr zu erforschen und ihr zu begegnen. Um daraus neue, auf Selbsterfahrung beruhende Erkenntnisse zu erzielen. Welche wiederum unser Verständnis für Lebenskraft neu definieren und wir daraus neue Prioritäten für unsere Leben setzen würden und die wiederum würden uns neue Entscheidungen treffen lassen. Und diese würden in neue Tätigkeiten von uns münden und somit würden wir zu anderen Resultaten in unseren Leben gelangen.

Wenn wir diese Herangehensweise nun konkret auf die aktuelle Naturzeit anwenden, dann könnten wir folgendes Bild zeichnen: Die Natur schreitet tagtäglich weiter in die Jahreszeit der Stille voran. Dazu brau-

chen wir nur die Bäume beobachten und die Kraft des Wandels wird uns meisterhaft vor Augen geführt: die Blätter bekennen unterschiedlich Farbe, fallen dann von den Ästen ab und der Lebenssaft sinkt in das Wurzelgeflecht unterhalb der Erde.

Doch was bringt uns eine bewusste Begegnung mit den Naturräumen gerade in dieser stillen, wandelnden Jahreszeit? Wir könnten die wohltuende Wirkung des Loslassens von „Nicht-mehr-Funktionierendem“ spüren. Das Gefühl von Freiraum und wieder Freisein für neue Erfahrungen würde sich in uns ausbreiten. Wir wären wieder empfänglich für neue Ideen, Wünsche, Sehnsüchte und einen frischen, neuen Sinn im Leben. Wir würden erleben, wie sich in uns Dankbarkeit ausbreitet und uns dadurch das Tor zum Glückseligsein wieder offen steht. Wir würden durch das bewusste Runterschalten der Geschwindigkeit im Leben, eine neue Intensität an Bewusstsein erleben dürfen.

Herbst: Loslassen vom Alten wie die Bäume die Blätter

Das wären gar einige Vorteile die uns von der Natur angeboten werden. Ganz konkret laden die bunten Blätter uns ein, es dem Baum gleich zu tun: wir sollten nochmal bewusst Rückschau auf die vergangenen Jahreszeiten Frühjahr und Sommer halten. Wir sollten das Erlebte darin sortieren und daraus die wichtigsten Schlüsse und Lebens-Erkenntnisse ziehen. Dann sollten wir allem Vergangenen - Positivem wie Negativem - danken und uns von allen Erfahrungen in jenem Zeitraum verabschieden.

So wie die Blätter des Baumes nach dem Prozess der Verfärbung fallen, so sollten auch wir Menschen bewusst das Loslassen zelebrieren. Loslassen von dem, was sich uns als nicht mehr sinnvoll gezeigt hat. All das, was nicht mehr die gewünschten Ergebnisse in unserem Leben bringt, sollte losgelassen werden. Das was für unsere Weiterentwicklung nicht mehr funktioniert.

Fortsetzung S. 38



DEN BESTEN SCHLAF SCHENKT DIE NATUR

„ Gut schlafen kann man überall. Gesund schlafen kann man nur auf Matratzen mit biozertifizierten Ausgangsprodukten - ohne Schadstoffe und ohne Schwermetalle. „

Peter Tribus, Naturafit Qualität seit mehr als 30 Jahren



GUTSCHEIN im Wert von 50 EURO

für einen Mindesteinkauf von 175,00 Euro.
Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.
Nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kumulierbar.
Gültig bis 20.12.2019.
Gutscheinkodex: PT69000



Besuchen Sie uns in unserem Ausstellungsraum in Lana, Industriezone 11/a - T. 0473 564862.
info@naturafit.it

www.naturafit.it



Innenschau: was will ich im Frühjahr zum Erblühen bringen?

Und der Baum bringt seinen Lebenssaft in die Wurzeln, um sich dort auszuruhen und wieder neu zu sammeln für das Aufblühen im Frühjahr. Auch wir Menschen sollten vermehrt nach Innen schauen. In unser Inneres. Wir sollten in die Tiefen unserer Sehnsüchte danach schauen, welcher Wunsch als nächstes dran ist, durch uns das Licht der Welt zu erblicken. Wir sollten unsere Kräfte schonen und bündeln für die neuen Abenteuer, die wir dann im kommenden Frühjahr zum Erblühen bringen wollen. Doch damit wir zu diesen tiefen inneren Herzenswünschen vordringen können, brauchen wir Ruhe und Konzentration. Je weniger Ablenkung von Außen, umso besser. Deshalb sollten wir bewusst weniger in gesellschaftliches Treiben gehen. Wenn, dann sollten wir uns mit ausgewählten Menschen treffen, wo auch tiefer gehende Gespräche möglich sind.

Die heilsame Leere - das Nichtstun aushalten lernen

Und wir sollten uns bewusst der Leere stellen: Dadurch, dass wir unsere täglichen Aktivitäten auch in der Anzahl verringern und bewusst auf wesentliche und sinnvolle Hand-

lungen reduzieren sollten, entstehen Leerräume. Das heißt, es ergeben sich Zeiten, welche nicht gefüllt sind. Dieser inneren Leere näher zu kommen, sollten wir behutsam und achtsam angehen. Es sollte einem vorsichtigen Herantasten gleichen, damit man sich selbst nicht erschreckt. Wir brauchen liebevolle Hingabe und Geduld dafür, denn viele von uns Menschen sind es einfach nicht mehr gewohnt das Nichts - die Leere - zu leben. Wir dürfen wieder erlernen dieses Nichts-Tun auszuhalten. Denn dann brauchen wir die Leere nicht automatisch mit unbewusstem Aktivsein oder shoppen zu stopfen.

Täglich den Kontakt zur Natur suchen

Wie können wir Menschen praktisch vorgehen, um sinnvoll für unser gesundes, lebendiges Menschsein aus der jetzigen Naturkraft zu schöpfen? Ganz einfach: lasst uns täglich bewusst etwas Zeit in der Natur verbringen. Wenn möglich allein. Wenn wir allein sind, werden wir nicht abgelenkt und wir können uns auf uns selbst und die Wirkung mit der Naturkraft konzentrieren. Täglich etwas Zeit für die Naturbegegnung einzuplanen sollte dazugehören, wie das Zähneputzen am Morgen, die Essenszeit zu Mittag und das Duschen am Abend. Dabei ist es wichtig, dass wir konstant, also regelmäßig der Natur begegnen. Das kann eine Morgen- oder eine Abendrunde sein. Oder etwas Zeit an einem Naturort verbringen oder an einem Baum verweilen. Viel wichtiger als die Dauer ist zu Beginn die tägliche Routine. Es reichen auch 5 bis 10 Minuten. Wenn es auch anfänglich wenige Minuten sind, so gibt uns erst die Kontinuität die Möglichkeit eine innigere Verbindung zur Natur (wieder) aufzubauen. Hilfreich für eine Stabilisierung von Gewohnheiten in unseren Leben sind Rituale. Deshalb sollten wir uns auch wenn möglich, täglich zur selben Zeit in die Natur begeben. Wichtiger ist jedoch täglich.

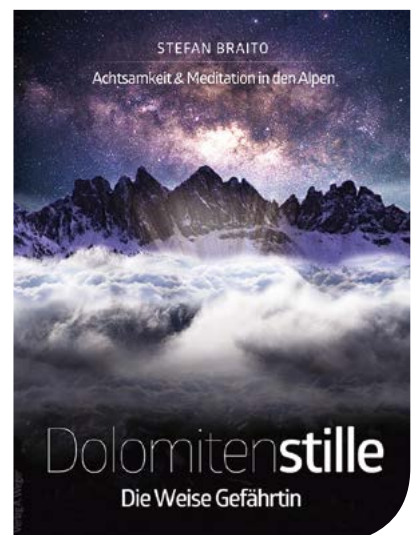
Wer seine Verbindung zu der Kraft-

quelle Natur erneuern oder vertiefen will, kann die in diesem Artikel beschriebenen Möglichkeiten ausprobieren. Du kannst nichts verlieren. Nicht wirklich. Vielleicht könnte dir vorkommen, dass du Zeit verloren hast, die du anderweitig einsetzen gekonnt hättest. Doch schon nach wenigen Wochen, die du dran bleibst, sind die Früchte für deinen Einsatz größer als dein Aufwand. Deshalb: probiere es aus, bleib dran und halte durch. Und du wirst dich natürlicher, gelassener und kraftvoller spüren.

ZUR PERSON



Stefan Brait aus Villnöss ist Redner, Coach und Autor. Sein neuestes Buch „Dolomitenstille - Achtsamkeit und Meditation in den Alpen“ (s. Foto unten) ist im Südtiroler Buchhandel erhältlich.



alperia

Alperia Smile

Das Stromangebot
mit Preisgarantie* für

18 Monate

*Das Angebot garantiert einen Fixpreis für die Komponente Energie des Stromtarifs für eine Dauer von 18 Monaten, unabhängig von Marktpreisschwankungen.

www.alperia.eu

Guten Morgen, sagt die Marmelade.



Tiroler Fruchteküche

Ein Hoch aufs Marmeladebrot! Bei den Konfitüren und Fruchtaufstrichen der Tiroler Fruchteküche schmeckt man mit jedem Bissen sonnengereifte Früchte, die Ihnen bereits beim Frühstück ein süßes Lächeln ins Gesicht zaubern.

Natürlich, fruchtig, lecker – besser kann Ihr Tag nicht beginnen.

NEU
jetzt auch
BIO

