

kompass



Aktuell — Seite 04
Nachhaltiger
Tourismus












Kommentar — Seite 21
Genießbar bleiben



Sonderthema — Seite 34
Ernährungstipps
für heiße Sommertage

Nachhaltiges Reisen



	Thema	
	„Wir sind am Ende des unüberlegten Reisens angekommen“	04
	Reisen im Zeichen der Nachhaltigkeit	07
	KVW Aktuell	
	Motiviert in Bewegung bleiben - Bezirkstreffen der Senioren im KVW	08
	Fit am Smartphone für Senioren 60 +	09
	Heinrich Fliri und das Reisebüro KVW REISEN	10
	Zur Nachhaltigkeitsdebatte – eine Bankrotterklärung mit Zuversicht	11
	Sonntag ... kein Tag wie jeder andere	12
	Gib Frauen-Altersarmut ein Gesicht	13
	Alles rund um Entspannungspädagogik und Aromaberatung	14
	Stets am Ball bleiben	15
	Wir verlieren zu viele gute Köpfe!	15
	Da ist so viel drin - im Leben 60+	16
	Ein Herz für die Peripherie	17
	Gemeinsam ein Netz spinnen	18
	Mehr Raum = mehr Service	19
	Kommentar	
	50. Grenzpendlertagung in Schluderns	20
	Genießbar bleiben	21
	Sozialfürsorge	
	Rentenmäßige Absicherung der Erziehungszeiten und Pflegezeiten	22
	Soziales	
	Wie sozial ist Südtirol? Die Landesversammlung des KVW	24
	Intern	
	Bezirke	25
	Bildung	
	Unsere Lehrgänge im Herbst	30
	Lust auf Reisen 	32
	Sonderthema	
	Ernährungstipps für heiße Sommertage ...	34

Südtiroler in der Welt

Sommertreffen in Sterzing

Das traditionelle Sommertreffen für die Südtiroler in der Welt und ihre Familien findet am Samstag, 29. Juli in Sterzing statt.

Infos und Anmeldung bis 14. Juli unter suedtiroler-welt@kvw.org oder telefonisch unter +39 0471 309 176.

Bildung

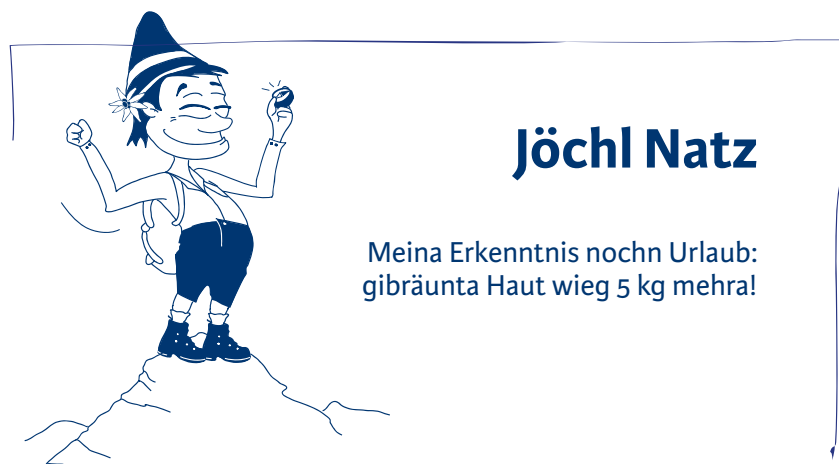
Ab Juli finden Sie unser neues Herbstangebot für Herbst / Winter 2023/24 online unter www.bildung.kvw.org

Ferien

Öffnungszeiten

Die Büros des KVW bin Bozen und die Bezirksbüros Meran, Schlanders und Mals, Brixen, Bruneck bleiben zwischen 7. und 18. August geschlossen.

Das Patronat KVW-ACLI in Bozen und Neumarkt bleibt zwischen 13. und 18. August geschlossen.





Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Ferienzeit ist Reiszeit! Viele Menschen machen sich wieder auf den Weg und genießen ein paar Tage fernab vom Alltag. Auch Inflation und Nachhaltigkeit können uns da nicht stoppen: man gönnt sich ja sonst nichts. Geht dies auch nachhaltig? Man kann das Wort schon fast nicht mehr hören: dennoch gibt es einige Dinge, die wir beachten können. Unser Titelthema ist diesmal dem nachhaltigen Reisen gewidmet.

Nachhaltig ist es auch, wenn auch jene, die es sonst nicht immer leicht haben, ein paar Tage irgendwo anders verbringen können. Nicht alle haben aber das dafür notwendige Budget und die Möglichkeit. Um den Wunsch vieler Menschen mit Beeinträchtigung nach einem erholsamen Tapetenwechsel zu erfüllen, organisiert beispielsweise die Lebenshilfe Ferien, Familienwochen und Reisen. Und das bunte Urlaubsprogramm ist sehr gefragt und wird ständig ausgebaut. Gut angenommen werden auch die Ferienwochen für Kinder und Jugendliche, Senioren und Familien am Meer der Caritas. Im letzten Jahr haben in den Strukturen in Caorle und Cesenatico über 6.000 Gäste ihre Ferien verbracht.

Gedanken über das „Genießbar bleiben“ hat sich die Obfrau des Heimatpflegeverbands Claudia Plaikner in unserem Kommentar gemacht. Unsere KVV Reisen GmbH stellen sich und ihr Angebot genauer vor und in unserem Spezial gibt uns Ernährungswissenschaftlerin Hanna Thuile Tipps für heiße Sommertage.

Freuen wir uns auf den Sommer, auf Reisen oder daheim. Wir haben schließlich das große Glück dort zu leben, wo andere Urlaub machen!

Ihr Werner Atz

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

Verantwortliche Direktorin: Maria Lobis

Redaktion: Iris Pahl

Redaktionsteam: Werner Steiner, Karl Brunner, Maria Kußstatscher,
 Josef Bernhart, Herbert Schatzer, Leonhard Resch, Werner Atz

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

Redaktionsschluss: am 1. jeden vorhergehenden Monats

Auflage: 38.000

Grafik und Layout: mediamacs.design

Druck: LANAREPRO Ges.m.b.H.

Fotos: KVV, **Titelbild:** IDM Südtirol - Alto Adige / Alex Filz





FOTO: IDM SÜDTIROL / ALEX MOLING

„Wir sind am Ende des unüberlegten Reisens angekommen“

Nachhaltiger Tourismus berücksichtigt seine gegenwärtigen und zukünftigen wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Auswirkungen und geht auf die Bedürfnisse der Gäste, der Branche, der Umwelt und der lokalen Bevölkerung ein. Was das für die nachhaltige Entwicklung in Südtirol bedeutet, bespricht Harald Pechlaner, wissenschaftlicher Direktor der Beobachtungsstelle für nachhaltigen Tourismus in Südtirol und Leiter des Center for Advanced Studies von Eurac Research im Interview.

INTERVIEW: VALERIA VON MILLER

Herr Pechlaner, als Wirtschaftswissenschaftler sind Sie seit vielen Jahren in der Tourismusforschung tätig. Wann und wie wurde für Sie der Wendepunkt der Branche hin zur Nachhaltigkeit sichtbar?

Der Tourismussektor hat schon vor 10 bis 15 Jahren damit begonnen, sich mit Nachhaltigkeit zu beschäftigen – aller-

dings wurde das Konzept lange sehr oberflächlich verstanden. Zunächst stand der ökologische Aspekt in den Betriebsabläufen im Fokus – Fragen wirtschaftlicher und sozialer Nachhaltigkeit wurden erst später gestellt.

Wo muss der Tourismussektor in Südtirol nachbessern? Wo liegen seine Stärken?

Südtirol ist zwar nicht Pionierregion, aber gut unterwegs. Es gilt nun, die Anstrengungen weiter zu verschärfen - vor allem, was den Klimadiskurs betrifft. Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Digitalisierung müssen stärker ineinandergreifen. Vor allem im Bereich der sozialen Nachhaltigkeit fehlen ernsthafte Projekte. Eine aktuelle Bevölkerungsbefragung von Eurac Research und dem

Landesinstitut für Statistik ASTAT zeigt, dass die Südtirolerinnen und Südtiroler sich gezielteres Handeln wünschen. Das betrifft im Sinne der Lebensraumentwicklung auch den Tourismus.

Im Landestourismusentwicklungskonzept 2030+ betonen Sie, dass Tourismus ohne die Akzeptanz der lokalen Bevölkerung nicht zukunftsfähig sein kann. Inwiefern muss diese miteinbezogen werden?

Wir alle sind Teil des Tourismusangebots – ob wir wollen oder nicht. Unbewusst hat man die Bevölkerung in Südtirol schon früh in die touristische Entwicklung eingebunden. Viele Südtirolerinnen und Südtiroler haben mit Privatzimmervermietung, Urlaub auf dem Bauernhof oder sonstigen Aktivitäten vom Tourismus profitieren können. Dadurch, dass der Tourismus so breit aufgestellt war, war auch die Akzeptanz in der Gesellschaft hoch. Heute schaut die Sache anders aus. Wir haben sehr viele Betriebe verloren – vor allem Klein- und Kleinstbetriebe. Vier- und Fünf-Sterne-Häuser sind die Regel. Der Drei-Sterne-Betrieb, der immer das Rückgrat des Südtiroler Tourismus war, kommt zunehmend unter Druck. Es ziehen nun also deutlich weniger Südtirolerinnen und Südtiroler ökonomische Vorteile aus dem Tourismus und damit tut sich die Branche schwer, ihre gesellschaftliche Bedeutung zu erklären. Südtirol ist absolut en vogue. Man hat die richtigen Lifestyles getroffen, man hat ein attraktives Angebot geschaffen. Trotzdem wird aus dem Erfolg irgendwann der größte Feind. Man erkennt nun, dass die Sensibilität für Wachstumsfragen urplötzlich gesellschaftlich relevant wird. Der Tourismus hat den Wohlstand ins Land gebracht, so das lange geltende Narrativ. Generationen von Tourismustreibenden und Generationen von Südtirolerinnen und Südtirolern waren davon überzeugt. Für die jungen Menschen ist das aber keine relevante Erzählung mehr. Sie wollen einen Tourismus, der nachhaltig ist.

Nun werden viele soziale Probleme mit dem Tourismus verknüpft. Etwa Tourismus und leistbares Wohnen.

Auch Verkehr und Wasserverbrauch. Der Tourismus kann dieser Wahrnehmung nur gegensteuern, indem er selbst extrem nachhaltig wird, also die Flucht nach vorn antritt. Das Fehlen an Wohnraum ist gewiss nicht die alleinige Schuld des Tourismus, und das hohe Verkehrsaufkommen genauso wenig, aber entziehen kann man sich dieser Diskussion deshalb nicht.

Wie bewerten Sie die mediale Aufmerksamkeit, die dem Thema gewidmet wird?

An der Intensität der Diskussion wird deutlich, wie wichtig der Tourismus für Südtirol ist. Wir befinden uns mitten in einer Transformation. Südtirol ringt um seine Zukunft und der Tourismus spielt dabei eine große Rolle. Solche Transformationsprozesse bewegen sich immer im Wechselspiel zwischen defensivem und proaktivem Verhalten. Die Beobachtungsstelle für nachhaltigen Tourismus in Südtirol, die am Center for Advanced Studies von Eurac Research angesiedelt ist, kann eine Objektivierung in die Diskussion einbringen. Evidenz ist der Schlüssel, um gute

Entscheidungen zu treffen und die Branche tut gut daran, das zu verinnerlichen, um nicht immer in der Defensivität zu sein. Dadurch, dass der Tourismus so differenziert ist, kommt hinzu, dass sich sehr viele Stimmen zu Wort melden. Das sorgt nicht unbedingt für ein geschlossenes Bild in der Öffentlichkeit. Es geht darum, das Gemeinsame und die besonderen Vorteile des Tourismus in einem ausgewogenen Sinne in den Blick zu nehmen. Nachhaltigkeit heißt auch Ausgewogenheit.

Jetset versus Flug- oder Reisescham. In einem Sektor, der stark auf Wellness und Sorglosigkeit ausgerichtet ist, ist ein schlechtes Gewissen Gift für das Geschäft. Ist dieser Wertewandel gekommen, um zu bleiben?

Ich glaube, er wird sich verfestigen. Wir sind am Ende des unüberlegten Reisens angekommen. Flugscham ist ein Zeichen dafür, dass wir selbst bereit sind, auf bestimmte Freiheiten zu verzichten. Die Menschen werden immer reisen wollen, aber die Reisesströme und Bedürfnisse ändern sich. Nur mit Wellnesstempeln ist es nicht getan.



FOTO: IDM SÜDTIROL / MANUEL KOTTERTEGER



Da braucht es schon auch eine Nachhaltigkeit im Sinne von völlig unterschiedlichen Tourismusangeboten: günstigeren und teureren. Um die Tourismusgesinnung wäre es schlecht bestellt, wenn wir nur mehr Großhotels hätten.

Wie kann ein nachhaltiges Tourismusangebot für Südtirol aussehen?

Es braucht ein Angebot, das auch kleineren Portemonnaies zugänglich ist und es dürfen am Ende auch nicht zu viele Gäste kommen. Tragfähigkeit bedeutet tatsächlich, dieses Wachstum zu

verlangsamen, was wir jetzt schon mit dem sogenannten Bettenstop tun. Es braucht Spielräume, um sich den Gästen zu widmen - denn dafür sind diese auch bereit, zu zahlen. Die Herausforderung im Tourismus ist es außerdem, die gesamte Dienstleistungskette – von der Buchung, Anreise, Ankunft, Beherbergung, Gastronomie und Verpflegung, zu den verschiedenen Aktivitäten in der Destination bis hin zu Ab- und Rückreise – so zu gestalten, dass man soziale, wirtschaftliche und ökologische Nachhaltigkeit gleichermaßen berücksichtigt. Nachdem die Nachhaltig-

keit ein dermaßen schwammiger Begriff ist, geht es darum, Glaubwürdigkeit zu schaffen: das kann über Zertifizierungen funktionieren.

Worauf achten Sie selbst beim Reisen?


Es ist ein bewussteres Reisen. Ich bin berufsbedingt viel unterwegs, achte aber sehr darauf, wie, wohin und vor allem warum ich reise. 



FOTO: EURAC RESEARCH / TIBERIO SORVILLO

Harald Pechlaner

ist Leiter am Center for Advanced Studies von Eurac Research in Bozen und Professor für Tourismus an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt sowie Leiter des dort angesiedelten Zentrums für Entrepreneurship. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der nachhaltigen Destinationsentwicklung sowie ausgewählter Fragen der Global Governance in der Verknüpfung zu Wirtschaft und Politik. Seit 2014 ist er ständiger Forschungsgastprofessor an der Curtin Business School in Perth, Australien und Präsident der AIEST (Association Internationale d'Experts Scientifiques du Tourisme), der weltweit ältesten Vereinigung von Experten der Tourismuswissenschaften mit Sitz an der Universität St. Gallen. Seit fünf Jahren begleitet Harald Pechlaner das Kompetenzzentrum Tourismus des Bundes in Berlin als wissenschaftlicher Leiter. Er ist außerdem Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste.



Die Beobachtungsstelle für nachhaltigen Tourismus in Südtirol

Südtirol ist Teil des internationalen Netzwerks der Beobachtungsstellen für nachhaltigen Tourismus (INSTO) der Welttourismusorganisation – UNWTO. Die Beobachtungsstelle für nachhaltigen Tourismus in Südtirol (STOST) ist am Center for Advanced Studies von Eurac Research angesiedelt und überwacht, analysiert und kommuniziert die Tourismusentwicklung in der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol. Sie untersucht den sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Nutzen sowie die Kosten des Tourismussektors in Südtirol und gibt Empfehlungen zur Unterstützung eines nachhaltigen Tourismusmanagements.

Weitere Infos:

sustainabletourism.eurac.edu



Reisen im Zeichen der Nachhaltigkeit

Der Leitfaden des EVZ (Europäischen Verbraucherzentrum)

Einige Anregungen dafür, wie man das eigene Reiseverhalten nachhaltiger gestalten kann, versucht das Europäische Verbraucherzentrum (EVZ) hier darzulegen.

An- und Abreise und Mobilität vor Ort

Es ist eine Binsenweisheit: Wer konsequent sein will, sucht sein Urlaubsziel nach dem Kriterium "Erreichbarkeit mit dem Zug" aus und schont damit die Umwelt. Auch Busreisen und sogar die Anfahrt mit dem eigenen PKW sind immer noch klimaschonender als das Fliegen. Besonders viel Co₂ wird bei Start und Landung ausgestoßen, somit sind Direktflüge weniger belastend, als Flüge mit einem oder gar mehreren Zwischenstopps. Um Emissionen zu sparen, ist es besser länger aber seltener in den Urlaub zu fahren, als viele Kurztrips zu unternehmen. Sinnvoll kann es auch sein, seine durch einen Flug erzeugten Emissionen durch Spenden an eine Organisation zu kompensieren, die Klimaprojekte unterstützt. Der Mechanismus dahinter: Die durch den Flug produzierten Co₂ Emissionen werden anderswo auf der Welt wieder eingespart, z. B. durch das Aufforsten von Wäldern oder durch Förderung erneuerbarer Energien. Es gibt unzählige Anbieter von Co₂-Kompensation, nicht alle sind aber transparent, was die Nutzung der Gelder angeht. Gütesiegel können hier eine Orientierung bieten. Auch am Urlaubsort sollte man auf klimaschonende Mobilität Wert legen.

Die Wahl der Unterkunft

Bevor Sie sich für eine Unterkunft entscheiden, versuchen Sie herauszufinden, ob die Unterkunft auf den sparsamen Umgang mit Ressourcen Wert legt. Produziert sie vielleicht selbst Strom und nutzt sie erneuerbare Energien? Gibt es ein Büfett, bei welchem viel zurückbleibt und entsorgt werden muss oder werden Speisen auf Bestellung serviert? Kommt das Essen aus der Region? Werden Einwegverpackungen beim Essen und im Bad genutzt oder wird auf Mehrweg gesetzt? Gibt es für Gäste die

Möglichkeit, ihren Müll zu trennen? Überlegen Sie, ob Sie eine Unterkunft auch ohne Pool buchen können, dies spart Wasser. In der Unterkunft selber können Sie wie zu Hause darauf achten, wenig Strom und Wasser zu verbrauchen, die Klimaanlage möglichst wenig zu beanspruchen und Ihre Handtücher nicht sofort wechseln zu lassen. Camping ist ressourcenschonend, aber wer wild campst - wo dies erlaubt ist - sollte selbstverständlich darauf achten, keinen Müll zurückzulassen und kein Feuer zu machen.

Umweltfreundliche Lebensweise auch im Urlaub

Vergessen Sie nicht eine wiederverwendbare Trinkflasche und Einkaufstaschen aus Stoff in Ihr Reisegepäck zu geben. Auch am Urlaubsort kann man wie zu Hause darauf achten, Verpackungsmüll beim Einkauf zu vermeiden. Meiden Sie nach Möglichkeit Lokale, die noch auf Einwegbesteck und Becher setzen. Regionales einkaufen und konsumieren ist auch im Urlaub wichtig: Saisonales, Regionales, fair Gehandeltes möglichst ökologisch Hergestelltes belastet die Umwelt weniger und reduziert die Transportwege am Urlaubsort und unterstützt die lokale Wirtschaft. Souvenirs oder Kleidung gefertigt aus Teilen geschützter Tierarten sind natürlich nicht nur nicht nachhaltig, sondern schlichtweg verboten. Übrigens: Auch Muscheln und Sand gehören an den Strand und sind kein Souvenir. Kunsthandwerk von lokalen Anbietern, Nutzgegenstände oder Dekoration, die wirklich Freude macht, oder lokal angebaute Lebensmittel können die bessere Wahl sein.

Problem Greenwashing


Für Verbraucher:innen ist es nicht einfach, ökologische Angebote auch zu erkennen. Greenwashing ist auch im Tou-



FOTO: IDM SÜDTIROL / BENJAMIN PEITSCHER

rismus ein Problem. Wie kann man erkennen, ob eine Unterkunft, ein Veranstalter, ein Transportunternehmen wirklich umweltfreundlich arbeitet oder dies nur behauptet oder nur wage Angaben zum Umweltengagement macht? Transparenten Betrieben, die sich über die Schultern schauen lassen und deren Maßnahmen auch nachprüfbar sind, sollte man den Vorzug geben. Offizielle Label und Gütesiegel wie das EU Ecolabel können Orientierung bieten.

Nach der Reise

Erzählen Sie Freunden und Bekannten von Ihrer Reise, Ihren Eindrücken und Erlebnissen und inspirieren Sie auch andere dazu, nachhaltig zu reisen, indem Sie erklären, worauf Sie Ihr Augenmerk gelegt haben. Natürlich kann das Handeln Einzelner nicht die Welt verändern, aber jeder kleine Schritt in die richtige Richtung ist ein guter Anfang. 

Das Europäische Verbraucherzentrum Italien steht für weitere Informationen zur Verfügung:

Tel. 0471 980 939

E-Mail: info@euroconsumatori.org

Motiviert in Bewegung bleiben - Bezirkstreffen der Senioren im KVW

Im Mai waren in allen Bezirken die Treffen der Seniorenclubleiter und der Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit: in Brixen, Bruneck, Bozen, Meran und Eys. Die Aufbruchstimmung und die Bereitschaft, einander Freude zu bereiten, waren schöne Erlebnisse. Am Beginn war der Erfahrungsaustausch untereinander: was brauchen und nützen ältere Menschen gerne?

TEXT: MARIA KUSSTATSCHER



Foto von den Teilnehmenden am Bezirkstreffen in Brixen

Beliebt sind Spaziergänge und Wanderungen, Ausflüge und Fahrten. Viele wollen einfach nur zusammenkommen und miteinander reden oder Karten spielen. Es ist wichtig, auch die Vereinsamten und Zurückgezogenen wieder einzuladen, am kirchlichen und weltlichen Dorfleben teilzunehmen. Wir brauchen die Angebote der Nachbarschaftshilfe und die Begleitung von trauernden Menschen. Auch ältere Menschen sollen sich am politischen Leben im Ort beteiligen und ihre Erfahrungen einbringen. Bürgermeister werden zu Aussprachen eingeladen, Carabinieri raten zur Vorsicht vor Einbrüchen.


Gerne werden Vorträge zur Gesundheits-Erhaltung angenommen. Die Menschen bemühen sich um gesunde Ernährung, genügend Bewegung und

um geistige und soziale Betätigung. Das trägt bei zum Älter-Werden in Würde. Genützt werden wieder die Treffen für: Bewegung bis ins Alter, Tanzen ab der Lebensmitte, geistig fit bleiben. Besonders gefragt werden die Hilfen für die Nutzung des Internets: Das kann vor Ort regelmäßig organisiert werden in einem öffentlichen Raum mit Internetzugang: Wir helfen einander - oder Jugendliche helfen Erwachsenen - oder jemand von den Senioren-online-Begleitern wird eingeladen.

In jedem Ort sollte eine Ansprechperson erreichbar sein für verschiedene bürokratische Fragen: Anmeldungen zu sanitären Leistungen, Information zu komplizierten amtlichen Papieren, Rechnungen, Strafen, Ticketbefreiung u.dgl. Religiöse Bedürfnisse sind: die Krankensalbung, passende Andachten, ge-

meinsames Beten für Verstorbene, Feste feiern in der Pfarrei.

In manchen Orten werden regelmäßig Zusammenkünfte bei einem Mittagessen für Senioren angeboten (einmal wöchentlich oder 14-tägig oder monatlich) Bei Fahrten mit einem Bus werden oft auch die benachbarten Ortsgruppen eingeladen, damit die hohen Kosten aufgeteilt werden.

Die öffentlichen Mobilitäts-Angebote sind in Südtirol sehr verbessert worden. Die Jahresabos für Senioren sind kostengünstig. Sie werden gerne genutzt. 

Die Senioren im KVW trugen dem Landeshauptmann nach den Bezirkstagungen Klagen zum Gesundheitswesen vor.

Die oft überaus langen Wartezeiten auf Termine für Untersuchungen und Behandlungen im öffentlichen Gesundheitsdienst können nicht akzeptiert werden, während gleichzeitig Private dieselben Dienste sehr schnell und unbürokratisch anbieten. Aber die hohen Kosten in den Privatkliniken sind für ärmere Bevölkerungsschichten nicht erschwinglich.

Die Digitalisierung und Bürokratisierung haben gerade in den letzten drei Jahren Formen angenommen, die vor allem ältere Menschen gänzlich überfordern und entmündigen.

Das System der Anmeldungen für Visiten und Laborproben ist für viele nicht möglich. Wer nicht selbst über Computer und Smartphone verfügt oder Familienangehörige hat, die behilflich sind, kommt nicht mehr zurecht.

Die Sanktionen für zu spät abgesagte Visiten können viele nicht akzeptieren: sie müssen drei Werktage vorher abgesagt werden, sonst folgt die Strafe von 50 €. (z.B. bereits am Mittwoch muss eine Anmeldung für den nächsten Montag abgesagt werden.)

Die bisherigen Ticketbefreiungen wurden ab 1. April gekürzt. Jede/r muss sich

selbst informieren, was jetzt noch gültig ist. Es braucht in den Gemeinden regelmäßig Ansprechpartner für verschiedene bürokratische Fragen, wie: Anmeldungen zu sanitären Leistungen, Information zu komplizierten amtlichen Papieren, Rechnungen, Strafen, Ticketbefreiung u.dgl.

Die Gesundheitsdienste werden von älteren Menschen viel öfter in Anspruch genommen als von jungen. Deshalb sollen die unterschiedlichen Dienste im Sanitätsbereich deren Bedürfnisse viel stärker berücksichtigen. ▽

Fit am Smartphone für Senioren 60 +

Welche Möglichkeiten bietet mir mein Handy?

Auf Vorschlag des „Fachkreises Senioren - Sprengel unterwegs“ der Bezirksgemeinschaft Überetsch/Unterland in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Auer und Montan und dem KVW-Senioren Bozen, wurde den Senioren 60+ eine Unterstützung zur Bedienung des Smartphones angeboten.

Diese Möglichkeit wurde von 38 Senioren dankbar angenommen. Die 6 SOL (SeniorenOneLine)-Begleiter vom KVW boten ihnen an 16 Stunden an jeweils 4 Vormittagen in den Bibliotheken von Auer und Montan ihr Wissen und die Hilfe an. Jeder Teilnehmer hatte einen Betreuer. Das war für die Senioren zum Vorteil, da sie die persönlichen Bedürfnisse und Fragen zur Bedienung des Smartphones vorbringen und üben konnten. Die Vorsitzende Herta Zelger Frainer vom Fachkreis Senioren bedankte sich

bei den SOL-Begleitern Maria Mair Müller, Heidi Lindner, Toni Estfeller, Willi Prünster, Helmuth Sinn und Reinhard Pfattner für ihre Zeit, die sie für die teilnehmenden Senioren ehrenamtlich zur Verfügung gestellt haben. Den Gemeinden Auer und Montan ebenfalls ein Danke für die kostenlose Benützung der Räumlichkeiten in den jeweiligen Bibliotheken. ▽



v.li.: Herta Zelger Frainer, Heidi Lindner, Maria Mair Müller, Toni Estfeller, Reinhard Pfattner



Sofern Bedarf, können beim KVW Bozen unter folgender Telefonnummer +39 0471 309 175 Solbegleiter:innen beantragt werden. Im Herbst wird wieder eine Aktion für die digitale Fortbildung mit dem „Fachkreis Senioren – Sprengel unterwegs“ im Unterland angeboten.



Heinrich Fliri und das Reisebüro KVW REISEN

Unser Vorstand stellt sich vor



Heinrich Fliri (2.v.l.) mit dem Reisebüroteam Nadja Lauton, Sonja Piovesan und Karin Mittersteiner

Neulich in Schlanders auf der Straße unterwegs mit Heinrich Fliri. Ein Passant: „Iatzt kimmt der KVW Heini - der Soziale!“ Heini meinte darauf „Danke, das nehme ich als Kompliment.“

Und so ist Heinrich Fliri, Familienvater, pensionierter Angestellter einer renommierten Baumaterialienhandlung und Gemeinderat in Schlanders. Er ist ein Urgestein im KVW, seit vielen Jahrzehnten in verschiedenen Gremien auf Orts-, Bezirks- und Landesebene engagiert und immer offen für Neues. Ihm geht es um die Sache, als Person nimmt er sich selbst zurück. Zuverlässigkeit und Loyalität zeichnen ihn aus.

2021 hat er den Vorsitz der KVW REISEN GmbH übernommen und unterstützt seitdem das Team der drei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen in Bozen.

Die Reisen innerhalb des KVW gibt es schon viel länger. Bereits 1963 fanden die ersten Mütter-Erholungswochen statt und 1975 fuhr die erste Gruppe mit dem Zug zur Erholung ans Meer.

Immer mehr Gruppierungen im KVW organisierten Reisen und Tagesausflüge, bis 1998 der Sport- und Freizeitverein auf

Landesebene gegründet wurde, um die Tätigkeit zu koordinieren. Seit 2004 gibt es das Reisebüro KVW REISEN GmbH. Einer der Leitsätze des Verbands lautet: „Wir bemühen uns, Orte sozialer Begegnung zu schaffen, sowie gesellschaftliche und kulturelle Vielfalt zu gestalten.“ Diese Idee ist für KVW REISEN heute noch genauso aktuell wie damals.

Es gibt drei Merkmale, die für die Reisen mit dem KVW Reisebüro wichtig sind. Bei allen Gruppenreisen ist eine **Reisebegleitung** anwesend, die für Fragen und Bedürfnisse der Gruppe vor Ort zur Verfügung steht. Das sind bei den Aktiv- und Kulturreisen qualifizierte Wanderleiter:innen, Tanzleiterinnen oder Reiseleiter:innen. Bei den sogenannten Erholungsreisen begleiten engagierte Personen, die mit ihrer Erfahrung, ihrer Begeisterung und ihrem Wissen zum Gelingen der Reise beitragen.

Die Reisen stellen das Gemeinsame in den Mittelpunkt: Die Gruppe wächst bei gemeinsamen Aktivitäten zusammen. Die Reisenden lernen neue Menschen kennen und finden oft auch Freunde über die Reise hinaus.

Die Angebote des KVW Reisebüros stehen für ein **verantwortungsbewusstes unterwegs sein**. Bei vielen Aktivreisen fahren die Gruppen mit dem Zug oder dem Bus und wohnen in kleinen Familienbetrieben. Wo möglich, wird mit einheimischen Partnern und lokalen Betrieben zusammen gearbeitet, dadurch werden die Reiseprogramme authentischer und origineller.

Bei den Reisen mit KVW REISEN ist jede und jeder willkommen, der Lust hat auf gemeinsame Erlebnisse, offen ist für neue Begegnungen und die Organisation der Reise lieber den Profis überlässt.

Das KVW Reisebüro organisiert Gruppenreisen in drei spezifischen Bereichen: **Aktivreisen** sind Wander-, Rad- und Tanzreisen. Die Aktivreisen stehen für Bewegung in der Natur und einzigartige Erlebnisse in der Gruppe.

Zu den **Erholungsreisen** gehören Kur- und Wellnessangebote in Abano und Portoroz, Meeraufenthalte und Sommerfrische in den Bergen. Erholungsreisen bedeuten, dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun und sich auch als Alleinreisende in einer Gruppe wohlfühlen.

Bei **Kulturreisen** werden Städtereisen, Rundreisen oder Genussreisen angeboten: Land und Leute kennenlernen, lokale Produzenten treffen, Köstlichkeiten verzehren ... und vieles mehr, ohne sich um das Organisatorische kümmern zu müssen.



Infos zu allen Reisen erhalten Sie bei KVW REISEN in Bozen, Tel. 0471 30 99 19 oder unter reisen.kvw.org, sowie in allen KVW Bezirksbüros, auf Facebook und in diesem Kompass auf S. 32 & 33.

Was die Reisenden sagen ...

Wanderreise - Cilento 2023

Unser Reiseleiter war während unserer Reise vom ersten bis zum letzten Tag „der Hammer“. Kompetent, vorbereitet, zuvorkommend, hilfsbereit, immer freundlich mit einem stetigen Lächeln, humorvoll und besonders rücksichtsvoll. Ich glaube, die ganze Gruppe hat mit seiner Begleitung nur positive Eindrücke erleben können. Komplimente für den KVW, über solche Begleitpersonen zu verfügen.

Genussreise - Piemont 2023

Die Reise nach Piemont war sehr schön, wir haben die schöne Landschaft und das gute Essen sehr genossen! Unser Reiseleiter war überaus zuvorkommend und stets bemüht, dafür zu sorgen, dass es jedem Reisenden gut geht. Er hat mit seiner zurückhaltenden, lockeren und humorvollen Art immer für ein sehr angenehmes und sehr entspanntes Reiseklima gesorgt. Wir freuen uns schon wieder auf die nächste Reise mit KVW Reisen.

Kulturreise - Sizilien, Malta und Gozo 2023

Diese Reise hat meine Erwartungen bei Weitem übertroffen. Unsere Reiseleiterin hatte einen großen Anteil am „Rundum Wohlbefinden“. Besonders gefallen hat mir, dass es für sie keinen Unterschied gab, welche Altersstufen, welchen Charakter oder von welcher sozialen Herkunft die Reisenden waren. Dies war zwar meine erste KVW Reise, aber sicherlich nicht meine letzte. Eigentlich bin ich eher Individualistin, aber den Luxus, dass alles bereits geplant und organisiert war, habe ich voll und ganz genossen.

Wanderreise Elba 2023

Ich hatte nach dem Tod von meinem Mann noch nie eine Busreise mit mehreren Personen gemacht. Bin angenehm überrascht. Wir waren eine nette Gruppe, ein kompetenter Fahrer und der Reiseleiter war alles was man sich wünschen kann. Freundlich, hilfsbereit, immer für uns da. Sollte er nächstes Jahr wieder Wanderungen führen, bin ich dabei. Danke



Wanderreise Elba 2023

FOTO: DIETER BRUGGER

Zur Nachhaltigkeitsdebatte – eine Bankrotterklärung mit Zuversicht

TEXT: KARL BRUNNER



Karl Brunner,
geistlicher Assistent
im KVW

Es ist nichts schönzureden: Unsere ökonomischen Leitideen sind endgültig bankrott gegangen. Warum sprechen wir über Nachhaltigkeit? Nicht etwa, weil wir als Gesellschaften im „Westen“ ein so viel stärkeres Umweltbewusstsein entwickelt oder die Einsicht gewonnen hätten, dass das Soziale so wertvoll sei. Diese Themen sind in der Breite der Gesellschaft angekommen, weil das alte System keine Lösung mehr für die Probleme bereitstellt, die es erzeugt. Wir haben verstanden, dass wir so gegen die Wand fahren und es keine Alternative für eine Kurskorrektur mehr gibt.

Ist das ein Grund zum Verzweifeln? Nein! Die Menschheit hat das Potential für kreative Lösungen schon oft bewiesen. Wer allerdings meint, dass wir sie innerhalb des „Weiter so“ nur eben leistungsstärker, schneller, innovativer... finden, der oder die täuscht sich. Was gefordert ist, ist nichts weniger als ein Systemwechsel. Dafür muss „out of the box“ gedacht werden, das bedeutet: Mit dem Erfahrungsschatz unbekannte Wege beschreiten und ganz andere Blickwinkel auf die Welt einnehmen. In dieser Krise – und hier ist dieses Wort durchaus angemessen – gilt es als Basis eine neue Leitidee auf der Werteebene zu entwickeln. Im Bild gesprochen: Erst wenn wir wissen, wohin die Reise gehen soll, macht es Sinn, sich über den genauen Weg, das Verkehrsmittel und das Packen Gedanken zu machen. Die aktuelle Diskussion erschöpft sich aber oft bei den sicher auch wichtigen aber eben sekundären Fragen (z.B. die Motoren der zukünftigen Autos oder der Verzicht auf dieses oder jenes). Was fehlt, ist eine klare Vision, die die Kraft hat, als Leitbild Lust auf Veränderung zu machen! Ein erster Schritt in diese Richtung könnte ein breites Nachdenken darüber sein, was es heute ganz konkret bedeutet, ein GUTES LEBEN im Miteinander zu führen. Und genau da kann der KVW einen reichen Schatz zur Verfügung stellen!



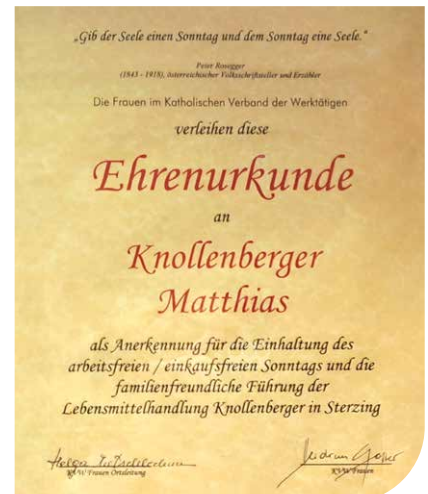
Sonntag ... kein Tag wie jeder andere

Ehrenurkunde an Betrieb in Sterzing

„Gib der Seele einen Sonntag und dem Sonntag eine Seele.“, so die Überschrift der Ehrenurkunde, die unlängst von Helga Mutschlechner Holzer als Vertreterin der KVV Frauen im Bezirk Wipptal an die Lebensmittelhandlung Knollenberger in Sterzing überreicht wurde.



Maria Aukenthaler, Matthias Knollenberger, Helga Holzer Mutschlechner



„Wir haben dieses Zitat von Peter Rosegger gewählt, weil es den Kern unserer jahrelangen Bemühungen um einen einkaufsfreien Sonntag trifft“, sagt die Vorsitzende der KVV Frauen Heidrun Goller.

Leider ist es nicht mehr selbstverständlich, dass Geschäfte sonntags geschlossen bleiben. Die KVV Frauen wollen mit dieser Aktion zum einen für das Thema des einkaufsfreien Sonntags sensibilisieren, zum anderen aber auch jene Betriebe lobend hervorheben, die der Kommerzialisierung des Sonntags aus

freien Stücken entgegenwirken. Die Lebensmittelhandlung von Knollenberger Matthias in Sterzing ist so ein Betrieb. Nicht, dass er damit nur auf Einnahmen verzichtet, nein, vielmehr gibt er mit der Schließung des Geschäfts am Sonntag seinen Angestellten überhaupt erst die Möglichkeit, den Sonntag zu genießen. „Aus dieser Sicht erscheint es uns wichtig, auch einmal Danke zu sagen und solche Betriebe sichtbar zu machen“, so Helga Holzer Mutschlechner bei der Überreichung der Ehrenurkunde an Matthias Knollenberger.

Danke

Spenden für den KVV Hilfsfonds

- KVV Ortsgruppe Schabs im Rahmen des Suppensonntags
- Thomas Angerer, Bozen
- Alois Mauracher, Auer

Gesamtsumme 730 Euro

Bankdaten KVV Hilfsfonds

Raiffeisen Landesbank,
IBAN: IT 61 Z 03493 11600 000300101788

**DIE NR. 1 WENN'S
UM EINBAUGERÄTE GEHT**

**SCHNELLE
MONTAGE**



www.elektro-fontana.com

Elektrofachmarkt
FONTANA
GmbH

Romstr. 218 . Meran . T 0473 491 079
info@elektro-fontana.com . www.elektro-fontana.com

**NEU!
MIT
ONLINE
KATALOG**





Gib Frauen-Altersarmut ein Gesicht

Es ist Zeit, genau an diesem Bewusstsein anzusetzen. Denn: Frauen-Altersarmut ist kein aussterbendes Phänomen! Die KVW Frauen werden gemeinsam mit dem Südtiroler Verein kinderreicher Familien (SVKF) und auch anderen Organisationen im Netzwerk die Geschichten sorgender und pflegender Frauen stellvertretend in den nächsten „Kompass-Ausgaben“ darstellen.

TEXT: PETRA WAGNER, HEIDRUN GOLLER, ROSI REHBICHLER

Scheinbar selbstverständlich, allzu bekannt und häufig: Die Frau, die Mutter, die Hausarbeit verrichtet, kocht, wäscht, die Hausaufgabenhilfe leistet, Kinder erzieht und begleitet, tröstet und auffängt, dies alles und noch viel mehr tut sie für Gottes Lohn. Ebenso selbstverständlich und bekannt ist das Bild der Frau, die Angehörige pflegt und umsorgt, Bürokratiehürden überwindet und sich selbst vergisst. Ihr Lohn – ebenfalls Gottes Lohn. Und dies bis zur Selbstaufopferung.

Wer davon erfährt, ist voll der Bewunderung und des Respekts, manch einer wird auch bloß den Kopf schütteln und sich die Frage nach dem Warum stellen. Zeit muss hier wohl auch genügend vorhanden sein. Der Faktor Zeit ist nur ein Aspekt unter vielen, denn pflegende und sorgende Frauen stehen auf nie-

mandes Lohnliste, sie erbringen keinen messbaren Wert für die Gesellschaft. Durch ihre aufopfernde Arbeit, die sie für die gegenwärtige und zukünftige Gesellschaft leisten, tragen sie nicht zum BIP bei.

Scheinbar selbstverständlich, dennoch unsichtbar, wird mit diesem Einsatz der Frauen auch das wirtschaftliche Desaster hingenommen. Ohne Lohn gibt es keine klar definierten Arbeitszeiten, keine Absicherungen bei Krankheit und keine Rente. Vergüteter Urlaub ist auch nicht denkbar.

Als wir KVW Frauen uns in die Runde fragten, ob wir Frauen mit diesem Schicksal kennen hatte jede der Anwesenden sofort eine Frau, eine Bekannte, eine Freundin, eine Verwandte in dieser Situation vor Augen. Als es darum ging, ob man die Geschichte solcher Frauen mit Bild veröffentlichen könn-

te, wurde uns schlagartig klar: Nein! Keine dieser Frauen würde sich einer Gesellschaftskritik aussetzen wollen. Zu groß die Angst vor Vorurteilen, vor hämischem Verhalten der Nachbarschaft oder dem unausgesprochenen Gedanken: „Diese Frau hätte sich halt vorher Gedanken darüber machen sollen, dass sich Pflege am Nächsten finanziell nicht lohnt.“

Wir wünschen uns mit jedem Frauenreport, dass dieses Engagement für die Südtiroler Gesellschaft sichtbar wird: täglich begegnen wir Frauen mit dem potentiellen Risiko der Altersarmut, die mit Herzensreichtum begann. Und das Ziel am Ende: neue Lösungen für dieses gesellschaftliche Problem. Sorge- und Pflegearbeit muss auch honoriert werden!



Alles rund um Entspannungspädagogik und Aromaberatung

Ein Blick auf zwei erfolgreiche Lehrgänge

Im April wurden die beiden Lehrgänge zu den Themen „Entspannungspädagogik“ und „Aromaberatung“ erfolgreich abgeschlossen. Beides sind effektive Methoden, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.

Die Referenten sind erfahrene Expertinnen auf ihrem Gebiet und konnten ihr Wissen anschaulich und verständlich vermitteln. Dabei stand die individuelle Betreuung und Förderung jeder Teilnehmerin im Vordergrund.

Entspannungspädagogik beschäftigt sich mit verschiedenen Methoden, um Kindern dabei zu helfen Stress abzubauen und Körper und Geist zu entspannen. Dazu gehören beispielsweise Atemübun-

gen, Progressive Muskelentspannung oder Yoga. Die Ausbildung stieß auf großes Interesse. Die Teilnehmerinnen bekamen von der Referentin Christiane Hoesemann, Entspannungspädagogin und Gründerin von KidsRelax, einen kreativen „Werkzeugkoffer“ an altersgerechten Methoden und Spielen aus der modernen Entspannungspädagogik mit auf den Weg. Alle waren von der entspannten Atmosphäre und dem Austausch mit Gleichgesinnten begeistert.

Aromaberatung hingegen setzt auf ätherische Öle, die aufgrund ihrer Wirkstoffe eine beruhigende oder anregende und gesundheitsfördernde Wirkung haben können. Besonders beliebt in der Aus-

bildung mit Doris Karadar, diplomierte Aromatherapeutin und Erborista, waren die verschiedenen Riechübungen zur Schulung der eigenen Nase und die Herstellung individueller Aromaprodukte. Die Teilnehmerinnen profitierten von der praxisnahen Vermittlung der Inhalte und konnten ihr erlerntes Wissen direkt in die Tat umsetzen.

Die Lehrgänge waren somit nicht nur aus fachlicher Sicht, sondern auch durch die praktische Umsetzung in der Gruppe eine wertvolle Erfahrung für alle Beteiligten.



Lehrgang Entspannungspädagogik



Lehrgang Aromaberatung

Stets am Ball bleiben

KVW Interessensgemeinschaft Bewegung bis ins Alter - Neuer Leitfaden für Übungsleiterinnen vorgestellt

Kürzlich fand eine Weiterbildung für Übungsleiterinnen von Bewegung bis ins Alter statt. Dabei ging es um den neu überarbeiteten Leitfaden für die tägliche Arbeit in Bewegungsgruppen mit wertvollen Tipps und Hinweisen.



Die Referentin Gisela Leerkamp (links im Bild) und die Vorsitzende Reinhilde Mair (dritte von links, hinten) freuten sich mit den Teilnehmerinnen über zwei lehrreiche Tage in Sarnthein.

Bewegung hält fit und fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit. Reinhilde Mair, Vorsitzende der KVW Interessensgemeinschaft „Bewegung bis ins Alter“, freute sich, dass die Fortbildung für Übungsleiter:innen auf reges Interesse gestoßen ist. Neu war diesmal der Austragungsort für die Weiterbildung, das Sarntal. Gisela Leerkamp, eine der erfahrensten Übungsleiterinnen aus Deutschland, zeigte anhand des neuen Leitfadens sehr gute praktische Beispiele für die Arbeit mit den Bewegungsgruppen. Auch die Theorie kam nicht zu kurz.

An zwei Tagen konnten die Übungsleiterinnen neues Wissen dazugewinnen und wertvolle Tipps erhalten. Bei Bewegung bis ins Alter soll kein Leistungsdruck aufgebaut werden, sondern im Vordergrund steht die Freude an den Erfolgen, die man durch die regelmäßi-

gen Bewegungsübungen im Alltag erlebt. Beweglichkeit erhalten und die Begegnung mit Gleichgesinnten stehen im Fokus der Bewegungsgruppen in ganz Südtirol. „Es waren zwei intensive, aber sehr lehrreiche Tage im Sarntal und wir freuen uns, dass es möglich wird, einen Ausbildungslehrgang zum/zur Übungsleiter/in mit Frau Leerkamp im Herbst anzubieten“, so die Vorsitzende Reinhilde Mair abschließend. ▽

Wir verlieren zu viele gute Köpfe!

TEXT: WERNER ATZ

Jedes Jahr verlassen 1.000 gut ausgebildete junge Menschen unser Land.

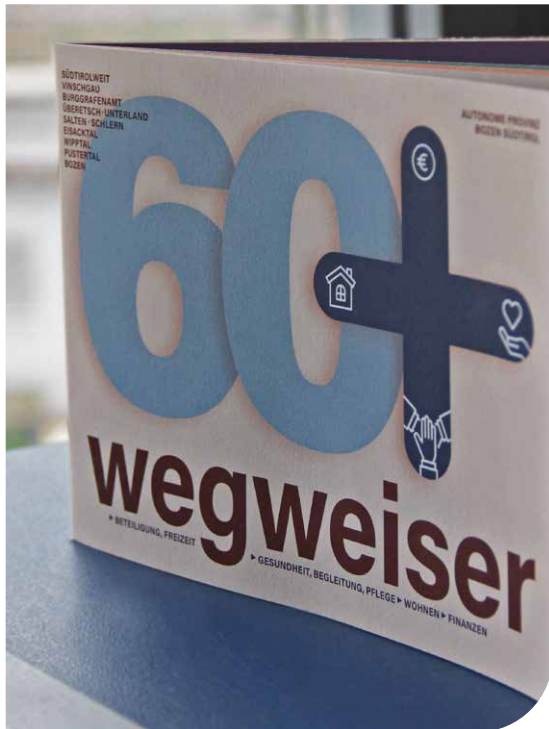
Die Zeiten, in denen sich die Arbeitgeber ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aussuchen konnten, sind vorbei. Angesichts des Fachkräftemangels und der anstehenden Pensionierung der Babyboomer sind es nun die Arbeitnehmer, die sich ihren Arbeitsplatz aussuchen können. Das ist an sich gut, stellt aber unsere Wirtschaft, die händeringend nach Arbeitskräften sucht, vor große Herausforderungen. Da kommt die Abwanderung junger Menschen zur Unzeit. Rund 1.000 Südtirolerinnen und Südtiroler unter 30 kehren jedes Jahr dem Land den Rücken. Tendenz steigend. Dieser Trend betrifft Akademiker und Fachkräfte, also gut ausgebildete, auf dem Arbeitsmarkt gefragte Kategorien. Wenn wir eine gute Zukunft für unser Land wollen, müssen wir diesem Trend entgegenwirken. Wir müssen Jugendliche gezielt ansprechen und auf ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen.

Nicht alle Jugendlichen, nicht all ihre Wünsche sind gleich. Aber allen ist genügend Zeit für ihre Kinder wichtig, wenn es dann mal soweit ist, sie wollen ihren Arbeitsplatz mit dem Rad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen können, ihre Urlaubszeiten frei wählen können und ihr Arbeitgeber soll auf ökologische und soziale Aspekte achten. Was auch bemerkenswert ist: Nicht das Gehalt ist das entscheidende Kriterium, sondern der Wunschberuf, ein gutes Arbeitsklima und ein freies Wochenende.

Ein grundlegender Wandel in der Arbeitswelt. Früher galt das Versprechen, wer hart arbeitet, wird es einmal besser haben. Dieses Versprechen gilt heute nicht mehr, also brauchen wir uns nicht wundern, wenn junge Menschen andere Prioritäten setzen. Auch für sie ist Arbeit wichtig, aber sie definieren sich nicht mehr ausschließlich darüber. ▽



Werner Atz
KVW Geschäftsführer



Bei der Vorstellung in Bozen Vizepräsidentin Monica Devilli, Präsident Otto von Dellemann, Vize Landeshauptfrau Waltraud Deeg und Amtsdirektorin Brigitte Waldner

Da ist so viel drin - im Leben 60+

Neue Broschüre fasst Möglichkeiten zusammen


Manchmal fehlt uns dieses Gefühl, etwas in der Hand zu halten, so wie früher, als es Ratgeber, Notizen, Telefonbücher ausschließlich in Papierform gab. Alles auf einen Blick zu haben, groß, übersichtlich, einfach umblättern, ohne lange suchen und googlen zu müssen. Die Broschüre 60+ bietet genau das: Ein Heft in Papierform, welches auch digital zugänglich ist. Es versteht sich nicht als neunmalkluger Besserwisser, sondern als Wegweiser, als Ratgeber für Menschen jenseits der 60, sowie deren Angehörigen, in den folgenden 4 großen Bereichen: Beteiligung/Freizeit, Gesundheit/Begleitung/Pflege, Wohnen und Finanzen.

Logisch finden Interessierte da den Seniorenclub in ihrer Nähe, aber auch den Kontakt zum Altherren Fußballclub, oder zum SocialMedia Weiterbildungskurs. Alternativen zum Seniorenheim sind aufgelistet, Möglichkeiten daheim alt zu werden, genauso wie Anlaufstellen für Ansuchen um Pflegegelder oder sonstige finanzielle Unterstützung. Im ersten Teil finden die 60+er Institutionen und Vereine, die südtirolweit aktiv sind, im zweiten Teil die Kontakte in den jeweiligen Bezirksgemeinschaften. Herausgebracht wurde der Wegweiser 60+ von Profis, der Genossenschaft Wohnen im Alter, die eine große Palet-

te an Möglichkeiten und Services anbieten, um Menschen das Leben im fortgeschrittenen Alter so lebenswert wie möglich zu gestalten. Die Inhalte wurden von der Sozialgenossenschaft Sophia erarbeitet. Obmann Otto von Dellemann sieht die Broschüre als eine Sammlung wichtiger sozialer Anlaufstellen für Menschen der Generation 60+, deren Angehörigen und allen, die am Thema interessiert sind. Das Ziel: Einen Überblick zu bekommen, was es alles so gibt an Angeboten, Diensten, Leistungen für Senioren und Seniorinnen, betont auch Landesträtin Waltraud Deeg. „Wir wollen die Menschen wie

mit einem Kompass durch ein gutes, bürgernahes Sozialwesen navigieren.“

Der Wegweiser 60+ ist am Sitz der Genossenschaft Wohnen im Alter in der Beda-Weber-Str 1 in Bozen ab sofort erhältlich und ab Mitte Juni bei den Organisationen: KVV, Coopbund Südtirol, Weisses Kreuz, Genossenschaft Sophia, Stiftung St. Elisabeth, Kolpinghaus Bozen und Meran.

Der Wegweiser 60+ kann auch auf der **Homepage unter:** www.wohnen-im-alter.it jederzeit online heruntergeladen werden. 

Ein Herz für die Peripherie

Rudi Anschober zu Gast beim KVW Vinschgau

Der österreichische Bundeminister a.D. Rudolf Anschober war kürzlich auf Einladung des KVW Vinschgau in Schlanders zu Gast und berichtete aus seinen Erfahrungen mit der Corona Pandemie. Seine Gedanken hat er im Buch „Pandemia“ verarbeitet und zeigt in dem Werk, anhand von fünf teils fiktiven Personen – einer Intensivmedizinerin, einer Forschungsordinatorin, einer Long-Covid-Patientin, einer Buchhändlerin und eines Ministers – die vielschichtigen Herausforderungen der Corona-Pandemie.



Josef Bernhart interviewt Rudi Anschober



Am Podium Josef Bernhart, Rudi Anschober, Florian Zerzer und Robert Rainer


FOTO: FOTOWIESER.IT

Josef Bernhart, stellvertretender KVW Bezirksobmann führte gekonnt durch den Abend, und die vielen Menschen, die der Einladung ins Krankenhaus Schlanders gefolgt waren, lauschten gespannt den Ausführungen des ehemaligen grünen Bundesministers, der im April 2021 mitten in der Corona Pandemie aus gesundheitlichen Gründen zurückgetreten war. „Covid hat uns eine Lektion erteilt. Wir alle waren unvorbereitet und haben deshalb auch Fehler gemacht. Wichtig ist es aber aus diesen Fehlern zu lernen und beim nächsten Mal besser vorbereitet zu sein!“ so Anschober. So habe man am Beginn der Pandemie reflexartig national gedacht, als Beispiel nannte er die Beschaffung der Schutzkleidung, wo hingegen europaweite Krisen, Zusammenarbeit auf europäischer erfordern würden. Als Po-

litiker müssen man evidenzbasiert entscheiden und sowohl medizinische, gesundheitspolitische und soziale Aspekte berücksichtigen.

Auch der Umgang untereinander hat sichtlich gelitten: Studien zeigen, dass ein Drittel der Bevölkerung wissenschaftsskeptisch ist und diese gefährliche Entwicklung fördert auch die Entsolidarisierung der Gesellschaft. Diese Spaltung der Gesellschaft habe es schon vorher gegeben, aber in der Pandemie sei sie massiv zugespitzt worden.

Standen bei der 1. Veranstaltung „Ein Herz für die Peripherie“ im Jahr 2015 noch die Befürchtung im Raum, dass das Krankenhaus in Schlanders geschlossen werde, so haben die Erfahrungen der Coronakrise gezeigt, dass eine wohnortnahe Betreuung und Versorgung für die

Bevölkerung sehr wichtig ist. „Kleinere periphere Strukturen können eine gute Grundversorgung leisten und eigene Schwerpunkte setzen“ zeigte sich auch der ärztliche Leiter des Schlanderser Krankenhaus Robert Rainer überzeugt. Florian Zerzer, Generaldirektor der Südtiroler Sanitätsbetriebs, wollte auch positive Seiten erwähnen: „Es ist uns in der Pandemie gelungen innerhalb kürzester Zeit die Zahl der Intensivbetten von 37 auf 81 zu erhöhen“. Wie auch in der anschließenden Diskussion ersichtlich, herrscht noch großer Unmut beim Pflegepersonal. Nur wenn bessere Voraussetzungen (mehr Lohn, mehr Wertschätzung,..) geschaffen werden, können die Abteilungen in den Krankenhäusern auch gut arbeiten und unsere Krankenhäuser moderne Dienstleister im Gesundheitswesen sein. 

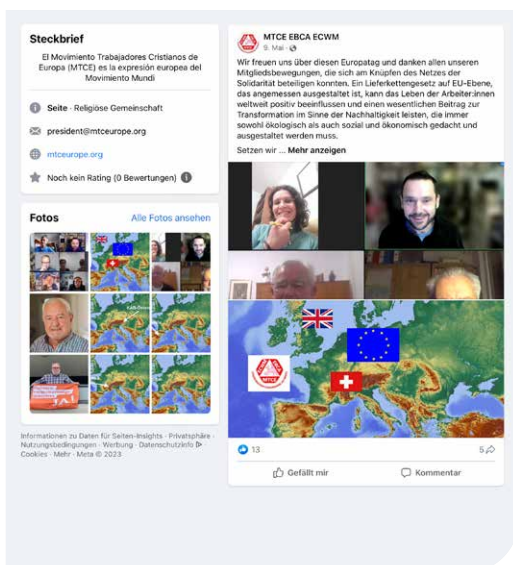


Gemeinsam ein Netz spinnen

Die Koordinierungsgruppe der EBCA, die Europäische Bewegung Christlicher Arbeitnehmer, hat anlässlich des diesjährigen Europatags Anfang Mai ein Netzwerk der Solidarität gesponnen und hat sich dazu eine besondere Aktion auf den sozialen Medien ausgedacht, um sich in Europa und darüber hinaus für gerechtere Arbeitsbedingungen und für die Umwelt einzusetzen.



FOTO: UNSPLASH / DAIGA ELLABY



Die EBCA - der europäische Zusammenschluss der „KVWs“ – hat sich dazu entschieden, dieses Jahr mit dem Lieferkettengesetz einen Schwerpunkt zu setzen und in den unterschiedlichen Ländern gemeinsam auf eine gute Ausgestaltung dieser EU-Richtlinie hinzuwirken. Karl Brunner, geistlicher Assistent des KVW und gleichzeitig CO - Präsident der EBCA sagt diesbezüglich: „Es ist ein Gesetz, das tiefgreifende weltweite Themen betrifft: Ausbeutung und Kinderarbeit in der globalisierten Wirtschaft, Einhaltung von Sicherheits-, Arbeitsschutz- oder Menschenrechts-Standards, aber auch den Umweltschutz. Als Arbeitnehmer:innenorganisation wollen wir hier sensibilisieren und die EU- Parlamentarier, die sich damit befassen, von der Notwendigkeit eines starken Lieferkettengesetzes überzeugen.“

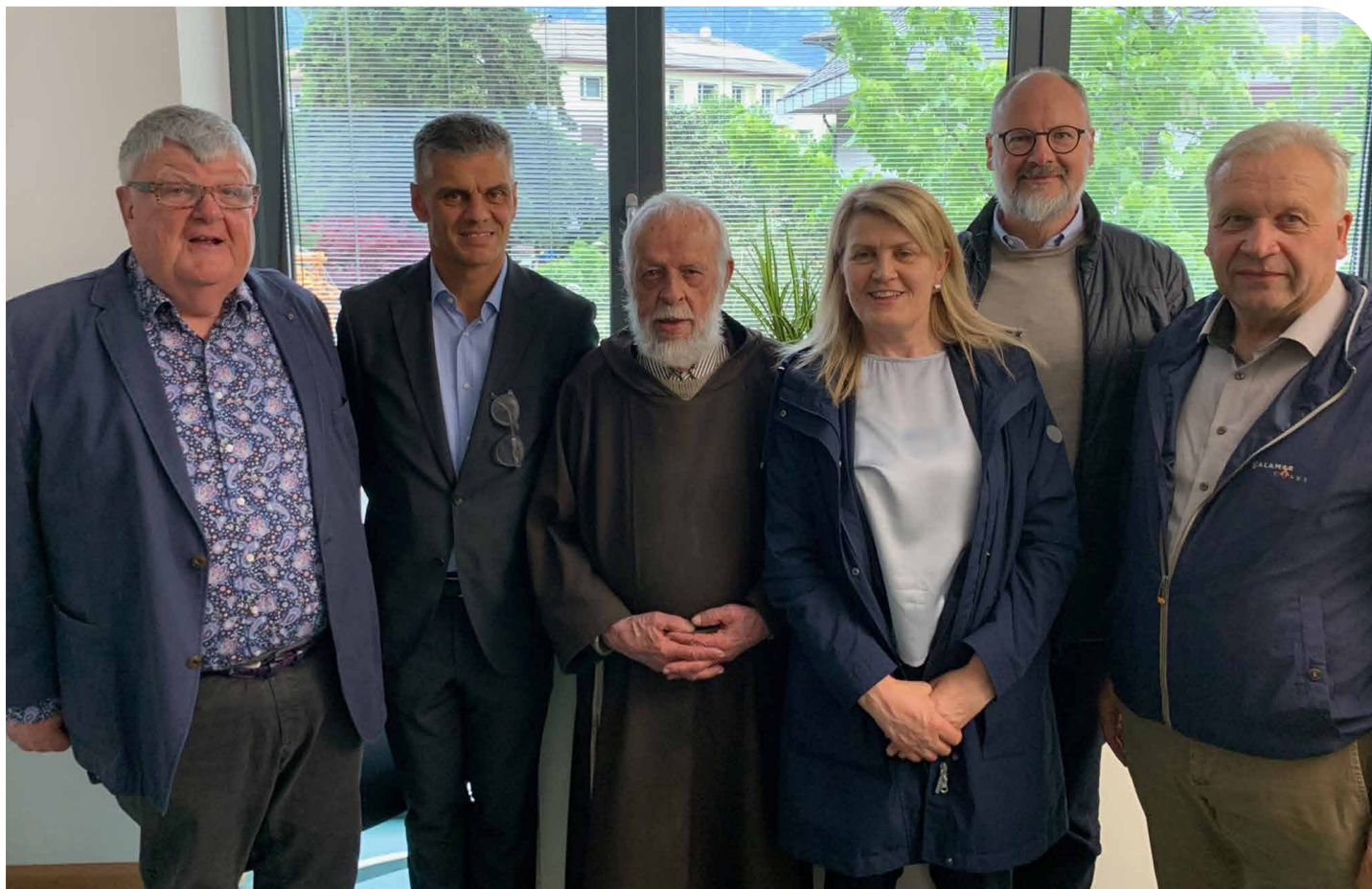
Am 9. Mai wurden in einer gemeinsamen Aktion in den diversen Mitgliedsländern Beiträge und Inputs zum Lieferkettengesetz online gestellt. Dabei sind KAB Deutschland, ACO Frankreich, LOC Portugal, Brücke Schweiz, ... und eben auch der KVW.

Alle der EBCA angehörigen Mitgliedsorganisationen haben mitgemacht und im Stundentakt auf verschiedene Aspekte des Lieferkettengesetzes hingewiesen.

Nachtrag: Am 1. Juni dieses Jahres stimmten 366 Abgeordnete (bei 255 Nein-Stimmen und 38 Enthaltungen) des EU-Parlaments für das geplante EU-Lieferkettengesetz. Nach dem Willen der Parlamentarier sollen große Unternehmen zukünftig strenger die Einhaltung von Menschenrechten bei der Herstellung ihrer Produkte überprüfen müssen.

Mehr Raum = mehr Service

Neues KVW Service Büro in Lana feierlich eingeweiht




Im Bild von links: Herbert Schatzer (KVW), Bürgermeister Harald Stauder, Pater Bruno, Margareth Fink (KVW), Werner Steiner (Landesvorsitzender KVW), Heinrich Fliri (KVW)

Die KVW Service erstellte im Jahr 2022 landesweit 32.000 Steuererklärungen, 15.300 EEEVE Erklärungen und 12.924 ISEE Erklärungen: Tendenz steigend.

Kürzlich wurde im Feldgatterweg in Lana das neue KVW Service Büro feierlich eingeweiht. Dort soll weiterhin eine wohnortnahe Betreuung der Kunden ermöglicht werden, um sie in allen steuerlichen Fragen, die die Arbeitnehmer:innen betreffen, zu beraten. Geleitet wird das Büro, von der Zweigstelle Meran aus unter der kompetenten Leitung von Almira Bukva.

Herbert Schatzer, Vorstandmitglied des KVW zeigte sich erfreut „Die KVW Service ist eine Dienstleistungsgesellschaft des KVW. Sie ist das größte Steuerbeistandszentrum und mit 10 Filialen in ganz Südtirol vertreten. Nun auch in diesen tollen Räumlichkeiten in Lana!“

Die Einweihung wurde von Pater Bruno vorgenommen und anschließend wurde bei einem kleinen Umtrunk mit dem gesamten Team und Kunden angetoßen. 



50. Grenzpendlertagung in Schluderns

Informierte Arbeitnehmende sind auch sichere Arbeitnehmende

Knapp 1500 Vinschger pendeln aus Arbeitsgründen in die nahe gelegene Schweiz. Über 100 dieser Grenzpendler trafen sich am 20. Mai in Schluderns zur bereits 50. Grenzpendlertagung.

Zur 50. Ausgabe der Grenzpendlertagung gratulierte auch der Landesvorsitzende des KVW Werner Steiner, der seine Grußworte an die Grenzpendler:innen richtete, die sich gemäß des KVW Jahresthemas „Gemeinsam in Bewegung“ auf den Weg gemacht haben, damit sich etwas bewegt. Zahlreiche Ehrengäste wie etwa Landeshauptmann Arno Kompatscher und dessen Stellvertreterin Waltraud Deeg, sowie die Abgeordnete Renate Gebhard, wohnten der Veranstaltung bei. Vorstandsmitglied der „Südtiroler in der Welt“ Erich Achmüller, gab zum runden Geburtstag einen Rückblick auf die vergangenen 50. Tagungen. Dabei unterstrich er, dass der Bedarf der Tagung und im Allgemeinen die Beratungen rund um Grenzpendlerfragen immer noch groß ist, wenn nicht sogar zunimmt. Das sind die Ergebnisse der Tagung:

„Steuerabkommen Italien – Schweiz für Grenzpendler:innen“

Das Gesetz zur Ratifizierung des neuen Steuerabkommens mit der Schweiz ist am 31. Mai 2023 durch den Senat endgültig verabschiedet worden. Danach wird es durch den Staatspräsidenten ratifiziert. Inkrafttreten wird das Abkommen mit dem Austausch der Ratifizierungsurkunden (Notenwechsel) zwischen den Regierungen Italiens und der Schweiz. D.h. es wird ab dem 1.1.2024 Anwendung.

Familiengeld – Formular E411

Arbeitet ein Elternteil im Ausland wendet sich im Normalfall die ausländische Kindergeldstelle an die INPS, um von der INPS auf behördlichem Weg zu erfahren, wieviel Kindergeld die Familie bereits in Italien bezieht.

Die INPS stellt aber seit einem Jahr kein Formular E411 aus, das die Grundlage für die ausländischen Kindergeldstellen ist, um die Höhe des zustehenden ausländischen Kindergeldes zu berechnen.



Grenzpendlertagung heute




und in den späten 70ern

Große Kindergeldstellen in der Schweiz wie die SVA Graubünden zahlen dennoch weiterhin das Kindergeld aus, sofern die Familien über einen Kontoauszug und weitere Dokumente nachweisen kann, wieviel Kindergeld (inklusive Assegno Unico) sie in Italien bezieht. Kleinere Kindergeldstellen behalten sich die Weiterzahlungen teilweise vor, bis die INPS wieder offizielle Bestätigung ausstellen kann. Berechtigte Kindergelder werden nachgezahlt. Österreich handhabt die Thematik ähnlich.

Homeoffice

Dies ist derzeit über eine Übergangsregelung geregelt zwischen 1. Februar – 30. Juni 2023. Diese Übergangsregelung ist im aktuellen Abänderungsantrag zum Ratifizierungsgesetz zwischen Italien und der Schweiz enthalten.

Dabei darf Homeoffice höchstens 40 % der Arbeitszeit ausmachen. D.h. in der Praxis 2 Tage die Woche. Bis zu diesem Ausmaß bleibt der Status als Grenzpendler aufrecht. Dies sollte auch für die derzeit in der Schweiz zu versteuernden Arbeitsverhältnissen gelten. Es handelt sich um eine besondere Ausnahmeregelung. Man geht davon aus, dass aufgrund weiterer Gespräche zwischen der Schweiz und Italien diese 40 % Regelung auch für die Zukunft festgelegt wird.

Was aber bereits jetzt gilt und auch weiterhin so bleiben wird, ist die Regelung, dass Grenzpendler an max. 45 Tagen nicht an den Wohnort zurückkehren müssen (ohne Urlaub und Zeitausgleich). Bis zu dieser Spanne bleiben sie dennoch echte Grenzpendler. 

Genießbar bleiben

Essay von Claudia Plaikner, Obfrau des Heimatpflegeverbands Südtirols

Das „Genussland Südtirol“ steht vor der Herausforderung, weiterhin genießbar zu bleiben. Dafür bedarf es der Erkenntnis, dass „Genuss“ und „genug“ enger verwandt sind als gemeinhin angenommen. Verzicht ist eine unabdingbare Voraussetzung.



FOTO: IDM SÜDTIROL / MANUEL FERRIGATO

„Woher kommen Sie?“ Wenn die Antwort „Südtirol“ lautet, so schlagen die Herzen lauter und in der Regel einem entgegen. Viele Reisende schätzen das verheißungsvolle Land an der Schnittstelle von deutschem und romanischem Kulturkreis, das alles bietet: hochalpine bis mediterrane Landschaften, vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, schönes Wetter, Kultur, Kulinarik auf hohem Niveau, Gastfreundschaft.

Aber als Gastgeberland muss Südtirol viele Herausforderungen bewältigen: einen regelrechten Ansturm von Touristen aufnehmen und kanalisieren und verkehrs- und freizeittechnische Infrastrukturen bereitstellen. Wird dieses kleine Land diesen ständig wachsenden Ansprüchen noch gerecht?

„Genuss“ und „genug“ sind eng verwandt. Geht es nach der Tourismuswerbung, dann bietet Südtirol das ultimative Genusserlebnis: Kultur, Kulinarik, Bewegung, Landschaft und mehr: Raus aus dem Alltag und hinein in das Verwöhnt-Werden. Aber wo liegt die Grenze zwischen Genuss und Hedonismus? Schon Christian Morgenstern monierte: „Ge-

nuss kann unmöglich das Ziel des Lebens sein. Genuss ohne etwas darüber ist etwas Gemeines.“ So kann man sich kaum des Verdachts erwehren, dass „Genuss“ und „genug“ – obwohl nicht etymologisch verwandt, mehr miteinander gemeinsam haben als vermutet.

In einer Welt, in der der Welterschöpfungstag immer weiter nach vorne rückt, hat wohl selbst der gedankenlose, selbstoptimierte Egozentriker das ungute Gefühl, dass sich vieles ändert und dass eingeschliffene Lebensweisen einer Korrektur bedürfen. Dass es auch in Südtirol in vielerlei Hinsicht genug ist, davon sprechen die steigenden CO₂-Emissionen, die unerschwinglichen Immobilienpreise, die Überbeanspruchung der Naturräume, der Verlust der Biodiversität, die Vereinsamung, die Entsolidarisierung. Eine Beschränkung, ein Verzicht scheint mehr denn je eine unabdingbare Voraussetzung, um als Wirtschafts- und Solidargemeinschaft in die Zukunft zu kommen. Südtirol muss um genießbar zu bleiben, „es ist genug“ sagen.

Das Kostbarste bekommen wir geschenkt. Denn das, was wirklich zählt, bekommen

wir immer noch geschenkt: Freundschaft, Liebe, Zeit, Schönheit, Gesundheit, Freiheit und vieles mehr. Was kann schon damit aufgewogen werden? Was beglückt mehr als ein bereichernder, gedanklicher Austausch? Wann lebe und erlebe ich intensiver als in der Stille?

Die Ruhe der Wälder, die Farben der Jahreszeiten, die hohen Bergespitzen, die Kulturlandschaft mit historischen Bauernhöfen: so viel Klischee und doch – noch – so real in Südtirol! Freilich – immer mehr Ziel von Begehrlichkeiten, Siedlungsräume verunstaltet, Lebensräume gestört, unwegsamste Gegenden erschlossen, historische Bauten abgerissen, Täler mit großen Verkehrsadern durchzogen. Genuss hat mit Langsamkeit und Achtsamkeit zu tun. Nur so können wir wichtigere Ziele erreichen: Freiheit statt Forderung, Genuss statt Konsum; Authentizität statt Surrogat; Reduzierung statt Menge; Freundlichkeit statt Vereinnahmung. Auf die Frage, woher ich komme, würde ich gerne antworten: „Aus dem Genussland Südtirol, in dem sich alle – Einheimische wie Touristen – ihrer Verantwortung für Natur, Kultur und Mitmensch bewusst sind, diese wahrnehmen und sich wie rücksichtsvolle Gäste aufführen.“



FOTO: ARMIN HUBER



Rentenmäßige Absicherung der Erziehungszeiten und Pflegezeiten



FOTO: PEXELS / ANDREA PIACQUADIO

Der regionale Zuschuss zur rentenmäßigen Absicherung der Erziehungszeiten wird ausbezahlt, wenn Rentenbeiträge in die Pensionskasse bzw. in einen Zusatzrentenfonds eingezahlt werden. Somit sind die Zeiträume des Fernbleibens von der Arbeit zwecks Betreuung und Erziehung von Kleinkindern oder von minderjährigen Vollzeit anvertrauten Kindern rentenmäßig abgedeckt. Der regionale Beitrag steht bis zum dritten Lebensjahr des Kindes oder innerhalb des dritten Jahres ab Adoption zu. Für Angestellte mit einem Teilzeitarbeitsvertrag bis 70 % (gilt nicht für öffentliche Angestellte) steht dieser Beitrag bis zum fünften Lebensjahr oder innerhalb des fünften Jahres ab Adoption zu. Der Beitrag kann auch für Ersatzzeiten wie Lohnausgleich, obligatorische Mutterschaft ab dem 3. Monat bzw. Elternzeit, Krankheit jedoch nicht Arbeitsplatzverlust / Naspi beantragt werden. Der regionale Zuschuss zur rentenmäßigen Absicherung der Pflegezeiten wird ausbezahlt, wenn Rentenbeiträge in die Pensionskasse bzw. in einen Zusatzrentenfonds eingezahlt werden. Somit sind die Zeiträume des Fernbleibens von der Arbeit für die Pflege und Betreuung von schwer pflegebedürftigen Familienmit-

Höchstbeträge – Art. 1 für Erziehungszeiten

Art der Einzahlung	Hausfrauen	Selbständige	PT bis 70 %
Freiwillige Beiträge	9.000 € pro Jahr 18.000 € insgesamt		4.500 € pro Jahr 18.000 € insgesamt
Pflichtbeiträge INPS / Freiberufler		4.000 € pro Jahr 8.000 € insgesamt	
Zusatzrentenfonds	4.000 € pro Jahr 8.000 € insgesamt	4.000 € pro Jahr 8.000 € insgesamt	2.000 € pro Jahr 8.000 € insgesamt

Höchstbeträge – Art. 2 für Pflegezeiten

Art der Einzahlung	Hausfrauen	Selbständige	PT bis 70 %
Freiwillige Beiträge	9.000 € pro Jahr		2.000 € pro Jahr
Pflichtbeiträge INPS Freiberufler Hausangestellte	4.000 € pro Jahr 9.000 € pro Jahr bei Kind unter 5 Jahren bzw. 4.000 € bei Unterbringung in Einrichtung	4.000 € pro Jahr 9.000 € pro Jahr bei Kind unter 5 Jahren bzw. 4.000 € bei Unterbringung in Einrichtung	
Zusatzrentenfonds	4.000 € pro Jahr	4.000 € pro Jahr	2.000 € pro Jahr



gliedern, die sich in der 2., 3. oder 4. Pflegestufe befinden, abgedeckt. Für Familienmitglieder unter 5 Jahren muss eine Zivilinvalidität von mindestens 74 % anerkannt worden sein.

Der Antrag für den Zeitraum Jahr 2022 muss innerhalb 31. Oktober 2023 telematisch über das Patronat KVW-Acli eingereicht werden. Eine Stempelmarke zu 16 € ist notwendig sowie die Einzahlungen in die Rentenkasse bzw. die Position Zusatzrentenfonds zum Dezember 2022.

Für die Zahlung von Nachzahlungen aus vorherigen Jahren ist der Antrag innerhalb von sechs Monaten ab Fälligkeit der ersten Zahlungsfrist zu stellen.

Landeskindergeld – Bezugszeitraum März 2023 bis Februar 2024

Das Landeskindergeld steht Familien mit minderjährigen Kinder bzw. volljährigen Kindern mit anerkannter Zivilinvalidität von mindestens 74 % zu.

Der Antragsteller muss mit den Kindern zusammenwohnen und auf demselben Familienbogen ausscheinen. Weitere Zugangsvoraussetzungen betreffen unter anderem den ununterbrochenen Wohnsitz in der Provinz Bozen in der Dauer von 5 Jahren oder den historischen Wohnsitz von 15 Jahren, davon mindestens 1 Jahr vor Antragstellung. Bei Antragstellung muss eine gültige ISEE-Erklärung unter 40.000 € vorgelegt werden.

Der Antrag um Landeskindergeld muss jedes Jahr erneuert werden. Wird der Antrag bis zum 30. September 2023 eingereicht, stehen auch die Nachzahlungen ab März 2023 zu. Anträge, die nach dieser Fälligkeit eingereicht werden, starten mit der Zahlung ab dem Monat der Antragstellung.

Für Neugeburten soll der Antrag innerhalb 180 Tagen ab Geburt eingereicht werden, damit die Nachzahlungen ab dem Monat des Ereignisses gewährt werden. Dieselbe Frist gilt auch für Adoptionen oder Anvertraung.

Renten und Arbeiten - Anrecht auf Rentenzuschlag

RentnerInnen, die auch nach der Gewährung der Rente einer Arbeitstätigkeit nachgehen, haben Anrecht auf eine Rentenerhöhung.

Der Antrag um Rentenzuschlag, sog. „supplemento“, kann frühestens 5 Jahre nach Rentenbeginn und dann immer im 5 Jahrestakt eingereicht werden. Wird das Alter von 67 Jahren erreicht, kann der Rentenzuschlag einmal im Zeitabstand von 2 Jahren beantragt werden. Informationen erteilt das Patronat KVW-Acli. Für die Antragstellung benötigen Sie nur eine gültige Identitätskarte sowie Informationen über Ihren Zivilstand.



Fälligkeiten

30. September
31. Oktober
Saisonsende

Verlängerung Antrag Landeskindergeld für Zeitraum März 2023 bis Februar 2024
Antrag rentenmäßige Absicherung Erziehungszeiten bzw. Pflegezeiten ASWE
Überprüfung Anrecht Naspi / Arbeitslosengeld

Komm steig ein!
Bewirb dich jetzt!
sasabz.it/steig-ein

Gestalte als Busfahrer:in mit uns die Mobilität der Zukunft. Auch in Teilzeit möglich!

sasa M.

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL | PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE | PROVINTZIA AUTONOMA DE BOLSAN SUTIROL



Wie sozial ist Südtirol? Die Landesversammlung des KVW

Hoffnung und Zuversicht als Gegenmittel gegen Resignation und Angst

Auch in diesem Jahr fand die Landesversammlung des Katholischen Verbands der Werktätigen (KVW) mit einer live online-Übertragung statt. KVW Landesvorsitzender Werner Steiner begrüßte die Ehrengäste, allen voran Landeshauptmann Arno Kompatscher, Bezirksvertreter:innen aus allen Teilen des Landes und vor dem Bildschirm über 100 Vertreter:innen und Vertreter der Ortsgruppen.

Vorsitzender Werner Steiner stellte die Sozialbilanz 2022 vor. Er bedankte sich besonders bei den über die 2.000 ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen des KVW, die in den Landesgremien, Bezirksgremien und Ortsgruppengremien tätig sind: sie fungieren als Botschafter des Verbandes.

Er appellierte an die Politik, jetzt wo sich wieder das Kandidatenkarusell für die im Herbst anstehenden Landtagswahlen drehe, nicht bloß Wahlkampfversprechungen zu machen. „In unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist es immer schwieriger mithalten zu können: Steuergerechtigkeit ist ebenso anzustreben, wie eine Erhöhung der Sozialleistungen für diejenigen die wirklich Unterstützung brauchen. Die Ausrichtung des Patronats ist seit 75 Jahren gleich geblieben, aber dafür braucht es eine längerfristige Zusicherung von finanziellen Mitteln und eine klare Positionierung der Politik.“

Professor Gottfried Tappeiner hielt den Hauptvortrag der Landesversammlung zum Thema „Die soziale Situation in Südtirol“ und begann sein Referat mit einer Auflistung positiver Punkte. Es wird viel getan: ohne die Sozialtransfers wäre die Armutsgefährdung nicht bei 17% sondern bei fast 23%, es gibt 13.000 Sozialwohnungen, eine Kostenobergrenze von 1.800 € in der Heimpflege, relativ gerechter Zugang zur Bildung, Unterstützungsleistungen wie beispielsweise das Pflegegeld. Was noch ausbaufähig ist, ist hingegen




Vorsitzender Werner Steiner begrüßt die Anwesenden im Saal und die online Teilnehmer:innen



Heinrich Fliri und Karl Brunner im Gespräch

der Zugang zu all diesen Leistungen. Die Anträge stellen viele Menschen vor große Hürden und das nicht nur jene die am Rande der Gesellschaft stehen. Der von der Wirtschaft oft propagierte Fachkräftemangel sei im Verhältnis zur in Italien vorherrschenden Jugendarbeitslosigkeit von 30% fast schon ein Luxusproblem.

„Der KVW macht alles für die Schwachen in der Gesellschaft, was sonst niemand so gut kann wie er!“ lobte Gastreferent Gottfried Tappeiner. Gleichzeitig warnte er aber auch davor sich zu verzetteln. „Es braucht eine Konzentration auf Kernaufgaben und Kernkompetenzen.“ Vor 30 Jahren waren die Aufgaben des KVW noch essentieller für die Bevölkerung: ohne dessen Dienstleistungen hätten viel Südtiroler gar keine Rente erhalten“. Professor Tappeiner stelle auch gleichzeitig eine Hypothese für die Zukunft auf. Größte Stärke des KVW sind die Freiwilligen, die seien das Netz. Damit dies aber auch funktioniere, müssten die Freiwilligen sehr unterschiedlich sein: Männer und Frauen, alt und jung, Hilfsarbeiter:innen und Akademiker:innen, Menschen mit Migrationshintergrund...Und man dürfe keine Scheu haben „unangenehme“ Gruppen anzusprechen und proaktiv auf die Menschen zuzugehen.

Die große Gemeinschaft des KVW ist auch mit 75 Jahren noch ständig in Bewegung – damit Gemeinschaft wächst. 

**BRIXEN**

Wir brechen das Schweigen

Im Bezirk Brixen fand am 17. April die Buchvorstellung „Wir brechen das Schweigen“ zum sexuellen Missbrauch von Veronika Oberbichler statt. Die Veranstaltung war sehr gut besucht und die Anwesenden waren sehr interessiert und folgten aufmerksam den Ausführungen der Referentin und zeigten Interesse und Anteilnahme.

**VINSCHGAU**

Konstituierende Sitzung im Vinschgau

Heinrich Fliri bleibt das Gesicht des KVW Vinschgau. Das hat der Bezirksausschuss in seiner konstituierenden Sitzung am 17. April 2023 beschlossen. Wichtig ist, so der alte und neue Bezirksvorsitzende, dass ihn eine gute Gruppe unterstützt. Zu dieser Gruppe, der sogenannten Bezirksleitung, gehören zukünftig die beiden stellvertretenden Vorsitzenden Annemarie Kainz und Dr. Josef Bernhart. Auch Sieglinde Regensburger und Gottfried Theiner werden in der Bezirksleitung mitarbeiten. Zudem ist die Vertreterin der Bezirksfrau-

**PUSTERTAL**

Nach Maria Absam

Die Verwitweten und Alleinstehenden des Pustertals fuhren im Mai mit 2 Bussen nach Maria Absam. Mit einem wunderschönen Gottesdienst, den der dortige Pfarrer Martin Chukwu zelebrierte, konnten alle Anliegen der Gruppe unter den Schutz der Gottesmutter gestellt werden. Nach dem Mittagessen in Thaur und der Besichtigung der dortigen Kirche machten sich die Teilnehmer:innen wieder auf den Heimweg. Nach schwierigen Jahren ist es wunderbar zu sehen, wie sich alles zum Guten wendet und Gemeinschaft wieder gelebt werden kann.

**TERLAN**

Fahrzeugsegnung

Die Ortsgruppe Terlan und die Bauernjugend Terlan haben im Mai eine Fahrzeugsegnung organisiert. Nach dem gemeinsamen Gottesdienst in der Pfarrkirche, ging es mit Don Paolo Renner zum Festplatz, um die Traktoren, Autos, Motorräder und Fahrräder zu segnen. „Gott lenkt, dem der denkt“ war der Leitspruch, der auch als Aufkleber verteilt wurde. Danach ging es zum Frühschoppen und es war auch ein Geschicklichkeitsparcour aufgebaut, der mit dem Traktor samt Anhänger gemeistert werden konnte. Für die schnellsten gab es Geschenkkörbe, die vom „Heinrichhof“ aus Terlan spendiert wurden und weitere Sachpreise. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren:

Stocker Maschinenbau, Heinrichhof, Tschöll Andreas, Firma Untersulzner, Mitterer Rohre, Mitterer Sprüher, Ilmer Karl GMBH, Bar Sabine, Pfeifer Landtechnik, Lochmann alpine trails, Lochmann Sprüher, Consorzio, Pallweber

**INTERESSENSGRUPPE VERWITWETE UND ALLEINSTEHENDE**

Einkehrtag

Der ehemalige geistliche Assistent des KVW Sepp Stricker begrüßte die Gruppe im Grieserhof in Bozen. In angenehmer Atmosphäre erklärte er die Stiftung St. Elisabeth, die den Namen der Elisabeth von Thüringen trägt. Dieser ist auch die wunderschöne Kapelle geweiht. Die Heilige hat im 12. Jahrhundert gelebt und viel Gutes getan. Leider starb sie schon mit 24 Jahren. Nach einem gemeinsamen Mittagessen und einer kurzen Sitzung ging der Vorstand der KVW Interessensgruppe gestärkt und froh über die tolle Gemeinschaft zufrieden nach Hause.



AUER

Kulturfahrt nach Brescia

Kürzlich lud die KVV-Ortsgruppe Auer zu einer Kulturfahrt nach Brescia ein. Dort erwartete uns bereits die Stadtführung, welche uns dann zu Fuß durch die sehenswerte Altstadt führte. Viel Interessantes und Wissenswertes erfuhren wir beim historischen Rundgang. Wir trafen auf antike Bauwerke, frühchristliche Sakralkunst, romanische und gotische Kirchen sowie eindrucksvolle Plätze und Paläste. Einige dieser kulturhistorischen Gebäude wurden im Jahr

2011 in das UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen, war am Nachmittag dann noch ein kurzer Zwischenstopp in Peschiera am Gardasees eingeplant. Schließlich kehrten wir nach einem erlebnisreichen Tag, beeindruckt von den zahlreichen Sehenswürdigkeiten, zufrieden und wohlbehalten wieder nach Hause zurück.



SEIS

Beim Bergdokter daheim

Im Mai war es wieder soweit, der KVV Seis lud Mitglieder und Interessierte zum jährlichen Ausflug ein. Wir fuhren nach Ellmau am wilden Kaiser in Tirol, wo die Fernsehserie "Der Bergdokter" gedreht wird. Nach einem gemütlichen Mittagessen im Ellmauer Hof, gingen mit dem Traktor zur Besichtigungstour zum Wohnhaus des Bergdoktors. Der Führer Peter erzählte kuriose und interessante Details über die Dreharbeiten der Fernsehserie. In Ellmau besichtigten wir die Praxis des Bergdoktors und fuhren dann weiter nach Going, wo der Gasthof "zum wilden Kaiser", der Dorfbrunnen und die Kirche aus dem Film zu sehen waren. Nach der Kaffeepause in Rattenberg und der Besichtigung einer Glasbläserei brachte uns Busfahrer Sepp gut wieder nach Hause.



PARTSCHINS

Vortrag Patientenverfügung

Auf Einladung der KVV Ortsgruppe Partschins hielt Frau Annelies Haller Müller in der Bibliothek Partschins einen Vortrag zur Patientenverfügung. Dank des Fortschrittes der modernen Medizin können heute viele Krankheiten geheilt oder zumindest in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Wenn Maßnahmen aber das Leiden und den Sterbeprozess verlängern, stellt sich die Frage, ob die sonst so segensreichen Errungenschaften der modernen Medizin wirklich im Interesse der Patient:innen sind. Das macht vielen Menschen Angst. Besonders groß ist die Angst vor Situationen, in denen eigene Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Um selbst mitentscheiden zu können, gibt es die Patientenverfügung. Sie bietet die Möglichkeit, rechtzeitig über eigene Wünsche im Hinblick auf schwerwiegende Erkrankungen und das eigene Sterben nachzudenken und diese schriftlich festzuhalten. Bei Bedarf hilft die Referentin beim Ausfüllen der Patientenverfügung. Jeden 1. und 2. Montag im Monat von 15.00 bis 19.00 Uhr im Gesundheits- und Sozialspargel Naturns, Gustav-Flora-Str. 8, nach telefonischer Vormerkung (Tel. 0473 098366).

**PENON**

Genuss im Weinberg

Im Rahmen der Sauvignon-Tage in Penon veranstaltete die Ortsgruppe zusammen mit der Bauernjugend im April einen „Genuss im Weinberg“. Unter anderem konnte man die 10 frischgeklärten bestplatzierten Sauvignons Italiens verkosten. Neben Südtiroler Wei-

nen konnte man auch einige aus der ganzen Welt probieren und dazu gab es kleine Häppchen. Die Weine erhielt die Ortsgruppe kostenlos vom Verein Sauvignon Experience. Der Erlös der gelungenen Veranstaltung kommt einem guten Zweck zu gute.

**BRIXEN**

Gemeinsam unterwegs

Berta Heiss und Rosa Unterfrauner haben die Witwenvertreterinnen aus dem Bezirk Brixen und die Landesvorsitzende Rosa Obergasteiger Purdeller zum besseren Kennenlernen eingeladen. Nach dem Start in Schabs ging es zum Stöckl-Vater, ein gern besuchter meditativer Ort in der Fastenzeit, und dann weiter nach Mühlbach. Es war ein wirklich gelungener Nachmittag!

**WELSCHNOFEN**

Bittgang nach Lengeria

Die KVW Ortsgruppe und die Katholische Frauenbewegung von Welschnofen organisierten am 1. Mai 2023 einen Bittgang nach Lengeria, einem beliebten Wallfahrtsort der Welschnofner. Zu diesem Anlass wurde die Original-Pietà vom Zyprian-Hof an ihren ursprünglichen Stammplatz in die Lengeria Kapelle auf dem Zischgl in Welschnofen zurückgebracht. Dort kann sie jetzt von allen besucht werden. Bei einem Wortgottesdienst beteten die Teilnehmer:innen für Frieden und um Schutz vor Naturgewalten.

**MAULS**

Bezirksversammlung

Bezirksvorsitzender Karl Kerer begrüßte am 26. April in Mauls Vertreter:innen aller Ortsgruppen des Bezirks. Dekan Christoph Schweigl ging in seinen Grußworten auf die wichtige ehrenamtliche Arbeit zum Wohle unserer Mitbürger ein. Die Bürgermeisterin von Freienfeld Verena Überegger dankte für die wertvolle soziale Arbeit der KVW Ortsgruppen. Auch der Vizepräsident der Bezirksgemeinschaft Benno Egger dankte allen und betonte, dass in diesen schweren Zeiten Gemeinschaft Sicherheit gibt. Landesvorsitzender Werner Steiner betonte die Wichtigkeit, der Mensch steht im Mittelpunkt laut unserem Jahresthema „Miteinander in Bewegung“. Veronika Oberbichler trug im Wechsel mit Charly Brunner Passagen aus ihrem Buch „Wir brechen das Schweigen“, worin Betroffene über sexuellen Missbrauch berichteten. Machtmissbrauch spielt darin oft eine große Rolle. Allein das Zuhören ist heftig, jeder Missbrauch hinterlässt Spuren und macht es schwer anderen Menschen zu vertrauen.

**WIESEN**

Zumbakurs

Die Ortsgruppe Wiesen organisierte im Frühling einen Zumbakurs für 14 Grundschüler:innen im Haus der Dorfgemeinschaft. Mit viel Freude und Professionalität erlernte Chiara ihnen die verschiedenen Zumba Choreografien. Bei Zumba wird Wert auf Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen gelegt. Eine gelungene Aktion welche sich hervorragend in unser Jahresthema „Miteinander in Bewegung“ einfügt.



ST. LORENZEN

Vortrag zur pflanzenbasierten Ernährung

Im Mai lud die Ortsgruppe St. Lorenzen zum Vortrag Klimawandel, Pandemien, Krankheiten - Unser Essverhalten und seine Folgen von Dr. med. univ. Lukas Gatterer. In einem spannenden Vortrag referierte der 27-jährige Lorenzner Mediziner vor über 80 Teilnehmern über die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung in Bezug auf diverse Risiken für die menschliche Gesundheit. Ein Umdenken in unserem Essverhalten ist dringend nötig, um das Fortschreiten des menschen-gemachten Klimawandels noch ansatzweise verhindern zu können. Ebenso wurde klar, dass der engste Kontakt von uns Menschen mit Nutztieren und unser Eindringen in noch un-

bekanntere Regionen der Erde, zum Beispiel des Amazonas Regenwaldes, eine der Hauptursachen für die Entstehung neuer Infektionskrankheiten darstellt. Auch der unnötige Gebrauch von Antibiotika in der Nutztierhaltung ist für die Entstehung von antibiotikaresistenten Keimen mitverantwortlich. Zum Schluss wurde noch auf die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzen-basierten Ernährung auf sogenannte Zivilisationskrankheiten, z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebserkrankungen hingewiesen. Derartige chronische Erkrankungen stellen in westlichen Ländern die Todesursache Nummer 1 dar.



SCHENNA

Seniornachmittag

Die Ortsgruppe Schenna beteiligte sich dieses Jahr im Rahmen der Kulturwochen des „Schenner Langes“ im März mit einem gemütlichen Nachmittag für die Senioren. Neben Kaffee, Kuchen, Kartenspielen und Ratschen konnten sich die

mehr als 80 anwesenden Senior:innen über die Vorstellung des Buches von Lena Adami „Berg und Tool kemmen net zomm ober mir“ erfreuen. Zudem sorgten die „Gamptoler“ für die musikalische Unterhaltung.



PARTSCHINS

Gedächtnistraining - geistig fit bis ins hohe Alter

Das Gedächtnistraining hat im April/Mai in der Bibliothek Partschins stattgefunden. Die Gedächtnistrainerin Frau Rosvita Holzknicht hat den Teilnehmern viele Tipps und Tricks vermittelt, wie die grauen Gehirnzellen aktiviert werden können. Dabei ist es wichtig die Konzentration und das Hinhören regelmäßig zu trainieren. Viele Übungen, Denkaufgaben und Merksätze haben den Teilnehmern dabei geholfen die Aufmerksamkeit und die Konzentration zu schulen. Auch die Merkfähigkeit kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. Nicht nur die geistige, auch die körperliche Aktivität hält den Geist jung.

**FRANGART**

Alles über Osteoporose in Frangart

Auf Initiative der Ortsgruppe Frangart fand ein Vortrag mit Dr. Paul Trebo, Rheumatologe am Krankenhaus in Bozen, zum Thema Osteoporose, im vollbesetzten Seniorenraum in Frangart statt. Frau Jutta Stedile von der KVW-Ortsgruppe Frangart begrüßte die zahlreichen Besucher und die Rheuma-Liga Südtirol stellte die umfangreiche Tätigkeit des Vereins vor. Die Rheuma-Liga Südtirol hatte im Jänner in Zusammenarbeit mit der Rheumatologin, Dr.in Silvia Zanoni, ein Infoblatt zum Thema Osteoporose erstellt, welches im Rahmen des Vortrages auch verteilt wurde. Die Krankheit Osteoporose betrifft viele Menschen, was sich auch am regen Besucherinteresse zeigte.

**PRETTAU**

Das schmeckt! Lecker und leicht zuzubereiten!

Gemeinsam mit den Kindern der Grundschule von Prettau haben wir eine kleine Marende zubereitet. Aus Paprikaschoten wurden Zugwaggons und aus einfachen Grissini Zuckerschleckerstangen. Die Frage der Kinder: "Machen wir das noch einmal?", unsere Antwort: "Jaaaaa!"

**PRETTAU**

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Ortsgruppe von Prettau veranstaltete im Februar und März ein Seminar über Homöopathie. An insgesamt sechs interessanten Abenden wurden den Teilnehmer:innen die Grundkenntnisse der Homöopathie nähergebracht. Dank dem Referenten Alexander Kirchler, können die Teilnehmer:innen nun für den persönlichen Hausgebrauch verschiedene Krankheiten gekannt mit der Wirkung der Homöopathie behandeln.

**NIEDER- UND OBERRASEN**

Wassergymnastik

Die Ortsgruppen Nieder- und Oberrasen haben nach der Coronazeit wieder zur Wassergymnastik eingeladen. Alle Teilnehmer:innen hatten viel Spaß an der Bewegung im Hallenbad des Alp Cron Moarhofes in Olang. Wir möchten uns bei der Trainerin für ihren Einsatz bedanken und freuen uns auf ein Wiedersehen im Herbst!

**MITTEROLANG**

Das Pfarrcafe' - ein Ort der Begegnung

Wenn nach dem Gottesdienst in Niederolang Kinder, junge Menschen und Erwachsene in der Pfarrstube eintrudeln und sich bei einem Getränk an einem Tisch zusammensetzen, geht es vor allem um Begegnung. Miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen, herzlich lachen, den Alltag für kurze Zeit hinter sich lassen, sich füreinander Zeit nehmen – ist das nicht das Wertvollste, das unser Menschsein ausmacht? Da in Niederolang keine Einkehrmöglichkeit mehr besteht, entstand schon vor längerer Zeit der Wunsch nach einem Treffpunkt nach den Gottesdiensten. Dank des Engagements von Ottilia Auer Pineider und der Bereitschaft der Vereine KFS und KVW, der Ministranten, sowie einiger ehrenamtlicher Mitarbeiter ist nun das Pfarrcafe' zu einem fixen Bestandteil der Pfarrei geworden. Es ist einmal im Monat geöffnet, im Pfarrblatt wird jeweils darauf hingewiesen. Ein besonderer Dank gilt allen freiwilligen Helfern, sowie der Raiffeisenkasse Olang für die großzügige Spende zum Ankauf einer Kaffeemaschine. Schaut vorbei! Wir freuen uns über jeden Besuch.

**LAJEN**

Selbst gekocht schmeckt!

Die Ortsgruppe Lajen veranstaltete einen Kochkurs im Vereinshaus von St. Peter/Lajen. Alle Teilnehmer:innen waren begeistert und haben gerne mitgemacht. Es wurden verschiedenste Vorspeisen zubereitet und anschließend verkostet. Der Koch aus Kastelruth Herr Jakob Marmsoler hat die Rezepte dazu auch zum Nachkochen für daheim mitgegeben.



Unsere Lehrgänge im Herbst

Individuelle Lernerfahrung und Austausch in der Gruppe

Unsere Herbstplanung ist nun abgeschlossen und wie gewohnt stehen sowohl bewährte, als auch neue und innovative Lehrgänge und Ausbildungen auf dem Programm. Hier wird nicht nur die individuelle Lernerfahrung gefördert – die Arbeit in der Gruppe ermöglicht einen Blick auf andere Sichtweisen und den Austausch von persönlichen Erfahrungen. Egal ob man berufsvorbereitend lernen oder sein Wissen erweitern möchte – unsere Lehrgänge im Herbst bieten vielseitige Optionen!

ONLINE & PRÄSENZ Lehrgang Senior Online - Wir suchen Verstärkung

Ab September in Schlanders, Brixen und online
Werden Sie Teil unserer Senior Online Gruppe! Das Projekt "Senior Online", kurz SOL bringt SeniorInnen den Umgang mit neuen digitalen Medien in seniorengerechter Art und Weise näher. Sie erhalten das Rüstzeug, um in Zukunft als Senior Online BegleiterIn tätig zu sein.

Zielgruppe: Technik-begeisterte SeniorInnen, die gerne mit SeniorInnen arbeiten und eine sinnvolle, freiwillige Beschäftigung suchen
ReferentInnen: Barbara Misslinger, Luise Vieider, Michele Tais, KVV Bildung MitarbeiterIn, Elmar Albertini, Senioren Online Coach
Gebühr: kostenlos

ONLINE Informationsveranstaltung:
Di. 12.09.2023, 10.00 – 12.00 Uhr



FOTO: KVV BILDUNG

ONLINE Unterwegs auf hoher See – was eine/n gute/n Kapitän/in ausmacht

Ab Oktober online
Überall wo Menschen miteinander leben oder arbeiten, kommen irgendwann Gefühle ins Spiel, angenehme und unangenehme. Das muss kein Problem sein. Im Gegenteil: Gefühle sind wichtige Beziehungskräfte, die wir auch am Arbeitsplatz dringend benötigen. Doch was ist emotionale Kompetenz? Und wie kann deren Entwicklung gezielt gefördert werden?

Referent: Christian Trebo

Gebühr: kostenlos

ONLINE & PRÄSENZ Lehrgang Top for office

Ab Oktober in Brixen, Bruneck und online

Die Büro- und RezeptionsmitarbeiterInnen sind die Visitenkarte eines jeden Unternehmens. Möchten auch Sie in diesen Bereichen arbeiten oder Ihr vorhandenes Know-How erweitern? Sie erlangen und vertiefen Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse, lernen Arbeitsabläufe im Büro kennen und erweitern Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen.

Zielgruppe: NeueinsteigerInnen, WiedereinsteigerInnen, MaturantInnen oder Berufstätige ohne kaufmännische oder touristische Ausbildung

ReferentInnen: Georg Hainz, Lukas Steiner, Martin Winkler, Magdalena Brugger, Armin Theiner, Martin Gasser, Matthias Baller, Verena Baumgartner, Ines Christine Zorn

Gebühr: Euro 980

ONLINE Und wenn alles Kopf steht? Starke Gefühle bei Kindern und Eltern

Ab Oktober online

Kinder haben keine Gefühle, sie sind ihre Gefühle. Kinder leben ihre Gefühle rund um die Uhr, plötzlich, impulsiv: Wutausbrüche, Jammern oder ein Meer von Tränen. Und was ist mit uns? Wie können wir unsere Kinder in der Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz begleiten? Wie gelingt ein Miteinander, in dem alle Bedürfnisse zählen?

Referentin: Ramona Hülsmann

Gebühr: Euro 35

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mi. 27.09.2023, 20.00 – 21.30 Uhr

Zusatz: Zusätzlich buchbarer Präsenztermin in Meran: Sa. 18.11.2023, 13.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 25



Massageausbildung - Holistic Touch

Ab September in Bruneck

Die TeilnehmerInnen werden von den ersten Berührungen bis hin zur Gestaltung mehrerer individuell abgestimmter Massagen begleitet. Mit den erlernten Methoden "klassische Massage", "Joint Release" und "Faszienbehandlung" können Sie von der Entspannungsmassage bis hin zur intensiven Sportmassage Ihre Behandlungen unterschiedlich gestalten.

Zielgruppe: Interessierte, Fachpersonal aus dem Gesundheits-, Kosmetik- und Wellnessbereich

Referentin: Tania Ottavi

Gebühr: Euro 1.700, die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

Mitzubringen: Massageliege

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mi. 30.08.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Ab Oktober in Bozen

8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszuweichen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

Referentin: Michèle Honeck

Gebühr: Euro 390 / Euro 415 Gebühr bei Ausstellung ECM-Zertifikat, inkl. Teilnehmerhandbuch

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mi. 27.09.2023, 18.30 – 20.30 Uhr

Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins Alter" mit Lehrschein

Ab Oktober in Sarnthein

In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbstständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

ReferentInnen: Gisela Leerkamp, FachreferentIn des Sozialunternehmens Weisses Kreuz Service GmbH, Christian Wenter

Gebühr: Euro 1.400

Mitzubringen: Theraband

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mi. 20.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

ONLINE & PRÄSENZ Angewandte Schreibpädagogik

Ab Oktober in Brixen und online

Zum Schreiben verleiten. Die TeilnehmerInnen setzen sich mit ihrem eigenen Schreiben auseinander und lernen über die eigene praktische Erfahrung Methoden und Übungen kennen, mit denen sie andere zum Schreiben anregen können. Inhalte des Lehrgangs sind Übungen für den einzelnen und für die Gruppe, Schreiben für sich selbst und an andere gerichtetes Schreiben.

Zielgruppe: ErzieherInnen, JugendarbeiterInnen, Lehrpersonen, ErwachsenenbildnerInnen, Personen, welche in ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld mit anderen ins Schreiben kommen wollen

Referentin: Heidi Troi

Gebühr: Euro 840

Informationsveranstaltung:

Do. 21.09.2023, 19.30 – 20.30 Uhr in Brixen, KVW Kursraum, Hofgasse 2

In zehn Schritten zur persönlichen Resilienz

Ab Oktober in Meran

Sie fühlen sich wie der Hamster im Rad, möchten keine Chancen verpassen und beweisen, dass Sie allen Ansprüchen gewachsen sind und Belastungen aushalten können? Im Programm der 10 Schritte zur Persönlichen Resilienz erarbeiten Sie, welche Rollen in Ihrem Leben wichtig sind und wie man diese in ein stabiles Gleichgewicht bringt.

Zielgruppe: Menschen, die durch ihren beruflichen Einsatz immer wieder an ihr persönliches Limit gelangen, die Herausforderungen und Krisen als Aufruf verstehen, ihr Potential kraftvoll zu entfalten, die fundiert und zügig an ihrer Persönlichkeit arbeiten wollen.

Referentin: Christine Vigl

Gebühr: Euro 890, inkl. Unterlagen in digitaler Form. Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mo. 25.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

Zertifizierte Ausbildung zum/zur EntspannungspädagogIn für Kinder

Ab Februar 2024 in Meran

inkl. KursleiterIn für Progressive Muskelentspannung. Stress belastet zunehmend auch Kinder und beeinflusst oft massiv den pädagogischen Alltag. Hier bietet die ganzheitliche Entspannungspädagogik hilfreiche Ansätze und erprobte Verfahren. In dieser wissenschaftlich begleiteten Ausbildung bekommen Sie ein umfangreiches Handwerkszeug und eignen sich fundiertes Fachwissen an.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte aus der Sozialen Arbeit mit Kindern, aus therapeutischen, pflegerischen oder Gesundheitsberufen, Eltern, Lehrkräfte, ErzieherInnen, Lerncoaches/TrainerInnen, Menschen, die Kinder stärken möchten

Referentin: Christiane Hosemann

Gebühr: Euro 970, inkl. Unterlagen.

Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mi. 17.01.2024, 19.30 – 21.00 Uhr



Alle unsere Kurse und Lehrgänge finden Sie tagesaktuell über die praktische Suchfunktion unserer Webseite **bildung.kvv.org**

Hinweis: Fordern Sie bitte zu allen Lehrgängen das detaillierte Programm an. Informieren Sie sich über mögliche finanzielle Förderung für berufliche Weiterbildung.

www.provinz.bz.it/berufsbildung



KULTURreisen



14. bis 21. Oktober 2023

Cilento für Genießer

☺ Franco Bernard

PREIS 1.520 € / 1.510 € für Mitglieder



Hotel Oxford**** in Jesolo

8 TAGE

11. bis 20. September 2023

☺ Monika Malfertheiner

PREIS 1.130 € / 1.120 €



28. Oktober bis 4. November 2023 (Schulferien)

Geheimtipp Albanien

☺ Franco Bernard

PREIS 1.495 € / 1.485 € für Mitglieder



Hotel Byron*** in Viserba

11 TAGE

28. August bis 7. September 2023

☺ Irene Stecher

PREIS 995 € / 985 €

8 TAGE

7. bis 14. September 2023

☺ Tanzleiterin Notburga Wolf

PREIS 895 € / 885 €

In Ligurien die Meeresluft genießen

8 TAGE

20. bis 27. September 2023

☺ Martha Pattis

PREIS 870 € / 860 €

ERHOLUNGSreisen

Hotel Savoia*** in Misano Adriatico

11 TAGE

28. August bis 7. September 2023

☺ Elisabeth Canins

PREIS 850 € / 840 €

8 TAGE

7. bis 14. September 2023

☺ Waltraud Mair

PREIS 670 € / 660 €

Wellness in Portorož

5 TAGE

4. bis 8. November 2023

☺ ohne Reisebegleitung

PREIS 510 € / 500 €



7. bis 11. August 2023

Wellness und Wandern im Ötztal

☺ Sepp Agreiter

PREIS 620 € / 610 € für Mitglieder



18. bis 22. September 2023

Tanzen ab der Lebensmitte am Gardasee

☺ Marialuise Leitner

PREIS 510 € / 500 € für Mitglieder



23. bis 30. September 2023

Amalfiküste - Wandern auf dem Weg der Götter

☺ Verena Pohl

PREIS 1.250 € / 1.240 € für Mitglieder

29. September bis 2. Oktober 2023

Radtour - magisches Po - Delta

☺ Günther Gramm

PREIS In Ausarbeitung



8. bis 12. Oktober 2023

Wie im Bilderbuch - Cinque Terre

☺ Michael Berger

PREIS 830 € / 820 € für Mitglieder



8. bis 14. Oktober 2023

Pantelleria - einsame Inselwelt zwischen Europa und Afrika

☺ Günther Gramm

PREIS 1.120 € / 1.110 € für Mitglieder + Richtpreis Flug 230 €



31. Oktober bis 4. November 2023 (Schulferien) & 8. bis 12. November 2023

Wandern und Wellness in Portorož

☺ 1. Termin: Norbert Spornberger

☺ 2. Termin: Sepp Agreiter

PREIS 640 € / 630 € für Mitglieder

27. Dezember 2023 bis 3. Jänner 2024

Jahreswechsel in Ischia und Procida: wandern, entspannen, feiern

☺ Franco Bernard

PREIS In Ausarbeitung

Information & Anmeldung

KVW Reisen GmbH
Pfarrplatz 31
39100 Bozen
Tel. 0471 309 919
reisen@kvw.org



Eventuelle Anmeldung auch in allen Bezirksbüros www.kvw.org





Ernährungstipps für heiße Sommertage

TEXT: HANNA THUILE

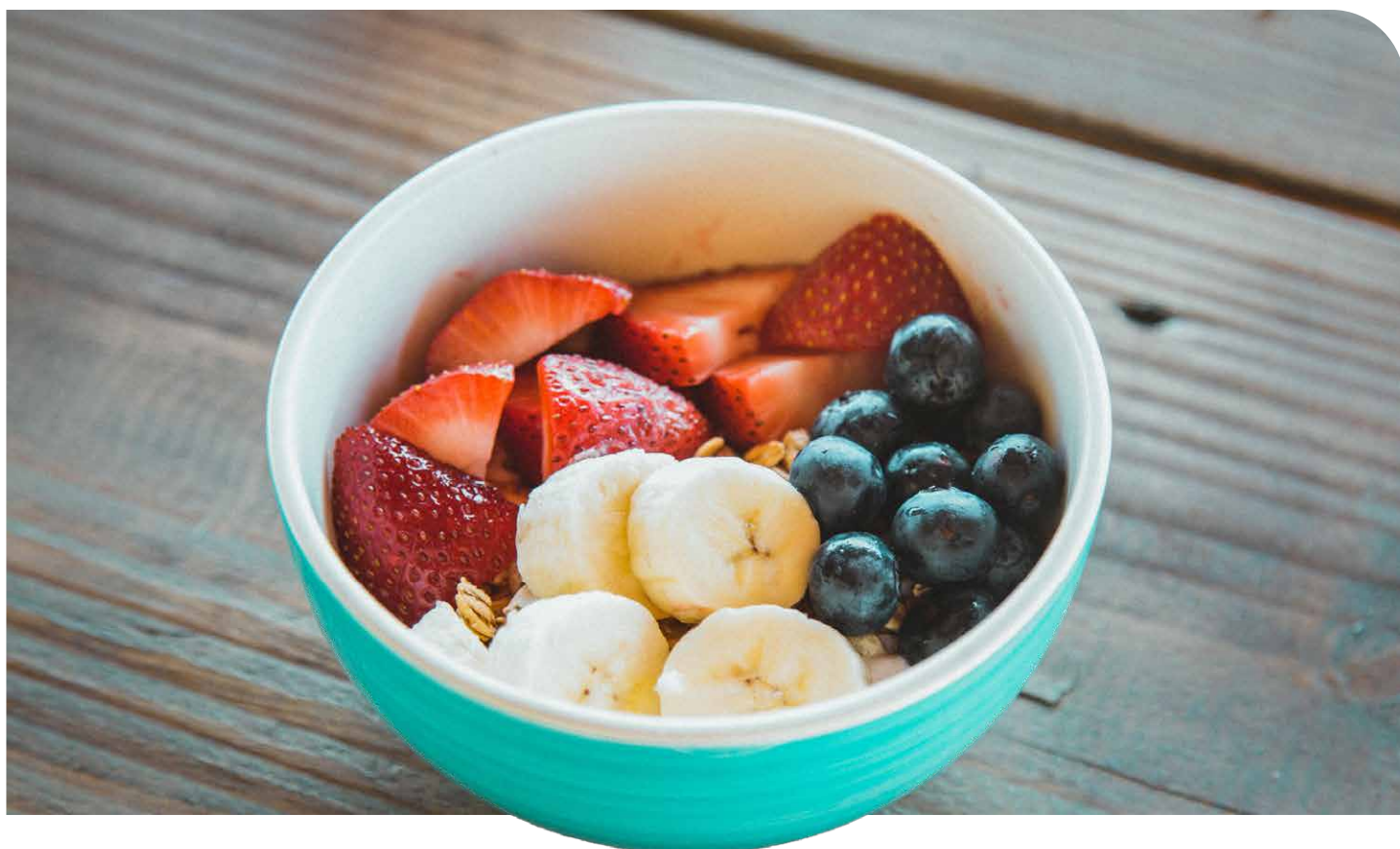


FOTO: UNSPLASH / DANE DEANER

Der Sommer mit seinen heißen Temperaturen kann unsere Alltagsroutine ganz schön durcheinanderbringen. Beim Frühstück ist die Hitze oft noch erträglich, obwohl uns manchmal schon die Tasse Kaffee zum Schwitzen bringt. Zu Mittag haben wir Lust auf leichte und kalte Gerichte und abends ist es länger hell, sodass wir später essen. Grillen und Gartenfeste verleiten dazu, über den Hunger zu essen, weshalb wir uns nicht nur wegen der schwülen Sommernächte im Bett hin und her wälzen. Ebenso unterscheidet sich das reichhaltige Buffet am Urlaubsort von unseren Gewohnheiten. Doch auch an Tagen mit über 30°C Grad ist es wichtig, regelmäßig Mahlzeiten zu sich zu nehmen, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen und ausreichend zu trinken.

Trinken bevor man Durst hat

Nicht nur die heißen Temperaturen, sondern auch klimatisierte Räume führen zu einem höheren Flüssigkeitsverlust über die Haut. Gesunde Erwachsene sollen im Sommer 2-3 Liter trinken, bei körperlicher Aktivität entsprechend mehr. Optimale Durstlöscher sind Leitungswasser und Mineralwasser. Wer auf Geschmack nicht verzichten möchte, kann zu (kalten) ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnten Fruchtschorlen greifen. „Infused water“ steht auch hoch im Kurs: in einen Wasserkrug kann man nach Belieben Kräuter, wie Melisse, Minze oder Rosmarin, Ingwer, Gurken- und Zitrusfruchtscheiben oder Melone geben. Alkoholische und zuckerhaltige Getränke sind als Durstlöscher hingegen nicht geeignet. Besonders die Kombination

Alkohol und Hitze ist kritisch: Hohe Temperaturen führen dazu, dass der Alkohol schneller ins Blut übergeht. Dadurch werden die Blutgefäße erweitert, der Blutdruck sinkt und man fühlt sich müde und schlapp. Dies kann sogar bis zu einem Kreislaufkollaps führen. Deshalb ist ein kühles Bier oder Aperitif in Maßen zu genießen.

Setzen Sie auf bunt

Während der heißen Sommertage ist es ratsamer über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen zu essen als 3 große Hauptmahlzeiten. Das Verdauen von deftigen Speisen fordert von unserem Körper mehr Energie und belastet dadurch den Kreislauf. Saisonale Lebensmittel sind die beste Wahl. Wasserreiche Gemüsesorten (Tomaten, Gurken, Paprika, Salat) und Obst (Beeren, Pflir-



sich, Melone, Marille) bieten sich als Snack oder Zwischenmahlzeit gut an. Diese Lebensmittel sind ballaststoff- sowie vitaminreich und versorgen unseren Körper mit nötigen Mineralstoffen, die wir beim Schwitzen verlieren. Durch den hohen Wasseranteil wirken Obst und Gemüse kühlend auf unseren Körper und tragen zu unserer Flüssigkeitsbilanz bei. Ideale Sattmacher an heißen Tagen sind z.B. Getreidesalate mit Hülsenfrüchten und Thunfisch oder gekochtem Ei und viel knackigem Gemüse. Auch kalte Gemüsesuppen und grüne Smoothies liefern Nährstoffe und Flüssigkeit. Durch ein leichtes Mittagessen kommen Sie so ohne Mittagstief konzentriert durch den Arbeitsalltag. Als Zwischenmahlzeit eignen sich kühlende Milchprodukte wie Buttermilch oder Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Hummus und Kräutertopfen mit Gemüsesticks. Abends bereiten Speisen wie Reis, gekochte Kartoffeln, Fisch oder Fleisch mit gegrilltem Gemüse in der Regel keine Probleme.

Aktiv bleiben – gewusst wie

Der Sommer ist ideal zum Sport treiben im Freien. Bei warmen Temperaturen und körperlicher Aktivität ist es jedoch wichtig, die Ernährung und das Trinkverhalten entsprechend anzupassen. Vor, während und nach der Belastung soll regelmäßig Wasser bzw. isotone Getränke getrunken werden, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vorher empfiehlt es sich, eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich zu nehmen, nachher unterstützt eine Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen die Regeneration.

Sonnenschutz ist wichtig

Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle beim Schutz der Haut vor der schädlichen UV-Strahlung. Lebensmittel wie Tomaten, Karotten, grünes Blattgemüse, Obst und Nüsse sind reich an schützenden sekundären Pflanzenstoffen. Nichtsdestotrotz bleibt eine hochwertige Sonnencreme der beste Sonnenschutz. ▾



Hanna Thuile

Selbstständige Ernährungstherapeutin und Ernährungswissenschaftlerin mit Praxis in Gargazon
www.ernaehrung-thuile.it
 Tel. 335 58 69 425



FOTO: UNSPLASH / HEATHER BARNES



FOTO: UNSPLASH / LUISA BRIMBLE

Energie neu gedacht

Alperia freut sich 2022 einen wichtigen Beitrag für den wirtschaftlichen Erfolg und die nachhaltige Entwicklung des Landes geleistet zu haben.

1.206.742^{tCO₂e}

vermiedene Emissionen

entspricht der Menge an gereinigter Luft durch etwa 51.486 Bäume in einem Jahr

289 Mio. €

generierter Mehrwert für Südtirol

75 %

unterirdisch verlegte Stromleitungen

3,1 TWh

Nettoenergieproduktion aus erneuerbaren Energiequellen

entspricht dem Verbrauch von ca. 1.147.700 Familien