

kompas

| KVW Aktuell | Kommentar | Spezial |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Zukunftspakt für Südtirol | Der Angst beugen | Starke Abwehrkräfte |
| 12 | 19 | 28 |

ARMUT

Nicht nur LÖCHER stopfen





Impressionen

»Ein schöner Mensch wird nicht geboren. Ein Mensch wird schön durch die Kraft, sich über seine Tiefschläge zu erheben und daran zu reifen.«

Elisabeth Kübler-Ross

INHALT

Thema

- 4 Armut in Südtirol
Gut aufpassen, hinschauen
und gemeinsam an einem
Strang ziehen
- 6 Ausgrenzung und Einsamkeit
Armut mit Gemeinschaften
bekämpfen
- 7 Wohlfahrt von morgen
Das Netz der sozialen
Sicherung in Südtirol

Kommentar

- 19 Gesunde Neugierde
aufeinander
Wenn wir der Angst das
Fürchten lernen

KVV Aktuell

- 8 Eine geballte Ladung
Frauenpower
- 9 Heute an morgen denken
- 9 Sozial ≠ sozial
- 10 37 neue Wohnungen in Gries
- 11 Wissen erweitern
- 11 Versprechen halten!
- 12 Zukunftspakt für Südtirol
- 14 Senioren und Einsamkeit
- 16 Emotionen festhalten
- 17 Selbstbestimmt altern
- 18 Reisen in Zeiten von Covid-19

Sozialfürsorge

- 20 Smart Working oder
Freistellung
- 21 Invalidenrenten

Spezial

- 40 Starke Abwehrkräfte
Gesund durch den
Winter kommen

Rubriken

- 3 Editorial, Splitter
- 9 Hilfsfonds
- 22 Intern
- 24 Bildung im November,
Dezember
- 26 Lust auf Reisen



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn wir an Armut denken, haben wir oft Bilder von Afrika im Kopf, von Kindern mit dicken Bäuchen, von magern Frauen mit leerem Blick und Babys im Arm, von kranken Menschen auf der Straße ... Davon unterscheidet sich die Armut bei uns in Südtirol stark. Sie ist nämlich auf den ersten Blick nicht zu sehen. Und doch betrifft die versteckte Armut auch hierzulande viel mehr Menschen, als wir glauben: laut Statistiken leben rund 16 Prozent der Südtiroler Haushalte in relativer Armut. Nach außen hin führen diese Menschen ein normales Leben, sie können sich aber oft grundlegende Bedürfnisse nicht erfüllen. Sie wohnen auf engstem Raum, können sich gesunde, frische Lebensmittel nicht leisten, können nicht am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen, die technische Ausstattung reicht nicht für den Fernunterricht der Kinder, da es keine Ersparnisse gibt werden unerwartete Ausgaben zum Problem usw. Dieses dauernde am Limit sein, ist psychisch belastend. Dazu kommen das Fehlen von sozialen Kontakten, Einsamkeit, Ängste und Scham. Es ist ein Kreislauf, aus dem die wenigsten alleine wieder herauskommen. Es braucht finanzielle Leistungen, die ohne Scham in Anspruch genommen werden. Und gleichzeitig muss von politischer Seite alles dafür getan werden, dass es erst gar nicht zu Fällen von Armut kommt.

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, Karl H. Brunner, Birgit Margesin, Maria Kuštatscher, 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, panthermedia



■ VORTRAG ONLINE

Mami sorgt vor

Am Montag, 16. November findet um 20 Uhr der Vortrag „Mami sorgt vor“ mit Landesrätin Waltraud Deeg, Olav Lutz und Elisabeth Brichta statt. Den entsprechenden Link gibt es unter www.provinz.bz.it/mamisorgtvor



■ LANDESKINDERGELD

Um die Verlängerung ansuchen

Noch bis zum 31. Dezember kann um die Verlängerung des Landeskindergeldes fürs Jahr 2021 angesucht werden. Terminvereinbarung im Patronat KVV-ACLI und für die dafür notwendige EEEV beim KVV Steuerbeistandszentrum.

■ ÖFFNUNGSZEITEN KVV

Weihnachtsferien

Die Büros des KVV bleiben zwischen 24. Dezember und 8. Jänner geschlossen. Das Patronat KVV-ACLI in Bozen und in Neumarkt sind am 24. Dezember und vom 31. Dezember bis 6. Jänner geschlossen.

Jöch! Natz



latz ist negativ sein die guate Nochrict.

Armut in Südtirol

Gut aufpassen, hinschauen und gemeinsam an einem Strang ziehen

„Wer ist mein Nächster? Alles beginnt damit, hinzuschauen, und eben nicht wegzuschauen“, sagte Bischof Ivo Muser auf der Armutstagung in Bozen. Er sprach sich klar gegen Slogans wie 'Wir zuerst' und Bettelverbote aus. Es komme darauf an, die Armut zu bekämpfen und nicht die Armen.

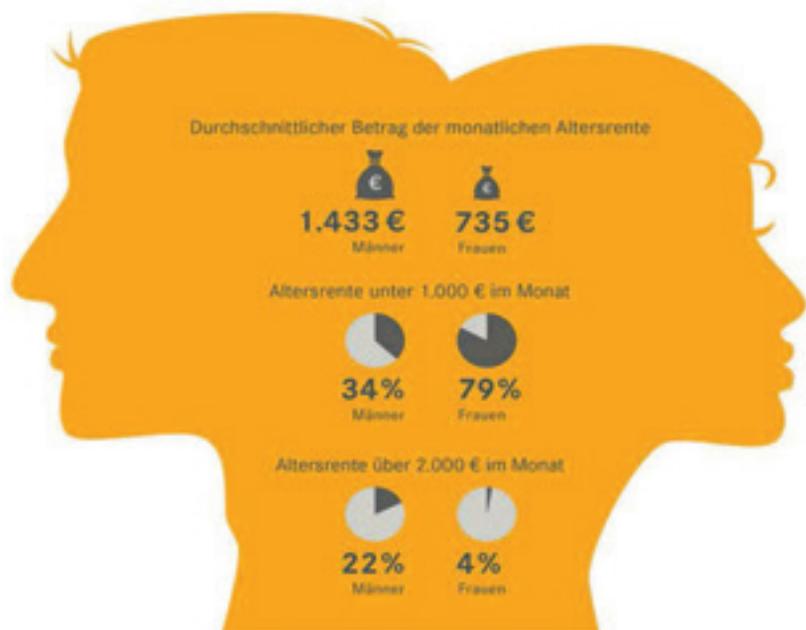
Neben dem sozialen Netz, das Betroffene auffangen soll, braucht es Einkommen, die zum Leben reichen. Niedere Einkommen und hohe Lebenshaltungskosten sind neben der Privatverschuldung typische Verursacher von Armut in Südtirol. Oft sind auch Schicksalsschläge, Pech und Trennungen ein Grund, unter die Armutsgrenze zu rutschen. Besonders betroffen sind Alleinerziehende, Rentner und kinderreiche Familien. Die aktuelle Coronakrise hat die Not verschärft und die damit verbundenen Risiken und Ursachen deutlicher gemacht.

TEXT: WERNER STEINER

Es ist eine der Hauptaufgaben des KVW aufmerksam hinzuschauen und auf Fehlentwicklungen hinzuweisen. Die momentane Zeit mit ihren großen Unsicherheiten verheißt nichts Gutes. Die Menschen sind verunsichert und die Situation insgesamt ist von vielen Fragen gekennzeichnet. Wir finden Menschen, die die Existenz des Coronavirus leugnen und andere, die sich in die völlige Isolation zurückziehen, um jeden Kontakt mit Mitmenschen zu vermeiden.

Wenn wir jetzt nicht gut aufpassen und gemeinsam an einem Strang ziehen, steuern wir in kurzer Zeit auf eine große Armut zu. Ich denke dabei zunächst an die Veränderungen in der Arbeitswelt. Menschen, die in Quarantäne oder mit Menschen in Quarantäne zusammenleben, können ihrer gewohnten Arbeit nicht mehr nachgehen. Im schlimmsten Fall ist der Verlust des Arbeitsplatzes die Folge. Betriebe, die ihre Produkte nicht verkaufen können, werden Mitarbeiter*innen abbauen oder gar ganz schließen. Wichtige Arbeitsplätze gehen verloren und das Einkommen wird

Altersarmut ist Frauenarmut



AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Landesrätin Waltraud Deag



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Assessora Waltraud Deag

QUELLE: PENSPLAN 2019

Altersarmut - vor allem bei den Frauen - ist eine Herausforderung für die nächsten Jahre

fehlen. Die Auslagerung in das Home-working bringt zudem Veränderungen mit sich. Wie wird die Arbeitszeit zuhause eingeteilt? Wie kommen Mitarbeiter*innen mit der Situation zuhause klar? Haushalt, Familie und vielleicht auch räumli-

che Bedingungen können das Arbeiten erschweren. Die Digitalisierung macht Vieles möglich. Wer ist aber der Nutznießer der Gewinne, die durch die Digitalisierung erwirtschaftet werden? Es soll unser aller Anliegen sein, dass diese auch mit



Das Recht auf Bildung muss gewährleistet bleiben, unabhängig von den finanziellen Mitteln der Eltern.

dem Arbeiter geteilt werden müssen.

Arbeitsschutz zuhause

Welche Maßnahmen zum Arbeitsschutz werden zuhause eingefordert? Während wir in den Büros strenge Auflagen für Bildschirmarbeit haben, gibt es zuhause noch keine verbindlichen Vorschriften. Die Gesundheit der Mitarbeiter*innen muss im Vordergrund stehen. Nicht ausklammern kann ich das Thema „Stress“. Auch hier gibt es im Berufsleben eine klare Stressanalyse und Bewertung eines jeden Arbeitsplatzes. Wie schaut es aber zuhause aus? Ist es überhaupt möglich, im privaten Bereich gesetzliche Vorgaben zu machen und einzufordern? Die Arbeiter*innen werden entsprechend geschult werden müssen, damit sie sich selbstorganisiert gesund durch den veränderten Arbeitsalltag bringen. Ausfälle durch arbeitsbedingte Krankheiten sind eine weitere Armutsfalle, der es gegenzusteuern gilt.

Durch Bildung mithalten

Ein weiterer Bereich, den wir genau beobachten, ist die Bildung. Auch hier kommt es durch die Coronakrise zu großen Veränderungen. Die Digitalisierung schreitet in

Riesenschritten voran und längst nicht alle können mit diesen Entwicklungen mithalten. Gute finanzielle Voraussetzungen erleichtern den Zugang zur neuen, digitalen Welt. Jeder Mensch hat aber das gleiche Recht auf Bildung und die Politik ist gefordert. Vor allem in den Schulen gibt es große Diskrepanzen: nicht alle Eltern haben die finanziellen Mittel die technischen Geräte für ihre Kinder anzukaufen. Wenn eine Schule mit ca. 150 Schüler*innen um 25 Leihgeräte anfragt und dann sechs Geräte zugewiesen bekommt, können wir nicht mehr von Bildungsgerechtigkeit reden. Nicht unerwähnt möchte ich die Glasfaseranbindung lassen. Wenn die Digitalisierung Teil unserer Ausbildung ist, wird es wohl unerlässlich sein, dass jedem Bürger und jeder Bürgerin ein möglichst problemloser Zugang zum schnellen Internet möglich ist. Ein entlegen liegender Weiler hat dasselbe Recht wie das städtische Umfeld.

Als KVW ist es uns wichtig, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und dazu beizutragen, dass Bildungsgerechtigkeit für alle garantiert werden kann und das Recht auf menschenwürdige Arbeit nicht zum Nachteil der Schwächeren in unserer Gesellschaft ausgelegt wird.



Werner Steiner, KVW Landesvorsitzender

Fragen zur Armut

QUELLE: ARMUT.AT

Was ist Armut?

Armut bedeutet immer ein Mangel an Möglichkeiten. Wer von Armut betroffen ist, hat ein geringes Einkommen, schlechte Bildungschancen, ist häufiger krank und kann am gesellschaftlichen Leben nur eingeschränkt teilnehmen.

Gibt es in Südtirol überhaupt Armut?

Ja. Von Armut betroffen ist nicht nur, wer auf der Straße oder in Pappschachteln schläft. In den reichen Ländern Europas ist Armut oft erst auf den zweiten Blick sichtbar.

Gemeinsam ist allen Armutsbetroffenen weltweit der Mangel an Lebenschancen und Ressourcen. Dazu gehören Ernährung und Wohnraum genauso wie Bildung, Gesundheit, Freundschaften, Anerkennung und die Möglichkeit, den eigenen Lebensraum mitzugestalten.

Wer ist von Armut betroffen?

Armut kann jede und jeden treffen.

Wer erwerbslos, alleinerziehend oder zugewandert ist, oder einen schlecht bezahlten und unsicheren Job hat, ist besonders armutsgefährdet.

Warum sind Frauen - und vor allem Alleinerzieherinnen - stärker armutsgefährdet?

Der Sozialstaat ist stark mit dem Erwerbsarbeitsmarkt verbunden und er geht noch immer von einem Ernährermodell aus, in dem Männer für das Einkommen des Haushalts sorgen und Frauen „dazu verdienen“.

Gleichzeitig ist es nach wie vor so, dass Frauen wegen Sorgetätigkeiten sich nicht oder nur eingeschränkt am Erwerbsarbeitsmarkt beteiligen können.

Sind Armutsbetroffene nicht oft selber schuld an ihrer Situation? Und nutzen viele nicht einfach das Sozialsystem aus?

Sowohl Studien als auch Erfahrungen in der sozialen Arbeit belegen, dass es vor allem ungerechte Strukturen wie schlechte Arbeitsbedingungen und unvorhersehbare Wechselfälle des Lebens wie Krankheit, Jobverlust oder Scheidung sind, die zu Armut führen. Kaum jemand lebt freiwillig von Sozialleistungen.

Ausgrenzung und Einsamkeit

An Gemeinschaften arbeiten, die niemand zurücklassen

Jemand ist arm, wenn er nicht genug Mittel hat, um menschenwürdig leben zu können. Dieses „leben“ umfasst viele Aspekte des menschlichen Daseins: die materiellen Dinge, das physische und psychische Wohlbefinden, die Beziehungen, die Spiritualität und alles das, was einer vollen Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit dient.

TEXT: PAOLO VALENTE

Armut bekämpft man nicht, indem man einfach nur die Brieftasche öffnet. Wichtig ist es auch, die Ohren zum Zuhören aufzumachen, die Augen zur Beobachtung, das eigene Herz, um Menschen begleiten zu können. Jemandem etwas zu essen zu geben, bedeutet nicht einfach nur, Essen zu verteilen. Es hat vielmehr mit „teilen“ zu tun.

Viele Formen der Armut haben ihren Ursprung in etwas, das im Bereich der Beziehungen kaputt gegangen ist. Das beginnt schon in unseren Familien. Wenn dort etwas schief läuft, hat das zur Folge, dass Mütter alleine sind, ebenso wie Väter und Kinder. Fehlt das familiäre Netz, kann das auch zu materieller Armut führen: finanzielle Knappheit solange die Kinder nicht für sich selbst sorgen können, Probleme mit der Wohnung, aber auch Bildungsarmut, die nicht nur Auswirkungen auf die Betroffenen hat, sondern auf die ganze Gesellschaft. Heuer ist die materielle Armut aufgrund der schwierigen Monate, die hinter uns liegen, überall in Südtirol angestiegen. Die Caritas hat dies in ihren verschiedenen Diensten, be-

sonders in den Beratungsstellen, beobachtet. Seit März etwa wurden mehr finanzielle Beihilfen an Hilfesuchende als sonst gewährt. Immer, wenn es zu einer Krise kommt, in diesem Fall noch dazu so unvorhergesehen, sind es die ohnehin schon Schwächeren, für welche die Situation noch auswegloser wird. Die häufigsten Gründe für eine zusätzliche Verschuldung waren schon im Jahr 2019 Arbeitslosigkeit, zu geringe Löhne, aber auch Krankheiten, Abhängigkeiten und der Bruch von familiären Beziehungen.

Und noch einmal ist es der Mangel an einem ausreichenden sozialen Netz, der Armut hervorruft. Schulden kann man zwar auch im Nachhinein begleichen, besser ist es aber, ihnen schon präventiv zuzukommen. Das bedeutet nicht nur die Menschen dahingehend zu erziehen, dass sie ihre eigenen Finanzen oder den eigenen Konsum besser verwalten, sondern die Beziehungen zwischen den Personen zu stärken und innerhalb der Gemeinschaften einen Sinn für Mitverantwortlichkeit zu entwickeln.

Ein Zeichen für eine nicht richtig

funktionierende Gemeinschaft ist häufig die Tatsache, dass die Menschen keine Wohnung haben und sich schwertun, eine solche zu finden bzw. die Miete nicht bezahlen können, weil sie schlichtweg zu hoch ist. Dabei hat jeder das Recht auf ein Zuhause. Dieses gilt inzwischen auch als eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Entwicklung eines Menschen. Dabei beschränkt sich ein Zuhause nicht nur auf einen Vertrag zwischen Mieter und Vermieter. Es setzt eine aufmerksame und einladende Gemeinschaft voraus.

Das Wohnungsproblem wird häufig sektoral angegangen. Dabei bräuchte es eine umfassendere Sicht auf die Stadt, die Nachbarschaft, den Menschen und ihre Beziehungen. Der ungezügelter Individualismus, der unsere Gesellschaften in diesen Jahrzehnten charakterisiert, führt zu Ausgrenzung und Einsamkeit. Ausgrenzung ist die Haltung, Menschen, die wir nicht sehen wollen, „an den Rand“ zu drängen. Dies ist, was wir oft tun, wenn wir soziale Dienste in die Peripherie verlegen, wo niemand sie sieht. Es ist das, was Papst Franziskus eine „Kultur des Wegwerfens“ nennt.

Die Wurzel der Einsamkeit ist die Überzeugung, dass jeder sich selbst genügt, dass jemand meint, ohne andere leben zu können. Es ist ein falscher Glaube, der jeden Tag durch die Tatsachen widerlegt wird. Ein wirksamer Weg zur Bekämpfung von Armut ist genau der: an der Entwicklung von Gemeinschaften arbeiten, in denen niemand allein gelassen und niemand zurückgelassen wird.

Wenn Menschen keine leistbare Wohnung finden, dann ist das ein Zeichen für eine nicht richtig funktionierende Gesellschaft.



Paolo Valente, Direktor der Caritas der Diözese Bozen-Brixen



Wohlfahrt von morgen

Das Netz der sozialen Sicherung in Südtirol

Corona stellt auch das System von Sozialleistungen vor eine Belastungsprobe. Dies erfordert politischen Mut zu mehr Wissen und zu Neugestaltung.

TEXT: STEFAN PERINI

Das, was wir Südtiroler heute als Wohlfahrtsystem kennen, ist ein Schmelztiegel, in dem Elemente aus dem nordeuropäischen Raum und der südeuropäischen Kultur zusammentreffen. Aus dem Süden kommen die umfassende, steuerfinanzierte Sanität, das öffentliche und auf Inklusion ausgerichtete Schulwesen, die Arbeitseingliederung von Personen mit Behinderung. Aus dem nördlichen Einflussgebiet die Pflegesicherung, das finanzielle Mindesteinkommen, verschiedene Elemente der Vereinbarkeit Familie und Beruf. Das zweite Autonomiestatut markiert einen Wendepunkt. Das Land Südtirol wird zum Hauptakteur des lokalen Welfare. Noch 1972 erlässt das Land ein eigenes Gesetz zum sozialen und geförderten Wohnbau. Mindestsicherung, Invalidenrenten, Zusatzvorsorge, Pflegegeld, EEEV, Familiengesetz werden in den Jahrzehnten folgen.

Risse im sozialen Auffangnetz

Das Netz der sozialen Sicherung funktioniert in Südtirol wesentlich besser als in anderen Realitäten in Italien. Hand aufs Herz, seien wir anerkennend für das, was wir haben! Nun stellt Corona auch unser Sozialsystem auf eine harte Bewährungsprobe. Eine nicht unwesentliche Zahl an Personen fällt durch den Rost - trotz intensiver Bemühungen von Seiten der politischen Entscheidungsträger, das soziale Auffangnetz breiter zu spannen. Besonders hart trifft es jene, die schon vor der Krise am Rande von Arbeitsmarkt und Gesellschaft standen oder Gefahr laufen, nach Auf-

hebung des Kündigungsverbots aus dem Arbeitsmarkt aussortiert zu werden: Beschäftigte auf Zeit, Saisonarbeitskräfte, Langzeitprekäre, Leiharbeiter, Arbeiter auf Abruf, Neueinsteiger – überdurchschnittlich stark betroffen sind Jugendliche und Frauen.

Lernen von den Besten

Soziale Kohäsion und Armutsbekämpfung werden 2021 ganz oben auf der politischen Agenda stehen müssen, will man verhindern, dass die sich die soziale Kluft auch in Südtirol öffnet. Nicht immer wird es möglich und sinnvoll sein, Erfahrungen aus dem Ausland eins zu eins auf Südtirol zu übertragen. Doch auch Einigelung und zwanghaftes Festhalten am eigenen System sind nicht die Lösung. Wie die Bertelsmann-Stiftung mit Zahlen belegt, sind die nordeuropäischen und skandinavischen Länder Vorreiter in Sachen soziale Gerechtigkeit. Der offene Blick auf diese Erfahrungen, eine gute Portion Neugierde und eine gewisse Selbstlosigkeit von politischen Entscheidungsträgern sind notwendig, will man erreichen, dass Südtirol den Qualitätssprung schafft.

Vom Dschungel zum System

Es gibt einen Veränderungswillen, der in den letzten Monaten in Ansätzen erkennbar ist. Über die Jahre hat sich ein regelrechter Dschungel an Wohlfahrtsleistungen herausgebildet, mit vielen ähnlichen Leistungen auf unterschiedli-



chen Ebenen (Staat/Region/Land), unterschiedlichen Zielgruppen (Familie/Einzelperson) und Zugangskriterien (mit/ohne Bedarfsprüfung). Da verliert man relativ schnell den Überblick. Eine „Landkarte des Wohlfahrtsstaates“ würde helfen – sie existiert aber höchstens in den Köpfen von erfahrenen Sachverständigen. Wir haben heute viele Teilerperten, aber wenig Systemdenker. Die Diskussion über gesellschaftliche Ziele ist verloren gegangen. Bereits vor Corona wurde die Kritik laut, wie zweckdienlich und treffsicher bestimmte Leistungen seien. Eine Evaluation der Wirksamkeit der Effekte von Maßnahmen wäre von Nutzen, doch eine solche – eine weitere Südtiroler Besonderheit – wurde nie gemacht. Wer fällt durch den Rost, wo gibt es Mehrfach-Bezieher von Leistungen? Mit einem Register der Leistungsempfänger ließe sich das leicht nachprüfen. Gibt es aber nicht. Noch nie hatten wir so viele Daten wie heute, und gleichzeitig noch nie so wenig Wissen. Die Datenbanken sind untereinander nicht vernetzt. Open data sollte das Gebot der Stunde sein – „Datenhorten“ lautet die reale Erfahrung von Forschungseinrichtungen. Auch dies wird Corona verändern: In Zeiten knapper werdender Ressourcen führt kein Weg daran vorbei, über mehr Wissen die Mittel besser einsetzen zu lernen.



Stefan Perini, Volkswirt.
Seit 2012 leitet er das
Arbeitsförderungsinstitut
Afi.

Eine geballte Ladung Frauenpower

Vereinbarkeit von Familie und Beruf und Auswirkungen auf die Rente

Auf Initiative der Frauen im Ivh und der KVW Frauen fand eine spannende Gesprächsrunde zwischen Vertreterinnen sämtlicher Frauenorganisationen, dem Beirat für Chancengleichheit, der Gleichstellungsrätin, den Wirtschafts- und Sozialverbänden, der Allianz für Familie und Gewerkschaft statt. Die zukünftigen Herausforderungen in Hinblick auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die Auswirkungen auf die Rente der Frauen (in Zukunft) standen dabei ganz oben auf der Tagesordnung.

Frauen nehmen eine fundamentale Funktion innerhalb der Gesellschaft ein und spielen eine zentrale Rolle in allen Bereichen der Gesellschaft. „Trotzdem fehlt in Politik und Gesellschaft oft ein grundlegendes Verständnis für die Anliegen der Frauen. Die weltweite Corona-Pandemie hat die mehrfache Rolle, aber auch die Belastung der Frauen verstärkt zum Vorschein gebracht und viele bereits bestehende Probleme vergrößert“, stellten die Obfrau der Frauen im Ivh, Petra Holzer, und Helga Mutschlechner, Vorsitzende der KVW Frauen, fest. Aus diesem Anlass entstand die gemeinsame Idee, eine Gesprächsrunde zu organisieren, bei der die aktuellen Schwierigkeiten und Probleme andiskutiert sowie Lösungsvorschläge überlegt wurden. Im Haus des Handwerks in Bozen trafen sich Vertreterinnen sämtlicher Frauenorganisationen, -institutionen und der Wirtschafts- und Sozialverbände, der Allianz für Familie und Gewerkschaft. Im Fokus dieses Austausches stand in erster Linie die

Vereinbarkeit von Familie und Beruf und deren Auswirkungen auf die Rente der Frauen in Zukunft. Wo liegen aktuell die größten Herausforderungen junger Familien? Wo besteht Handlungsbedarf für Frauen mit Pflegebedürftigen und wie können Frauen selbst für ihre Rente vorsorgen? Wo soll die Politik ansetzen? „Antworten auf diese Fragen zu finden gaben den Anreiz für dieses Treffen“, erklärt Helga Mutschlechner, „uns ist klar, dass wir nur etwas bewegen können, wenn wir Frauen selbst aktiv werden. In den vergangenen Jahrzehnten hat zwar ein Um-

denken stattgefunden, was die Rolle der Frau anbelangt, aber gerade die Coronakrise hat gezeigt, dass eine Reihe von negativen Folgen für Familien und Frauen auf uns zukommen. Im Rahmen des Sommergesprächs haben die Frauen viele Punkte diskutiert und angesprochen, welche in weiteren Treffen noch vertieft und konkretisiert werden sollen. Das Resultat der Gespräche wird ein Maßnahmen und Forderungskatalog mit Vorschlägen sein, welche die Frauenvertreterinnen den zuständigen politischen Mandataren aushändigen werden. ▶

Von oben nach unten: Michela Morandini, Margaret Winkler, Marlene Rinner, Tony Tschenett, Rita Egger, Helene Benedikter, Tanja Rainer, Barbara Jäger, Christa Ladurner, Annelies Leitner, Annemarie Gschnitzer, Marina Wallnöfer, Ulrike Oberhammer, Angelika Mitterrutzer, Johanna Falser, Antonia Egger, Petra Holzer, Giorgio Bergamo und Helga Mutschlechner Holzner



Am 25. November ist der internationale Tag gegen Gewalt an Frauen





Mit Ihrer
Spende können
wir helfen!

Sozial ≠ sozial

Ein Plädoyer dafür, genauer hinzuschauen!

TEXT: KARL H. BRUNNER

Der KVW ist ein Sozialverband. Es verwundert daher auch nicht, dass das Wort sozial in aller Munde ist. Dabei ist es verführerisch, hat viele Facetten und birgt auch einige Gefahren. Aber der Reihe nach: In den Gemeindestuben ist nach den Wahlen wieder Ruhe eingekehrt. Im Wahlkampf ist bemerkenswert, wie viele Menschen sich als sozial beschreiben. Das wiederum wird an den Stammtischen kritisch hinterfragt und es entsteht der Eindruck, dass vor den Wahlen alle sozial seien, danach ließe sich das nicht mehr so eindeutig feststellen.

Vielleicht liegt das daran, dass der Begriff sehr ungenau ist. Wer würde von sich schon behaupten, dass er oder sie nicht sozial sei. Neben dieser Unschärfe fällt auf, dass sozial mitunter auch zu einem Kampfbegriff verkommt. „Wir Soziale hier und dort die von der Wirtschaft“ – mit allem, was da an Wertung mitschwingt. Als ob eine solche Trennung sinnvoll sei. Eine Einstellung, die das Gemeinwohl im Blick hat, findet sich in allen Bereichen unserer Gesellschaft, genauso wie das „Ich zuerst“ – übrigens auch in den Reihen der Sozialverbände.

Am Schluss noch zu einer Schiefelage: Einerseits gilt es als Ziel, alle Politikbereiche aus der Perspektive der Sozialpolitik zu betrachten – womit man diesen aber nicht immer gerecht wird und zur Unschärfe der Sozialpolitik beiträgt –, andererseits spricht man nicht zu unrecht von einem gut ausgebauten Sozialsystem in unserem Land, obwohl es gar einige Bereiche gibt, wo dringender sozialpolitischer Handlungsbedarf besteht, der vielfach nur Insidern bekannt ist. Lange Rede, kurzer Sinn: Etwas weniger „immer und überall sozial“ und etwas mehr Finger in die Wunde und Licht auf unsere gesellschaftlich blinden Flecken!



Karl H. Brunner,
geistlicher Assistent
im KVW

miteinander füreinander

.Danke

Spenden für den KVW Hilfsfonds

Albert Fill, Lajen
Lore Cvilak, Jenesien
Gertraud Falk, Bruneck
Wolfgang Daverda, Olang
Alois Mauracher, Auer
Pfarrei zum Hl. Genesius Jenesien im Gedenken an
Irmgard Cavos Wwe. Lintner

Gesamtsumme: 1.133,30 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

Heute an morgen denken

Spar- und Vorsorgekultur fördern

Wer früh mit dem Sparen startet, hat mehr davon. Dies gilt angesichts sinkender Renten auch für die Altersvorsorge. Für sich selbst Verantwortung übernehmen und früh genug an die Altersvorsorge denken, lautet vor diesem Hintergrund eine der Botschaften der aktuellen Informationskampagne von Pensplan.

Obwohl ein breites Bewusstsein darüber herrscht, dass die Renten künftig deutlich niedriger ausfallen werden, verschieben viele Menschen nach wie vor die Planung ihrer Altersvorsorge, etwa in Form einer Zusatzrente, in die Zukunft. Im Rahmen einer Pressekonferenz stellte die regionale Gesellschaft für Zu-

satzvorsorge Pensplan ihre neue Informationskampagne vor, mit der die Bevölkerung einmal mehr dazu aufgerufen wird, schon früh an die finanzielle Absicherung für das Alter zu denken und sich bei einem der zahlreichen Pensplan Infopoints in der Region unabhängig und kostenlos beraten zu lassen.



37 neue Wohnungen in Gries

Wenn aus vier Mauern und einem Dach ein Zuhause wird

Die Coronazeit war für die Bewohner der Wohnbaugenossenschaft „Gries“ eine erste Bewährungsprobe. Sie haben die Zeit gemeinsam - und doch mit Abstand - und mit innovativen Ideen gut überstanden.

Kaum waren die Bagger aufgefahren, ging es wirklich sehr schnell. Grundsteinlegung im Spätsommer 2017, Firstfeier im Herbst 2018 und im Juli 2019 Schlüsselübergabe für die Wohnungen. Nur mit der Benutzungs genehmigung hat die Gemeinde Bozen das Zeitbudget restlos ausgereizt und deshalb haben die 37 Wohneinheiten der Wohnbaugenossenschaft „Gries“ in den Grieser Auen über ein Jahr mit der Einweihungsfeier warten müssen.

Längst ist das von weitem aus sichtbare grüne Gebäude zu einer „landmark“ geworden. Seine geschwungenen Linien, eine mutige und erfrischende Architektur, bilden das Gebäude, das für die Familien dort zu einem Zuhause geworden ist.

Offizielle Einweihung

Am 10. Oktober fand endlich die offizielle Einweihung statt, ein großes Fest für alle. P. Otto Grillmeier OSB vom Kloster Muri-Gries nahm die feierliche Segnung vor. Danach begann der weltliche Teil der Einweihung als Frühschoppen mit Weißwurst, Brezen, Weißbier und Saft. Bei so einer großen Wohngemeinschaft gibt es natürlich viele Talente. Die Band eines Vorstandmitglieds sorgte für Musik. Ein Mitglied buk für alle Teilnehmer Strauben, ein süßer Höhepunkt, nicht nur für die Kinder.

Niemand der Eingeladenen wollte sich das entgehen lassen. Alle waren da, die vielen Mitglieder, Architekt Wolfgang Meraner, die Vertreter der Arche im KVW, Projektsteuerer Dieter Schönafinger und viele Handwerker.

Das Fest war der Abschluss einer ereignisreichen und turbulenten Zeit für alle. Obfrau Ulrike Thalmann ließ einige Momente in ihrer

Rede Revue passieren. „Für mich als Obfrau waren diese letzten Jahre nicht einfach. Doch gemeinsam mit dem Team der Arche im KVW, dem Vorstand der Wohnbaugenossenschaft und der Unterstützung meiner Familie kann ich sagen, dass wir ein großartiges Haus erbaut haben.“

Gemeinsam gut durch die Coronazeit

„Als Glückstreffer hat sich auch unsere Auswahl der beteiligten Unternehmen erwiesen. Die auftretenden Probleme haben wir gut in den Griff bekommen und lösen können. In dieser Bauzone haben alle Genossenschaften gleichzeitig den Grund zugewiesen bekommen. Unser gut austarierter Bauplan und die gute Zusammenarbeit mit allen beteiligten Gewerken und Bauplanern hat bewirkt, dass wir die ersten waren, die ihr Haus fertiggestellt hatten.“

Eine besonders herausfordernde Zeit war die Coronazeit, die alle Bewohner auf eine harte Probe gestellt hat. Obfrau Ulrike Thalmann: „In der Coronazeit waren unser Garten

und die großartigen Balkone so wohltuend, dass die Schwierigkeiten leichter zu ertragen waren. Unsere hauseigene WhatsApp-Gruppe, die gegründet wurde um hausintern Hilfeleistungen auszutauschen oder anzubieten, war zu diesem Zeitpunkt Gold wert. Damit konnten wir hausintern Termine definieren, damit unsere Kinder abwechselnd in den Garten zum Spielen gehen konnten. Besonders hervorzuheben war die Initiative von Sabrina, die uns täglich animiert hat in Bewegung zu bleiben und im Garten vorgeturnt hatte, damit wir von den Balkonen aus mitmachen konnten.“

Gemeinschaft statt egoistischer Eigeninteressen

Für die Zukunft wünscht sich die Obfrau: „dass wir uns gegenseitig mit Respekt begegnen. Dass wir eine Gemeinschaft sind, in der egoistische Eigeninteressen keinen Platz finden. Ich wünsche uns für die Zukunft viel Glück, Gesundheit und dass wir unser Eigenheim lange genießen können.“

Pater Otto Grillmeier (r.) segnet die Wohnungen der Wohnbaugenossenschaft „Gries“ (l.).



Wissen erweitern

Sich neuen Aufgaben im Leben stellen

Die KVV Bildung bietet im kommenden Frühjahr zwei neue Lehrgänge an. Denn Lernen ist nicht nur eine Weiterbildung in fachlicher Hinsicht, auch die persönliche Entwicklung spielt dabei eine bedeutende Rolle.



Trauerbegleitung bei Kindern

Kinder in Trauer brauchen besonderes Augenmerk, um wirksame Trauerarbeit zu leisten und sich später wieder ganz dem Leben zuwenden zu können. Im Alltag sind sie mit ihrer Verlusterfahrung meist allein. Gleichaltrigen fehlt die Erfahrung, um sich einfühlen zu können, Erwachsene sind oft unbeholfen.

Kinder haben ein anderes Verständnis vom Tod. Dieser Lehrgang sensibilisiert für die Sichtweise und Gefühlswelt eines Kindes und dessen typische Reaktionen auf Verlust. Die Ausbildung schließt mit einer Zertifizierung ab.

Referentin ist Gabriela Mair am Tinkhof. Die Ausbildung kostet 675 Euro und beginnt im März 2021 in Meran.

Infoabend in Meran:

4.12.2020, 18.30 - 20 Uhr

Gedächtnistrainer

Ganzheitliches Gedächtnistraining beinhaltet immer die Beteiligung von Körper, Geist und Seele, spricht alle Sinne an und bezieht beide Gehirnhälften mit ein. Das Ziel des

Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen, die Verbesserung der Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns, sowie positive Auswirkung der physischen und psychischen Befindlichkeit. Nach den Richtlinien des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Referentin ist Sabine Kelkel. Die Ausbildung kostet 1.300 Euro und beginnt im Februar in Bozen.

Infoabende in Bozen:

10.11.2020, 19 - 20.30 und

19.1.2021, 19 - 20.30

Für Informationen: bildung.kvv.org

Verkauf und Reparatur aller Haushaltsgeräte

Ersatzteile aller Marken

Neuer Techniker für den Reparaturservice

Elektrofachmarkt
FONTANA GmbH

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

Versprechen halten!

Gemeinderatswahlen und Sozialpolitik

TEXT: WERNER ATZ

Sozialpolitik darf nicht nur im Wahlkampf wichtig sein. Jetzt geht es darum, die Versprechen einzuhalten.

Familien unterstützen, Wohnraum für junge Menschen, Altern in Würde, Kinderrechte, soziale Netzwerke stärken ... solche und ähnliche Versprechen konnten wir bei den Gemeinderatswahlen im September in vielen Wahlbroschüren lesen.

Offensichtlich hat das viele Menschen überzeugt. Die Gemeinderatswahlen brachten ein gutes Ergebnis für jene Kandidatinnen und Kandidaten, die sich für Solidarität und Gemeinwohl einsetzen.

Nach dem Wahlkampf kommt der Alltag

Doch nach dem Wahlkampf beginnt der mühsame Alltag, in dem so manches vollmundige Versprechen bald auf der Strecke bleiben wird. Wird das Wohnbaugebiet verwirklicht? Ist das Geld für die Seniorennachmittage da, werden die letzten Grünflächen geschützt, bekommt die Schule die nötige Aufmerksamkeit, die sie in diesen besonderen Zeiten braucht?



Werner Atz
KVV Geschäftsführer

Wir müssen in den kommenden Jahren alle genau prüfen, ob die angekündigten Wohltaten auch umgesetzt werden. Gehen wir auf unsere Vertreterinnen und Vertreter in den Gemeindestuben zu und sprechen wir sie darauf an, was nicht gut läuft. Nicht aggressiv, nicht hintenrum, sondern offen und klar. Dann kann man gemeinsam an Lösungen arbeiten, anstatt sich gegenseitig zu beschimpfen.

Den Worten sollen Taten folgen

Leistbares Wohnen, Gesundheit und Soziales, Pflegesicherung, Familie, Bildung und Weiterbildung, Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind zu wichtig, als dass man sie nur so nebenbei behandeln könnte. Diese Themen müssen Priorität haben, wenn unser Land lebenswert bleiben soll!

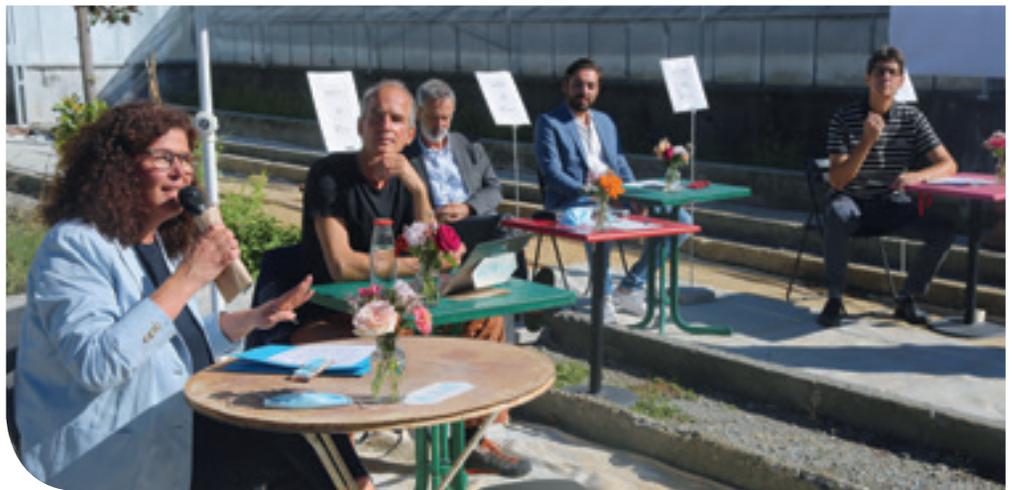
Zukunftspakt für Südtirol

Wir haben es in der Hand, den Wandel zu gestalten

In den ersten Monaten dieses Jahres 2020 haben wir erlebt, wie schnell sich unser Leben in einem bisher unvorstellbaren Ausmaß verändert. Gleichzeitig haben wir festgestellt, dass die Politik in der Lage ist, in einer Krisensituation die volle Entscheidungsmacht in die Hand zu nehmen. Allen ist klar, dass jetzt dringend gehandelt werden muss. Es gilt, das wirtschaftliche und gesellschaftliche Leben neu aufzubauen, und zwar wirklich krisenfest und zukunftsfähig.

In unserer Verantwortung liegt es, jetzt die Weichen dafür zu stellen, dass unsere Kinder und Enkelkinder intakte Lebensräume, nachhaltige Versorgungssysteme und leistungsfähige Infrastrukturen vorfinden, ganz im Sinne der nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen.

Eine Initiativgruppe von Bürger*innen hat ein Manifest zur Zukunft Südtirols präsentiert, das von Interessierten unterzeichnet werden kann. Es skizziert die Vision von einer lebenswerten und nachhaltigen Zukunft, die dank gemeinsamer Anstrengungen gesichert werden kann. Es geht um Weichenstellungen für Wirtschaftsentwicklung, gesellschaftliche Solidarität und Erhaltung des Lebensraums, die Vision soll Lust auf Zukunft machen und alle zu einer aktiven Gestaltung ermuntern. Im Kern ist es ein Aufruf zu einem Schulterschluss zwischen Politik, Wirtschaft und Bevölkerung, den Wandel konsensorientiert herbeizuführen, der notwendig ist, um auf lokaler Ebene die von UNO und EU angepeilten Klimaziele zu erreichen. „Wir haben es in der Hand, diesen Wandel erfolgreich zu gestalten“, betonte die Initiativgruppe. Von der Förderung der regionalen Kreislaufwirtschaft über den Schutz der Artenvielfalt bis hin zum Ziel der Klimaneutralität bis 2035 benennt das Manifest eine Reihe von Maßnahmen für das notwendige Umdenken in den Versorgungssystemen, im Konsum und im Umgang mit der Natur. Landesregierung und Landtag werden dazu eingeladen, einen Zukunftspakt mit der Bevölkerung und den Interessenvertreter*innen abzuschließen. Die Bevölkerung soll dabei die Möglichkeit erhalten, ihre Ideen einzubringen und die politischen Weichenstellungen mitzubestimmen. Jede Bürgerin und jeder Bürger kann mit ihrer/seiner Unter-



Vorstellung des
Zukunftspakts
für Südtirol

schrift den Zukunftspakt online unterzeichnen:

[zukunftspakt-pattofuturo.org](https://www.zukunftspakt-pattofuturo.org)

Zukunftspakt zwischen Bürgern und politischen Vertretern

Das Manifest weist auf die Dringlichkeit der gemeinsamen Anstrengungen hin, die für die Planung und Umsetzung der entsprechenden Maßnahmen nötig sind. Aus dieser Sorge aber auch aus der damit verbundenen Hoffnung heraus werden alle gewählten politischen Vertreter*innen dazu eingeladen, einen Zukunftspakt mit den Bürgerinnen und Bürgern des Landes zu schließen.

Kernpunkt dieses Paktes muss ein Nachhaltigkeitsplan sein, mit einem Zeithorizont von 10 bis 15 Jahren, der die Weichenstellungen in der wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung mit den ökologischen Erfordernissen abstimmt. Die Umset-

zung muss kontinuierlich und transparent begleitet, überwacht und entsprechend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Erfahrungswerten, Möglichkeiten und Bedürfnissen aktualisiert werden.

Die Entwicklung dieses Nachhaltigkeitsplanes soll öffentlich finanziert werden und Wissenschaftler*innen, Bürger*innen, Vertreter*innen von Interessengruppen und politische Entscheidungsträger*innen gleichermaßen einbeziehen. Der Entwicklungsprozess soll von einem unabhängigen Zukunftsrat begleitet werden. Dieser Rat arbeitet auf wissenschaftlichen Grundlagen und ist auch Garant dafür, dass sich die Vertreter*innen der Zivilgesellschaft und der Interessensgruppen aktiv einbringen können.

Die Initiativgruppe ruft dazu auf, die weitreichenden Möglichkeiten der politischen Autonomie zu nutzen, um in folgenden Bereichen gemeinsam die entscheidenden Schritte

„Wir können und müssen auf lokaler Ebene dazu beitragen, das Ziel der Klimaneutralität bis 2050 zu erreichen,“ sagt der **Klimaforscher Georg Kaser**. Die Voraussetzungen für eine Reduzierung der Treibhausgasemissionen um 60 bis 70 Prozent bereits bis 2030 sind in Südtirol gut, sofern wir in Politik, in Wirtschaft und im Konsum die richtigen Entscheidungen treffen.

„Wir waren erstaunt, wie viele, aus unterschiedlichsten Kreisen, unser Manifest spontan unterzeichnet haben, um auf die dringende Notwendigkeit des Umdenkens hinzuweisen. Südtirol hat großes Potential, im Bereich Nachhaltigkeit eine wegweisende Rolle einzunehmen,“ erklärt der **Unternehmer Johannes Engl**, einer der Initiatoren.

Das Manifest fordert einen langfristigen, gemeinsam erarbeiteten Nachhaltigkeitsplan. „Dieser Plan soll Bestehendes stärken. Ich halte das im Manifest ausgewiesene Ziel der Klimaneutralität innerhalb 2035 für ehrgeizig, aber machbar“, erklärt **Emilio Vettori**, „Es braucht aber noch viel Informationsarbeit und Bewusstseinsbildung, damit ökologische und soziale Nachhaltigkeit unsere Gesellschaft neu ausrichten.“ Dass ein Umdenken auch Werte der Gesellschaft und Organisationsstrukturen tiefgreifend verändern muss, ist den Initiator*innen bewusst.

Kris Krois von der Freien Universität Bozen betont die Dringlichkeit, jetzt den notwendigen Wandel schnell und wirksam anzugehen: „Noch ist es möglich, für unsere Kinder und Enkelkinder intakte Lebensräume und nachhaltige Versorgungssysteme zu schaffen. Dieser Verantwortung müssen wir uns stellen.“

Die **Sozialwissenschaftlerin Sabina Frei** spricht das Konfliktpotenzial deutlich an: „Wir müssen Verteilungs- und Zielkonflikte in den Blick nehmen. Denn ein Nachhaltigkeitsplan muss neben der Sicherung der wirtschaftlichen Entwicklung und der Rücksicht auf ökologische Belange auch auf Fragen der sozialen Gerechtigkeit und Inklusion als wesentliche Säulen eine Antwort geben.“ Deshalb ist die Einbindung von Bürgerinnen und Bürgern, Interessenverbänden und Fachleuten zu einem Prozess der Meinungsbildung auf Augenhöhe unumgänglich. „Das Erfolgsrezept ist, Politik nicht für, sondern mit den Menschen als Protagonist*innen zu gestalten!“

Die nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen



vom Wissen zum Wollen und vom Wollen zum Tun zu gehen:

- Ausbau einer regionalen Kreislaufwirtschaft, welche die Grundversorgung der Bevölkerung und die Existenzgrundlage der Betriebe sicherstellt – insbesondere in den Bereichen Landwirtschaft und Ernährung, Bauen und Wohnen sowie Energie.
- Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen, mit klarem Blick auf Artenvielfalt, Bodenfruchtbarkeit und Naturschönheit.
- Entwicklung eines nachhaltigen Nahverkehrssystems sowie Förderung von Logistiksystemen, die Menschen und Waren klimaneutral, sicher, schnell und leise in der Region transportieren.
- Ermöglichung aktiver Teilhabe an Gestaltungs- und Entscheidungsprozessen auf allen Ebenen (Nachbarschaft, Gemeinde, Land, Arbeitswelt).
- Stärkung von Bildung, Kultur und Wissenschaft als Voraussetzung für eine reges Geistesleben und eine kritische Bürgergesellschaft.
- Erreichung der Klimaneutralität bis 2035.

Die Initiativgruppe lädt den Landtag und die Landesregierung dazu ein, den Prozess einzuleiten, die Formen der Zusammenarbeit zwischen Bürgergesellschaft, Wissenschaft und Politik auszuarbeiten und die nötigen Ressourcen bereitzustellen. Schon vor der Fertigstellung des Nachhaltigkeitsplanes sollen alle Maßnahmen, Investitionen und Förderungen des Landes an den formulierten Zielen ausgerichtet werden.

Initiativgruppe lanciert Zukunftspakt für Südtirol

Der Wortlaut des Manifests und die Liste der Unterzeichner*innen sind auf der www.zukunftspakt-patto-futuro.org in beiden Landessprachen veröffentlicht. Interessierte sind dazu aufgerufen, durch ihre eigene Unterschrift die Initiative zu stärken. ⚡

Senioren und Einsamkeit

Verletzbarkeit gehört wie das Sterben und der Tod zum Leben

Kurz vorweg: die Ansetzung eines bestimmten Alters als Kriterium für die Festlegung einer Risikogruppe wird den älteren Mitmenschen nicht gerecht. Diese Pauschalierung verengt den Blick und erhöht die Gefahr, dass sie diskriminiert werden. Das kann dazu führen, dass sie benachteiligt, vergessen oder gar ausgeschlossen werden. Die Folge wäre ein erhöhtes Risiko, dass ältere Mitmenschen vereinsamen.

TEXT: GOTTFRIED UGOLINI

Die Würde des Alters erfordert einen respektvollen, solidarischen und subsidiären Umgang mit den Senioren. Für sie gilt was wir unter Ermächtigung verstehen: sie sollen und dürfen das, was in ihrer Macht steht, tun, um ihre Talente, Fähigkeiten, Erfahrungen, Ideen und Wünsche einzubringen und umzusetzen. Mit Grenzen leben wir alle. Der Umgang damit ist eine Gabe und Aufgabe in allen Lebensphasen.

Jedes menschliche Leben ist wertvoll und schutzbedürftig. Ältere Menschen kommen mit der Einsamkeit sogar manchmal besser klar als jüngere. Ältere Menschen können oft auf Lebenserfahrungen zurückgreifen, die erzählen, wie sie schwierige Situationen zu meistern hatten, wie sie diese bewältigt haben oder wie sie damit umgegangen sind, ohne dabei aufzugeben. Nicht immer waren es Erfolgsgeschichten und nicht immer waren sie dabei selbst die Helden oder fanden sich Retter ein. Nun kommen auch aktuelle Ereignisse dazu wie zum Beispiel das Coronavirus.

Unsicher und verletzlich

Das kleine, unscheinbare Virus hat es geschafft, sich in kürzester Zeit global auszubreiten und sich lokal umzutreiben. Unglaublich, was es in der Welt und bei uns selber ausgelöst hat. Sein unberechenbarer Angriff macht uns unsicher und verletzlich. Es beeinflusst auch unseren Kontakt zueinander. Es löst Fragen und Sorgen in uns aus, die uns bedrücken und denen wir letztlich ausgesetzt bleiben. In unserer west-

lichen Welt sind das Sterben und der Tod weithin aus dem Bewusstsein gedrängt worden. Selbst wenn wir wissen, dass sie zum Leben gehören. Wir brauchen eine Kultur des Lebens, die die Verletzbarkeit und das Leid ebenso wie das Sterben und den Tod miteinschließen, um der Würde des Menschen gerecht zu werden. Die Kirche und die Senioren im KVW können einen wertvollen Beitrag leisten.

Das Leben ist nicht kontrollierbar

Die unheimliche Gegenwart des Virus nimmt uns jene vermeintliche Gewissheit, unser Leben mehr oder weniger kontrollieren zu können. Doch sein Auftreten hat uns auf urmenschliche Fragen und Themen zurückgeworfen, die das Leben betreffen. Wir erahnen: unsere Lebensweise hat Einfluss auf den Lebensraum und die Lebenszukunft der Menschen, ja auf die ganze Schöpfung. Dieses Bewusstsein weckt in uns die Verantwortung füreinander: besonders für die alleinstehenden, kranken und älteren Mitmenschen.

Die Senioren sind alles andere als zum Rückzug und zur Einsamkeit verurteilt. Sie gehören hinein in die Mitte unseres Lebens, in die Mitte unseres Alltags und in die Mitte unserer Überlegungen, wie wir das Leben und unsere Zukunft gestalten. Selbst jene, die nicht mehr das Bett verlassen können oder geistig verloren sind, gehören dazu und bleiben beziehungsbedürftig wie wir alle. Für so manche Senioren ist Einsamkeit noch immer ein Tabu-Thema.

Manche schämen sich sogar dafür. Einsamkeit ist solange ein Tabuthema sowohl für Senioren als auch für jüngere Generationen, solange ihnen verwehrt wird, ihre Bedürfnisse und Wünsche, ihre Ängste und Sehnsüchte, ihre Leiden und Freuden zur Sprache zu bringen und sich ernstgenommen zu wissen. Deshalb braucht es Begegnungs- und Erzählräume, in denen Impulse zu einem kreativen und selbständigen Gestalten des persönlichen und gemeinschaftlichen bzw. gesellschaftlichen Lebens gesetzt und umgesetzt werden können. Ältere Mitmenschen sind ein wichtiger und aktiver Teil in unserer Kirche und Gesellschaft.

So selbständig wie möglich

Jede Form von Kommunikation ist wichtig, um der Einsamkeit entgegenzuwirken – unabhängig davon, ob die Initiative dazu von den Senioren selbst oder von anderen ausgeht. Senioren sollen so viel wie nur möglich aktiviert werden, sich überall dort einzubringen, wo immer sie die Möglichkeit dazu wahrnehmen können. Dabei gilt der Grundsatz: so viel selbständig wie möglich und so viel Unterstützung wie notwendig. Senioren können einander beistehen, wenn sie zusammenkommen und sich austauschen. So können sie für sich und für andere Ideen für solidarische Aktionen entwickeln, die sie selber oder durch andere durchführen lassen.



Gottfried Ugolini,
Priester und Psychologe
Professor an der
Philosophisch-Theologi-
schen Hochschule in
Brixen



Hier einige praktische Hinweise:

1. Ich lebe gesund und tue alles, was mir möglich ist und gut tut, wobei ich mich an die Schutzbestimmungen halte. Wenn ich einkaufen oder spazieren gehe, trage ich Nasen-Mund-Schutz und wahre die nötige Distanz! Das genügt! Ich bin geschützt.

2. Ich informiere mich gezielt, ohne mich von allen und von jeder übermittelten Information beeinflussen zu lassen. Die Infektionszahlen sind Hinweise, dass Menschen am Virus erkrankt sind. Sie sind kein Grund zur Panikmache, sondern besagen, dass mein verantwortliches Verhalten für mich und für andere wichtig ist! Ich bin kritisch.

3. Ich weiß, dass nicht alle infizierten Personen Anzeichen der Erkrankung haben. Die meisten Erkrankten haben einen leichten Krankheitsverlauf. Die große Mehrheit wird wieder gesund. Nur wenige sterben durch das Virus. Das entlastet mich. Ich bin gelassen.

4. Ich lerne, wie mit allen anderen Gefahren und Viren, auch mit Corona zu leben, indem ich meinen Lebensstil anpasse und bestmöglich gestalte. Mein Vertrauen ins Leben und in die Zukunft bleibt bestimmend. Das gibt mir Mut und Hoffnung. Ich

habe schon Vieles gemeistert.

5. Ich nehme jede Gelegenheit wahr, mit meinen Angehörigen, Nachbarn und Freunden sowie anderen mir wichtigen Menschen in **direkten Kontakt** zu bleiben. Dazu gehören Einladungen und Besuche, das Gespräch von Balkon zu Balkon, über den Gartenzaun, im Park, im Café oder in den vorgesehenen Räumen im Altersheim oder Krankenhaus. Ich bleibe in Kontakt.

6. Ich nütze Telefon, Handy, E-Mail und die neuen einfachen, technischen Möglichkeiten der sozialen und visuellen Kommunikation, deren Handhabung ich mir bei Bedarf zeigen lasse. Ich lerne immer dazu.

7. Ich schreibe wieder Briefe und Karten, um anderen ein Lebenszeichen von mir zu geben. Ich blättere in meinen Fotoalben und schreibe unsere Familiengeschichte. Ich werde kreativ und künstlerisch.

8. Ich nehme an den verschiedenen Angeboten nah und fern teil wie z.B. jene des Seniorenklubs. Sie bieten mir Gelegenheit, mit anderen zusammen zu sein, zu erzählen, sich auszutauschen, zu spielen und sich zu unterhalten sowie kreativ das Leben und die Gemeinschaft mitzugestalten. Ich bringe mich gerne ein.

9. Ich organisiere mein Freizeitprogramm oder ich nehme an Wan-

derungen, Ausflügen, Treffen, Weiterbildungen und sonstigen Veranstaltungen teil, die meinen Hobbys, meinen Interessen und meinen Bedürfnissen entsprechen. Ich bleibe aktiv.

Einsamkeit ist so lange ein Tabuthema für Senioren als auch für Jüngere, bis sie über ihre Bedürfnisse und Wünsche, ihre Ängste und Sehnsüchte, ihre Leiden und Freuden reden und sich ernstgenommen wissen.

derungen, Ausflügen, Treffen, Weiterbildungen und sonstigen Veranstaltungen teil, die meinen Hobbys, meinen Interessen und meinen Bedürfnissen entsprechen. Ich bleibe aktiv.

10. Ich hole mir die Hilfe, die ich brauche, wenn ich mich einsam fühle oder mir sprichwörtlich „das Dach auf den Kopf fällt“, indem ich z.B. die freiwilligen Seniorenhelfer*innen kontaktiere, bei der Telefonseelsorge anrufe oder bei den anderen Diensten wie Psychologischen Dienst, „Du bist nicht allein“ ... Ich weiß mir zu helfen und ich lasse mir helfen. Denn sich helfen lassen ist nicht Zeichen von Schwäche, sondern klug und verantwortlich.

Lebenswerte Gesellschaft

Die sogenannte Coronakrise ist Herausforderung und Chance zugleich: im Blick auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, unsere soziale Verantwortung, unseren Glauben, unser Vertrauen und unseren Einsatz für ein gutes Leben und für eine hoffnungsvolle Zukunft. Die aktive Präsenz der Senioren und der solidarische Umgang mit unseren älteren Mitmenschen, unabhängig von ihrer Gesundheit und ihrem sozialen Stand, ist ein Parameter für eine menschenfreundliche und lebenswerte Gesellschaft.

Emotionen festhalten

Fotowettbewerb der KVV Jugend

Die KVV Jugend schreibt bis 30. November 2020 einen Fotowettbewerb für 14- bis 30-jährige Südtiroler und Südtirolerinnen zum Thema „Emotionen Südtirol“ aus.

Naturliebhaber, Explorer-Freaks, Kamera Experten und Hobby-Fotografen, dies ist eure Chance, euer einzigartiges Können unter Beweis zu stellen und ein einmaliges Sommer- bzw. Herbstfoto in Südtirol zu knipsen. Dieser Fotowettbewerb soll jungen Menschen die Möglichkeit geben, sich einerseits als Naturfotograf zu beweisen und sich andererseits den einmaligen Emotionen inmitten der Südtiroler Natur bewusst zu werden.

Anmeldeformular (jugend.kvw.org) ausfüllen, Foto und Zitat an jugend@kvw.org schicken und schon seit ihr beim Fotowettbewerb dabei. Gefragt ist ein sommerliches bzw. herbstliches Naturfoto in Südtirol, welches dem Motto „Emotionen Südtirol“ entspricht und das man nicht alle Tage sieht. Euren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Gerne könnt ihr selbst auf dem Foto abgebildet sein. Gleichzeitig sollt ihr ein genau auf euer Bild zugeschnittenes Zitat erfinden, welches kurz oder lang, sich reimen oder nicht, in Englisch oder in Deutsch sein kann. Das Zitat sollte von dir persönlich geschrieben werden und die Emotionen vom eingereichten Bild exakt wiedergeben.

Die Gewinner können sich auf eine Übernachtung mit Halbpension für 2 Personen auf der Santnerpasshütte auf 2.734m und vielen weiteren Preisen freuen. Des Weiteren wird mit den Gewinnerfotos gemeinsam mit den Siegerfotos vom Wintercontest 2019 ein Familienplaner/Kalender 2022 erstellt.

Die eingereichten Fotos werden laufend auf Instagram ([@kvw_fotocontest](https://www.instagram.com/kvw_fotocontest)) veröffentlicht und im Dezember 2020 werden die Sieger feststehen. Ein großer Dank gilt den Sponsoren, der Santnerpasshütte,

dem Unternehmen Sportler und dem Team des Roten Rucksacks für die Unterstützung.

Die genauen Voraussetzungen für das Foto sowie alle weiteren Details zum Fotowettbewerb findet ihr auf unserer KVV-Jugend Homepage jugend.kvw.org



„Es geht mir gut“

Depressionen in Südtirol

„Es geht mir gut! Ich hab diese Lüge wiederholt, bis sie es glaubten. Doch im Kopf übte ich den Tod.“

Inmitten der nun wieder zunehmenden Covid-19 Pandemie sollte das Thema Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Interessenverlust, Hoffnungslosigkeit und Antriebsmangel begleitet von Ängstlichkeit und erhöhter Müdigkeit, der sogenannten Depression, nicht vergessen werden. Wenn man ehrlich ist, kann es jeden Südtiroler bzw. jede Südtirolerin zu einem x-beliebigen Zeitpunkt

treffen. Eher selten treten Depressionen ganz plötzlich ohne erkennbare Ursachen auf. Auslöser können das ständige innere Anknüpfen gegen Erschöpfung und Selbstentfremdung sein, sodass innere Unruhe und Gefühlerstarrung zur Tagesordnung zählt.

Die KVV Jugend wird sich zukünftig verstärkt diesem Tabuthema in Südtirol zuwenden.

Selbstbestimmt altern

Land will aktives Altern stärker fördern

Zum Tag der älteren Generation am 1. Oktober setzte das Land Südtirol einen Schwerpunkt auf das aktive Altern. Ziel ist es, ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu fördern. Auf einer Tagung wurde das Thema „Aktives Altern in Südtirol“ genauer betrachtet.

An der Tagung wurde der Entwurf zum geplanten Landesgesetz zum „Aktiven Altern“ vorgestellt, ebenso auch Praxisbeispiele aus dem In- und Ausland. „Mit dem neuen Landesgesetz soll ein rechtlicher Rahmen geschaffen werden, um das selbstbestimmte, aktive Altern stärker als bisher fördern zu können“, so Waltraud Deeg, Landesrätin für Senioren und Soziales. Aus Udine und Ingolstadt berichteten die jeweiligen Projektleiter über konkrete Maßnahmen in ihren Städten zur Bekämpfung der Einsamkeit der älteren Menschen.

Einen praktischen Input aus Südtirol boten Brigitte Abram und Paul Sanin vom KVV-Projekt Senior Online. Dabei unterstützen und beraten Senioren interessierte ältere Menschen im Bereich der neuen Medien. Projektleiterin Abram betonte, dass es vielfach darum gehe, Ängste zu nehmen und dadurch Menschen einzubinden: „Unsere derzeit 30 Senioren-Online-Coaches sind Unterstützer, Motivatoren, Mutmacher!“. Die Tagung wurde vom Amt für Senioren und Sozialsprengel in Zusammenarbeit mit der Genossenschaft „Wohnen im Alter“ organisiert.

Senior Online ist ein kostenloses Projekt der KVV Senioren und des Amtes für Senioren und Sozialsprengel.



GARTENmarkt

Winterstreufrutter
Für Wildvögel, 5 Kg

Art. K342702

5.⁹⁵

Vakuumiergerät Axolute
Pumpenleistung: 10 Liter pro Minute, Vakuumwert: 0,8 bar, herausnehmbarer Einsatz für die Spülmaschine geeignet, Maße: 44 x 24 x 11 (H) cm

Art. K524784

179.⁹⁵

Katzenfutter Friskies Adult
Kroketten, verschiedene Geschmacksrichtungen erhältlich, 4 Kg

Art. K340131-K340132, K340195

8.⁹⁵

Hundefutter Supermix
Ausgewogene Vollnahrung für Hunde, mit Qualitätsfleisch, reich an Vitaminen, Getreide und Proteinen, 20 Kg

Art. K344174

17.⁹⁵

Preise gültig bis 31. Dezember 2020. 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

n-project.com - mendinidesign

Reisen in Zeiten von Covid-19

Lohnende Ziele liegen oft gleich um die Ecke

Auch am Reisebüro des KVW ist die Pandemie nicht spurlos vorüber gegangen. Nach einem dreimonatigen Stillstand finden seit Mitte Juni wieder Reisen statt. Trotz der aktuell ansteigenden Infektionszahlen hoffen die Reiseleiter*innen von KVW Reisen, dass sie 2021 wieder mit ihren Gruppen unterwegs sein können.

Mit Juni kehrte die Reiselust wieder zurück und das Vertrauen zu KVW Reisen war zum Glück auch wieder da. Die erfahrenen Reiseleiter*innen Gerlinde Aukenthaler (Wanderführerin) und Günther Gramm (Wander- und Radreiseführer) berichten aus ihrem neuen Alltag.

Wie war's das erste Mal unter neuen Bedingungen wieder zu Reisen?

Gerlinde Aukenthaler: Wir sind mit Zug und Kleinbus nach Obernberg in Tirol gelangt. Alle waren mit den Abstandsregeln vertraut und so war alles „normal“. Am Ziel sind wir dann täglich gewandert, in der Natur vergisst man schnell, dass es Corona gibt. Die Maske war natürlich immer griffbereit für alle Situationen.

Günther Gramm: Nach dem Lockdown war die Erfahrung zu Reisen etwas vollkommen Neues. Es war ein mulmiges Gefühl, denn unsere Reisen leben ja vom Gruppen-erlebnis, aber das Gefühl legte sich schon am zweiten Tag, als wir in den einsamen Tälern des südlichen Piemonts unterwegs waren. Da ist so viel Raum und die prächtige Natur lässt viele Sorgen vergessen.

Wie sieht das Reisen mit den Corona-Regelungen aus?

Aukenthaler: In den Hotels merkt man den Unterschied am ehesten beim Frühstück: Manchmal wird auf Buffets und offene Speisen verzichtet. Es wird wieder mehr am Tisch serviert und Portionen sind oft verpackt. Letzteres finde ich schade, eigentlich ein Rückschritt.

Gramm: Inzwischen haben wir uns alle an die Regeln gewöhnt und die Gruppengröße ist reduziert. Da bleibt genügend



Platz im Bus und in den Gaststätten.

Wie reagiert die Gruppe darauf?

Aukenthaler: Wer sich entscheidet auf Reisen zu gehen, ist meistens flexibel im Kopf und geht mit Selbstverantwortung an die Sache ran.

Gramm: Die meisten verstehen die Vorsichtsmaßnahmen und sind froh, dass wir für Sicherheit und Hygiene sorgen. Im Grunde will ja jeder eine Ansteckung vermeiden.

Wie ist das Feedback der Teilnehmer*innen?

Aukenthaler: Das Feedback ist hervorragend. Die Leute sind heilfroh, dass sie wieder einmal dem üblichen Trott entfliehen können und verstehen, dass man vorsichtig sein muss. Dann ist das Risiko nicht höher, als wenn sie daheim etwas unternehmen.

Gramm: Durch die reduzierte Gruppengröße entsteht ein familiäres Klima, der Kontakt untereinander wird intensiver. Jeder hat die Gelegenheit mit jedem zu reden und sich auszutauschen.

Reisen die Leute noch gerne?

Gramm: Insgesamt ist die Zurückhaltung bemerkbar, aber die Sehnsucht

bleibt und früher oder später zieht es fast alle wieder hinaus. Die Ziele verändern sich, etwas weniger weit weg.

Haben sich die Reisenden verändert?

Aukenthaler: Sie sind wohl gleich geblieben: Unternehmungslustig, neugierig, dankbar für die schönen Tage. Verändert hat sich das Umfeld: Man muss halt aufmerksam bleiben, denn das Virus kann überall sein. Auch daheim.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Reisens?

Aukenthaler: Dass wir auch nach dieser Krise noch wissen, dass man für eine schöne Reise nicht ans andere Ende der Welt fliegen muss. Lohnende Ziele und schöne Erlebnisse liegen manchmal gleich um die Ecke.

Gramm: Manche Reiseziele sind hoffnungslos überlaufen und das, was die Menschen eigentlich suchen, gibt es an diesen Orten schon nicht mehr. Vielleicht ist jetzt der Moment nachzudenken, warum ich verreisen will. Neues entdecken, einen neuen Blickwinkel einnehmen, einmal etwas Neues ausprobieren. Die Lebendigkeit und Vielfaltigkeit des Lebens und dieser Welt spüren, darum geht's schließlich.



Reiseleiterin
Gerlinde Aukenthaler



Reiseleiter
Günther Gramm

Gesunde Neugierde aufeinander

Wenn wir der Angst gemeinsam das Fürchten lehren

TEXT: MARTIN FRONTHALER

Die Angst, sich mit Krankheiten anzustecken, begleitet die Menschheit seit Beginn ihrer Geschichte. Krankheitssymptome können dabei als eine Abwehr- und Alarmreaktion gegenüber Bedrohungen oder Gefahren gesehen werden. Das Fieber etwa, mit dem unser Körper versucht, Krankheitserreger zu bekämpfen. Ähnlich ist es mit den Angstsymptomen. Auch sie haben zunächst die Aufgabe, unsere Sinne zu schärfen, uns wachsam zu halten, Körper- und Geisteskraft zu aktivieren. So funktionieren sie zunächst als Schutz- und Überlebensmechanismus, der in realen oder auch nur vermuteten Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten hochfährt. Unsere Entwicklungsgeschichte hat uns geprägt und mahnt, die ängstliche Vorsicht nicht allzu schnell abzulegen.

Erfinderisch werden

Angst hat damit das Potential, uns erstarren zu lassen; sie hat aber auch das Potential, uns innovativ, erfinderisch, kreativ und stark werden zu lassen. Zwischen diesen beiden Tendenzen bewegen wir uns auch in Zeiten der Pandemie, wenngleich ich den kreativen Anschlag gegenüber der ängstlichen Lähmung etwas vermisse. Ich glaube fest daran, dass wir noch weitaus erfinderischer sein könnten, die gebotene soziale Distanz durch kreative Alternativen zu bereichern. Die ureigenste Qualität von uns Menschen ist es, soziale Wesen zu sein. Erfüllende, zwischenmenschliche Beziehungen zu leben, das ist einer unserer zentralen Werte. Und gerade dort trifft uns jetzt die Pandemie. Einiges von dem, was uns „heilig“ ist, wackelt: wir sehen unsere Gesichter nicht mehr, umarmen und berühren uns nicht mehr, küssen uns nicht mehr,



Dr. Martin Fronthaler
Direktor Therapiezentrum
Bad Bachgart
Psychologe und
Psychotherapeut

machen sorgsam eine Rückwärtsbewegung, wenn sich jemand nähert. Soziale Isolation droht vielerorts. Eigentlich machen wir das, was wir in der Psychotherapie als „Anti-depressivum“ verschreiben, seit Monaten kaum noch. Die gesunde Neugierde aufeinander ist eingeschränkt; wir suchen uns nicht mehr. Auch wenn wir wissen, dass dieses Verhalten nur ein vorübergehendes Verhalten ist, dauert es schon so lange, dass depressive Symptome daraus entstehen. Anhaltende Ängstlichkeit ist Stress, und Stress schwächt das Immunsystem, das wir gerade jetzt dringend brauchen. Wie so oft besteht die Gefahr, dass sich die zunächst gesunde und hilfreiche Angst zu einer lähmenden und blockierenden Dynamik aufbaut.

Sich verbünden

Das tröstende und stärkende Element hingegen sehe ich darin, dass wir einen Gemeinschaftssinn entwickelt haben, dass wir uns verbünden gegen die eindringende Krankheit. Manchmal etwas irritiert, bisweilen verunsichert, aber doch mit dem Mut der Entschlossenen. Wir müssen uns physisch, also körperlich voneinander distanzieren, die psychische Nähe jedoch kann uns niemand nehmen. Und so zeigt sich gerade in diesen, und ich hoffe auch den kommenden Monaten, eine Welle der Gesprächsbereitschaft, mit weniger Scheu gegenüber psychischen Problemen, als wir dies vielleicht in früheren Zeiten beobachtet haben. Die Krise macht Angst, sie hat uns aber auch in beeindruckender Weise sensibilisiert, darüber nachzudenken, welches die Werte unserer Ge-

sellschaft sind. Wenn man über die eigene Existenz und die eigenen Ideale nachdenkt und erkennt, wie zerbrechlich sie sind, dann kann das schon Angst machen. Es wird uns aber das Bewusstsein einbringen, wie wichtig Beziehungen sind. Reden hilft erwiesenermaßen gegen Angst; Reden ist eine Bewältigungsstrategie. Dabei entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, das den sozialen Bedürfnissen der meisten Menschen entspricht und die wiederum Sicherheit geben. Jetzt zählt es, ob wir das anwenden können, was wir in der Vergangenheit gelernt haben sollten.

Reden hilft

Heraus aus der Isolation, Hilfe annehmen, Hilfe anbieten, offen sein und sich nicht zurückdrängen lassen. Wenn Angst umgeht, versuchen wir instinktiv irgendeine Form von Kontrolle zu erlangen. Rückzug, Isolation, Alkohol und Grübeln sollen die Angst beruhigen, tun dies aber nicht, sondern heizen sie lediglich an. Beziehungen und zwischenmenschliche Kontakte hingegen halten die Angst in Schach. Das quälende Gefühl von Ohnmacht kann zurückgedrängt werden, weil wir wissen, was zu tun ist; und jeder kann seinen Beitrag leisten. Diese gemeinsame Überzeugung, das glaube ich ganz fest, wird die Angst lindern.

Reichen eigene positive Maßnahmen nicht aus, sollte man sich Hilfe holen. Die Anfragen bei den psychosozialen Anlaufstellen in Südtirol sind gegenüber anderen Jahren angestiegen. Das Südtiroler Hilfsnetzwerk PSYHELP Covid-19, das aus 15 öffentlichen Diensten und 20 privaten Organisationen besteht, hat reagiert und bietet Informationen und Kontaktmöglichkeiten für Betroffene.

Smart Working oder Freistellung

Freistellung für Eltern von Kinder, für deren Bildungseinrichtungen aufgrund von Covid-19 eine Quarantäne angeordnet wurde.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Im Zeitraum 9. September 2020 bis 31. Dezember 2020 haben Eltern von zusammenlebenden Kindern bis zu 14 Jahren Anrecht auf „smart working“, wenn der Sanitätsbetrieb die Quarantäne der Bildungseinrichtung (Kinderhort, Kindergarten, Schule) verordnet hat. Nur wenn „smart working“ nicht möglich ist, kann die Freistellung „Covid-19 für Kinder, deren Bildungseinrichtungen wegen Quarantäne geschlossen sind“, beantragt werden.

ArbeitnehmerInnen in der Privatwirtschaft und im öffentlichen Dienst haben Anrecht auf die Freistellung. Ausgeschlossen sind Selbständige und Eingetragene in der Sonderverwaltung G 335/95.

Voraussetzungen für Freistellung

- aktives, lohnabhängiges Arbeitsverhältnis;
- keine Tätigkeit im smart working im Zeitraum, für den die Freistellung beantragt wird;
- das Kind muss jünger als 14 Jahre sein;
- das Kind muss im gesamten Zeitraum der Freistellung mit dem Antragsteller zusammenleben. Ausschlaggebend ist der gleiche anagrafische Wohnsitz;
- für die Bildungseinrichtung des Kindes muss vom Dienst für Hygiene und öffentlichen Gesundheit des Sanitätsbetriebes die Quarantäne angeordnet worden sein;



- der andere Elternteil muss auch arbeitstätig sein.

Dauer und Entschädigung

Die Freistellung kann im Zeitraum vom 9. September 2020 bis 31. Dezember 2020 für die gesamte Dauer der amtlich verordneten Quarantäne beantragt werden. Es ist keine maximale Dauer vorgesehen. Wurde die Quarantäne für zwei Kinder ausgesprochen, so wird für die Tage mit Überschneidungen nur eine Entschädigung ausbezahlt.

Die Elternteile können alternativ die Freistellung beantragen, aber nicht gleichzeitig.

Die Entschädigung beträgt 50 Prozent der Entlohnung und wird als Ersatzzeit rentenmäßig betrachtet.

Antragstellung

Der Antrag kann für den Zeitraum 9. September bis 31. Dezember 2020

auch rückwirkend eingereicht werden.

Im Antrag müssen die Angaben zur Verordnung der Quarantäne angegeben werden (Nummer der Verordnung, Datum, Sanitätsbetrieb usw.), anagrafischen Daten des Antragstellers mit Angabe Arbeitstätigkeit und Arbeitgeber, anagrafischen Daten des anderen Elternteils mit Angabe Arbeitstätigkeit und Arbeitgeber, anagrafischen Daten des Kindes, letzter Tag der obligatorischen Mutterschaft des Kindes, Angabe des Zeitraums der Inanspruchnahme der Freistellung.

Öffentliche Bedienstete müssen sich an die eigene Verwaltung wenden. Angestellte der Privatwirtschaft können den Antrag über das Patronat einreichen oder mit SPID über das INPS/NISF-Portal.

FÄLLIGKEITEN

- | | |
|------------------------------|---|
| Bis 31. Dezember 2020 | Verlängerung Landeskindergeld für das Bezugsjahr 2021 (bitte beachten Sie die Schließungstage über Weihnachten) |
| 30. November 2020 | Rücksendung der Einkommenserklärung der Zivilinvaliden zu 100 Prozent für die Rentenerhöhung |
| Saisonsende 2020 | Überprüfung Notwendigkeit Antrag NASpI im Patronat |



Invalidenrenten

Erhöhung der Rente für Vollinvaliden,
Vollblinde und Gehörlose.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Bisher stand die Erhöhung der Rente auf die sogenannte „Berlusconi Million“ unter anderem Vollinvaliden zu, die das 60. Lebensjahr erreicht haben. Das Verfassungsgericht entschied im Sommer 2020 mit Urteil, dass die Erhöhung allen Vollinvaliden, Vollblinden und Gehörlosen über 18 Jahren zusteht, wenn bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden.

Die Zivildinvalidenrente für Invaliden zu 100 Prozent, Vollblinde und Gehörlose, ausbezahlt von der Autonomen Provinz Bozen, kann ab dem 1. August 2020 auf 651,51 Euro erhöht werden, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

- das Einkommen des Antragstellers darf 8.469,63 Euro brutto im Jahr 2019 nicht überschreiten; berücksichtigt werden auch die von der ASWE ausbezahlten Rentenbeträge sowie Sozialgelder;
- sollte der Zivildinvalid diese Einkommensgrenze nicht erreichen und verheiratet sein, wird auch das Einkommen des Ehepartners herangezogen. Beide Einkommen des Jahres 2019 dürfen nicht höher als 14.447,42 Euro brutto sein.

Etwa 1.700 Zivildinvaliden werden ein Schreiben mit der Aufforderung erhalten, die Einkommen innerhalb 30. November 2020 an die ASWE zu übermitteln. Wer die angeführten Voraussetzungen nicht erfüllt, muss kein Formular ausfüllen. Die Erhöhung der Rente wird bei Erfüllen der Voraussetzungen bis zum 31. Mai 2021 gewährt.

Für die Erneuerung der Erhöhung ist innerhalb Mai eines jeden Jahres das Einkommen des Vorjahres mitzuteilen. Der Renteninhaber muss diese Fälligkeit selber verwalten, da das zuständige Amt keine Aufforderung zuschicken wird. Innerhalb Mai 2021 muss also das Einkommen 2020 an die ASWE übermittelt werden.

Patronat KVW-Acli

Präventionsmaßnahmen zum Schutz vor dem Coronavirus

Für alle Büros des Patronats KVW-Acli braucht es eine Terminvereinbarung. MitarbeiterInnen sind per E-Mail und telefonisch erreichbar.

Terminvereinbarungen sind in allen Büros möglich:
www.mypatronat.eu/unsere-standorte/



Wir sagen

DANKE

unseren Mitarbeitern
und Kunden

BUSINESS POOL
BOZEN - INNSBRUCK
Wir finden Menschen und Wege



asp **SERVIZI**



Gemeinde
Jenesien



Gemeinde
Sand in Taufers



Gemeinde
Völs am Schlern



DIENT+LEISTUNG

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



FOTOS: MARIALUISE KOFER BRUNNER

MOOS IN PASSEIER

Dankesfeier für 70-jährige KVV Mitgliedschaft

Die KVV Ortsgruppe Moos und der Seniorenklub organisierten eine Dankesfeier zu Ehren von drei Mitgliedern, welche schon seit 70 Jahren dem KVV die Treue halten. Die feierliche Messe wurde von Josef Torggler, Diözesanbeauftragter für die Senioren, abgehalten und von der Harfenistin Christl Fauner begleitet.

Besinnliche Texte vorgetragen durch die Ortsgruppe und Grußworte von Maria Kußstatscher, Vorsitzende der KVV Senioren, rundete die Dankesfeier ab.

Höhepunkt war die Verleihung der goldenen KVV Anstecknadel und Ehrenurkunde an die Jubilarinnen für 70-jährige Mitgliedschaft: Antonia Gufler Raich, Anna Ploner Kuprian, Theresia Ploner Gufler.

Der neu gewählte Ausschuss des KVV St. Lorenzen



ST. LORENZEN

Jahresversammlung und Neuwahlen

Anfang September hat die Jahresversammlung der KVV Ortsgruppe St. Lorenzen stattgefunden.

Nach den besinnlichen Gedanken des Ortspfarrers Franz König, folgte der Tätigkeitsbericht durch die Ortsvorsitzende Anni Lahner. Die Fixpunkte der Tätigkeit der vergangenen vier Jahre waren: die Wassergymnastik im Trayah; die Sträußenaktion am Hochunserfrauentag mit einem Spendenerlös, welcher immer an die Pfarrei des heiligen Laurentius übergeben wird; der Knödelsonntag am Christkönigsonntag, deren Spendenerlös immer an ein soziales Projekt geht; die Weihnachtsfeier der Senioren, die im Advent stattfindet; des weiteren wurden Sommerfahrten im In- und Ausland organisiert, welche immer ausgebucht waren; verschiedene Vorträge über Gesundheit und Bewegungskurse, wie z. B. Line Dance oder Nordic Walking. Die Ortsgruppe gestaltet jährlich die Gebetsstunde, in Zusammenarbeit mit dem KFS, sowie Kreuzweg- und Maiandacht.

Die Vorsitzende bedankte sich bei den Ausschussmitgliedern und den

freiwilligen Helfern, die durch ihre Mithilfe zum guten Gelingen der verschiedenen Veranstaltungen beigetragen haben, welche mit viel Arbeit verbunden sind.

Als Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung für die Tätigkeiten erhielten der KVV Beiträge von der Gemeindeverwaltung, der Raika St. Lorenzen und vom Bildungsausschuss.

Die KVV Bezirksvorsitzende Monika Gatterer hielt ein Kurzreferat über das Thema „Den Blick für das Gute schärfen und sich nicht treiben lassen“.

Vor der Neuwahl des Ausschusses wurde die Verabschiedung der scheidenden Ausschussmitglieder vorgenommen. Die Vorsitzende dankte acht Ausschussmitgliedern für die langjährige, wertvolle Mitarbeit im KVV: Monika Oberhammer, Maria Hofer, Maria Sieder, Rosa Obergasteiger, Rosa Zimmerhofer, Helene Feichter, Martha Marcher und Peter Töchterle.

Anschließend wurde der neue Ausschuss per Akklamation einstimmig gewählt. Bei der konstituierenden Sitzung wurden Anni Gasser als Vorsitzende und Anni Kammerer als Kassierin bestätigt und als stellvertretende Vorsitzende einstimmig ernannt. Elisabeth Niedermair, neu im Ausschuss, wurde einstimmig zur Schriftführerin ernannt. Beiräte sind Eduard Winkler, Karl Crepez, Manuela Ellecosta, Elisabeth Oberlechner, Nothburg Gatterer.

Die Ehrengäste richteten Grußworte an die Anwesenden und bedankten sich beim Ausschuss, besonders bei den scheidenden Ausschussmitgliedern für die wertvolle Arbeit der KVV Ortsgruppe und wünschten dem neuen Ausschuss alles Gute und viel Freude für seine zukünftigen Tätigkeiten.



TRAMIN

Beliebter Fennberg-Aufenthalt

13 Senioren nahmen heuer das Angebot des KVV Tramin an und verbrachten eine Ferienwoche am Fennberg. KVV Ortsvorsitzender Markus Stolz und sein Stellvertreter Fritz Pernstich besuchten die Senioren, unterhielten sich mit ihnen und Pernstich spielte auf seiner Ziehharmonika.



MOOS IN PASSEIER

Preiswatten für einen guten Zweck

Noch im Februar hat das Gedächtnispreiswatten für die Gründerinnen Anna und Traudl der KVW Seniorengruppe Moos in Zusammenarbeit mit der KVW Ortsgruppe Moos stattgefunden. Es war ein toller Nachmittag mit 76 Spielern; alle erhielten eine gute Marende und es gab viele Gutscheine und Sachpreise für alle Spieler. Der Erlös geht an die Krebshilfe Passeier.



WIPPTAL

Hilfe für Bedürftige

Dank vieler fleißiger Hände konnten die KVW Frauen selbstgestrickte, gehäkelte Handarbeitssachen vor dem Rathaus verkaufen. Mit dem Reinerlös werden bedürftige Menschen und Familien im Wipptal unterstützt.



Den Menschen als Ganzes sehen.

Ambulatorium für Komplementärmedizin

Begleitende Therapien in der Vorsorge, bei akuten und chronischen Beschwerden sowie in der Onkologie.

Den Menschen als Ganzes sehen. In einem ausführlichen Erstgespräch und mit einer individuell angepassten Behandlungsstrategie.

- ✓ Vorsorge
- ✓ Akute und chronische Schmerzen
- ✓ Allergien
- ✓ Gynäkologische Beschwerden
- ✓ Fertilitätsstörungen
- ✓ Geburtsvorbereitung
- ✓ Herz-Kreislaufkrankungen
- ✓ Depressive Verstimmungen
- ✓ Internistische Erkrankungen
- ✓ Begleitend Rehabilitation und Physiotherapie



Dr. med. univ.
Agnes Zöggeler,

Dr. med. univ.
Karmen Sanoll

Stiftung **Elisabeth**

Martinsbrunn

Park
Clinic

Meran, Laurinstraße 70

T 0473 205 600 | www.martinsbrunn.it

KVW Bildung Bozen

**Ausbildung
Lernberatung/-Coaching**

Zeit: 9.12.2020 - 10.04.2021
Ort: Bozen, Kolpinghaus
Ref.: Iris Komarek

**Ausbildung zum ganzheitlichen
Gedächtnistrainer – Informationsabend**

Zeit: 10.11., 19 - 20.30 Uhr
Ort: Bozen, Pastoralzentrum
Gebühr: kostenlos

SPID - Dienste schon genutzt?

Zeit: 23.11., 9 - 11 Uhr
Ort: Bozen, Pastoralzentrum
Ref.: Senior Online BegleiterInnen
Gebühr: Euro 5

**Schminktipp zum Strahlen -
Get the glow**

Zeit: 14.11., 10 - 16 Uhr
Ort: Bozen, Kolpinghaus
Ref.: Isolde Seeber
Gebühr: Euro 65/62 für KVW Mitglieder

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

KVW Bildung Brixen

**Smartphone und Tablet:
so geht's einfacher**

Zeit: 25.11. - 9.12., 14.30 - 17 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Elmar Albertini
Gebühr: Euro 93/90 für KVW Mitglieder

**ONLINE Smartphone und Tablet:
da geht noch mehr**

Zeit: 3.12. - 10.12., 17 - 18.30 Uhr
Ort: KVW virtueller Kursraum
Ref.: Elmar Albertini
Gebühr: Euro 65/60 für KVW Mitglieder

**Schminktipp zum Strahlen -
Get the glow**

Zeit: 5.12., 10 - 16 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Isolde Seeber
Gebühr: Euro 65/62 für KVW Mitglieder

**Von Sportlern lernen – konzert-
riert und fokussiert bleiben**

Zeit: 14.11., 9 - 13 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Rafaela Pittschieler
Gebühr: Euro 50/45 für KVW Mitglieder

**Räuchern, nicht nur in
den Rauhächten**

Zeit: 13.11.2020, 19 - 21 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Karin Dejaco
Gebühr: Euro 27/25 für KVW Mitglieder

Akkus aufladen – Kraft tanken

Zeit: 30.11., 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Martina Saxl
Gebühr: Euro 10

**Kräuter und Hausmittel bei
Grippe, Erkältung & Co.**

Zeit: 12.12., 14 - 18 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Karin Dejaco
Gebühr: Euro 48/45 für KVW Mitglieder

**Erste Hilfe bei Kindern –
Informationsabend**

Zeit: 25.11., 19 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Instruktor der Abteilung Ausbildung
Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Gebühr: Euro 38/35 für KVW Mitglieder

**Abwehrkräfte steigern: der Weg
zu einem starken Immunsystem**

Zeit: 18.11., 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Brixen, KVW Kursraum
Ref.: Kathrin Fischer
Gebühr: Euro 10

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

KVW Bildung Meran

Heiraten oder Zusammenleben?

Zeit: 16.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Burkard Zozin, Rechtsanwalt, Kaltern
Gebühr: Euro 10

**Arbeitsrecht für Arbeitnehmer-
*innen – Rechte und Pflichten**

Zeit: 17.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Lukas Zagler, Andrea Mirandola
Gebühr: Euro 10

ONLINE Testament und Erbrecht

Zeit: 23.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: virtueller Kursraum 2
Ref.: Burkard Zozin
Gebühr: Euro 10

**Online „Mami sorgt vor“:
Inforeihe für Familien**

Zeit: 16.11., 20 - 21.30 Uhr
Ort: KVW virtueller Kursraum
Ref.: Olav Lutz, Elisabeth Brichta,
Waltraud Deeg

Endlich NichtraucherIn

Zeit: 12.11. - 10.12.
Ref.: Georg Dietl, Simone Prantl
Gebühr: Euro 56

Naturkosmetik zum Selbermachen

Zeit: 19.11., 19 - 22 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Barbara Wieser
Gebühr: Euro 40/35 für KVW Mitglieder

**Reflexzonenbehandlungen
für den Hausgebrauch**

Zeit: 24.11. - 1.12., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Ursula Nardo
Gebühr: Euro 50/45 für KVW Mitglieder

**Erste Hilfe bei Kindern
Informationsabend**

Zeit: 27.11., 19 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Instruktor der Abteilung Ausbildung
Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Gebühr: Euro 38/35 für KVW Mitglieder

**Das ABC des Fastens – Von Buchin-
ger-, Basen- und Intervallfasten**

Zeit: 27.11., 14 - 17 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Monika Engl
Gebühr: Euro 55/50 für KVW Mitglieder

**Fotografieren mit
meiner Spiegelreflex**

Zeit: 13.11. - 14.11.
Ort: Meran, KVW Kursraum 84
Ref.: Armin Huber
Gebühr: Euro 140/135 für KVW Mitglieder

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

KVW Bildung Pustertal**Klassische Massage – Basisausbildung**

Zeit: 28.11.2020 - 31.1.2021
 Ort: Bruneck, KVW Kursraum
 Ref.: Tania Ottavi
 Gebühr: Euro 920

Online Marketing Grundlagen

Zeit: 17.11., 9 - 18 Uhr
 Ort: KVW Kursraum
 Ref.: Tatjana Christina Finger
 Gebühr: Euro 160/150 für KVW Mitglieder

Adobe Photoshop Lightroom

Zeit: 10.11. - 20.11., 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Bruneck, KVW Kursraum
 Ref.: Fabian Haspinger
 Gebühr: Euro 122/118 für KVW Mitglieder

50+ EDV Grundkurs

Zeit: 10.11. - 26.11., 17.45 - 19.30 Uhr
 Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum
 Ref.: Melitta Irschara Feichter
 Gebühr: Euro 137/132 für KVW Mitglieder

Excel für Fortgeschrittene

Zeit: 10.11. - 19.11., 19 - 21 Uhr
 Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum
 Ref.: Nadia Casanova
 Gebühr: Euro 135/130 für KVW Mitglieder

SPID - Dienste schon genutzt?

Zeit: 26.11., 14 - 16 Uhr
 Ort: Bruneck, KVW Kursraum
 Ref.: Senior Online BegleiterInnen
 Gebühr: Euro 5

Russisch - Schnupperkurs

Zeit: 19.11. - 10.12., 19 - 21 Uhr
 Ort: Bruneck, KVW Kursraum
 Ref.: Elisabeth Taferner
 Gebühr: Euro 72/67 für KVW Mitglieder

Suizid - gehen ohne Abschied

Zeit: 9.12., 20 - 22 Uhr
 Ort: Ahrntal, Mensa der Mittelschule St. Johann
 Ref.: Ruth Warger, Johann Schwingshackl
 Gebühr: kostenlos

Schminktipp zum Strahlen - Get the glow

Zeit: Sa. 21.11., 10 - 16 Uhr
 Ort: Bruneck, KVW Kursraum
 Ref.: Isolde Seeber
 Gebühr: Euro 65/62 für KVW Mitglieder

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

KVW Bildung Vinschgau**Lehrgang „Top for Hotel“ –
Buchhaltung in der Übungsfirma**

Zeit: 30.11. - 16.12., 18.10 - 20.50 Uhr
 Ort: Mals, Oberschulzentrum
 Ref.: Mirko Stocker
 Gebühr: Euro 195/185

ONLINE Buchhaltung am PC**Einsteigerkurs**

Zeit: 11.11. - 25.11., 18.30 - 20.30 Uhr
 Ort: virtueller Kursraum
 Ref.: Mirko Stocker
 Gebühr: Euro 120/110 für KVW Mitglieder

**Kreatives Infomaterial –
so überzeugen Sie Ihre Gäste**

Zeit: 2.12., 9 - 17 Uhr
 Ort: Schlanders, KVW Kursraum
 Ref.: Ines Christine Zorn
 Gebühr: Euro 140/135 für KVW Mitglieder

**Smartphone und Tablet:
so geht's einfacher**

Zeit: 16.11. - 30.11., 16.30 - 19 Uhr
 Ort: Schlanders, KVW Kursraum
 Ref.: Jürgen Tragust
 Gebühr: Euro 93/90 für KVW Mitglieder

**Erfolgreiches Social Media
für Kleinbetriebe**

Zeit: 5.12., 9 - 17 Uhr
 Ort: Schlanders, KVW Kursraum
 Ref.: Ines Christine Zorn
 Gebühr: Euro 140/135 für KVW Mitglieder

Hotelsoftware ASA-Hotel**Aufbaukurs**

Zeit: 10.12. - 17.12., 17 - 19 Uhr
 Ort: Schlanders
 Ref.: Manuela Stocker
 Gebühr: Euro 95/90 für KVW Mitglieder

**Italienisch - Grundlagen für
Rezeption und Büro**

Zeit: Fr. 13.11. - 4.12., 18 - 20
 Ort: Schlanders, KVW Kursraum
 Ref.: Antonio De Nardis
 Gebühr: Euro 75/70

**Konversationskurs Italienisch
(ab Kursniveau B1)**

Zeit: 10.11. - 3.12., 18.30 - 20.15
 Ort: Schlanders
 Ref.: Semenzato Roberto
 Gebühr: Euro 115/110

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

KVW Bildung Wipptal**A1.1 Deutsch für AnfängerInnen**

Zeit: 9.11. - 16.12., 19 - 20.40 Uhr
 Ort: Sterzing, KVW Kursraum
 Ref.: Dolliana Maria
 Gebühr: Euro 135/130

**Smartphone und Tablet:
so geht's einfacher**

Zeit: 12.11. - 26.11., 14.30 - 17 Uhr
 Ort: Sterzing, KVW Kursraum
 Ref.: Elmar Albertini
 Gebühr: Euro 93/90 für KVW Mitglieder

**Salbenküche: Herstellung von
Ölen, Salben und Gels**

Zeit: 21.11., 14 - 18 Uhr
 Ort: Sterzing, KVW Kursraum
 Ref.: Karin Dejaco
 Gebühr: Euro 48/45 für KVW Mitglieder

**Dekorieren für Weihnachten
leicht gemacht**

Zeit: 26.11., 18 - 21 Uhr
 Ort: Sterzing, KVW Kursraum
 Ref.: Sabrina Rainer
 Gebühr: Euro 48/45 für KVW Mitglieder

Dekorative Vasen aus Filz

Zeit: 3.12. - 10.12.
 Ort: Sterzing, Ckrealis
 Ref.: Barbara Baldessari Unterrainer
 Gebühr: Euro 50/45 für KVW Mitglieder

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

KVW Senioren**Achtsam sein
im Gespräch miteinander**

Zeit: 11.11., 15 - 16.30 Uhr
 Ort: Enneberg
 Ref.: Josef Torggler
 Gebühr: kostenlos

Potschn filzen

Zeit: 21.11., 9 - 15 Uhr
 Ort: Latsch,
 Ref.: Veronika Gander Kofler
 Gebühr: Euro 60/55 für KVW Mitglieder

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



Bei einzelnen Reisen ermäßigte Preise für Personen ab 70! (da von der Autonomen Provinz gefördert) KVV Mitglieder sparen 10 Euro.

ERHOLUNGSreisen

Wellness im Grandhotel Portoroz****s und im Hotel Apollo****

17. bis 21. Februar 2021

Das milde und mediterrane Klima und angenehme Temperaturen machen die Küstenregion rund um Portoroz (Slowenien) zur idealen Urlaubsdestination während des gesamten Jahres. Sie können zwischen dem 4-Sterne Wellness-Aktiv-Hotel Apollo oder dem 4-Sterne Superior Hotel Grand Hotel Portoroz wählen.

ohne Reisebegleitung
490 €/480 € für KVV Mitglieder

Hotel Aqua *** in Abano

14. bis 21. Februar 2021

8 Tage

Martha Pattis
Preis ab 70: Euro 620 | Normalpreis: Euro 660

14. bis 21. März 2021

8 Tage

Ivone Stimpfl
Preis ab 70: Euro 620 | Normalpreis: Euro 660

Hotel Aurora*** in Abano

21. bis 28. März 2021

8 Tage

Giuntini Adriana
Preis ab 70: Euro 620 | Normalpreis: Euro 660

11. bis 18. April 2021

8 Tage

Siegfried Gufler **Wellness und Wandern**
Preis ab 70: Euro 620 | Normalpreis: Euro 660



Hotel Eliseo*** in Abano

21. bis 28. März 2021

8 Tage

Margit Schwenk
Preis ab 70: Euro 790 | Normalpreis: Euro 830

18. bis 25. April 2021

8 Tage

Wilhelm Runggaldier
Preis ab 70: Euro 795 | Normalpreis: Euro 835

Folgende Hotels sind 2020/21 individuell wieder zu den Gruppenterminen buchbar:



Hotel Cristoforo***

in Abano



Hotel Terme Astoria****

in Abano



Hotel All'Alba****

in Abano



Hotel Apollo***

in Montegrotto



KULTURreisen

15. bis 21. März 2021

Süditalien vom Feinsten

Der Mezzogiorno ist abwechslungsreich wie kaum ein anderer Landstrich. Unsere Reise verbindet die drei südlichsten Regionen des italienischen Festlands: Kampanien mit der pulsierenden Hauptstadt Neapel und Pompeji, die Basilikata mit Matera, der „Europäischen Kulturhauptstadt 2019“ und Apulien, wo wir u.a. das barocke Lecce bewundern. Auch das Landschaftserlebnis ist unübertroffen, wenn wir von der traumhaften Amalfiküste durch das wilde, gebirgige Landesinnere bis zu den Stränden der südlichen Adria gelangen. Der Aufenthalt in guten Hotels, lokale Führungen und kulinarische Kostproben runden das attraktive Programm in idealer Weise ab.

Franco Bernard
1080 €/1070 € für KVV Mitglieder



Information & Anmeldung

KVV Reisen GmbH
Pfarrplatz 31
39100 Bozen
Tel. 0471 309 919
reisen@kvv.org



www.kvv.org

Eventuelle Anmeldung auch in allen Bezirksbüros

AKTIVreisen

7. bis 10. Februar 2021

Winterfreuden am Weißensee

Der Naturpark Weißensee liegt in Kärnten auf 930 m Höhe und darüber. Im Winter friert der See zu und wird damit zu Europas größter Natureisfläche. Wer nicht eislaufen mag, kann im Schnee wandern oder langlaufen oder eventuell sogar skifahren. Und wer lieber rasten will, findet an diesem schönen Ort auch Gelegenheit zur Muße. Hier erleben wir Tourismus im Einklang mit der Natur, etwa durch regionale und gesunde Kost und naturbelassene Materialien in den Zimmern. Unser Hotel bietet den Gästen zudem einen gut ausgestatteten Vitalbereich mit Sauna. Also ein Rundum-Paket für alle, die sich einmal etwas Gutes tun wollen!

 Franco Bernard
 495 €/485 € für KVV Mitglieder

13. bis 17. Februar 2021

Wellness und Wandern in Portoroz

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

 Siegfried Gufler
 575 €/565 € für KVV Mitglieder



20. bis 27. März 2021

Amalfiküste - Wandern auf dem Weg der Götter

Mit ihren steilen Hängen unter den Gipfeln der Monti Lattari, den kleinen Felsbuchten und den malerischen Dörfern zählt die Amalfiküste zum UNESCO Welterbe und 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 die Inselchen im blauen Meer. Das nahe Capri erkunden wir auf einem Tagesausflug.

 Gerlinde Aukenthaler
 1180 €/1170 € für KVV Mitglieder



21. bis 27. März 2021

Wandern im Hinterland von Ligurien und der Côte d'Azur

Die Riviera Ponente: ein schmaler Streifen Land, dessen Faszination nie endet, vom Meer über grüne Hügel bis an die Meeresküste und eine Reihe von Buchten mit steilen Felsen oder Sandstränden. Mondäne Küstenstädte gibt es ebenso wie fast mystisch anmutende, ruhige alte Dörfer im unmittelbaren Küstenhinterland. Noch immer gibt es viele alte Ölmühlen und Landgasthöfe, wo man die Spezialitäten der aromatischen, ligurischen Küche genießen kann. Wer die vielen Aspekte dieser Gegend in aller Ruhe erkunden möchte, findet in den Bergen oder zwischen Olivenhainen und Weinbergen Wanderwege für jeden Geschmack.

 Günther Gramm
 940 €/930 € für KVV Mitglieder



11. bis 15. April 2021

Wie im Bilderbuch: Cinque Terre

Man muss sie einfach gesehen, besser noch erwandert haben, die fünf Fischerorte Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore an der ligurischen Steilküste. Die UNESCO hat sie zum Weltkulturerbe erklärt und seither sind sie kein Geheimtipp mehr. Dafür sind die Dörfer heute noch malerisch wie eh und je, weitgehend autofrei, nur durch die Eisenbahn und Fußwege direkt miteinander verbunden. Wir wandern neben alten Trockenmauern, unter Feigen- und Olivenbäumen, durch kühn angelegte Weingärten, atmen den Duft der Blüten und die Brise des Meeres ein. Und freuen uns, dass es so etwas Schönes heute noch gibt.

 Franco Bernard
 715 €/705 € für KVV Mitglieder

Starke Abwehrkräfte

Gesund durch den Winter kommen

Unsere Abwehrkräfte sind ein Wunderwerk der Natur. Das Immunsystem ist dazu da „Fremdkörper“ wie Viren und Bakterien zu erkennen und unschädlich zu machen. Um die Abwehrkräfte auf Vordermann zu bringen, ist es sinnvoll im Herbst vor der „Grippezeit“ vorzusorgen. Denn die Erfahrungen im heurigen Jahr zeigen, wie wichtig es ist besonderes Augenmerk auf ein optimales Immunsystem zu legen. Wir können einiges selbst dazu tun, um den Körper von innen her zu stärken.

TEXT: MARIALUISE MAIER

Unsere Abwehrkräfte als Schutzschild nach außen sind ein komplexes Wunderwerk. Ohne diese wären wir Menschen gar nicht zum Leben fähig. Das Immunsystem ist dazu da „Fremdlinge“ zu erkennen, unschädlich zu machen und abzutransportieren. Diese Fremdstoffe können Viren, Bakterien, Pilze, Nahrungsmittel, Pollen, Schadstoffe usw. sein. Auch Krebszellen können vom Immunsystem bekämpft werden.

Auf den Lebensstil achten

Das bekannte Zitat „Mens sana in corpore sano“ bedeutet: „ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Und umgekehrt ist es genauso. Ein gesunder Körper braucht einen gesunden Geist. Und das Immunsystem erst recht, denn es reagiert auf Stress und seelisches Ungleichgewicht, sowie auf Glücksgefühle und Freude. Ein bedachter Lebensstil und ein, an die Bedürfnisse angepasster Rhythmus, sind ausschlaggebend für den Erhalt von Gesundheit. Tägliche Bewegung an der frischen Luft, Spaß haben und Stress vermeiden, gute Gespräche führen, Zeit für sich selbst einplanen, respektvoll gegenüber sich selbst und den anderen sein, sowie ausreichend Schlaf, sind wichtig für die Erholung von Körper und Geist. In Folge auch für das Immunsystem.

Die richtigen Lebensmittel

„Nahrung soll euer Heilmittel sein“, das wusste schon Hippokrates, der Vater der Medizin. Obst und Gemüse von Bioqualität der Saison und



Freude, Bewegung an der frischen Luft und gesunde Ernährung sind wichtige Bausteine für ein gutes Immunsystem.

Region sind darmreinigend und spenden wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe, welche die Abwehrkräfte stärken. Vor allem verarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte, wie Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Süßigkeiten und Mehlspeisen sind entzündungsfördernd und belasten den Organismus. Als gute Proteinquelle eignen sich Hülsenfrüchte, wie beispielsweise Linsengerichte, Kichererbsenpüree und dergleichen. Bestehen unsere Immunkörper vorwiegend aus so genannten Omega-3-Fettsäuren, sind sie

viel schneller und wendiger. Um eine bestimmte Art von Omega-3 Fettsäuren zuzuführen, reichen die sonst zwar gesunden Pflanzenöle nicht aus. Zu diesem Zweck, ist es besser nach Algenöl oder Fischöl zu greifen, welches täglich über eine schon abgekühlte Mahlzeit gegeben wird. Als natürliche Quelle von Omega-3 Fettsäuren können Tiefseefische verzehrt werden. Wegen der geringeren Schadstoffbelastung ist der Vorzug den kleineren Fischen, wie z.B. der Makrele, zu geben. Tiefseefische sollten nicht öfters als zwei Mal pro Woche geges-

sen werden. Genussmittel, wie Alkohol oder Nikotin schwächen die Abwehrkräfte und sollten vermieden werden. Kräutertees eignen sich hingegen für jede Jahreszeit hervorragend. So auch für die kalte. Ingwertee kann in der ersten Tageshälfte getrunken werden, denn die Scharfstoffe wirken aktivierend, wärmend und immunstimulierend. An die Bedürfnisse angepasste, regelmäßige Bewegung ist das A und O für ein gesundes Immunsystem. Sie fördert die Durchblutung, was zur Folge hat, dass Abwehrkörper schneller vor Ort sind und „Fremdlinge“ besser abtransportiert werden können.

Vitamine und Spurenelemente

Vitamin C als abwehrstärkendes Mittel ist seit dem Vitamin-C-Mangelzustand, Skorbut, allen ein Begriff. Das Vitamin ist in vielen Pflanzen vorhanden, so auch in Hagebutte, Sanddorn, Paprika und Brokkoli. Zitrusfrüchte enthalten weitaus weniger Vitamin C als vermutet. Wer seinen Vitamin C Speicher auffüllen will, verwendet am besten sogenanntes gepuffertes Vitamin C (Kalziumascorbat) und nicht Vitamin C in Form von Säure (Ascorbinsäure). Die gepufferte Variante ist für den Magen besser verträglich. Da bei einer Einmaleinnahme von Vitamin C nur ca. 10 Prozent vom Körper aufgenommen wird, ist es besser das aufgelöste Vitamin über den Tag verteilt zu trinken.

Zink ist das wichtigste Spurenelement, wenn es um das Immunsystem geht. Ihm wird sogar leichte antivirale Wirkung zugeschrieben. Eine ausreichende Versorgung an Zink ist nötig damit genügend Abwehrkörper gebildet werden können. In unseren Breiten sind die Böden sehr arm an Zink, weshalb auch die Nahrungsmittel nicht viel Zink enthalten. Für Erwachsene und Kinder sollte die Dosis speziell ausgewählt werden, am besten von einer Fachperson, wie Arzt oder ApothekerIn. Zink wird am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen, ca. für einen Monat, um Vorsorge für ein „fit-

»Ein gesunder Lebensstil mit täglicher Bewegung an der frischen Luft, Vollwertkost, viel Flüssigkeit trinken, viel Spaß und wenig Stress ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem.«

Marialuise Maier



tes“ Immunsystem zu betreiben.

Vitamin-D-Mangel kann in einem Körper mehr Schäden anrichten als bisher gedacht. Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Knochen und Herz-Kreislauf, sondern auch für ein intaktes Immunsystem und die Krebsvorsorge. Da in unseren Breiten ein Mangel dieses, im eigentlichen Sinne „Hormons“, weit verbreitet scheint, ist es wichtig den Zustand seines eigenen Speichers zu kennen. Gegebenenfalls ist es sinnvoll den Vitamin-D-Blutspiegel messen zu lassen. Die Vitamin D-Tagesdosis sollte dann von einer Fachperson, wie Arzt oder ApothekerIn ausgerechnet werden, damit der Speicher auch gefüllt wird. Leider sind die italienischen Vitamin-D-Richtlinien unzureichend. Obwohl viele Personen in einen Mangel rutschen, bleiben diese unterversorgt. Vitamin D soll täglich und nicht etwa einmal pro Monat oder pro Woche eingenommen werden. Dies sagen die Studien der letzten Jahre. Der Körper braucht täglich „frisches“ Vitamin D, welches nebenbei von der Sonne unter der Haut in unseren Breiten nur in ungenügender Menge

gebildet wird. Dies gilt erst recht für die Wintermonate.

Der Darm: lange unterschätzt

Geht es dem Darm gut, wird der gesamte Körper entlastet und gestärkt. Besonders bei immer wiederkehrenden Infekten sollte das Augenmerk auf dem Darm liegen. Eine intakte Darmflora stimuliert auf ganz natürliche Weise das Immunsystem. Alle Schleimhäute, wie jene der Bronchien und der Nase, sind von der Darmschleimhaut abhängig. Der Darm ist mit einer Oberfläche von etwa zwei Tennisplätzen eine wichtige Barriere für Fremdstoffe und Eindringlinge. Ist die Darmschleimhaut stark und dick, lässt sie weniger Schadstoffe durch und ist besser von wertvollen Mikroorganismen besiedelt. Sogar antibiotische Stoffe, immunstimulierende Stoffe und Glückshormone werden von diesen gebildet. Außerdem sitzt hinter dem Darm ein Großteil des körpereigenen Immunsystems. Besonders nach Einnahme von Antibiotika oder bei immer wiederkehrenden Infekten gilt es die Darmschleimhaut aufzubauen. „Kaiserschnittkinder“ oder Säuglinge, welche nicht gestillt werden profitieren von einem Darmaufbau. Ein sinnvoller Darmaufbau kann mit Bitterstoffen und mit geeigneten Darmflorapräparaten gemacht werden. Bitterstoffe, wie zu Beispiel Angelikawurzel tinktur wirken nicht nur reinigend, sondern stärken den Dünndarm. Angelikawurzel wird außerdem rhythmusgebende Eigenschaft zugeschrieben. Das ist wichtig bei Strategien zur Stressbewältigung, welche auch der Darm entwickelt. Nicht umsonst wird der Darm als „zweites Gehirn“ bezeichnet.

Kraft aus dem Pflanzenreich

Wer sein Immunsystem schnell auf Vordermann bringen will, kann zusätzlich zu den vorher genannten Maßnahmen zu pflanzlichen Mitteln greifen. Echinacea, Krallendorn und Pelargonienwurzel sind nur einige Beispiele. Echinacea wird zur Vorsorge und nicht bei akuten Infekten ein-

gesetzt, denn die immunstimulierende Wirkung stellt sich erst nach etwa 21 Tagen ein. Es ist empfehlenswert Echinacea in Zyklen von ca. drei Wochen einzunehmen und nicht den ganzen Winter durchgehend. Auf die-

se Weise wird die Leber nicht unnötig belastet. Extrakte aus Pelargonienwurzel sind geeignet um die Bronchien und die Schleimhäute der oberen Atemwege zu stärken. Auch wenn der Infekt bereits vorhanden ist. Extrakte aus Krallendorn können auch eingesetzt werden um das Immunsystem anzuregen. Bei hohem Fieber oder Autoimmunerkrankungen, wie Rheuma oder manchen Schilddrüsenerkrankungen, dürfen derartige

man schon früh Bescheid, über die stärkende Kraft dieses Beerenextraktes. Nun werden die Wirkstoffe namens „Betaglucane“ extrahiert und in Form von Säften oder Kapseln zugeführt. Meistens auch in Kombination mit anderen Mitteln wie z. B. Zink. Betaglucane und Zink eignen sich auch bei Autoimmunerkrankungen. Aus der Volksmedizin sind auch der Zwiebelsaft oder der Rettichsaft bekannt. Die Inhaltsstoffe dieser Pflanzen wirken tatsächlich gegen Keime unterschiedlicher Art. Rettich- oder Zwiebelsaft kann bei den ersten Anzeichen von Infekten der oberen Atemwege bereits ab ca. zwei Jahren eingenommen werden. (Siehe Rezept Rettich- Zwiebelsaft).

AUS DER VOLKSMEDIZIN

Zwiebelsaft:

Eine halbe Zwiebel aufschneiden, in ein Glas geben und mit Honig überschichten, stehen lassen und den Saft nach wenigen Stunden abgießen.



Echinacea, nicht geeignet bei Autoimmunerkrankungen



Zwiebel als pflanzliches Mittel gegen Keime



Ingwer, wärmend und immunstimulierend

Rettichsaft:

Den Deckel eines schwarzen Rettichs abtrennen, aushöhlen und mit Honig auffüllen. Den Deckel wieder drauflegen und nach wenigen Stunden den Saft abgießen.

Immunstimulierendes Armbad:

Nach Kneipp wirken auch Wasseranwendungen positiv auf das Abwehrsystem. Das aufsteigende Armbad ist bereits für Kinder geeignet und kann über vier bis sechs Wochen 2 – 3 mal wöchentlich durchgeführt werden:

Ein Gefäß oder Waschbecken wird mit warmen Wasser gefüllt, nach Belieben kann ein Tropfen Lavendelöl hinzugefügt werden. Hände und Arme bis zur Oberarmmitte eintauchen. Langsam heißes Wasser bis zu einer Temperatur von 39 bis 40 Grad nachfließen lassen. 10 bis 15 Minuten sollte das Armbad dauern. ▽

Immunstimulantien nicht verwendet werden. Denn in dem Fall reagiert das Immunsystem ohnehin schon über. Krankheitsschübe können die Folge sein wenn das Immunsystem noch zusätzlich angeregt wird. Man wählt in genannten Fällen lieber vorhergehende Mittel um das Immunsystem zu unterstützen. Auch die in Folge beschriebenen Mittel können dann eine Alternative sein.

Alte Hausmittel

Wenn Tradition auf Moderne trifft, spricht man im Fall vom immunmodulierenden Mitteln von Holundersülze. In der Volksheilkunde wusste

Fieber nicht unterdrücken

Nicht ausgeheilte Infekte sind der beste Wegbereiter für alle chronischen Erkrankungen. Das bedeutet, Fieber sollte nicht unterdrückt werden, denn es ist ein körpereigenes, natürliches Heilmittel. Bei Fieber ist das Immunsystem besonders aktiv und wehrt Keime ab. Viele Erwachsene haben bereits „verlernt“ Fieber zu haben. Anders als Kinder, welche schneller „fiebern“, weil deren Immunsystem noch besser funktioniert als jenes der Erwachsenen. ▽

ZUR PERSON



Marialuise Maier, Apothekerin in Algund, beschäftigt sich seit langem mit Komplementärmedizin, darunter mit Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Schüßler-Salzen und Mikronährstoffen. ▽

Entspannen und genießen

Lange Winterabende in der Therme Meran

Ruheräume mit viel Platz für Gäste und die exklusiven Pool Suites für einen privaten Abend: gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie bei den stimmungsvollen Special Nigts Kraft bei romantischer Musik, Kerzenschein und leckerem Essen!

Special Nights: Therme bis Mitternacht geöffnet

Der Herbst ist da - und damit gibt es wieder die beliebten Special Nights in der Therme Meran. Auch wenn in diesem Jahr die Besucherzahlen reduziert sind, will die Therme Meran die Tradition der langen Therme-Abende weiterführen. Weil gerade jetzt eine Auszeit vom Alltag willkommen ist.

Für die Special Nights bleiben die Pools und Saunas der Therme Meran bis Mitternacht geöffnet. Ab 19 Uhr wird die Badehalle in sanftes Licht getaucht, Kerzen sorgen für eine besondere Atmosphäre und dazu wird stimmungsvolle Musik gespielt. Auf Wunsch wird ein 3-Gänge-Menü angeboten.

Für einen ganz privaten Abend können die exklusiven Pool Suites mit eigenem Whirlpool, Dampfbad und Sekt gebucht werden - an den Special Nights zum Spezial-Preis von 169 €. Und für einen Aufpreis von nur 55 € wird die Pool Suite zur gemütlichen Location für einen Mädelsabend zu dritt.

Besucher können unter zahlreichen Ticket-Varianten wählen: nur Pools, Pools und Saunas, mit oder ohne Menü. Die Preise beginnen bei 16 € für drei Stunden in den Pools. Die Special Nights finden am 23. Oktober, 13. November, 11. Dezember, 8. Jänner und 14. Februar statt.

Großzügige Ruheräume und private Pool Suites

Der Innenbereich der Pool- & Saunalandschaft bietet genügend Platz, um in Ruhe die Seele baumeln zu lassen. Die vielen Relaxräume und die gemütlichen Fire Places sind großzügige Ruheoasen, die ein entspannendes Ambiente zwischen den Saunagängen bieten.

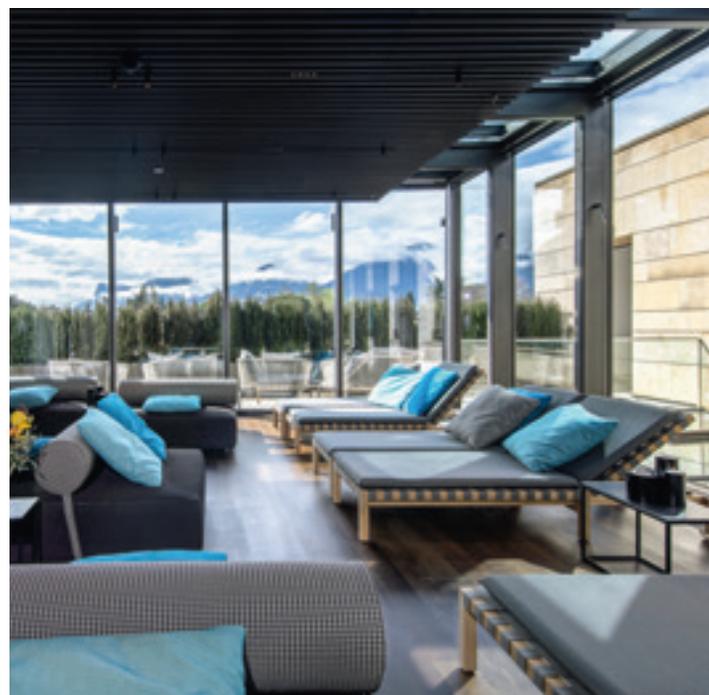
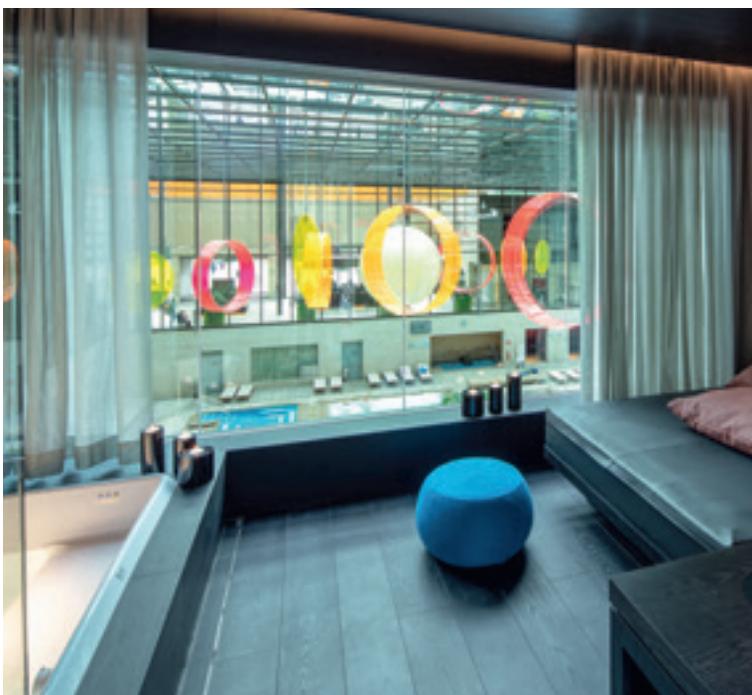
Ein ganz besonderes Highlight mitten in der Therme Meran - und trotzdem ganz privat: Die vier Pool-Suites bieten ein besonders exklusives Therme-Erlebnis. Mit direktem Blick in die Badehalle, eigener Dampfsauna, Whirlpool, Wasserbett und Dusche können die Besucher ein Stück Therme allein für sich und ihren Liebblingsmenschen buchen. Auf Wunsch können natürlich auch Massagen und Spa-Behandlungen dazu gebucht werden. Das perfekte Weihnachts-Geschenk mit Wohlfühl-Garantie!

Information und Anmeldung unter thermemeran.it oder Tel. 0473 252 000

FOTO: KIM ANDREOLLI



FOTOS: ALFRED TSCHAGER





alperia

Energie, die Sie zum Lächeln bringt

Mit **Alperia Smile** haben Sie
die Garantie eines stabilen
Strompreises*.

60 €**

Alperia-Strombonus
jetzt sichern

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

** Der Bonus ist ausschließlich Haushaltskunden in Südtirol vorbehalten, die vom geschützten in den freien Markt oder von anderen Anbietern zu Alperia wechseln.

www.alperia.eu