

kompas

KVV Soziales	Kommentar	Spezial
20 Jahre Afi: Mutiger Blick nach vorne	Das neue Vergabegesetz	Schwitzen für die Gesundheit Trinken
4	19	36

»Begegnungen
bereichern.
Sie sind ein Rezept
gegen die Angst
vor Fremden.«

FOTO: W.R. WAGNER / PIXELIO.DE



Impressionen

»Wo Hunger herrscht,
kann Friede keinen Bestand haben«

Willy Brandt

INHALT

Thema

- 5 Angst vor Islamisierung
Für ein echtes Miteinander
sind Begegnungen notwendig
- 6 Woher kommt die Angst
Damit die Angst nicht
einengt, ist ein kluger
Umgang gefragt
- 8 In Prissian klappt es gut

Kommentar

- 19 Vor und nach dem
Ausschreibeborkan
Das neue Vergabegesetz

KVV Aktuell

- 9 Management-Seminar
- 9 Es geht um Humanität
- 10 Zeit nach der Pensionierung
- 11 Auf dem Weg sein
- 12 Fortbildung für Hebammen
- 13 Nahversorgung in Südtirol
- 14 Bildung im KVV
- 15 Leserunden
- 16 Gemeinwohlökonomie
- 18 Facebook Workshop
- 18 Infoabend für Sommerpaten
- 18 Scooterführerschein
- 18 Wohnbau im Sarntal

Spezial

- 36 Gesundheit
Schwitzen für die Gesundheit
Kann mir jemand das Wasser
reichen?

Rubriken

- 3 Editorial, Splitter
- 4 Soziales
Mutiger Blick nach vorn
- 20 Sozialfürsorge
Rentenerhöhung, Arbeits-
losengeld, Später in Rente,
Mitteilungspflichten
- 22 Internberichte
- 30 KVV Bildung
- 34 KVV Reisen



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Thema Flüchtlinge beschäftigt uns alle. Längst ist Südtirol nicht nur ein Durchzugsland, sondern es sind aktuell 900

Asylantragsteller in 14 Einrichtungen des Landes Südtirol, untergebracht. Sie haben ihren Asylantrag gestellt und (müssen) bleiben, bis dieser behandelt wird.

Das Thema Migration und Flüchtlinge macht Angst, es gibt viel Skepsis und viele Vorurteile. Roger Pycha erklärt in der Titelgeschichte dieser Ausgabe, warum das so ist und was jeder einzelne dagegen tun kann. Er macht Mut, der Angst bewusst zu begegnen, mit dem Kopf an die Sache ran zu gehen.

In diese Richtung appelliert auch Don Mario Greter: er ruft dazu auf, den Dialog zu suchen und Begegnungen zu ermöglichen. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil auf beiden Seiten Vorurteile und Ängste vorhanden ist. Auch die neuen Bürger bei uns haben Angst, sind eine Minderheit in einer mehrheitlich christlichen Gesellschaft.

Dies ist auch der Inhalt des Titelbildes, das ja kein Bild im traditionellen, klassischen Sinn ist, sondern eine Aussage, ein „Rezept“ gegen die Angst. Die Aussage stammt aus dem „Projekt Menschlichkeit“ des Dekanats Schwanenstadt in Oberösterreich und fasst zusammen, was gegen die Angst getan werden kann.

Ingeburg Gurndin

Impressum

Kompass

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

Herausgeber und Eigentümer: KVW Landesleitung
 Eintragung beim Landesgericht in Bozen unter 70/54 vom 19.06.1954
Verantwortlicher Direktor: Hans Gamper
Schriftleitung: Ingeburg Gurndin
Redaktion: Irene Schullian
Redaktionsteam: Werner Steiner, Josef Stricker, Erich Achmüller, Werner Atz.
Erscheinungsweise: Jänner, März, Mai, Juli, September, November
Redaktionsschluss: am 1. jeden vorhergehenden Monats
Auflage: 38.000
Zeichnungen: Carmen Eisath
Gestalterische Beratung: mediamacs.it
Druck: LANAREPRO Ges.m.b.H.
Fotos: KVW



■ TAG DER SOLIDARITÄT

Patronat - Baustein der Solidarität

Am Sonntag, dem 28. Februar begeht die Ortskirche in Südtirol den Tag der Solidarität. Er steht unter dem Motto „Patronat - Baustein der Solidarität“.

■ AKTION VERZICHT

Fastenzeit vom 10. Februar bis 26. März

„Gib was!“ Diesen Aufruf richten die 54 Südtiroler Einrichtungen im Rahmen der „Aktion Verzicht 2016“ an die Südtiroler Bevölkerung. Damit regt die Aktion dazu an, den persönlichen Verzicht zu einem Mehrwert für die anderen zu machen.



■ SÜDTIROLER IN DER WELT

Volksbühne München in Meran

Am Samstag, 27. Februar, spielt die Südtiroler Volksbühne München das Stück „Übers Land“ im Kimm in Meran. Beginn: 20 Uhr, Kartenreservierung beim KVW, Tel. 0471 309176 oder suedtiroler-welt@kvw.org
 Abendkasse: ab 19 Uhr, Eintrittspreis: 10 €



Mutiger Blick nach vorne

20 Jahre Arbeitsförderungsinstitut Afi

Ende November hat das Arbeitsförderungsinstitut Afi sein 20-jähriges Bestehen gefeiert. Es war eine Geburtstagsfeier im Zeichen der Arbeit, sachlich und festlich zugleich.

Das Arbeitsförderungsinstitut beging das runde Jubiläum „20 Jahre Afi“ mit den Vorträgen von drei Wissenschaftlern und einer anschließenden Debatte, zu der sich Bozens Uni-Rektor Walter Lorenz und die Bozner Unternehmerin Nadia Mazzardis Lucich gesellten. Im Mittelpunkt standen die Chancen und die Gefahren, die in Zukunft auf die arbeitenden Menschen zukommen.



Lob und Wertschätzung

An die zweihundert Gäste waren der Einladung gefolgt, allen voran Landeshauptmann Arno Kompatscher und Arbeitslandesrätin Martha Stocker. Beide wussten den Stellenwert des Instituts zu schätzen und zu würdigen. Im kleineren Kreis der Stakeholder ging es am Nachmittag zur Übersicht über das bisher Geleistete und vor allem um die nächsten 20 Jahre.

Mutiger Blick in die Zukunft

In einem „mutigen Blick nach vorne“ hinterfragte der angesehene Südtiroler Meinungsforscher Hermann Atz kritisch den Begriff Arbeitnehmer und entwarf ein Bild für die Zukunft des Instituts. Eine Zukunft, in der das „F“ im Namen Afi für ein klares Forschungsprofil steht, eine Zukunft, in der das Afi als Spezialist im Netzwerk mit anderen Wissensinstitutionen in und außerhalb des Landes die Würde der Arbeit in den Mittelpunkt stellt. Als Gegenstück zum Wirtschaftsforschungsinstitut der Handelskammer (Wifo), das über ungleich höhere Mittel verfügt, möchte Atz das Afi im Jahr 2030 am liebsten als ein solides Forschungsinstitut für Arbeit sehen, das wissen-



Mit einer Tagung auf Schloss Maretsch feierte das Afi sein 20-jähriges Bestehen.

schaftlich unabhängig auf den eigenen Beinen steht.

Mit den entsprechenden Mitteln

„Wir nehmen alle Wertschätzungen und Geburtstagsglückwünsche gerne an“, sagte Afi-Direktor Stefan Perini. „In der Tat ist unser Blick nach vorne, in die Zukunft gerichtet, was die Sicht der Arbeit und die Entwicklung der Gesellschaft betrifft. Ein gesellschaftlicher Auftrag braucht aber auch die entsprechenden Mittel. Schließlich geht es um die Belange von allen arbeitenden Menschen.“

Die Zukunft der Arbeit

Professor Gerhard Boschs Vortrag „Zukunft der Arbeit“ baute auf folgende Punkte:

- Wachsende soziale Ungleichheit
- Demografischer Wandel
- Neue Technologien
- Neue Erwerbsverläufe.

Die wichtigsten Trends seien die wachsende Konzentration der Vermögen bei einem Prozent der Bevölkerung, die Aushöhlung der Mittelklasse, ein zum Teil wachsender Niedriglohnsektor, die ungleiche Verteilung von Arbeitszeit (in der Borsch eine neue Quelle der Ungleichheit sieht) sowie die abnehmende Besteuerung der hohen Vermögen und Einkommen. Vorbilder geringerer Ungleichheit seien die skandinavischen Länder.

Demografischer Wandel

Die EU-Projektionen rechnen bis 2060 mit einem wachsenden Anteil der Älteren (65 Jahre +). Dagegen trägt Migration zur Verjüngung bei. Zur Finanzierung des steigenden Altersquotienten müssten die Beschäftigungsquoten erhöht werden und zwar die von Älteren über Rentenreformen und die von Frauen durch den Ausbau der Kinderbetreuung und Ganztagschulen und dem Abbau des Gender-Pay-Gap, so einige der Ansätze von Professor Bosch.

Angst vor Islamisierung

Für ein echtes Miteinander sind Begegnungen notwendig

Wenn man in der Suchmaschine Google „Islamisierung“ eingibt, dann kommen über 500.000 Ergebnisse heraus. Bewegungen wie Pegida (Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes), die große Anzahl der Muslime in Deutschland und Österreich, die neue Flüchtlingspolitik und die vergangenen Terroranschläge in Europa haben sicher dazu beigetragen, dass bei viele Menschen die Angst größer geworden ist. Fragen, die sich anfangs nur Experten gestellt haben, sind jetzt Fragen der Allgemeinheit geworden.

TEXT: DON MARIO GRETTNER

Guter Boden für diese Auseinandersetzungen und für die wachsenden Ängste stellen auch die ökonomische Krise und die Wertunsicherheit unserer Gesellschaften dar. Eine zusätzliche Schwierigkeit ist auch die Tatsache, dass oft zu schnell diese Ängste und Bedenken gleich als Islamophobie (Feindlichkeit gegen den Islam) oder Rassismus bezeichnet werden und eine echte und sachliche Auseinandersetzung nur schwer möglich ist.

14.000 Muslime in Südtirol

Nach der Entdeckung einer mutmaßlichen islamischen Terrorzelle in Südtirol ist auch bei uns die Frage der Bedrohung durch den Islam aufge-taucht. Auch die sogenannte Islamisierung wurde zum Thema. Seit mehreren Jahrzehnten leben in Südtirol Tausende von Muslimen, die jetzt die Zahl von ungefähr 14.000 erreicht haben. Man kann wohl sagen, dass es keine größeren Probleme gibt, und dass die Schwierigkeiten mehr mit kulturellen Traditionen zu tun haben. Eine Tatsache ist aber, dass zu oft das Leben von Einheimischen und den neue Bürgern mehr ein Leben nebeneinander als ein Leben miteinander ist.

Um ein echtes Miteinander zu gestalten, ist eine neue Investition an Kraft und Begegnungen notwendig. Nicht nur die Einheimischen brauchen Gelegenheiten um die neuen Bürger nicht nur aus Nachrichten und Büchern zu kennen, sondern auch den „Neuen“ muss es ermöglicht werden, ihre Vorurteile abzubauen. Jeder bewegt sich mit dem eigenen „Koffer“

voll von Erwartungen und Bildern der Wirklichkeit und des Landes, wohin man geht. Nur durch eine echte Begegnung, wo man nicht die Angst haben muss gleich in die Verteidigungsecke gedrängt zu werden, kann Integration sich positiv entwickeln. Wenn wir uns ganz gezielt mit den muslimischen Mitbürgern auseinandersetzen, werden wir bald feststellen, dass für viele von ihnen die Erfahrung Minderheit zu sein, eine ganz neue Erfahrung ist. Die Begegnung mit der westlichen und christlichen Mehrheit ist für sie völlig neu und bringt auch bei ihnen Ängste mit sich. Sie kommen aus einer mehrheitlich muslimischen Gesellschaft. Sie haben Angst die eigene kulturelle und religiöse Identität zu verlieren, da sie es nicht gewohnt sind, diese in Frage zu stellen. Eine positive und gute Begegnung, die nicht gleich auf Probleme fokussiert ist, kann dazu beitragen, dass diese Ängste langsam überwunden werden. Sie kann dazu beitragen, dass sich die eigene Religion in positivem Dialog mit der westlichen Kultur vielleicht verändert und anpasst, aber nicht radikalisiert.

Teil der Gesellschaft werden

Auch in Südtirol gibt es mittlerweile junge Muslime, die hier aufgewachsen sind und unseren Bildungsweg mit Erfolg gegangen sind. Als junge Erwachsene, nach Abschluss der Lehre oder nach der Matura, fragen sie sich, ob sie von der Gesellschaft gleichwertig gesehen werden, auch wenn sie mit Kopftuch unterwegs sind oder ihren islamischen Namen nennen. Eine Ausgrenzung würde

solche Menschen der Radikalisierung und der Versuchung einer Parallelgesellschaft ausliefern.

Aufwand für beide Seiten

Oft stellen wir uns Dialog und Begegnung als ein Weg ohne Mühe und ohne großen Aufwand vor. Dies ist es aber nicht und ich glaube, dass es eine große Arbeit für beide Seiten bedeutet. Ich bin überzeugt, dass, auch wenn der Vorwurf von Blauäugigkeit immer wieder ausgesprochen wird, Dialog möglich und notwendig ist. Und auch die kleinen Schritte, die wir tagtäglich tun können, zeigen einen Weg für alle die, die guten Willens sind. Wenn wir nicht bereit sind die Begegnung und das Miteinander zu fördern, bleiben nur die, die trennen, übrig. ▶

ZUR PERSON



Don Mario Gretter, stammt aus Meran, Studium in Brixen, Rom, Kairo (zwei Jahre) und ein Jahr an der PISAI (Päpstliches Institut für Islam-Studien) in Rom. Mario Gretter ist Beauftragter für Ökumene und interreligiösen Dialog am bischöflichen Ordinariat in Bozen.

Woher kommt die Angst

Damit die Angst nicht einengt, ist ein kluger Umgang mit ihr gefragt

Warum haben manche Menschen Angst, wenn in ihrer Nachbarschaft Flüchtlinge untergebracht werden und andere nicht? Roger Pycha erklärt, woher die Angst kommt und macht Mut, sich den neuen Situationen zu stellen. Es liegt an jedem einzelnen selbst, jeder kann bei sich selber anfangen, mit einfachen, kleinen Dingen.

INTERVIEW: INGEBURG GURNDIN

Was ist Angst? Woher kommt dieses Gefühl und was macht es mit uns?

Roger Pycha: Angst ist ein wertvolles und überlebensnotwendiges Gefühl. Die Vorfahren, von denen wir abstammen, sind auf Bäume geklettert, sobald etwas geraschelt hat. Die, die am Feuer sitzen geblieben sind, haben nicht überlebt. Die Angst ist nur eines der negativen Gefühle, im ganzen Spektrum. Sie ist sehr hilfreich, da sie dafür sorgt, dass wir Gefahren ausweichen oder – wenn man nicht fliehen kann – sich auf den Kampf vorbereitet. Angst ist also ein ganz normales Gefühl.

In allen Kulturen wird Angst durch Rituale gebannt. Sie kommen immer dann vor, wenn der Mensch vor neuen Situationen steht, vor etwas Fremdem. Die alten Römer haben den Buben mit 16 Jahren die Männertoga angezogen. In manchen Stämmen werden Mädchen mit der ersten Regelblutung im Frauenhaus aufgenommen. Auch unsere religiösen Feiern sind Stärkungsrituale: die Taufe, die Firmung, die Ehe. Bei der Ehe mischt sich die Angst vor dem neuen Leben mit der Lust auf Neues und der Angst vor Veränderung.

Im Spektrum unserer Gefühle braucht es auch positive. Die Angst muss pausieren. Der Mensch sollte imstande sein, der Angst etwas entgegenzu-



FOTO: DIETER SCHÜTZ / PIXELIO.DE

Die direkte Begegnung ist der beste Weg, um Ängste abzubauen.

halten. Es ist nämlich so, dass sich mit kleinen, positiven Erlebnissen lange, schwierige Erlebnisse kompensieren lassen. Das Gefühl der Geborgenheit, der Zuneigung und Fürsorge sind Fähigkeiten, die wir entwickeln.

Nimmt die Angst in der Bevölkerung zu? Ist sie in den vergangenen Jahren mehr geworden?

Pycha: Angststörungen als Krankheitsbild nehmen zu. Die Menschen sind mittels der Medien über Risiken besser informiert. Die Risiken sind bekannt, sind quantifiziert, werden diskutiert, vergrößert und stark verbreitet. Es lässt sich sagen, dass die Angst in der Bevölkerung zunimmt. Niemand kann mehr ruhig fliegen nach dem absichtlich herbeigeführ-

ten Flugzeugabsturz in den französischen Alpen. Wir müssen mit mehr Angst leben als unsere Vorfahren. Das einzige, was wirklich hilft, ist rationale Verarbeitung.

Wie kann der Angst rational begegnet werden?

Pycha: Es hilft das Wissen, dass wir jede der bisherigen Angstsituationen überlebt haben. Dieses Wissen hilft, Angst zu überstehen. Wenn ich ganz rational rangehe, dann weiß ich nach zum Beispiel 50 gehaltenen Vorträgen, was mich erwartet, ich weiß, dass Angst dazu gehört. Sich der Angst stellen ist die beste Strategie.

Wer ist anfällig für Ängste und was kann er dagegen tun?

Pycha: Weil wir so viel haben, können wir auch viel verlieren: Gesundheit, Sicherheit, Wohlstand. Wir können zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden: entweder sind wir dankbar und zufrieden und glücklich oder wir haben dauernd Angst, das zu verlieren, was wir haben.

Ein kluger Umgang mit Angst ist also gefragt. Es liegt an mir selbst durch positives Denken es zu beeinflussen, es zu üben. Entspannung und Meditation können helfen und auch soziale Kontakte. Wichtig ist, dass die Angst klein gehalten wird um handlungsfähig zu bleiben. Natürlich helfen auch Wissen und Kenntnisse.

Großer Reichtum schützt nicht vor Ausländerfeindlichkeit, da die Angst etwas zu verlieren vermehrt vorhanden ist. Hohe Bildung hingegen schon, da die Angst kognitiv angegangen wird (Anmerkung: intellektuell, mit dem Verstand).

Was sehr wohl hilft sind Ideale, ethische Weltanschauung und religiöses Empfinden.

Die christliche Religion hat sich nie gegen Muslime gestellt, dies ist eine große Leistung der Toleranz. Das zeigt, dass sich das christliche Abendland seiner Werte besinnt. Die deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel hat gesagt, es sei besser selber die christlichen Werte zu leben als sich über den Untergang des christlichen Abendlandes zu beschweren. Mir scheint, dass die Mehrheit der Verantwortungsträger dieser Meinung ist.

Wie erklären Sie die Angst vor Fremden, vor Ausländern?

Pycha: Carsten Karel Willem De Dreu von der Universität Amsterdam hat Versuche mit dem Bindungshormon als Nasenspray gemacht. Dabei wurde entdeckt, dass damit zwar die Solidarität zur Kleingruppe zunimmt, aber die Feindseligkeit anderen gegenüber größer wird. Wir kennen dieses Prinzip der Liebe und Zuneigung und das Prinzip der Abgrenzung aus unserem alltäglichen Leben: für die Familie tu ich alles.

Das, was bekannt ist, ist verständlich, ist nahe. Vorurteilen im Kopf kann

nur kognitiv entgegengewirkt werden. Wir Menschen können mit dem Kopf gegensteuern, Gefühle teilen, auf Werte und Verständigung setzen, so dass sich die Scheu erübrigt.

Helfen Argumente, hilft reden und erklären gegen die Angst?

Pycha: Informationen kommen an. Wichtig sind positive Informationen, denn über die Medien kommen sie an und werden zum Gesprächsthema. Seit dem Leichenfund im LKW in Österreich sind wir empathisch geworden. Das Mitgefühl hat begonnen, Empathie bedeutet, dass wir mitweinen.

Welche Rolle spielt die Politik? Kann sie einen Beitrag leisten, dass Angst erst gar nicht aufkommt?

Pycha: Politik kann Probleme verschärfen, vor allem durch Führungspersönlichkeiten. Sie waren oft Ursache für Kriege. Die sogenannte große Politik kann sich entscheiden zwischen: Afrika bei uns einbauen oder uns im Abwehrkampf verbrauchen; aus Vertriebenen Tote machen oder sie bei uns leben lassen.

In den Gemeinden sollte offen diskutiert werden, ob man sich abschotten und eine Ausschlussgemeinde sein möchte. Oder ob man für eine humanitäre Lösung ist. Falls die Entscheidung fürs zweite fällt, dann kommt auf den Bürgermeister und die Gemeinderäte eine ganz neue Aufgabe und neue Rolle zu. Sie sind nun Fürsprecher für die Machtlosen und nicht mehr Lobby für eine starke, mächtige Gruppe.

»Haben wir doch den Mut,
zu sagen,
dass wir Christen sind:
Haben wir doch den Mut,
dass wir da in einen
Dialog treten ...«

Angela Merkel

ZUR PERSON



Roger Pycha, Primar des Psychiatrischen Dienstes Bruneck, Veranstalter, Moderator und Referent auf Tagungen, Kongressen und Ausbildungskampagnen zu Themen der psychischen Gesundheit, vor allem Depression.

Die Schicksale der Flüchtlinge, Bilder von überfüllten Schiffen und gestrandeten Menschen lösen große Betroffenheit aus. Was kann der Einzelne tun?

Pycha: Was ich tun kann, ist bei mir selber anfangen, mit einfachen, kleinen Dingen.

Meine Haltung überdenken, Ausländer grüßen, ein paar Worte wechseln, nach der Sprache fragen. Die Ausländer haben Angst, nicht gesehen zu werden, so wie alle Minderheiten.

Wir treffen auf Verzweifelte, Sprachlose, Verstumte, dem Tod Entronnenen, Traumatisierte. Sie können sich nicht kommunikativ äußern, da sie in einer Krise sind.

Nach der Freundlichkeit sind Hilfsbereitschaft und Spenden nächste Schritte. Soziale Unterstützung ist gefragt, die Menschen brauchen Unterkunft und Arbeit. Es braucht eine Intoleranz dem prekären Leben gegenüber, es braucht positive Gedanken, dies sind Dinge, die bei mir im Inneren stattfinden.

Wichtig ist es, Flüchtlinge rasch einzubauen, als wertvolle Menschen. Über die Arbeit kommen sie in die Gesellschaft, da darf man ruhig ein bisschen unkonventionell denken. Es gibt viele Jobs, die niemand machen will. Dadurch würden sie Anerkennung erhalten und die Hilfeleistung wäre für beide Seiten wertvoll.

Fortsetzung nächste Seite

Verstehen Sie die Angst der Menschen vor einer Islamisierung?

Pycha: Die Kirche hier könnte proaktiv werben, warum nicht eine Mission hier in Europa starten? Den Flüchtlingen könnte erklärt werden, dass sie als Christen mehr Chancen hier in dem Land haben, wo sie jetzt sind. Die Menschen in den kirchlichen Organisationen können den Flüchtlingen sagen, dass sie im Auftrag des Christentums helfen. Zur Zeit ist die Mission ausgelagert, zum

Beispiel nach Afrika. Es ist aber so, dass Afrika zu uns kommt. Aus dem religiösen Bewusstsein könnte man die Menschen einladen beim Christentum mitzutun.

Was können die Menschen hier tun, die helfen wollen? Wie können die Ehrenamtlichen des KVW in den Dörfern sich einbringen?

Pycha: In den Dörfern könnte man überlegen, welche Jobs Ausländern zumutbar sind. Welche einfachen Ar-

beiten können sie übernehmen, wie können die Menschen eingebaut werden, natürlich gegen Bezahlung. Auch in der Betreuung älterer Menschen wird es Bedarf geben. Die sogenannten „Badante“ aus dem Osten wird es in 15 Jahren auch nicht mehr geben, vielleicht sind dann die Afrikaner ein Geschenk für uns. Durch eine Basis-Qualifikation im sozialen Bereich können diese Menschen uns helfen, bei der Betreuung älterer Menschen einen Schritt weiter zu kommen.

In Prissian klappt es gut

Viele Freiwillige kümmern sich um Bewohner im „Haus Noah“

Als bekannt wurde, dass Flüchtlinge nach Prissian kommen, war die Skepsis und Ablehnung groß. Die Sache nahm eine überaus positive Wende, das Engagement und die Offenheit der Bevölkerung sind überwältigend.

Im Haus Noah in Prissian bei Tisens leben seit 13. Juli 40 junge Männer, sie kommen aus Nigeria, Gambia, Mali und Guinea. Am Anfang war die Skepsis der Bevölkerung groß. Es gab viele negative Stimmen, eine Facebookgruppe forderte sogar die Schließung des Heimes. Befürchtet wurden auch negative Auswirkungen auf den Tourismus und die Wirtschaft.

Es gab auch Gegenstimmen: „Ein traditionell gastfreundliches und offenes Dorf kann doch nicht jene ablehnen, die von weit her kommen und Hilfe brauchen. Im Gegenteil, unsere Gäste wären wohl empört, wenn wir bedürftigen Menschen die Unterstützung verweigern würden“, lautet die öffentliche Stel-



Gemeinsamer Ausflug in die Gärten von Trauttmansdorff

lungnahme des Direktors von Meran Marketing, Thomas Aichner.

50 Tage miteinander

Nach 50 Tagen zogen die Verantwortlichen der Caritas, die das Haus leiten, und Vertreter der Gemeinde Bilanz. Das Bild, das sie Anfang September der Öffentlichkeit präsentieren, war ein überaus positives. Tisens Bürgermeister Christian Matscher gab zu, dass auch er am Anfang zu den Skeptikern zählte. Nun stehe die Gemeinde voll hinter dem Projekt und er sei überwältigt vom Engagement und der Offenheit, mit der die Bevölkerung an die Sache herangehe. „Der Einsatz der Freiwilligen war jedoch unsere Stärke. Ich bin stolz auf mein Dorf.“ Auch Vizebürgermeister Thomas Knoll bestätigt: „Die Kraft unserer Freiwilligen ist unsere Stärke. Die jungen Menschen haben uns ge-

zeigt, dass Dinge geändert werden können.“ Knoll betonte, er sehe das Neue und Andere als Chance für eine positive Entwicklung der Gemeinde. Er bedankt sich für die allgemeine positive Resonanz im Dorf. Eine Gruppe von Freiwilligen aus der Dorfgemeinschaft, die bunt zusammengewürfelt ist, bemüht sich, die Zeit der Bewohner des „Hauses Noah“ so sinnvoll wie möglich zu gestalten.

Initiativen der Freiwilligen

Die Initiativen reichen vom Sport über Sprachentreffs (neben den Sprachkursen der Caritas), Spieleschulungen mit der Jungschar, Instrumente bauen, interkulturelles Kochen und einem Gartenprojekt bis zum Theaterprojekt für das Weihnachtsspiel, bei dem fünf Bewohner einen aktiven Part übernehmen werden.

FOTO: GEMEINDEINFO TISENS

FLÜCHTLINGSHILFE DES STAATES

Der Staat bezahlt pro Flüchtling: 35 Euro am Tag für Miete, Verpflegung; das Geld geht meist direkt an die Aufnahmeeinrichtung.

Der Flüchtling erhält 2,50 Euro/Tag Taschengeld und kostenlosen Sprachunterricht.

Nach Erteilung der Asylerlaubnis gibt es keine weiteren staatlichen Zahlungen, der Flüchtling erhält eine Arbeitsgenehmigung.

Management-Seminar

Frauen in der Gemeindepolitik

Die eintägigen Seminare vermitteln Frauen in ihrer politischen Arbeit wichtige aktuelle Managementprinzipien. Es referiert das EURAC-Team für Public Management.

TEXT: JOSEF BERNHART



Wollen sich Frauen neben Familie, Beruf und Ehrenamt auch politisch einbringen, so ist Management gefragt. Was schon im persönlichen Umfeld gilt, gilt mehr noch für Politik und Verwaltung. Gemeinderätinnen, Referentinnen oder Bürgermeisterinnen sind besonders gefordert, aber auch interessiert. Dies zeigt sich bei einem speziellen Seminar der KVW Frauen in Zusammenarbeit mit dem Landesbeirat für Chancengleichheit und organisiert von der EURAC.

Die Themen: moderne Managementprinzipien und Instrumente für Gemeinden. Wie kann die Zusammenarbeit zwischen Politik und Verwaltung gut funktionieren? Welche Rollen kommen Gemeinderat, Ausschuss

und Gemeindesekretärin zu? Was macht eine Gemeinde einzigartig und zu einer unverwechselbaren Marke? Wie lassen sich neue Medien wie Facebook, Twitter & Co optimal nutzen? Die ersten beiden Seminartage fanden bereits in Brixen und Schlanders statt. Zahlreiche Frauen, allesamt in den Gemeindestuben engagiert, fanden sich in den Räumlichkeiten des KVW ein und diskutierten mit Expertinnen die Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten für eine nachhaltig erfolgreiche Gemeindepolitik.

Weitere Termine: 5. Februar 2016 in Meran und 6. Februar in Bruneck. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos unter: frauen@kvw.org

Spenden fürs Patronat KVW-ACLI

Damit das Patronat KVW-ACLI seine Dienste kostenlos allen Hilfesuchenden anbieten kann, ist es unter anderem auf Spenden angewiesen.

Danke für die Spenden an das Patronat im Jahr 2015: Gottardo M., FABI, Gasser A., Costa A.M., OG St. Ulrich, Depaoli W., Schönweger, Michaeler O., Unterthiner K., Leitner J.G., Casale, Villgratner, Demetz, Pircher A., Santifaller U., Pfarrei Montan, Loccisano R., Rechenmacher N., Pirrone, Fresi, Zuenelli, Karadar, March, Mich, Kofler, Settari, Zanutto, Paris M., Hofer B., Oberkofler C., Tribus H., Rohregger He., Steyler Missionsschwestern, Bertagnolli D., Kasslatter R., Astenwald E., Obkircher L., Seebacher K., Puntajer A., Ramoser R., Rainer E., OG Sarnthein, OG Pens, OG Reinswald, Girardi C., Schönweger W., Eschgfäller W., Kuen M., Hienz M., Micheli W., Borzaga R., Mitterrutzner P., Vieider G., Rudig R., Wellenzohn J., Rossi C., Mair D., OG Deutschnofen, OG Petersberg, Daldos V., OG Aldein, Torggler und Plattner

Es geht um Humanität

TEXT: JOSEF STRICKER

Menschen, die vor Krieg und Terror fliehen, sind Hilfesuchende. Als solche sind sie, jedenfalls in der übergroßen Mehrheit, Opfer. Man darf sie nicht zu Tätern machen. Genau das passiert immer wieder, wenn auch auf unterschiedliche Weise. Häufig wird die Flüchtlingskrise mit dem Terror des Islamischen Staates verknüpft. Natürlich besteht die Gefahr, dass in der Masse von Flüchtlingen auch potentielle Terroristen versteckt sind. Sollten wir deswegen niemanden mehr hereinlassen? Ein anderes Beispiel. Die Aufnahmebereitschaft von Flüchtlingen in der EU wird am Bedarf an Facharbeitern gemessen. Wieder andere bringen die Geburtenrate ins Spiel und sehen in der Zuwanderung eine gute Gelegenheit, die Finanzierung unserer Rentensysteme auch in Zukunft sicherzustellen. Da kann es in einem späteren Moment Zusammenhänge geben. Für die Aufnahme von Flüchtlingen sind solche und ähnliche Überlegungen absolut zweitrangig. Bei Flüchtlingen geht es nicht um Einwanderungspolitik, sondern um Humanität. Menschen aus Kriegsgebieten, die an die Tore Europas klopfen, sind Hilfesuchende und (noch) keine Arbeitskräfte.

Eine andere Lektion aus der Nachkriegsentwicklung. Wir dürfen Einwanderer, wie auch immer sie ins Land gekommen sind, als Arbeitsuchende oder als Asylanten, nicht alleine lassen. Die Mörder von Paris sind, nach allem, was man bisher weiß, abschreckende Beispiele für eine misslungene Integration in den Großstädten Frankreichs. Wenn Ausländer am Rande der Städte in für sie reservierten Wohnvierteln zusammengepfercht leben, die meisten Jugendlichen nicht nur ohne Arbeit, sondern auch ohne Perspektive für die Zukunft sind, sollte man sich nicht wundern, wenn auf so einem Humus Kriminalität gedeiht bis hin zur Bereitschaft, terroristisch aktiv zu werden.

Noch einmal - bei der Flüchtlingsfrage sind Humanität und gesunder Menschenverstand gefragt.



Josef Stricker,
geistlicher Assistent
des KVW

Zeit nach der Pensionierung als Chance nutzen

KVW Senioren: Gemeinschaft fördern und Vereinsamung vorbeugen

Den dritten Lebensabschnitt als eine Chance zu sehen, das haben die KVW Senioren mit ihrer Tagung den Menschen in Südtirol vermittelt. Maria Kußtatscher, Vorsitzende der KVW Senioren, und Gastreferent Rudi Gamper machten Mut, die Zeit nach der Pensionierung für sich, für die Familie, für Freundschaft und für eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu nutzen.

TEXT: INGEBURG GURDIN

Der KVW betreut in Südtirol über 100 Seniorenklubs. Die KVW-Seniorenklubleiter und Interessierte trafen sich zu einer Tagung über „Neue Chancen in der dritten Lebensphase“. Maria Kußtatscher, Vorsitzende der KVW Senioren, nannte den dritten Lebensabschnitt eine neue, geschenkte Zeit.

Herbst des Lebens nutzen

Der vergangene schöne Herbst könne als Sinnbild für den Herbst des Lebens gesehen werden, den es früher gar nicht gegeben hat. „Diese Zeit birgt eine große Chance, Talente einzubringen, das Wichtige zu sehen und das Unwichtige wegzulassen und sich selbst zu verwirklichen“, sagte Kußtatscher in ihrer Begrüßung. Gleichzeitig heißt es aber auch fürs Älter werden Sorge zu tragen, sich körperlich, seelisch und geistig fit zu halten. Hier bietet der KVW mit den Seniorenklubs,



Oben: Maria Kußtatscher und Rudi Gamper

V.l. Ursula Thaler, Martha Stocker, Norbert Bertignoll und Werner Steiner

den Tanz-, Bewegungs- und Theatergruppen, den Angeboten für „Geistig fit“, den Schreibwerkstätten und Erzähltreffs ein abwechslungsreiches Angebot. Dies bestätigten auch Landesrätin Martha Stocker, der Präsident der Seniorenhei-

me Norbert Bertignoll und der KVW Landesvorsitzende Werner Steiner. In der Vereinsamung altert der Mensch schnell, der KVW ermöglicht Gemeinschaft und dadurch Lebensfreude, so Landesrätin Stocker. Der dritte Lebensabschnitt, also die Zeit nach den Pensionierung, kann eine neue Chance sein. Viele Menschen freuen sich auf diese neue, geschenkte Zeit und sind voller Ideen und Elan, wie sie sie nutzen werden. Rudi Gamper, Journalist und ehemaliger Koordinator der Rai, erzählte ganz persönlich, wie es ihm nach der Pensionierung ergangen ist. Er bezeichnete die Pensionierung als einen markanten Einschnitt, aber so wie ganz oft in seinem Leben habe er auch im dritten Lebensabschnitt viel Glück gehabt. Er sei nicht allein, er ist seit 50 Jahren verheiratet, hat Kinder und Enkelkinder und auch sonst viele Freundschaften und Kontakte.

Freundschaften pflegen

„Beim Älter werden muss man schon differenzieren, ob jemand allein ist oder nicht, da gibt es große Unterschiede“, gab Gamper zu bedenken. Es nütze auch nichts, die Pflege von Freundschaften auf die Zeit nach der Pensionierung zu verschieben, das müsse schon vorher gemacht werden. So habe eine Untersuchung bei Hundertjährigen gezeigt, dass sich jene am wohlsten fühlen, die schon in jungen Jahren ihre Freizeit sinnvoll gestaltet haben.



Sich Dinge vornehmen

Rudi Gamper berichtete, dass er sich drei Dinge für seinen dritten Lebensabschnitt vorgenommen hatte: einen guten Fotoapparat und ein Rennrad zu kaufen und Berggipfel zu erklimmen. Inzwischen hat er über 10.000 Fotos auf seinem Computer, das Rennrad nutze er fleißig und jeden Donnerstag steht eine Bergtour an. „Wenn ich jetzt auch merke, dass ich mit dem Rad selten jemanden überhole und auch die Rastpausen beim Bergsteigen werden immer länger“, meinte er schmunzelnd.

Talente ausgraben und leben

Rudi Gamper machte den 150 anwesenden Senioren und KVW-Klubleiterinnen aus dem ganzen Land Mut, Talente auszugraben und sie zu leben, unabhängig davon, was die anderen sagen. Die Hoffnung und das Staunen müsse man sich behalten, man könne auch im Herbst seines Lebens über den vergangenen besonders schönen Herbst staunen und sich wie ein Kind an den bunten Blättern erfreuen. Zwei Worte legte Gamper den Zuhörerinnen und Zuhörern besonders ans Herz: Danke und Entschuldigung.

Danken und sich entschuldigen

Die Tagung bot Platz für Erfahrungsberichte von Menschen, die ihre dritte Lebensphase aktiv gestaltet haben.

Hermann Pirpamer berichtete wie er vom Bürgermeister zum Diakon wurde. Außerdem erzählte er auch kurz von seinen Erfahrungen in der Mission. Zum Stichwort „Arbeitspensum“ meinte er: „Wenn man es gerne macht, dann ist es kein Stress“.

Sinnvolle Aufgabe finden

Maria Rabensteiner erzählte wie sie in der KVW Seniorenarbeit eine sinnvolle und erfüllende Aufgabe gefunden habe. Sie unterstrich einmal mehr, wie man in der ehrenamtlichen Tätigkeit auch eine Gemeinschaft mit andere Menschen finden kann, um nicht zu vereinsamen.

Aufgelockert wurde die Tagung von einer Tanzeinlage und einem „Tanz im Sitzen“, vorbereitet von Tanzleiterinnen der Arge „Tanzen ab der Lebensmitte im KVW“.

Rezept für dritte Lebensphase

Die Tagung wurde von einem Theaterstück aufgelockert. Die Seniorenschauspielergruppe „Bartholomei“ gab in einem Stück ein Rezept für eine gelungene dritte Lebensphase. Als Zutaten sollte man gut vermengen: Optimismus, Weisheit, Humor, Ironie, Neugierde, Gelassenheit, Leidenschaft, Lust und Liebe. Ausschließen sollte man u.a. Sturheit.

Der Beauftragte der Altenseelsorge Johannes Noisternigg sprach Grußworte.



Auf dem Weg sein

TEXT: WERNER ATZ

Kurz vor den schrecklichen Ereignissen in Paris fand Ende Oktober in Straßburg ein Treffen der deutschsprachigen europäischen Arbeitnehmerverbände aus ganz Europa statt. Die „Europäische Bewegung Christlicher Arbeitnehmer (EBCA)“ ist ein Netzwerk von 20 Arbeitnehmerorganisationen in 15 Ländern der Europäischen Union sowie in der Schweiz. Der KVW ist seit langem Mitglied in dieser Organisation, um die Anliegen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Südtirol hinaus kennen zu lernen und auch, um die Situation in Europa einschätzen zu können.

Besonders zwei Themen waren Inhalt des Treffens. Die Grundsicherung, als Instrument gegen die Armut, und die Migration mit welcher Europa sich zur Zeit und wahrscheinlich auch in näherer und fernerer Zukunft auseinander zu setzen hat. Eine Herausforderung für welche es im Grunde keine allumfassende von allen einheitlich getragene Lösung gibt. Als Katholischer Verband der Werkstätigen, welcher sich an der christlichen Soziallehre orientiert und somit Solidarität als eine seiner Säulen ansieht, ist es selbstverständlich sich mit den Themen der Migration auseinander zu setzen und somit sich mit den Menschen auseinanderzusetzen, welche hinter dieser Herausforderung stehen. Allein schon der Gedanke, was passieren müsste, damit wir mit unserer Familie und unseren Kindern einen lebensbedrohlichen Weg in eine neue Welt einschlagen, macht mir Gänsehaut. Wie schrecklich muss es sein, einen seiner Lieben zu verlieren! Diese Bilder sind aber Realität. Menschen sterben auf dem Weg in eine neue Welt, mit der Hoffnung dort ein neues Leben zu finden. Wir werden alleine nicht imstande sein, diese Herausforderung zu lösen. Wir können aber alle mithelfen, unser Land und unsere Welt für alle lebenswerter zu machen, indem wir diesen Menschen unter die Arme zu greifen. Die Deutung der Merkmale dieser Zeit zeigen uns, dass der KVW auch in der Zukunft eine große Aufgabe haben wird. Es liegt nun an uns, für diese Aufgaben gerüstet zu sein.



Werner Atz
KVW Geschäftsführer

Fortbildung für Hebammen

Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt achtsam begleiten

Welche Auswirkungen traumatische oder mit Interventionen verbundene Geburten auf Mutter und Kind haben können, erfuhren Hebammen und Kinderkrankenschwestern bei einer Fortbildung.

TEXT: BARBARA MESSNER

Drei interessante und lehrreiche Tage lang erlebten 18 Hebammen und Kinderkrankenschwestern im Oktober bei der Fortbildung mit der Schweizer Hebamme, Krankenschwester und Craniosacraltherapeutin Brigitte Meissner. Sie beleuchtete die Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach nicht nur auf schulmedizinischer und sachlicher, sondern vor allem auf emotionaler Ebene, welche oft zu kurz kommt. Im Klinikalltag müssen Hebammen oft wichtige und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, damit es Mutter und Kind sowohl körperlich/medizinisch als auch emotional gut geht. Welche Auswirkungen traumatische oder mit Interventionen verbundene

Geburten auf Mutter und Kind haben können, hat Brigitte Meissner in vielen Beispielen eindrücklich aufgezeigt. Dabei emotionale und körperliche Zusammenhänge zu erkennen ist ausschlaggebend, um das Auftreten von bestimmten Schwierigkeiten bezüglich Stillen, Bonding und Allgemeinemfinden zu verstehen. Sie hat tief berührende wirksame Möglichkeiten nahe gebracht, um bei Mutter und Kind erlebten Geburtsstress oder Enttäuschungen aufzufangen und einen oftmals schweren Anfang leichter zu machen. Zentral ist hierbei das von Brigitte Meissner entwickelte Babyheilbad oder auch Bindungsbad, das im Klinikalltag aber auch im Wochenbett zu Hause angewandt wer-

den kann. Mit dem erworbenen Wissen und den Informationen haben die Teilnehmerinnen ein sehr hilfreiches Werkzeug für ihre Arbeit dazu bekommen. Wichtig war jedoch auch das Aufzeigen, dass schon kleine Gesten und empathisches Anerkennen und Wahrnehmen der Situation der Gebärenden, des Partners und des Neugeborenen heilsam verändern und Bindung und Urvertrauen stärken. Solange wir Respekt vor dem Wunder des Werdens und der Geburt in uns tragen, so werden wir diesen jeder Frau und ihrem Kind entgegenbringen können. Denn: „Die Geburt und damit Mutter und Kind zu heilen, heißt auf Dauer die ganze Welt zu heilen.“

ALLTAGSHILFEN

Wohnberatung für Senioren

Kleine Helfer, die den Alltag erleichtern und eine sichere und selbstständige Lebensführung daheim unterstützen.
Aufstehhilfe



Diese Aufstehhilfe wird zwischen Lattenrost und Matratze an die gewünschte Stelle gelegt und einfach mit einem Klettverschluss befestigt. Es gibt für die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Situationen verschiedene Aufstehhilfen.

Für Fragen und Tipps rund um Alltagshilfen sowie Empfehlungen zum altersgerechten Wohnen steht Ihnen Herbert Öhrig von der Wohnberatung für Senioren gern zur Verfügung. Eine kostenlose Beratung erhalten Sie bei der „Wohnberatung für Senioren“, Arche im KVW, Tel. 0471 061 300

Nahversorgung in Südtirol

Neues Geschäft in Sexten

Anfang Dezember wurde eine neue Filiale der NaveS (Nahversorgungsgenossenschaft Südtirol) in Sexten aufgesperrt. Geschäftsführerin Miriam Unterleitner, Obmann Raimund Ochsenreiter und Vorstandsmitglied Josef Schöpf konnten die ersten Kunden begrüßen.

Herr Schöpf, im Raum Eisacktal-Pustertal gab es ja schon vier Geschäfte der NaveS, in Vahrn, Toblach, Gsies und Niederolang. Wie hat die Bevölkerung in Sexten auf die Ankündigung reagiert auch eine Filiale in Sexten zu eröffnen?

Josef Schöpf: Die Bevölkerung wurde vorab bei einem Treffen informiert. Die Stimmung war positiv und der Bürgermeister hat sich für die Eröffnung des Geschäftes bedankt und die NaveS als Bereicherung für Sexten gelobt. Aufgesperrt wurde dann am 3. Dezember und wir konnten auch schon viele interessierte Kunden begrüßen.



Vl. Miriam Unterleitner, Josef Schöpf und Raimund Ochsenreiter

Die NaveS verspricht qualitativ hochwertige Produkte aus der Region, die unter fairen Bedingungen für die Produzenten aber auch für die Umwelt hergestellt wurden und die man im Geschäft zu fairen Preisen kaufen kann. Wie kann ich mich als Konsument darauf verlassen, dass das auch stimmt?

Schöpf: Die Konsumgenossenschaft NaveS ist auf Initiative der Raiffeisengruppe, des Bauernbundes und des KVW entstanden. Sie hat mehr als 1000 Mitglieder und diese Mitglieder entscheiden und überwachen was innerhalb der NaveS passiert. Es ist uns sehr wichtig, dass respektvoll mit den Produzenten, den Konsumenten und der Umwelt umgegangen wird. Die Geschäfte bieten lokale und regionale Produkte der Südtiroler Landwirtschaft und verschiedene Produktlinien der italienischen COOP an. Jeder Schritt ab der Produktion bis hin zur Verpackung ist frei von Ausbeutung. Das wird überwacht und das ist auch nachkontrollierbar.

Die Produktpalette der NaveS Geschäfte ist vielfältig, was wird alles angeboten?

Schöpf: Wir können ein reichhaltiges Sortiment an Lebensmittel anbieten, vom frischen Obst und Ge-

müse bis hin zu alltäglichen Haushaltsartikeln.

Wenn auch ich in den NaveS Geschäften in Südtirol einkaufen will, dann kann ich Mitglied werden. Der Slogan der NaveS Geschäfte lautet „Die NaveS, das bin ich“

Schöpf: Jeder kann um Mitgliedschaft anfragen und damit die Nahversorgung im Dorf unterstützen sowie die Vorteile beim Einkauf erhalten.

Bei aller guter Absicht, kommt doch die Frage auf: Können Lebensmittelgeschäfte, die ohne Gewinnabsicht arbeiten, auch überleben ...?

Schöpf: Ja, das geht. Es gibt Konsumgenossenschaften in Laas, in Kurtatsch oder Kastelruth, die seit Jahrzehnten gut funktionieren. Die NaveS Filialen konnten dank der großzügigen Starthilfen vom Raiffeisenverband eröffnet werden, aber wir müssen realistisch sein, ohne den Einsatz von uns Konsumenten und ohne die Zuschüsse der öffentlichen Hand wird es nicht möglich sein, in jedem Dorf Lebensmittelgeschäfte kostendeckend zu führen. Wir von der NaveS werden aber Wege zur Verwirklichung suchen und garantiert auch finden.

Bislang gibt es die NaveS hauptsächlich im Pustertal mit jetzt vier Filialen und im Eisacktal mit einer Filiale ... wie soll es für den Rest von Südtirol weitergehen?

Schöpf: Das hängt wesentlich von uns allen ab. Wenn sich auch Bürger in anderen Dörfern, sowie die öffentliche Verwaltung anstecken lassen vom Wunsch nach fairer Nahversorgung, dann hat das Projekt NaveS landesweit gute Chancen. Wir von der NaveS freuen uns über jeden, der mithelfen will.

VITA
PLUS
SANITÄTSHAUS

Hilfsmittel,
die den Alltag
erleichtern,
finden Sie
in unseren
Fachgeschäften.

www.vitaplus.it

- MERAN: Otto-Huber-Str. 78-80,
T 0473 055730
- MERAN: Max-Valier-Str. 3/A,
T 0473 272727
- BRIXEN: Regensburger Allee 14,
T 0472 831066

Bildung im KVW

Bildung, die gefragt ist - Frühjahrsprogramme erschienen

Einblick in die neuen Angebote landesweit gibt die Bildungsbroschüre im mittlerweile unverkennbaren gelben Kleid. Der Bozner Künstler Marcello Bizzarri hat das Titelbild gestaltet. Die „Bausteine“ am Cover erinnern an die vielen und unterschiedlichen Kurse und Lehrgänge, die die KVW Bildung wieder im Angebot hat. Rund um den Menschen und vor allem im Bewusstsein der unterschiedlichen Interessenten und Bedürfnisse jedes Einzelnen wurde das Bildungsangebot gestaltet und dabei ist auch einiges Neues entstanden.

TEXT: BRIGITTE ABRAM

Lehrgänge und Highlights im Frühjahr 2016

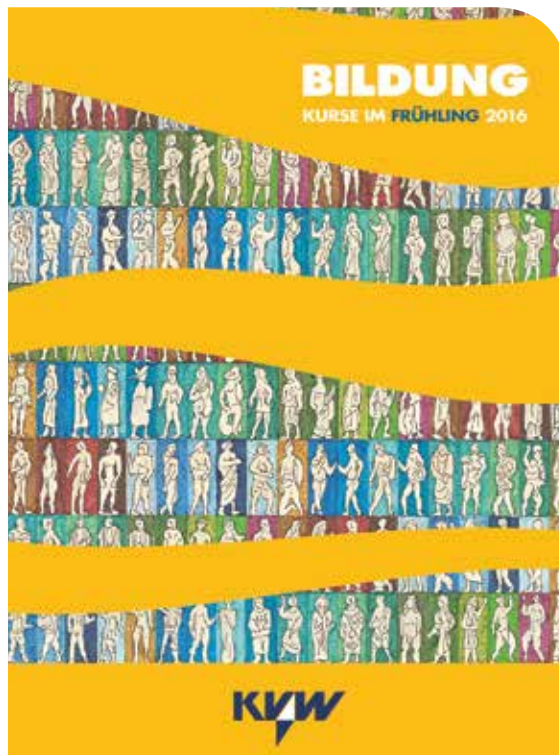
Nutzen Sie die Energie im Frühjahr und starten Sie beruflich so richtig durch! Egal ob Sie sich jetzt für die Arbeitswelt qualifizieren wollen oder ob Sie schon mitten im Berufsleben stehen und sich umorientieren bzw. die nächste Stufe der Karriereleiter erklimmen möchten: bei unseren neuen Lehrgängen ist sicher auch für Sie das Richtige dabei! Detaillierte Informationen zu allen Lehrgängen finden Sie online. Natürlich stehen Ihnen auch die Mitarbeiterinnen in den Bezirken für eine Beratung zur Verfügung.

Moderator für Gemeinschaftsbildung – ab Februar in Brixen

Gemeinschaft entsteht nicht von alleine. Gemeinschaften auch dort entstehen zu lassen und langfristig zu erhalten, wo viel Trennendes da ist – dabei unterstützt der Moderator für Gemeinschaftsbildung.

Inhalte des Lehrganges: Inter- und intrapersonelle Dynamiken, eine Sprache, die Menschen öffnet, Gemeinschaft als persönlicher Wachstumsprozess, Reifeentwicklung von Gemeinschaften, Gestaltungsformate für die Gemeinschaftsbildung, Projektmanagement auf der Basis des Gemeinschaftsgedankens, Supervision und Spezialisierung, wählbar aus folgenden Modulen: Dorfmoderation, Schulgemeinschaft und Klassengemeinschaft als Orte der Kooperation oder Lokale Ökonomie und partizipative Unternehmensführung

Zielgruppe: Führungskräfte, Ehren-



Die Bildungsbroschüre ist in allen KVW Büros und an den üblichen Verteilerstellen erhältlich oder unter www.kvw.org/bildung abrufbar.

amtliche, Vereins- und VerbandsfunktionärInnen, LehrerInnen, SchuldirektorInnen, UnternehmerInnen, Interessierte

Dauer: 6 Module, insgesamt 12 Tage
ReferentInnen: Evelyn Oberleiter, Dagmar Knuth, Birgit Aicher, Marcel Fischer, Jörn Wiedemann, Vivian Dittmar, Günther Reifer, Günter Lenz.

Kreatives Veränderungsmanagement in Unternehmen

Kennenlernen der Action Learning Methode (ALM). Der Bedarf einer Veränderung zeigt sich meistens durch belastende Probleme, im Unternehmen wie im Privatleben. Da ohne laufende Problemlösung bzw. ohne konstantes Veränderungs-

management weder Wirtschaft noch Gesellschaft heute denkbar sind, sind die zentralen Fragen: Können wir erfolgreiche Akteure werden, um Veränderung zu gestalten? Wie lernen wir selbst dabei und auch die gesamte Gruppe bzw. die gesamte Organisation?

In kleinen Gruppen wird deshalb genau solchen Problemen nachgespürt und kreativ Lösungsszenarien entwickelt. Dazu werden Elemente aus der Action Learning Methode (ALM) kennengelernt und verwendet.

Zeit: 29.1.2016, 8.30 - 12.30 Uhr

Ort: Kolpinghaus, Bozen

Referent: Hans-Ulrich Streit

Kostenlose Teilnahme

Top for Office – ab Februar 2016 in Brixen

Die Büro- oder RezeptionsmitarbeiterInnen sind die Visitenkarte eines jeden Unternehmens. Möchten auch Sie zukünftig in diesen Bereichen arbeiten oder Ihr bestehendes Know-how erweitern? In diesem modularen Kompaktlehrgang erlangen und vertiefen Sie Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse, lernen verschiedene Arbeitsabläufe im Büro kennen und erweitern Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen. In sechs Modulen werden folgende Themen behandelt, um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern oder einen möglichst reibungslosen (Wieder)Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen:

- Fit fürs Sekretariat
- Buchhaltung für NeueinsteigerInnen
- Englisch – Grundlagen für Büro und Rezeption

- Bewerbungstraining
- Italienisch – Grundlagen für Büro und Rezeption
- Buchhaltung am PC.

Ausbildung zum/r zertifizierten Farb- und Stilberater/in in Meran

Dritte Auflage - Bei der Ausbildung zum/r zertifizierten Farb- und Stilberater/in der KVW Bildung lernen die TeilnehmerInnen Menschen darin zu unterstützen, zu ihrem eigenen Typ zu finden. Der Schwerpunkt der Grundausbildung besteht im Erkennen und Differenzieren der zwölf Farbtypen mit den jeweils charakteristischen Eigenschaften. Sie lernen, professionelle Farbtypenanalysen durchzuführen und erhalten umfassende Kenntnisse über Mode und Stil in Beziehung zu Figur und Persönlichkeit eines Menschen. Zusätzlich lernen Sie, auf der Basis einer Kleiderschrank-Inventur und einer Garderobenplanung eine professionelle Einkaufsbegleitung durchzuführen. Die Ausbildung findet ab 4. Mai 2016 in Meran statt.

Informationsveranstaltung:
26.2.2016, 19 – 21 Uhr,
Otto-Huber-Straße 84, Meran

Zukunft gestalten mit der Theory U

Unternehmerberater Günther Lenz gibt Einblick in die von MIT-Professor Otto Scharmer entwickelte Theory U und Praxis von sozialen Veränderungsprozessen. Es geht darum festzustellen, dass die klassische Art und Weise, Veränderungsprozesse zu gestalten nicht mehr der heutigen sozialen Komplexität gerecht wird und dass es diesbezüglich darauf ankommt, neue, passendere Denkweisen und Strategien zu entwickeln.

Zeit: 14.1.2016, 19.30 Uhr

Ort: KVW Bezirk Brixen, Hofgasse, Kostenlose Teilnahme

Weitere Informationsveranstaltungen

Spiraldynamik® Lehrgang Basic

Ab September 2016 in Meran
31.3.2016, 19.30 - 21 Uhr, Meran,
KVW Kursraum, Otto-Huber-Str. 84

Massageausbildung Holistic Touch

Ab Oktober 2016 in Bruneck
11.3.2016, 19 – 21 Uhr in Bruneck,
KVW Kursraum, Dantestraße 1
26.4.2016, 20 Uhr – 22 Uhr in Meran,
KVW Kursraum, Otto-Huber-Str. 84

Leserunden für Frauen

Die Leserunden der KVW Frauen haben im Oktober und November in allen sechs Bezirken stattgefunden.

Dabei ging es um Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, gleiche Rahmenbedingungen für alle Frauen, gleiche Arbeit – gleicher Lohn, Vorbeugung von Altersarmut für die Frauen, Arbeit ist mehr als Erwerbstätigkeit. Die Texte wurden in humorvoller und ironischer Art vorgeführt. Der Inhalt, welcher das Leben der Frauen widerspiegelte, ist bei den Anwesenden gut angekommen. Die Abende waren recht unterhaltsam, es gab viele Gespräche und einen guten Austausch.

nischer Art vorgeführt. Der Inhalt, welcher das Leben der Frauen widerspiegelte, ist bei den Anwesenden gut angekommen.

Die Abende waren recht unterhaltsam, es gab viele Gespräche und einen guten Austausch.

Fachseminare für Physiotherapeuten

In Zusammenarbeit mit dem Fortbildungszentrum für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie FOMT in München werden in Bozen 2016 zwei Fortbildungsmaßnahmen für PhysiotherapeutInnen angeboten.

Medizinische Trainingstherapie Knie

Neben der Befundaufnahme (Anamnese und ausgewählte manuelle Testverfahren) werden in diesem Kurs beschreibende und funktionell anatomische Aspekte behandelt und die daraus entstehenden trainingstherapeutischen Konsequenzen erarbeitet (Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining). Es wird ein kriterienorientierter Aufbau dargestellt, der in einer Wiedereingliederung in den Sport bzw. Alltag enden soll (Sprungtests, Sprung-ABC, Lauf-ABC, etc.).

Folgende Pathologien stehen dabei im Mittelpunkt:

- vordere Kreuzbandruptur (konservativ – operativ)
- Prävention von Verletzungen des Kniegelenks
- Meniskusverletzungen
- Patellofemorales Schmerzsyndrom
- patellofemorale bzw. tibiofemorale Knorpelläsionen

ReferentInnen: Fachpersonal des Fortbildungszentrum für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie FOMT, München

Zeit: 23. und 24.4.2016

Ort: Bozen, Marienlinik

Klinische Orthopädie/ Traumatologie der Schulter

Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Behandlung von Patienten, die Beschwerden im Bereich des Schultergelenkes haben. Ziel ist, durch differentialdiagnostische Untersuchung klinische Muster zu erkennen und eine adäquate Behandlung durchzuführen.

Zeit: 14. und 15.10.2016

Ort: Bozen, Marienlinik



Gemeinwohlökonomie

Wirtschaften und alle profitieren!

Gemeinsam mit einer Runde von mehreren Unternehmern und Unternehmerinnen entwickelte Christian Felber das Modell der „Gemeinwohl-Ökonomie“, als Alternative zu kapitalistischer Marktwirtschaft und zentraler Planwirtschaft.

TEXT: CHRISTINE BAUMGARTNER

Unter diesem Titel organisierte die „Plattform Pro Pustertal“ gemeinsam mit dem KVW Bezirk Pustertal einen Vortrag in Bruneck mit Universitätslektor Christian Felber aus Wien. Tags darauf sprach er als Gastreferent im Oberschulzentrum zu fast 500 interessierten Maturant/innen. Er ist der Begründer der Gemeinwohl-Ökonomie, einer Alternative zur derzeitigen kapitalistischen Marktwirtschaft. Nicht erst seit der Finanzkrise 2008 wird zunehmend klar, dass die vorherrschende Wirtschaftsform in die falsche Richtung läuft. Arme werden ärmer, Reiche werden reicher, Konzerne werden größer und mächtiger und die Umweltverschmutzung nimmt rasant zu. Wir befinden uns folglich in einer ganzheitlichen Systemkrise, die alle Lebensbereiche umfasst. Unsere Welt verbraucht zur Zeit schon so viele Ressourcen jährlich, wie der Planet Erde in eineinhalb Jahren zur Verfügung stellt. Der zentrale Fehler besteht darin, dass das Ziel des jetzigen Wirtschaftens die Kapitalvermehrung, somit der Gewinn in Form von Geld ist. Das Geld, welches Mittel zum Zweck sein sollte, wird zum eigentlichen Ziel und steht somit im Widerspruch zu den Verfassungen demokratischer Staaten. Auch die italienische Verfassung sagt wörtlich: „Die privatwirtschaftliche Tätigkeit darf nicht im Widerspruch zum Gemeinwohl stehen.“ Da fragt man sich: wer wacht über die Einhaltung dieses Grundsatzes? Hat sich die Politik bereits an die falsche Wirtschaftsform verkauft?

Es liegt nun an den Bürger/innen, dieses System kritisch zu hinterfragen, aber auch auf bereits funktionierende Alternativen hinzuweisen und sie einzufordern.

Christian Felber

Weitere Informationen unter www.economia-del-bene-comune.it




Worin besteht die Gemeinwohl-Ökonomie?

Sie entstand vor fünf Jahren aus der Globalisierungskritik heraus und hat sich bereits in 40 Ländern weltweit ausgebreitet, auch in Südtirol arbeiten bereits etwa 100 Betriebe nach ihren Grundsätzen und folgenden Zielen:

1. Sie zielt auf eine **ethische Marktwirtschaft** hin, wobei es nicht mehr um die Vermehrung von Geld geht, sondern um ein gutes Leben für Alle. Sie setzt auch in der Wirtschaft auf die Menschenwürde, die Menschenrechte und die ökologische Verantwortung. Das bedeutet, dass alle Gruppen, mit denen das Unternehmen zusammenarbeitet, auf folgende fünf Aspekte geprüft werden: ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit, Mitbestimmung und Transparenz, Solidarität und Menschenwürde. In diesen Prozess sind natürlich alle Mitarbeiter/innen, Lieferanten, Kunden und Geldgeber einbezogen.

2. Anhand einer Gemeinwohl-Matrix wird eine „**Gemeinwohl-Bilanz**“ erstellt, welche extern überprüft wird und öffentlich dokumentiert, wie gut und nachhaltig das Unternehmen arbeitet und auch nach außen kommuniziert: „Wir tun Gutes und berichten darüber.“

Präsenz in Südtirol

Der „Dachverein für Gemeinwohl-Ökonomie“ wurde 2013 in Südtirol gegründet und berät Unternehmen, Schulen und Gemeinden auf ihrem Weg in Richtung Nachhaltigkeit und Gemeinwohl-Ökonomie. Er bietet dazu Vorträge, Schulungen und Beratungen sowohl in Südtirol als auch in Italien an. In der Südtiroler Landesregierung wurde im Dezember 2014 ein Antrag eingebracht, wonach gemeinwohlorientierte Betriebe spezielle Förderungen erhalten und bei Ausschreibungen bevorzugt behandelt werden sollten und Südtirol sich zudem als Gemeinwohl-Region profilieren könnte. 

POMPADOUR

hmc.it

und Südtiroler Sporthilfe Seite an Seite mit unseren Talenten.



Carolina Kostner, Eiskunstlauf-Weltmeisterin und **Elena Rainer**, Eiskunstlauf-Nachwuchstalent
Claudia Schuler, Vizeweltmeisterin Handbike mit **Christoph Depaoli** und **Nils Larch**, Sledge-Hockey-Nachwuchstalent
Roland Fischnaller, Snowboard-Weltmeister und **Gabriel Messner**, Snowboard-Nachwuchstalent
Debora Agreiter, Athletin beim Skilanglauf-Weltcup und **Sophia Tobanelli**, Skilanglauf-Nachwuchstalent



Einsatz, Leidenschaft und Energie für den Erfolg. Das sind die Werte, die Pompadour mit den heimischen Winternachwuchssportlern teilt. Nicht zuletzt aus diesem Grund sind wir seit Jahren überzeugte Förderer der Südtiroler Sporthilfe: Unser Engagement von heute für die Meister von morgen.





Facebook Workshop

Ein kostenloser Workshop vermittelt interessierten Jugendvertretern und Ortsvorsitzenden die Nutzung von Facebook zur Gewinnung junger Mitglieder und die Kommunikation zwischen den Ortsgruppen.

Facebook ist in vielen Ländern das beliebteste soziale Netzwerk. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene nutzen das soziale Netzwerk täglich als Informations-, Kommunikations- und Austauschmedium. Die KVW Jugend möchte nun die Ortsgruppen bei der aktiven Nutzung von Facebook zu Vereinszwecken mit einem kostenlosen Workshop für Jugendvertreter und Ortsvorsitzende, am **18. Jänner 2016** unterstützen. Ziel des Workshops ist es, eine vermehrte und qualitativ hochwertige Nutzung von Facebook zur Gewinnung junger Mitglieder in den Ortsgruppen, sowie eine Vereinfachung der Kommunikation und des Austausches zwischen den Ortsgruppen zu ermöglichen.

Der Referent Michael Frei, Leiter der Abteilung Marketing des Raiffeisenverbandes Südtirol, wird zudem einen kurzen Überblick über das Potenzial von Facebook im Hinblick auf die Bewerbungstätigkeit der Ortsgruppen geben und diese mit praktischen Beispielen näher erläutern.

Bei Interesse können sich Jugendvertreter und Ortsvorsitzende aller KVW Ortsgruppen, bis einschließlich 7.1.2016 telefonisch unter Tel. 0471 309180 oder via Mail unter jugend@kvw.org zum Workshop anmelden.

Infoabend für Sommerpaten

Viele Jugendliche würden gerne etwas Sinnvolles in den Sommerferien machen und zeigen einen starken Einsatz. Vielfach wird ihnen aber nicht die Chance gegeben sich zu beweisen oder aber sie scheitern an bürokratischen Hürden.

Dies hat KVW Ortsvorsitzender Olav Lutz bewegt, das Sommerpatenprojekt im Altersheim Lana gemeinsam mit der KVW Jugend zu organisieren. Somit war die Idee geboren, Jugendlichen die noch keine Pläne für den Sommer haben und nach einer sinnvollen Beschäftigung suchen, im Rahmen des Sommerpatenprojektes einen ersten Einblick in die Arbeitswelt zu ermöglichen. Auch 2015 leistete das Sommerpatenprojekt der KVW Jugend in Lana, in Tiers sowie in St. Pankraz zur Förderung der Begegnung zwischen Jung und Alt seinen Beitrag und erfreute sich großer Beliebtheit

bei den Jugendlichen. Für interessierte Ortsgruppen, welche das Sommerpatenprojekt im Jahr 2016 auch in ihrem Ort durchführen möchten, findet auf Anfrage ein Informationsabend im Lorenzerhof Lana statt. Hier werden Erfahrungen der Altersheimleitung, der Jugendlichen sowie der durchführenden Ortsgruppen ausgetauscht sowie auf Fragen der teilnehmenden Ortsgruppen eingegangen. Anmeldungen sowie weitere Informationen zur Infoveranstaltung unter jugend@kvw.org oder unter Tel. 0471 309180.

Scooterführerschein 2016

Jugendliche können in Schluderns den Scooterführerschein machen

Die KVW Ortsgruppe Schluderns und die KVW Jugend möchten auch im neuen Jahr jungen Leuten die Möglichkeit bieten, gemeinsam mit anderen Jugendlichen und mit der Unterstützung von Erwachsenen, Eltern und anderen Vereinen günstig den Führerschein AM oder A1 als Privatisten zu erlangen. Gemeinsames Lernen, Hilfe beim Ausfüllen der Anmeldung für das Amt für Mobilität, eine Erste Hilfe

Kurs-Einheit, eine Mechaniker-Fragergestunde sowie ein Fahrsicherheitstraining im Safetypark und vieles mehr stehen dabei auf dem Plan. Für alle interessierten Jugendlichen findet am Dienstag, den 19. Jänner um 19 Uhr ein Infoabend im Gemeindezentrum von Schluderns statt.

Weitere Informationen unter Tel. 0471 309180 oder via Mail unter jugend@kvw.org

Wohnbau im Sarntal

Die Arche betreut vier Wohnbaugenossenschaften im Sarntal

In der Wohnbauzone „C2 Hueber“ bauen insgesamt vier Wohnbaugenossenschaften der Arche im KVW. Die Wohnbaugenossenschaften Ortholm und Hueber 2015 wollen jeweils drei Reihenhäuser bauen. Die

Wohnbaugenossenschaft Ortholm steht kurz vor dem Baubeginn, die Wohnbaugenossenschaft Hueber 2015 wird voraussichtlich Anfang Sommer 2016 mit dem Aushub beginnen.

Vor und nach dem Ausschreibeorkan

Das neue Vergabegesetz des Landes

Kürzlich hat der Landtag das neue Vergabegesetz verabschiedet. Es soll nicht nur die öffentliche Vergabe von Bauaufträgen und Dienstleistungen regeln, sondern auch jene von sozialen Diensten.

TEXT: WOLFGANG OBWEXER

Bekanntlich hat die Ausschreibungswut der öffentlichen Vergabestellen dem lokal gewachsenen privaten, nicht-gewinnorientierten Sozialwesen (in der Folge als privates Sozialwesen bezeichnet) arg zugesetzt. Wie sah aber eigentlich die Situation vorher aus?

Vor dem Orkan

Vor dem Orkan war die Situation für die nicht-gewinnorientierten Trägerorganisationen nicht immer ideal, aber jedenfalls besser als heute. Viele der heute existierenden Einrichtungen und Dienstleistungen wurden von Vereinen, Stiftungen und Genossenschaften als Ausdruck des Engagements der Südtiroler Zivilgesellschaft aufgebaut. Meist ehrenamtlich tätige Personen setzten sich für unterstützungsbedürftige Gruppen wie beispielsweise Menschen mit Beeinträchtigungen, Menschen mit psychischen Erkrankungen, Menschen mit Suchtproblematiken oder Obdachlose ein.

Die öffentlichen Sozialdienste und ihre Vertreter auf politischer wie auch auf Verwaltungsebene haben diese Initiativen über Beiträge oder Verträge finanziell unterstützt. Der starke Ausbau des öffentlichen Sozialwesens war in den letzten Jahrzehnten für das private Sozialwesen zwar immer wieder eine Herausforderung, dessen gewachsene Strukturen wurden aber meist (nicht immer!) respektiert. Mit anderen Worten: Die Politik und die Verwaltung auf Landes- und Bezirksebene hatten Gestaltungsspielräume, um im Sinne der Subsidiarität private soziale Initiativen von allgemeinem Interesse zu fördern.

Der Orkan

Plötzlich fegte der Ausschreibungsturm übers Land. Die öffentlichen Verwaltungen beriefen sich auf staatliche und europäische Normen, die eine Direktvergabe von sozialen Diensten scheinbar unmöglich machten. Die Rechtsberater des Landes empfahlen den öffentlichen Verwaltern auf Nummer sicher zu gehen und auf jeden Fall die Ausschreibung von sozialen Diensten den anderen Vergabeformen vorzuziehen. Politik, Verwaltung und Rechtsberater schienen blind dafür zu sein, dass die Ausschreibungen die Organisationen des privaten Sozialwesens in ihrer Identität und schließlich auch in ihrer Existenz bedrohten. Diese sahen sich plötzlich in einen Wettbewerb mit großen, überregionalen Genossenschaften und Firmen geworfen, mit denen sie um Dienste ringen mussten, die sie als ihr geistiges Eigentum betrachteten. Der Verlust von Einrichtungen und Diensten wurde für einige, vor allem kleinere Genossenschaften und Verbände, existenzbedrohend. Es hat lange Zeit wenig genutzt, der Politik warnende Stimmen wie jene von Felice Scalvini, eines Pioniers des italienischen Genossenschaftswesens und jetzigen Sozialassessors von Brescia, zu Gehör zu bringen: „Vi sono molteplici storie di servizi sociali devastati dal sistema delle gare.“ Dann aber wurde von der neuen Landesregierung das neue Vergabegesetz angekündigt. Bei dessen Erstellung wurden die Vertreter des privaten Sozialwesens miteinbezogen und angehört, aber nicht immer kontinuierlich und in entscheidenden Momenten nur unter Druck und Protest.

Nach dem Orkan?

Das neue Gesetz eröffnet Spielräume für die Vergabestellen. Uns lag bei Redaktionsschluss zwar noch nicht der endgültige Gesetzestext vor, aber die öffentliche Hand ist mit dem Gesetz dazu aufgerufen, vor der Vergabe durch Ausschreibungen alle anderen Vergabeformen zu prüfen: Unterstützung durch Beitragsvergabe, durch Erteilung von Erlaubnissen und Ermächtigungen oder durch vereinfachte Verhandlungsverfahren im Unterschwellenbereich (Verträge im Wert unter 750.000 Euro). Erst wenn diese Vergabeformen rechtlich nicht angewandt werden können, erfolgt – und dies allein im Oberschwellenbereich – eine Ausschreibung, die Qualitäts- und

Nachhaltigkeitskriterien sowie die Bedürfnisse der Nutzer höher bewertet als den Preis. Wenn es der öffentliche Auftraggeber als sinnvoll erachtet, kann er sogar gänzlich von einem Preiswettbewerb absehen, indem er einen Festpreis bekannt gibt und nur das beste Qualitätsprojekt bewertet.

Um die Chancen zu nutzen, die das Vergabegesetz bietet, braucht es in Zukunft einen Dialog zwischen allen Akteuren: dem Land, den Bezirksgemeinschaften, den Gemeinden, dem privaten Sozialwesen und nicht zuletzt dem Nutzer der Dienste selbst. Eine der entscheidenden Fragen sollte dabei sein, wie man den Nutzer der Dienste in seiner Autonomie, seinen Wahlmöglichkeiten und seinen Teilhabemöglichkeiten am Gesellschaftsleben stärken kann. ↙



Wolfgang Obwexer ist Geschäftsführer des Landesverbandes Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

Keine Rentenerhöhung 2016

Fehlende Inflationsanpassung sorgt für Enttäuschung

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Jene RentnerInnen, die eine Inflationsanpassung der Rente im Jahre 2016 erwartet haben, werden enttäuscht. Es gibt nämlich gar keine für RentnerInnen bis zum dreifachen der Mindestrente bzw. über das sechsfache der Mindestrente. Es müssen auch 0,1 Prozent der im Jahre 2015 ausbezahlten Renten zurückbezahlt werden, da die provisorische Inflationsanpassung des letzten Jahres in der Höhe von 0,3 Prozent nicht bestätigt und mit 0,2 Prozent festgelegt wurde. Im Monat Jänner fällt daher auch die Rente geringer aus, da die Aus-

gleichszahlung vom Renteninstitut einbehalten wird. Beispiel: Im Jahre 2015 wurde die monatliche Rente in der Höhe von 1.400 Euro ausbezahlt. Ab Jänner

2016 steht nur 1.398,60 Euro monatlich zu und im Monat Jänner 2016 wird auch der Betrag von 18,20 Euro abgezogen.

Mindestrente NISF/INPS 2016

	1.1.2015 provisorischer monatlicher Betrag + 0,3	1.1.2015 endgültiger monatlicher Betrag + 0,2 %	1.1.2016 provisorischer monatlicher Betrag + 0,0 %
Aus der allgemeinen Pflichtversicherung für Arbeitnehmer, Sonderfonds der Bauern, Handwerker und Kaufleute	502,38 Euro	501,88 Euro	501,88 Euro

Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft

Landwirtschaftliche Tagelöhner haben bei Kündigung oder bei Saisonsende Anrecht auf ein Arbeitslosengeld. Die Anträge dafür können über das Patronat KVW-ACLI gestellt werden.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Wer hat Anrecht?

- Landwirtschaftliche Tagelöhner von landwirtschaftlichen Betrieben, Genossenschaften usw. sowie landwirtschaftliche Fixangestellte, die entlassen wurden.

Voraussetzungen

- Im Bezugszeitraum weniger als 270 Tagschichten
- erster Beitrag mindestens zwei Jahre vor Antragstellung
- in den zwei Jahren vor Antragstellung vorwiegende Tätigkeit als landwirtschaftlicher Arbeiter
- mindestens 102 Tagschichten (mitgezählt können auch andere Tätigkeiten als Lohnabhängiger).

Höhe

- Das Arbeitslosengeld wird in der Höhe von 40 Prozent der vertraglichen Entlohnung berechnet und wird für maximal der gearbeiteten Tage ausbezahlt bzw. bis zum Erreichen der 365 Tage im Kalenderjahr.

Antragstellung

- Der Antrag muss ab Jänner bis spätestens 31. März 2016 für den Zeitraum Jahr 2015 gestellt werden. Es ist keine Eintragung in die Arbeitslosenlisten notwendig. Der Antrag muss telematisch an die Versicherungsanstalt NISF/INPS mit Hilfe des Patronats weitergeleitet werden.

Notwendige Unterlagen:

- Auskunft über die Arbeitstätigkeit im Jahre 2015
- gültige Identitätskarte und Steuernummer
- IBAN-Code des Bank- oder Postkontos für die bargeldlose Auszahlung
- Aufenthaltsgenehmigung für Nicht-EU-Bürger
- wenn auch um das Familiengeld angesucht wird: Steuererklärungen 2014 und 2013 aller Familienmitglieder.

FÄLLIGKEITEN

Februar 2016	Überprüfen, ob das Familiengeld der Region ohne Unterbrechung überwiesen wurde; bei fehlender Zahlung an das Patronat wenden
31.3.2016	Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft
März 2016	RED-Erklärung an die Rentenanstalt NISF/INPS durch das CAF (KVW Service)

Ab Jänner 2016 später in Rente

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

In den Jahren 2016 und 2017 gelten im Vergleich zum Vorjahr erhöhte Zugangsvoraussetzungen für den Bezug der Rente.

Voraussetzungen für die Altersrente

	Alter	Beiträge
Frauen in der Privatwirtschaft	65 Jahre + 7 Monate	mindestens 20 Beitragsjahre (es sind Ausnahmeregelungen vorgesehen)
Männer in der Privatwirtschaft	66 Jahre + 7 Monate	
Öffentliche Angestellte (Frauen und Männer)	66 Jahre + 7 Monate	
Selbständige Frauen	66 Jahre + 1 Monat	
Selbständige Männer	66 Jahre + 7 Monate	

gültig für Versicherte mit einem Beitrag vor 31.12.1995

Bereits während des Arbeitslebens ist wichtig zu überprüfen, ob und in welcher Form Versicherungsbeiträge eingezahlt werden. Zahlreiche finanzielle Leistungen hängen nämlich davon ab - so zum Beispiel Krankengeld, Mutterschaftsgeld, Arbeitslosengeld, Familiengeld und sogar die spätere Rente! Wenden Sie sich deshalb an das Patronat KVW-ACLI für ein Beratungsgespräch. Nehmen Sie folgende Unterlagen mit: gültige Identitätskarte und Steuernummer, Kopie des Arbeits-

Voraussetzungen für die Frührente (ehemals Dienstaltersrente)

Geschlecht	Beiträge
Frauen 41 Jahre	+ 10 Monate
Männer 42 Jahre	+ 10 Monate

gültig für Versicherte mit einem Beitrag vor 31.12.1995

büchleins (falls vorhanden), Entlassungsschein (sog. „foglio di congedo“, wenn der Militärdienst abgeleistet wurde), bei Frauen Steuernummerkärtchen der Kinder, wenn

zum Zeitpunkt der Geburt keine Arbeitsverhältnis vorhanden war und Versicherungskarten bei Arbeitsverhältnissen im Ausland.

Mitteilungspflichten

Mitteilungspflichten bei Bezug des Arbeitslosengeldes NASPI

Nach Antragstellung des Arbeitslosengeldes müssen bestimmte Ereignisse an die Versicherungsanstalt NISF/INPS auch mittels Patronat mitgeteilt werden. Wird die Frist von 30 Tagen ab Antragstellung, falls die Situation schon bei Antragstellung bestand bzw. ab Eintritt des Ereignisses nicht eingehalten, verfällt das Anrecht auf Auszahlung des Arbeitslosengeldes.

Die Mitteilungspflicht gilt bei:

- Beginn einer selbständigen Tätigkeit mit Angabe des voraussichtli-

chen Einkommens; Beispiel: Tätigkeit mit MwSt.-Nummer, freier Mitarbeiter, Voucher.

- Auswanderung wegen Arbeitssuche oder anderen Gründen.

Auch Änderungen von Wohnsitz und Bank- oder Postdaten müssen mitgeteilt werden.

Mitteilungspflicht bei Bezug des Familiengeldes der Region und/oder des Landes

Bezieht die Familie das Landeskinder- oder das Familiengeld der Region, müssen folgende Änderungen mit

Hilfe des Patronats unverzüglich an die Abteilung ASWE weitergeleitet werden:

- Familienzusammensetzung
- Zivilstand
- Unterbringung des Kindes mit anerkannter Zivilinvalidität von mindestens 74 Prozent in eine stationäre Einrichtung
- Wohnsitz
- Richtigstellung EEVE
- Bank- oder Postkoordinaten für den bargeldlosen Zahlungsverkehr

KASTELBELL

Neuer Ausschuss gesucht

Der KVW ist ein gut bestelltes Haus. Auf allen Ebenen. Darin waren sich Sozialreferent Reinhard Verdross und Bürgermeister Gustav Tappeiner einig.

Der scheidende KVW Ortsausschuss mit den Ehrengästen



TEXT UND FOTO: JOSEF BERNHART

Beide waren am 12. Dezember als Ehrengäste zur Jahresversammlung der KVW Ortsgruppe Kastelbell gekommen, um dem Vorsitzenden Heinrich Gurschler und seinem Ausschuss zu danken. Zu danken für die vielfältige Tätigkeit über all die Jahre. Fast 13 Jahre hat Heinrich Gurschler der KVW Ortsgruppe vorgestanden, einer Ortsgruppe, die es schon seit 1955 gibt und die heute über 200 Mitglieder zählt. Dies nahm auch Bezirksvorsitzender Heinrich Fliri zum Anlass, sich bei

allen Mitgliedern und dem scheidenden Ausschuss zu bedanken. „Es braucht Menschen, die bereit sind etwas zu tun, denn gemeinsam sind wir stark und haben viele Möglichkeiten uns einzubringen, zu informieren und Aktionen zu setzen“, so Fliri. Sein Stellvertreter Josef Bernhart ging auf die aktuellen Themen im Bezirk ein: die Erhaltung

des Krankenhauses Schlanders, den menschlichen Umgang mit Flüchtlingen sowie die Förderung und Anerkennung des sozialen Ehrenamtes. Zur Weiterführung der KVW Ortsgruppe sind Interessierte gebeten, sich direkt bei Heinrich Gurschler zu melden: Tel. 0473 624386 oder heinrich.gurschler@gmail.com

PR-Text

Weißes Kreuz: Ein Plus für alle Mitglieder

Sicherheit plus Schutz plus Einsatz plus Hilfe plus Ehrenamt plus ...: das ist unser Landesrettungsverein! Das Weiße Kreuz bietet seinen Mitgliedern auch heuer wieder etwas neues Interessantes an: die Jahresmitgliedschaft „Weltweit Plus“, ein Plus speziell für Reiselustige und für Sportler.

Mehr als 57.000 sind schon dabei. Als Mitglieder des Weißen Kreuzes hat man viele Vorteile und hilft gleichzeitig den vielen Freiwilligen des Vereins, ganz allgemein die Sicherheit in Südtirol zu verbessern.

Zusätzlich zu den vielen Vorteilen, die man als Jahresmitglied 2016 „Südtirol“ oder Mitglied „Weltweit“ genießt, hat das neue „Weltweit Plus“-Mitglied folgende Vorteile: das auf Reisen in Not geratene Mitglied wird schon nach dem ersten bzw. dritten Tag in ein heimatliches Krankenhaus zurückgeflogen (statt nach 14 Tagen), seine ambulanten Behandlungskosten im Ausland werden voll übernommen, die stationären bis zu einer halben Million Euro. Sollten bereits bestehende Krankheiten auf der Reise akut werden, sind deren Kosten bis 40.000 Euro gedeckt. Zudem kann eine Person, die das kranke Mitglied im ausländischen Krankenhaus besuchen möchte, das kostenlos machen. Auch die Kosten einer eventuell unterbrochenen Rundreise sowie der späteren Rückreise werden voll übernommen und sogar die sich mit im Urlaub befindlichen Kinder von einer

ausgebildeten Person heimbegleitet. Besonders für Familien ist eine gut organisierte Rückholung aus dem Urlaub im Notfall von großem Vorteil.

Für die Bais-Mitgliedschaft mit 30 Euro im Jahr erhält das Mitglied sechs Krankentransporte, einen Erste-Hilfe-Grundkurs, die Flugrettung in Südtirol (Ticket) sowie den Anschluss eines Haus- oder Mobil-Notruf-Geräts kostenlos sowie Preisnachlässe auf weitere Krankentransporte.

Die Einkünfte der jährlichen Mitgliederaktion kommen in erster Linie den Freiwilligen der Dienste Rettung und Krankentransport zugute, der Notfallseelsorge und der Einsatznachsorge, des Zivilschutzes und der Jugendarbeit im Weißen Kreuz. Daher bedankt sich die Präsidentin des Landesrettungsvereins Barbara Siri ganz herzlich bei den Tausenden treuen Mitgliedern des Weißen Kreuzes, besonders im Namen seiner rund 2.800 Freiwilligen.

Näheres über die neue Jahresmitgliedschaft kann man über die Homepage <http://mitglieder.wk-cb.bz.it/de> oder unter der Rufnummer 0471 444 310/313 erfahren. Den Jahresbeitrag einzahlen kann man in jeder Bank, jedem Postamt, im Internet oder direkt in vielen Sektionssitzen des Weißen Kreuzes. Die Einzel- oder Familien-Mitgliedschaft kann auch geschenkt werden, ein nützliches Geschenk.



Begrüßung und Einführung zur Seniorenmesse

PUSTERTAL

Seniorenmesse - ein voller Erfolg

Am Samstag, 21. November stand das Michael Pacher Haus wieder ganz im Zeichen des „Alters“. Zum zweiten Mal fand dort unter dem Motto „Wir 60 + - gesund und aktiv“ eine Seniorenmesse statt, organisiert vom KVV Bezirk Pustertal und vom Seniorengemeinderat Bruneck in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Bruneck, den Sozialdiensten der Bezirksgemeinschaft Pustertal, dem Gesundheitsbezirk Bruneck und der Raiffeisenkasse Bruneck. Mit über 1.000 Besuchern war die Messe ein voller Erfolg.

16 Unternehmen und Einrichtungen stellten zwischen 9.30 und 17 Uhr Ihre Produkte und Neuheiten aus. Es durfte geschaut, geschnuppert, ausprobiert und getestet werden. Mit einem besonders hohem Andrang mussten die Stände klarkommen, welche Messungen anboten. Niemand wollte sich die Möglichkeit entgehen lassen sich kostenlos seinen Zucker, Cholesterin und Blutdruck messen zu lassen. Auch der Hör- und Sehtest war ein Pub-

likumsmagnet. Neben den verschiedensten Infoständen rund um die Pflege zu Hause, den mobilen Notruf, verschiedenste Alltagshilfen, orthopädische Versorgung, Sportgeräte und Rehabilitationsmittel, Bankgeschäfte, Handys für Senioren und Buchtipps waren auch die KVV Senioren, die Arche im KVV und die KVV Bildung mit einem Stand vertreten.

Zwei Vorträge, eine Verlosung von Sachpreisen und eine Modenschau für Senioren rundeten das Programm ab und machten den Tag zu einem gelungenen Ausflug für Senioren aus dem ganzen Pustertal und darüber hinaus.



Auch Neulinge wurden schrittweise eingeführt.



JENESIEN

Senioren-online-Kurs

13 Frauen und Männer haben an vier Nachmittagen mit Begeisterung den „Senior-online“-Kurs der KVV Ortsgruppe Jenesien besucht.

Nach einem Informationsnachmittag folgte an drei Nachmittagen der praktische Teil. Drei erfahrene Senior-Coaches standen unentgeltlich zur Verfügung, um die Senioren im Umgang mit den neuen Medien zu unterstützen und zu begleiten. Unter anderem wurde gezeigt wie man eine E-Mail-Adresse einrichtet, das Internet als Informationsquelle benützt und digitale Fotos speichert. Senioren, welche noch nicht mit einem Computer vertraut waren, wurden ebenso Schritt für Schritt eingeführt und begleitet. Das Motto der Coaches lautete: „Üben, üben und üben“. Es zeigte sich, dass ältere Menschen aufgeschlossen sind, um Neues dazu zu lernen.

JETZT NEU:

WELTWEIT PLUS

EIN PLUS FÜR ALLE!



infoline 0471 444 310

www.weisseskreuz.bz.it

WERDE MITGLIED 2016



Ehrung für Elisabeth Gasser und Oswald Unter-marzoner.



RIDNAUN

Ehrungen überreicht

Die KVV Ortsgruppe Ridnaun überreichte auf der Weihnachtsfeier die Ehrungen an langjährige Mitglieder.

Sieben Mitgliedern wurde für 50 bzw. 60 Jahre Mitgliedstreue gedankt: Josef Inderst, Rosmarie Sorg geb. Kruselburger, Elisabeth Klotz geb. Inderst, Maria Brunner geb. Klotz, Valentin Klotz, nicht im Bild Leopold Volgger, Heinrich Fassnauer.



KLAUSEN

Jahresversammlung

An der Jahresversammlung der KVV Ortsgruppe Klausen nahmen 70 Mitglieder teil. Der Ausschuss wurde bestätigt und arbeitet gemeinsam weiter.

TEXT: SIEGLINDE GAMPER

Der Höhepunkt der Jahresversammlung war heuer eine ganz besondere Ehrung eines Mitglieds. Elisabeth Gasser ist nämlich seit 65 Jahren Mitglied des KVV. Alle Anwesenden gratulierten ihr aufs Herzlichste. Eine Urkunde bekam auch Oswald Unter-marzoner für seine 40-jährige Mitgliedschaft. Heinrich Fink ist seit 50 Jahren Mitglied, konnte aber an der Ehrung nicht teilnehmen.

PR-Text

Zelger Hörexperten:

Sprache besser verstehen

Viele Menschen mit Hörverlust haben vor allem Schwierigkeiten beim Sprachverstehen. Zelger Hörexperten geht mit spezifischen Hörlösungen gezielt auf diese Problematik ein. Spezielle Hörsysteme machen die für das Verstehen wichtigen akustischen Signale wieder hörbar.

In ruhiger Hörumgebung können sie ihre Gesprächspartner noch einigermaßen gut verstehen. Sobald jedoch Geräusche hinzukommen oder mehrere Personen gleichzeitig reden, fällt den von Hörverlust Betroffenen das Verstehen und Mitreden zunehmend schwer. Der Grund hierfür ist, dass das Gehirn aus vielfältigen Tönen und Klängen die Sprache herausfiltern und somit von anderen Geräuschen trennen muss. Für Menschen mit Hörproblemen ist diese Aufgabe kaum zu bewältigen, denn sie nehmen die für das Sprachverstehen wichtigen Töne nicht mehr wahr. Verschiedene Funktionen unseres Gehörs können dabei gestört sein, etwa die Ortung der Herkunft von Geräuschen, die Abgrenzung von Hintergrundgeräuschen oder das Erkennen gesprochener Sprache. Spezifische Funktionen im Hörsystem gleichen genau diese Defekte aus, indem zum Beispiel Hintergrundgeräusche abgedämpft, Sprache aber verstärkt und in den Feinheiten klarer und natürlicher wahrnehmbar gemacht werden. Besonders die Töne im hohen Frequenzbereich, die für die Verständlichkeit von Sprache ausschlaggebend sind, werden vom Hörsystem für den Nutzer

hörbar gemacht und so natürlich wie möglich verstärkt. Damit gelingt es, dem Gehirn die akustischen Sprachsignale klar und natürlich klingend zu übertragen.

Der Träger von modernen Hörsystemen kann sich somit auch in Hörsituationen mit Hintergrundgeräuschen optimal verständigen und profitiert zudem von sehr guter Klangqualität. Die Möglichkeiten für eine gezielte Anpassung an die persönlichen Höranforderungen sind vielfältig. Interessierte Personen können sich in den Zelger Centern und Zelger Servicestellen eingehend beraten lassen und für sie speziell geeignete Geräte einen Monat lang kostenlos probetragen.



Infos bei Zelger Hörexperten, Tel. 800 835 825 oder zelger.it

KALTERN

Essen auf Rädern

Das neue Auto wurde in Anwesenheit der KVV Ortsgruppe Kaltern, der Raiffeisenkasse Überetsch und der Gemeinde Kaltern gesegnet.



In Kaltern werden jährlich um die 5.000 Essen mit dem Dienst „Essen auf Rädern“ an Personen im Gemeindegebiet verteilt. Möglich ist dieser Dienst nur durch die große Mithilfe und den Einsatz von vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, welche schon seit Jahren ehrenamtlich diesen Dienst verrichten und so 365 Tage im Jahr die Bürgerinnen und Bürgern von Kaltern unterstützen. Diesen freiwilligen Mitarbeitern gebührt ein großer Dank!

Damit der Dienst reibungslos durchgeführt werden kann, ist ein Auto zur Verteilung der Essen unbedingt notwendig. Aus diesem Grunde wurde von der Gemeinde Kaltern und der

KVV Ortsgruppe Kaltern die Idee geboren, ein neues Auto anzukaufen und für diesen Dienst zur Verfügung zu stellen. Dank der großzügigen Unterstützung der Raiffeisenkasse Überetsch konnte dieses Vorhaben umgesetzt werden.

Dekan Erwin Raffl segnete das Auto in Anwesenheit von vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, sowie Bürgermeisterin Gertrud Benin Bernard, Vizebürgermeister Werner Atz, Vizeobmann der Raiffeisenkasse Überetsch Thomas Morandell, Vize-direktor der Raiffeisenkasse Überetsch Erich Florian, Leiter der Geschäftsstelle Kaltern Gerold Morandell, KVV Ortsvorsitzender Willi

Zahlreiche Ehrengäste und Freiwillige bei der Segnung

Hanny und die Frauenvertreterin und Vizeobfrau Elisabeth Dissertori. Bürgermeisterin Gertrud Benin Bernard verwies in ihrer Ansprache auf den Werdegang und die Notwendigkeit der Leistung Essen auf Rädern und bedankte sich bei der Raiffeisenkasse Überetsch und der KVV Ortsgruppe Kaltern für die gute Zusammenarbeit. Vizeobmann Thomas Morandell unterstrich den genossenschaftlichen Auftrag der Raiffeisenkasse Überetsch und auch die Selbstverständlichkeit diese Aktion zu unterstützen. Morandell dankte vor allem für die uneigennützig und großartige Leistung der Ehrenamtlichen.

REINSWALD

Neuwahlen und Ehrungen

Ende November haben sich die Mitglieder des KVV Reinswald zur Jahresversammlung getroffen.

Neben vielen Mitgliedern waren Pfarrer Christian Blümel, Landesvorsitzender Werner Steiner und Bürgermeister Franz Locher der Einladung gefolgt und konnten sich von der umfangreichen Tätigkeit der Ortsgruppe überzeugen. Das Programm reichte vom Preiswatten, Wassergymnastik für Damen und Herren, Pilates, Erstellen vom individuellen Fotokalender oder Fotobuch, Grillkurs für Männer, Spielesachmittag für die ganze Familie, Seniorenfahrt nach Villanders, Herbstfahrt ins Ötztal zum Piburgersee, Törggelfahrt bis zum Kochen für den Kirchenchor.

Der Höhepunkt dieses Nachmittags war die Ehrung von treuen Mitgliedern: Walburga Stofner Wwe. Hoch-

kofler und Siegfried Burger können auf 60 Jahre Mitgliedschaft zurückschauen, Luise Plattner Thaler, Hildegard Kröss Blasinger und Kathi Gross Wieland auf 25 Jahre. Leider konnten Franz Thaler (Unvergessen) und Cäcilia Thaler die Ehrung für 60 Jahre KVV-Treue nicht mehr in Empfang nehmen, da sie vor wenigen Monaten verstorben sind. Es ist nicht selbstverständlich, so viele Jahre den Mitgliedsausweis zu bezahlen und deshalb wurde dafür mit einer Geschenkkiste Danke gesagt.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt war die Neuwahl des Ortsausschusses. Nachdem Maria Gross Untersulzner und Klara Oberhöller Stofner aus Zeitmangel ihren Rücktritt bekannt gegeben hatten, wurden nach langem Suchen zwei Frauen gefunden, die bereit sind, sich vier Jahre für die Allgemeinheit einzusetzen.



Ehrungen in Anwesenheit des Pfarrers, des Bürgermeisters, des Landesvorsitzenden und der Ortsvorsitzenden.

Somit besteht der Vorstand des KVV Reinswald aus Marianna Thaler Oberhöller, Verena Thaler, Marianna Thaler Thaler und Paula Obertimpfner Stofner. Da Klara aus persönlichen Gründen nicht an dieser Versammlung teilnehmen konnte, möchten wir ihr auf diese Weise öffentlich ein großes Vergelt's Gott für ihre 25-jährige ehrenamtliche Tätigkeit im KVV Ausschuss von Reinswald sagen.



■ SAND IN TAUFERS

Herbstausflug mit Törggelen

Ende Oktober, bei herrlichem Herbstwetter, besuchte die KVV Ortsgruppe Sand in Taufers zuerst Kloster Neustift mit Führung, was sehr interessant war. Dann wurde in Gufidaun beim Martscholerhof zum Törggelen eingekehrt. Mit einer leckeren Marende stärkten wir uns und die drei Mühlener Musikanten unterhielten uns prächtig. Es war ein toller Nachmittag!



■ RIFFIAN

Wassergymnastik

Auch der zweite Wassergymnastik-Kurs war wieder gut besucht. Die Teilnehmerinnen wollten mit viel Schwung und Elan ihre Kondition aufbauen. Margit heizte mit Hanteln, Schwimmbrett oder Schwimmmudel exzellent den Frauen ein, so lange, bis das Wasser fast anfing zu „kochen“.

■ RIFFIAN

Filzen

Im Oktober fand der Handarbeitstag „Trocken-Filzen“ mit Zusanna Frei statt. Im Seniorenraum trafen sich 14 Teilnehmerinnen aus allen Altersgruppen. Hier hatten wir die Möglichkeit eine kleine süße Fee zu filzen.



■ JENESIEN

„Potschn“ selber machen

Der KVV Jenesian veranstaltete einen Kurs zum „Potschn selber machen“. Die Referentin Monika Stauder zeigte wie aus neuen oder gebrauchten Naturstoffen „Potschn“ hergestellt werden können.

■ RIFFIAN

Wassergymnastik für Senioren

Für unsere Senioren hatten wir zum allerersten Mal eine sanfte Wassergymnastik mit ins Programm aufgenommen. Diese sanfte Wassergymnastik wurde sehr gerne angenommen. Die Referentin Margit Pöhl hat mit sehr viel Einfühlungsvermögen den Kurs geführt.



RIFFIAN

Lauftreff im Herbst

Der Lauftreff im Herbst war für uns eine Herausforderung. Bedingt durch die Jahreszeit, starteten wir am frühen Abend mit zunehmender Dunkelheit. Das Wetter hatte immer wunderbar mitgemacht, so dass alle Walkingeinheiten im Freien stattfinden konnten. In der Gruppe waren Teilnehmerinnen mit unterschiedlich viel Lauferfahrung. Es war eine harmonische Gruppe von elf Teilnehmerinnen.



RODENECK

Vortragsreihe „Du bist mir wichtig“

Gestartet wurde mit dem Mentaltrainer Johannes Mur, der dem Publikum Erläuterungen über das Mentaltraining im täglichen Leben gab, wie uns positive Gedanken und ein sonniges Gemüt unser Leben vereinfachen und unsere Ziele leichter erreichen lassen. Den Abschluss machte der Orthopäde Dr. Robert Gorreri mit seinem Vortrag „Rückenschmerzen: Schicksal oder Herausforderung?“ Dr. Gorreri erklärte mit einer Präsentation den Aufbau, die Funktionen und die Aufgaben der Wirbelsäule, wie wir durch Fehllhaltung und Fehlbelastung unsere Wirbelsäule in Mitleidenschaft ziehen.

PR-Text

Zentrum Tau:

18 Tage für eine gute Beziehung: Miteinander verstehen, gestalten, begleiten.

Zwei Themen beschäftigen die Menschen ein Leben lang: zu wem gehöre ich und was ist meine Aufgabe im Leben. Wir lernen von Jugend an zu arbeiten, meinen aber, dass wir Beziehungen gestalten einfach können.

Zum Teil stimmt das: im Laufe des Lebens lernen wir uns beziehen und aus Versuch und Irrtum zu profitieren. Wir könnten uns und anderen aber sehr viel ersparen, wenn wir Regeln des Zusammenlebens bzw. Gesetzmäßigkeiten, die gutes Bezogensein gefährden, kennen würden.

Es gibt viele Menschen, die um eine gute Beziehung lange erfolglos ringen; andere scheitern schon daran, ein stabiles Verhältnis zu einer Partnerin oder einem Partner aufzubauen und wieder andere haben sich damit abgefunden, in einer nicht wirklich funktionierenden Beziehung zu leben.

Weil funktionierende Beziehungen für gutes Leben aber so wichtig sind, würden viele Menschen alles geben, um endlich halbwegs gut miteinander leben und mit einer sicheren Beziehung rechnen zu können.

Die deutsche Beziehungspsychologin Christa Beyrer spricht von drei Säulen, die Menschen beziehungsfähig machen: wir müssen kontaktfähig, konfliktfähig und liebesfähig sein, um gutes Bezogensein zu entwickeln.

Ab Februar startet im Zentrum Tau eine Jahresgruppe, in der unter professioneller Leitung **Beziehungsfragen und Beziehungskompetenzen** bearbeitet werden.

Angesprochen sind: Einzelne und Paare, die in ihren gemeinsamen Weg investieren wollen; Einzelne und Paare, die an eine verbindliche Beziehung (Ehe, Partnerschaft) denken, aber mehr Klarheit und Sicherheit brauchen; Einzelne, die sich nach einer Trennung / Scheidung neu orientieren wollen und Menschen, die in Seelsorge und Beratung andere begleiten.

Referenten: Toni Fiung, Reinhard Feichter, Martina Gallmetzer, Manfred Natterer, Georg Reider, Hans Schwingshagl, Heike Walden.

Nähere Informationen: Zentrum Tau, Pillhof Str. 37. Eppan; 0471 964178, info@zentrum-tau.it





WIPPTAL

Verkauf für guten Zweck

Die KVW Frauen des Wipptals haben Handarbeitsachen verkauft, die von vielen fleißigen Frauenhänden gestrickt, gehäkelt, genäht, gebastelt und den KVW Frauen zur Verfügung gestellt wurden. Der erzielte Reinerlös fließt zur Gänze an bedürftige Familien, an den Vinzenzverein und an eine Familie, die von einem schweren Schicksal betroffen ist.



WIPPTAL

Der Nikolaus im Haus „Lea“ in Wiesen

Die KVW Frauen in Sterzing haben eine Nikolausfeier für die 44 Flüchtlinge in Wiesen organisiert. Einige Tage vorher wurde ihnen die Geschichte vom heiligen Nikolaus und vom kulturellen Brauchtum des Nikolausumzugs mit den Krampussen erzählt. Auf der Feier erhielten alle einen Schokoladenikolaus und Äpfel, einer Spende von Aspiag und Genossenschaft Melix Brixen. Besucher aus dem Wipptal brachten Kekse, Orangen und Erdnüsse mit. Der Nikolaus hat sich mit ihnen auf Deutsch und Italienisch unterhalten, da sie alle fleißig die Sprachkurse besuchen. Nach der Bescherung wurde gespielt, geplaudert und erzählt.

KVW Hilfsfonds hat wieder geholfen

Der KVW Hilfsfonds hat wieder in drei Fällen geholfen, finanzielle Not zu lindern.

Davon hat sich einer der Schicksalsschläge bei einer jungen Familie mit drei kleinen Kindern ereignet. Die Mutter ist seit wenigen Jahren zu Hause, um sich um die Familie zu kümmern, auch weil sie nach einer überstandenen Tumorerkrankung mit ihren Kräften nun haushalten muss. Der junge liebende Vater kümmert sich um das Einkommen. Die glückliche fünfköpfige Familie träumt von einem kleinen Eigentumshäuschen, dies würde das Glück perfekt machen. Doch dann schlägt das Schicksal schlimm zu: der junge Vater kommt heim, begrüßt noch seine Frau und die Kinder und bricht dann auf der Stelle zusammen. Auch die sofortigen Wiederbelebungsversuche seiner Frau können ihn nicht mehr retten, das Herz hat einfach plötzlich aufgehört zu schlagen.

Ein gleich tragischer Fall in einer ganz ähnlichen Situation hat sich in einer anderen Landeshälfte ereignet, wo in einer fünfköpfigen Familie die junge Mutter verstorben ist und den Vater mit den drei kleinen Kindern zurück lässt.

Die dritte Notlage entstand durch existenzbedrohliche Schulden einer alleinerziehenden Mutter.

Der KVW Hilfsfonds ist ständig bemüht, Ihre eingehenden Spendengelder gewissenhaft an die Menschen, welche in ihren Notlagen nach Unterstützung fragen, zu verteilen.

miteinander füreinander

Danke

Spenden für den KVW Hilfsfonds

- KVW Ortsgruppe Abtei
- KVW Ortsgruppe Schabs
- KVW Ortsgruppe Geiselsberg
- KVW Ortsgruppe St. Ulrich
- Handarbeitstreff der KVW Ortsgruppe Percha, Erlös des Kreativmarktes Pfarrei Glurns, Gedächtnisspende
- Seniorenklub Welsberg im Rahmen der Schreibwerkstatt zu „Inso Biachl – Lebens- und Dorfgeschichten Welsberg“
- Josef Guadagnini in Gedenken an Walburga Mahlknecht geb. Zöschg
- KVW Ortsgruppen Unterland 3 in Gedenken an Paolina Steiner geb. Slomp
- KVW Ortsgruppe Aldein in Gedenken an Frau Steiner

Gesamtsumme: 4.339,62 Euro

Bankdaten KVW Hilfsfonds

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



■ SCHABS

Ein Fest für die Familie

Dank der finanziellen Unterstützung durch die Raiffeisenkasse Eisacktal konnte fürs KVW Familienfest in Schabs die große Sumsi-Hüpfburg ausgeliehen werden, eine Attraktion für alle Kinder.



■ RODENECK

Vorstand begrüßt neuen Pfarrer

Bei der Vorstandssitzung des KVW Ortsausschusses Rodeneck unter der Leitung der Ortsvorsitzenden Verena Ellecosta konnte der neue Pfarrer Peter Irsara willkommen geheißen werden. Es wurde die Tätigkeit des KVW vorgestellt und das Jahresprogramm 2015/2016 besprochen. Der neue Vorstand freut sich auf das kommende Tätigkeitsjahr und auf eine rege Mitarbeit der Rodenecker Bevölkerung.

■ TRAMIN

Schöner Törggelle-Ausflug

Gar manche haben darauf gewartet und viele sind mitgekommen zum Herbstausflug nach St. Lorenzen im Pustertal. Fritz Pernstich begrüßte die Teilnehmer. Nach dem Mittagessen in Stephansdorf beim „Messnerhof“ spielte Pernstich mit der Ziehharmonika altbekannte Melodien.



■ REISEN

Unvergesslicher Urlaub

In Begleitung von Ada Banck verbrachte eine Gruppe ihren Urlaub in Rivazzurra. Ein Festessen mit Feuerwerk, ein Tanzabend und die Verkostung landwirtschaftlicher Produkte sorgten für Abwechslung.



■ WIPPTAL

Kreuzweg im Langental

Der Bezirksausschuss des KVW Wipptal machte einen Ausflug ins Langental bei Wolkenstein in Gröden. Gemeinsam wanderten wir den ältesten Kreuzweg entlang und hielten bei jeder Station eine kurze Andacht.

KVW Bildung Bozen

Kommunikation zwischen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen

Zeit: 29.1.2016, 8.30 - 17 Uhr
Ort: Bozen, Oberrauch Saal (Legacoop-Bund), Freiheitsstraße 35
Ref.: Luise Vieider, Kommunikationstrainerin und Mediatorin, Bozen, Alberto Stenico, Sprachmediator, Bozen
Gebühr: 10 Euro
Hinweis: Das Seminar findet in deutscher und italienischer Sprache statt.

Qi Gong

Zeit: 26.1. - 5.4.2016, 18 - 19 Uhr oder 19.15 Uhr - 20.15 Uhr
Ort: Bozen, Marienlinik, Turnraum
Ref.: Silvia Prader Gross, Diplom-Lehrgang Shaolin Qi Gong, Lana
Gebühr: 112/107 Euro für KVW Mitglieder

Pilates

Zeit: 27.1. - 6.4.2016, 18 - 19 Uhr
Ort: Bozen, Marienlinik, Turnraum
Ref.: Christian Villella, Naturheilpraktiker, Osteopath, Manualtherapeut, Rückenschullehrer, Heilmasseur, Personal Trainer, Pilates- und Yogalehrer, Bozen
Gebühr: 100/95 Euro für KVW Mitglieder
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung

Kochkurs zum Kennenlernen der vitalstoffreichen Vollwertküche

Veranstalter: KVW Ortsgruppe Bozen/Stadt
Zeit: 16.2. - 23.2.2016, 19.15 - 22.15 Uhr
Ort: Bozen, Kolpinghaus, Adolph-Kolping-Straße 3
Ref.: Gertrud Maier Gummerer, SGGE, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin nach Dr. Brucker

Schenken Sie ein gutes Feedback

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte
Zeit: 23.2., 10 - 17 Uhr
Ort: Bozen, Kolping
Ref.: Helga Niederstätter, Beratung & Training, selbstständige Erwachsenenbildnerin, Bozen
Gebühr: 124/119 für KVW Mitglieder

60+ EDV Grundkurs

Zeit: 15.2. - 2.3.2016, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Bozen, C-Link, Sparkassenstraße 6/5
Ref.: Heimo Delazer, Bozen, Julian Delazer, Bozen
Gebühr: 145/139 für KVW Mitglieder
Hinweis: Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Lehrgeschwindigkeit wird den Bedürfnissen der Personen angepasst.

60+ EDV Aufbaukurs

Voraussetzungen: EDV Grundkurs oder vergleichbare PC - Grundkenntnisse.
Zeit: 21.3. - 6.4.2016, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Bozen, C-Link, Sparkassenstraße 6/5
Ref.: Heimo Delazer, Julian Delazer, Bozen
Gebühr: 145/139 für KVW Mitglieder
Hinweis: Die Lehrgeschwindigkeit wird den Bedürfnissen der Personen angepasst.

Druckpublikationen mit MS Publisher

Voraussetzungen: EDV - Grundkenntnisse
Zeit: 25.2.2016, 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Bozen, C-Link, Sparkassenstraße 6/5
Ref.: Barbara Misslinger
Gebühr: 10 Euro
In Zusammenarbeit mit VHS und SBB

Weil ich es mir wert(er) bin - Naturkosmetik

Zielgruppe: VerkaufsmitarbeiterInnen der Weltläden, alle Interessierten
Zeit: 26.2.2016, 9 - 13 Uhr
Ort: Bozen, LegacoopBund, Freiheitsstr. 35
Ref.: Maria Moretti, Verantwortliche für die Kosmetiklinie bei CTM - Altrromercato, Verona, Johanna Mair, Sprachmediatorin, Bruneck
Gebühr: 10 Euro
Hinweis: Das Seminar findet in deutscher und italienischer Sprache statt.

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

KVW Bildung Meran

Qi Gong

Zeit: 25.1. - 11.4.2016, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum
Ref.: Emanuela Amalia Costa
Gebühr: 105/100 Euro für KVW Mitglieder

Fit in den Morgen mit Bauch-Beine-Po Gymnastik

Zeit: 26.1. - 26.4.2016, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum
Ref.: Gabriela Neumannová Rainer
Gebühr: 102/97 Euro für KVW Mitglieder

Pilates 60+ am Vormittag

Zeit: 26.1. - 26.4.2016, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum
Ref.: Gabriela Neumannová Rainer
Gebühr: 102/97 Euro für KVW Mitglieder

Tools for Trainers - Handwerkszeug für Bildungsprofis!

Zielgruppe: Referenten, Seminarleiter, Vortragende
Zeit: 10.2. - 11.2.2016, 9 - 17 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße
Ref.: Iris Komarek
Gebühr: 280/270 Euro für KVW Mitglieder, bei Buchung von einem Seminartag: 150/140 Euro für KVW Mitglieder

60+: EDV Kurs für absolute Anfänger

Zeit: 15.2. - 26.2.2016, 9 - 12 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße
Ref.: Harald Zimmerhofer
Gebühr: 145/139 Euro für KVW Mitglieder

Beckenbodengymnastik für Frauen

Zeit: 17.2. - 23.3.2016, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Meran, KVW Turnraum, Otto-Huber-Straße 84, Eingang Carolinum
Ref.: Christine Ladurner
Gebühr: 70/66 Euro für KVW Mitglieder

Schwimmkurs für erwachsene Nichtschwimmer

Zeit: 17.2. - 20.4.2016, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Meran, Pastor Angelicus, Bezirksgemeinschaft, Dantestraße 34
Ref.: Margit Maria Pöhl Paviolo
Gebühr: 150/145 Euro für KVW Mitglieder

Endlich NichtraucherIn

Zeit: 17.2. - 16.03.2016, 19 - 21 Uhr
Ort: Meran, Gesundheitsbezirk Meran, Goethestraße 7, Seminarraum (2. Stock)
Ref.: Georg Dietl und Simone Prantl
Gebühr: 71 Euro inkl. Unterlagen und Ticket

Fit fürs Sekretariat

Zeit: 25.2., 10 - 17 Uhr
Ort: Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße
Ref.: Helga Niederstätter
Gebühr: 124/119 Euro für KVW Mitglieder

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

KVV Bildung Brixen**Buchhaltung für NeueinsteigerInnen**

Zeit: 1.3. - 22.3.2016, 19 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Martin Winkler, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Oberschullehrer für Betriebswirtschaftslehre, Pfälzen
 Gebühr: 148/145 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Fit fürs Sekretariat

Zeit: 29.2.2016, 10 Uhr - 17 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Helga Niederstätter, Beratung & Training, selbstständige Erwachsenenbildnerin, Bozen
 Gebühr: 124/119 Euro für KVV Mitglieder

Kombikurs: Word-Excel

Zeit: 19.1. - 28.1.2016, 19 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, Landesberufsschule
 Ref.: Tschuggmall, Fischzuchtweg 18
 Ref.: Markus Egger, Mühlbach
 Gebühr: 130/125 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: Grundkenntnisse erforderlich

Computerkurs für AnfängerInnen

Zeit: 16.2. - 1.3.2016, 18.30 - 20.45 Uhr
 Ort: Brixen, Landesberufsschule
 Ref.: Tschuggmall, Fischzuchtweg 18
 Ref.: Markus Egger, Mühlbach
 Gebühr: 150/145 Euro für KVV Mitglieder

Italiano business

Zeit: 29.1. - 18.3.2016, 18.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Brixen, Landesberufsschule
 Ref.: Tschuggmall, Fischzuchtweg 18
 Ref.: Beatrice Boattini, Lehrerin, Brixen
 Gebühr: 97/92 Euro für KVV Mitglieder

Englisch - Entspannt Englisch lernen: Grundkurs 60+

Zeit: 18.2. - 19.5.2016, 9 - 10.40 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Erika Vill Mondini, Lehrperson in Ruhestand, Brixen
 Gebühr: 135/125 Euro für KVV Mitglieder

Englisch - Grundlagen für Büro und Rezeption

Zeit: 3.3. - 31.3.2016, 19 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Theresa Pichler, Eppan
 Gebühr: 72/67 Euro für KVV Mitglieder

Massage für zu Hause - Grundkurs

Zeit: 5.2. - 19.2.2016, 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Monika Engl, Ausbildung in biodynamischer Massage, Ausbildung zur Kneipp® Gesundheitstrainerin SKA, Natz-Schabs
 Gebühr: 80/75 Euro für KVV Mitglieder
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen

Pilates

Zeit: 25.1. - 21.3.2016, 17.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Rosmarie Bacher, Feldthurns
 Gebühr: 87/82 Euro für KVV Mitglieder

Fotokurs für EinsteigerInnen

Zeit: 24.2. - 9.3.2016
 24.2., 19.30 - 21.30 Uhr,
 27.2., 13.30 - 16.30 Uhr,
 5.3., 13.30 - 16.30 Uhr,
 9.3., 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Fabian Haspinger, Fotograf, Welsberg
 Gebühr: 135/130 Euro für KVV Mitglieder

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

KVV Bildung Vinschgau**Power - Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Zeit: 21.1. - 14.4.2016, 18.30 - 20 Uhr
 Ort: Schlanders, Oberschulzentrum
 Ref.: Schlanders, Franziskusstraße
 Ref.: Bruno De Michiel
 Gebühr: 85/80 Euro für KVV Mitglieder

Riecht's schon brenzlig? Burnout verstehen, erkennen, vermeiden

Zeit: 3.2. 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum,
 Hauptstr. 131
 Ref.: Martin Niederstätter
 Gebühr: 5 Euro

60+ Computerkurs für absolute AnfängerInnen

Zeit: 15.2. - 24.2.2016, 17.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule
 Ref.: Schlanders, Plawennpark 3
 Ref.: Heiko Hauser
 Gebühr: 100/97 Euro für KVV Mitglieder

Buchhaltung für NeueinsteigerInnen

Zeit: 16.2. - 8.3.2016, 19 - 21 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum,
 Hauptstr. 131
 Ref.: Stephan Dietl
 Gebühr: 148/145 Euro für KVV Mitglieder

„Für uns genäht“ - Nähen für (werdende) Muttis

Zielgruppe: kreative Näherinnen mit Grundwissen
 Zeit: 18.2. - 17.3.2016, 9 - 12 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum,
 Hauptstraße 131
 Ref.: Melanie Monika Perkmann
 Gebühr: 90/85 Euro für KVV Mitglieder

Liebevoll Grenzen setzen

Zeit: 22.2. - 29.2.2016, 20 - 22.30 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum,
 Hauptstraße 131
 Ref.: Katrin Oberhofer
 Gebühr: 29/37 Euro pro Paar (Vater und Mutter)

Grundkurs: Hotelsoftware ASA-Hotel

Zeit: 24.2. - 11.3.2016, 19 - 21 Uhr
 Ort: Schlanders, Wirtschaftsfachoberschule
 Ref.: Schlanders, Plawennpark 3
 Ref.: FachreferentIn
 Gebühr: 160/155 Euro für KVV Mitglieder

Mein Kind ist krank - was kann ich tun?

Zeit: 24.2. 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Schlanders, KVV Kursraum,
 Hauptstraße 131
 Ref.: Martin Achmüller
 Gebühr: 5 Euro
 Hinweis: Anmeldung erforderlich

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

KVV Bildung Pustertal

Pubertät: eine Phase, keine Krankheit!

Zeit: 20.1. - 27.1.2016, 20 - 22.30 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
 Ref.: Roland Feichter, Pädagoge, Erwachsenenbildner, Ausbildung u.a. Systemische Arbeit, Coaching, NLP, Vater von vier Kindern, Lana
 Gebühr: 29/37 Euro pro Paar (Vater und Mutter)

Starke Eltern – Starke Kinder

Zeit: 15.2. - 2.5.2016, 20 - 22.30 Uhr
 Ort: Elki Innichen
 Ref.: Roland Feichter, Pädagoge, Erwachsenenbildner, Ausbildung u.a. Systemische Arbeit, Coaching, NLP, Vater von vier Kindern, Lana
 Gebühr: 118 Euro

Buchhaltung für NeueinsteigerInnen

Zeit: 19.2. - 11.3.2016, 19 - 21 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
 Ref.: Frank Steger, Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Oberschullehrer für Betriebswirtschaftslehre
 Gebühr: 148/145 Euro für KVV Mitglieder

Marketing kompakt – Wie integriere ich es in meinen Berufsalltag

Zeit: 20.2. - 27.2.2016, 9 - 13 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
 Ref.: Mittermair Marlen, Projektmanagerin
 Gebühr: 88/85 Euro für KVV Mitglieder

Freiräume für Neues schaffen

Zeit: 5.3.2016, 14 - 18 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
 Ref.: Pircher Daniela, Studium der Erziehungswissenschaften, Trainerin,
 Gebühr: 49/47 Euro für KVV Mitglieder

Massageaufbauwochenende – Holistic Touch

Zeit: 12.3. - 13.3.2016, 9 - 19.30 Uhr
 Ort: Bruneck, Sozialzentrum Trayah - Turnhalle
 Ref.: Höllrigl Martin, dipl. Physiotherapeut und Osteopath
 Gebühr: 190 Euro

50 + EDV Grundkurs

Zeit: 16.2.–3.3.2016, 18 - 19.30 Uhr
 Ort: Berufsbildungszentrum Bruneck Computerraum A 306
 Ref.: Irschara Feichter Melitta, Bruneck
 Gebühr: 110/ 105 Euro für KVV Mitglieder

Grundkurs: Hotelsoftware ASA- Hotel

Zeit: 1.3. – 17.3.2016, 19- 21Uhr
 Ort: Berufsbildungszentrum Bruneck Computerraum A 306
 Ref.: Haspinger Matthias
 Gebühr: 160/155 Euro für KVV Mitglieder

Pustertal auf Sprachkurs!

In Kooperation mit alpha beta piccadilly bietet die KVV Bildung Pustertal zahlreiche Sprachkurse an: Deutsch, Italienisch, Englisch, Französisch und viele mehr. Informieren Sie sich in der KVV Bildungsbrochure oder unter www.kvv.org!

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

KVV Bildung Wipptal

Wassergymnastik

Veranstalter: KVV Ortsgruppe Sterzing
 Zeit:
 1. Turnus: 13.1. - 23.3.2016, 8 – 9 Uhr
 2. Turnus: 13.1. - 23.3.2016, 9 – 10 Uhr
 3. Turnus: 14.1. - 24.3.2016, 9 – 10 Uhr
 4. Turnus: 15.1. - 25.3.2016, 8 – 9 Uhr
 Dauer: 10 Vormittage
 Ort: Sterzing, Balneum, Karl-Riedmann Platz Nr. 5 Sportzone, Schwimmbad
 Ref.: Polisportiva Avi Vipiteno, Sterzing
 Gebühr: 60/55 Euro für KVV Mitglieder, zuzüglich Eintritt ins Schwimmbad

Entspannt Englisch lernen: Grundkurs 60+

Zeit: 11.2.- 21.4.2016, 9 - 10.40 Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum, Streunturgasse 5
 Ref.: Stefanie Eisendle, Sterzing
 Gebühr: 115/107 Euro für KVV Mitglieder

A1.1 Deutsch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Zeit: 15.2. - 5.5.2016, 19.15 - 20.55 Uhr
 Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5
 Ref.: FachreferentIn
 Gebühr: 215/200 Euro für KVV Mitglieder plus Lehrmaterial

Natürlich fit! Bewegung und Meditation

Zeit: 16.2. - 26.4.2016
 1. Turnus: 17.55 – 19.10 Uhr
 2. Turnus: 19.15 – 20.30 Uhr
 Ort: Sterzing, Turnhalle Maria Regina Pacis, Lahnstraße 16
 Ref.: Martina Saxl, Franzensfeste
 Gebühr: 105/100 Euro für KVV Mitglieder
 Mitzubringen: Handtuch, Decke, Yogamatte, dicke Socken oder Turnschuhe

Buchhaltung für Neueinsteiger

Zeit: 17.2. - 9.3.2016, 19 - 21Uhr
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum, Streunturgasse 5
 Ref.: Markus Spreng, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Oberschullehrer für Betriebswirtschaftslehre, Ratschings
 Gebühr: 148/145 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gitarrekurs für Jugendliche und Erwachsene

Veranstalter: KVV Frauen, in Zusammenarbeit mit dem Jugenddienst Wipptal
 Zeit: Beginn 19.2.2016, 19 Uhr, wöchentlich, insgesamt 5 Abende, die genauen Termine werden am 1. Abend festgelegt
 Ort: Sterzing, Sterzing, Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5
 Ref.: Bob Alemanno, Sterzing
 Gebühr: 50 Euro

Aus dem Takt?! Wenn der Lebensmotor ins Stocken gerät und der Kreislauf rast ...

Veranstalter: KVV Frauen
 Zeit: 22.2.2016, 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Sterzing, Raiffeisensaal Sterzing, Eingang Schwalbeneggasse
 Ref.: Nicole Michels, Berlin
 Hinweis: Nur mit Anmeldung! Keine öffentliche Veranstaltung!
 Fachvortrag und anschließende Probemeditation

50+ EDV: Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen

Zeit: 29.2.- 9.3.2016, 19 - 21Uhr
 Ort: Sterzing, Oberschulzentrum Sterzing, Margarethenstraße 9
 Ref.: Markus Egger, Mühlbach
 Gebühr: 70/65 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer erforderlich

Auskünfte und Anmeldungen:
 KVV Bildung Bezirk Wipptal,
 Sterzing, Streunturgasse 5,
 Tel. 0472 751 152;
bildung.wipptal@kvv.org

Die Welt entdecken

Lust auf Reisen und Lust auf Sprachferien

Die neuen Reisen- und Sprachferienbroschüren 2016 sind online und bei KVW Reisen in Bozen sowie in allen KVW Bezirksbüros erhältlich.

Viele interessante Reisen und so manch unbekanntes Land gibt es im KVW Reiseprogramm „Lust auf Reisen 2016“ zu entdecken.

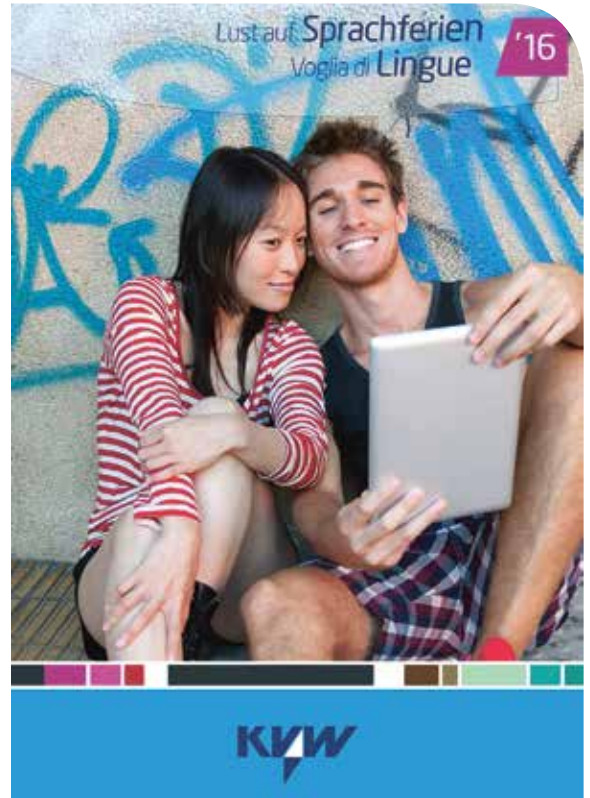
Wollten Sie schon immer mal das Naturjuwel La Gomera kennenlernen? Oder die „weißen Nächte“ zur Sommersonnenwende in St. Petersburg erleben? Auch das Heilige Jahr in Rom oder die Bilderbuchlandschaft Cinqueterre sollten Sie sich im Frühjahr nicht entgehen lassen!

Alle Reisen haben etwas Wichtiges gemeinsam ...

- Menschen kennenlernen – Freunde werden
- Gruppe und Gemeinschaft erleben
- Ideal auch für Alleinreisende.

Sprachen lernen

KVW Sprachferien bietet Sprachaufenthalte an 60 Kursorten verteilt auf fünf Kontinente für alle Altersgruppen!



Neu im Programm sind zwei begleitete Gruppenreisen für Jugendliche (12 bis 16 Jahre), die im Sommer Englisch lernen möchten, aber sich noch nicht alleine trauen auf Reisen zu gehen. Entweder nach Torbay in Südwesteng-

land (3. bis 17. Juli 2016) oder nach Malta (2. bis 16. Juli 2016).

Genauere Informationen finden Sie online unter www.kvw.org oder in unserem Reisebüro KVW Reisen, Tel. 0471 309 919, reisen@kvw.org oder sprachferien@kvw.org

Südtirol auf Sprachkurs

Professioneller Sprachunterricht mal drei!

Mit der KVW Bildung, alpha beta piccadilly und der urania meran sind Sie beim Sprachenlernen in guten Händen – und das südtirolweit! Seit über zehn Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit organisieren diese drei Weiterbildungseinrichtungen ihre Sprachkurse gemeinsam.

Das gemeinsame Programm umfasst eine breite Palette von Sprachen (z.B. Italienisch, Deutsch, Englisch, Spanisch und viele mehr). Die Stufen der Sprachkurse lehnen sich an die Niveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (CEFR) an, der auf Initiative des Europarates entwickelt wurde, um den eigenen Lernweg und die eigenen Lernziele transparenter zu

machen. Zur individuellen Einstufung in die für Sie geeignete Kursstufe beraten wir Sie unverbindlich über den geeigneten Weg Ihr Lernziel zu erreichen.

Die Einstufung in die Kurse erfolgt aufgrund eines schriftlichen Tests und eines individuellen Kolloquiums.



Genauere Informationen finden Sie in der KVW Bildungsbroschüre, unter www.kvw.org/Bildung oder in den KVW Bildungsbüros

**KVW Mitglieder sparen
10 Euro.**

**Ermäßigte Preise für Personen
ab 70! Nur einmal pro Jahr.**
(da von der Autonomen
Provinz gefördert)

ERHOLUNGSreisen

14. bis 18. Februar 2016

Wintermärchen Weissensee

Im Winter verwandelt sich der Naturpark Weissensee in Kärnten zu Europas größter, beständig zugefrorener Natureisfläche und damit zu einem Spielplatz für Winterurlauber. Genießen Sie die frische Luft und Bewegung inmitten der bezaubernden Schneelandschaft mit den ebenen Wanderwegen und Langlaufloipen rund um den See. Ein einzigartiges Naturparadies erwartet Sie beim Eislaufen oder Eisstockschießen. Vielleicht haben Sie auch einfach nur Lust auf eine Kutschenfahrt oder Rodeltour. Am späten Nachmittag, wenn die Sonne sich vom See verabschiedet

hat, findet man Entspannung und Erholung in der Bergkräutersauna oder im Heubad und am Abend verwöhnt Sie die Küche des Hauses mit kärntnerischen Schmankerln. Lassen Sie sich von der familiären Atmosphäre des Hotels Kolbitsch*** verwöhnen und genießen Sie ein paar Tage der Ruhe und Gelassenheit!



Denis Mader



445 Euro, KVW Mitglieder sparen 10 Euro



KULTURreisen



2. bis 9. April 2016

Von Santiago de Compostela bis Lissabon

Freuen Sie sich auf prächtige, keramikgeschmückte Paläste und Kirchen sowie mittelalterliche Städte, die Portugal zu einem wahren kulturellen Schatzkästchen machen. Zeit zur Besinnung im spanischen Santiago de Compostela, einem der bedeutendsten Pilgerziele der Christenheit, sowie im Wallfahrtsort Fatima macht diese Kulturreise zu etwas ganz Besonderem. Die Weltoffenheit Lissabons bildet einen faszinierenden Gegensatz zu den einfachen Dörfern und den ursprünglichen Landstrichen. Lernen Sie die Gastfreundschaft des Landes bei einem guten Glas Portwein kennen und lassen sich bezaubern von den lieblichen Weingärten im Landesinneren und den wilden Naturschönheiten an der Atlantikküste!



Siegfried Gufler



Euro 1.540, KVW Mitglieder sparen 10 €



Anmeldeschluss: 27. Jänner



29. Mai bis 11. Juni 2016

Sprachreise 50+ nach Edinburgh (Schottland)

Diesmal führt die Gruppenreise nach Edinburgh, in die Hauptstadt Schottlands. Edinburgh lockt mit einem mittelalterlichem Stadtbild, botanischen Gärten, zahlreichen Restaurants, typisch schottischen Pubs, Museen und Tearooms. Die Sprachschule „Global School of English“ befindet sich im Herzen der Innenstadt von Edinburgh, nur wenige Gehminuten vom Hauptbahnhof und von der Princess Street, der Haupteinkaufsstraße der Stadt entfernt. Die Schule ist familiär und freundlich und hat sich einen sehr guten Ruf erworben. Der zweiwöchige Sprachkurs umfasst 15 Lektionen Unterricht pro Woche und zahlreiche Aktivitäten am Nachmittag bzw. Abend. Die Unterkunft ist in der Gastfamilie im Einzelzimmer vorgesehen. Andere Unterkünfte sind nur auf Anfrage möglich.



Zita Crepaz



Euro 1.970, KVW Mitglieder sparen 10 €



Anmeldeschluss 23. März

13. bis 16. März 2016

Rom im Heiligen Jahr

Papst Franziskus hat für 2016 ein außerordentliches Heiliges Jahr ausgerufen. Es steht unter dem Motto „Jubiläum der Barmherzigkeit“ und begann Anfang Dezember 2015 mit der feierlichen Öffnung der Heiligen Pforte im Petersdom. In den darauffolgenden Wochen wurden auch in den weiteren römischen Papstbasiliken die sonst zugemauerten „Heiligen Pforten“ geöffnet. Kirchen und Heiligenstätten in aller Welt haben sich angeschlossen und den Gläubigen „Türen“ geöffnet, als Symbol und Einladung die Beziehung mit Gott und den Mitmenschen zu erneuern. In diesem Sinnbild erlebt die Pilgerreise in einem Heiligen Jahr einen ganz besonderen Stellenwert und wird zu einem einzigartigen Erlebnis. Sie werden neben dem christlichen Rom mit den großen Basiliken auch das antike Rom kennen lernen. Rom ist eine der schönsten Städte Europas mit einer dreitausend Jahre langen Geschichte und zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Der Besuch im Petersdom sowie die Papstaudienz runden diese Reise ab.



Reiseleiter: Konrad Peer



Euro 550, KVW Mitglieder sparen 10 €



16. bis 21. Juni 2016

Weißer Nächte in Helsinki und St. Petersburg



Reiseleiter: Hans Staffler



Euro 1.440, KVW Mitglieder sparen 10 Euro

AKTIVreisen

14. bis 18. April 2016

Genussradeln in Abano mit Rückenwind (E-bike)

Auf wunderschönen Wegen geht es durch den ältesten Naturpark Venetiens, den Euganeischen Hügeln. Eine Landschaft, die sich ständig verändert und einen fantastischen Ausblick bietet: auf Hügel, Bauernhöfe und kultivierte Felder, kleine Dörfer, die sich um die Kirchen entwickelten, Burgen und Villen, die entlang der Wasserwege gebaut wurden, und Naturgebiete. Sie können sowohl die intakte Natur als auch historisch interessante Orte wie Teolo und Arquà Petrarca entdecken. Jeden Tag können Sie anschlie-

ßend im Hotel Terme Marconi in Montegrotto im Thermalwasser entspannen und die hervorragende italienische Küche genießen. Diese Woche ist für E-Biker und Biker mit guter Kondition vorgesehen und bietet eine wunderbare Möglichkeit aktiven Sport mit Wellness zu verbinden!



Peppi Prader
Euro 540, KVV Mitglieder sparen 10 €
Tagesetappen von ca. 60 km



15. bis 19. April 2016

Wie im Bilderbuch: Cinque Terre

Man muss sie einfach gesehen, besser noch erwandert haben, die fünf Fischerorte Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore an der ligurischen Steilküste. Die UNESCO hat sie zum Weltkulturerbe erklärt und seither sind sie kein Geheimtipp mehr. Dafür sind die Dörfer heute noch malerisch wie eh und je, weitgehend autofrei, nur durch die Eisenbahn und Fußwege direkt miteinander verbunden. Wir wandern neben alten Trockenmauern,

unter Feigen- und Olivenbäumen, durch kühn angelegte Weingärten, atmen den Duft der Blüten und die Brise des Meeres ein. Und freuen uns, dass es so etwas Schönes heute noch gibt.



Franco Bernard
Euro 570, KVV Mitglieder sparen 10 Euro



4. bis 11. April • 11. bis 18. April • 3. bis 8. Oktober 2016

Tanzen am Gardasee

Genießen Sie eine unvergessliche Tanzwoche am Gardasee. Unser Hauptaugenmerk wird auf das Tanzen und Entspannen gelegt. Eine qualifizierte Tanzleiterin begleitet Sie. Diese Woche ist für alle Tanzbegeisterten gedacht. Sie tanzen partnerunabhängig und Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Willkommen sind Einzelpersonen und Paare. Das 3-Sterne Hotel Conca d'Oro befindet sich in schöner Aussichtslage in der Bucht von Saló. Die großzügigen Säle und Terrassen des 3-Sterne Hotels eignen sich hervorragend zum Tanzen! Im hoteleigenen Garten, am 50 m entfernten Strand oder bei einem Spaziergang auf

der Uferpromenade können Sie herrlich entspannen. Das gute Essen, die netten Angestellten und die um Ihr Wohl bemühten Hotelbesitzer lassen Sie den Alltag ganz schnell vergessen.



Südtiroler Tanzleiterin
April Preis ab 70: 520 €, KVV Mitglieder sparen 10 €
Normalpreis: 565 €, KVV Mitglieder sparen 10 €
Oktober Preis ab 70: 445 €, KVV Mitglieder sparen 10 €
Normalpreis: 475 €, KVV Mitglieder sparen 10 €



ERHOLUNGSreisen

Hotel Aqua *** in Abano

7. bis 14. Februar 2016 (8 Tage) mit Sieglinde Trocker Gamper
Preis ab 70: Euro 550 Normalpreis: Euro 605

14. bis 23. Februar 2016 (10 Tage) mit Marianne Hofer
Preis ab 70: Euro 680 Normalpreis: Euro 755

6. bis 13. März 2016 (8 Tage) mit Sieglinde Marth
Preis ab 70: Euro 550 Normalpreis: Euro 605

Hotel Aurora *** in Abano

3. bis 10. April 2016 (8 Tage) mit Adriana Giuntini Ducati
Preis ab 70: Euro 530 Normalpreis: Euro 590

3. bis 14. April 2016 (12 Tage) mit Adriana Giuntini Ducati
Preis ab 70: Euro 770 Normalpreis: Euro 860

Hotel Eliseo *** in Montegrotto

13. bis 20. März 2016 (8 Tage) mit Ada Magrotti Banck
Preis ab 70: Euro 600 Normalpreis: Euro 655

Information & Anmeldung

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

www.kvw.org



Eventuelle Anmeldung
auch in allen Bezirksbüros

Schwitzen für die Gesundheit

Die gesundheitlichen Aspekte des Saunierens

Wer regelmäßig in die Sauna geht, hält sein Immunsystem in Schwung, stärkt Herz und Kreislauf, reinigt den Körper von Schlackenstoffen, beugt Infektionskrankheiten vor und gönnt Körper und Seele Entspannung pur. Ein finnisches Sprichwort besagt: „In der Sauna vertrocknet die Galle und der Zorn verraucht“! Richtige Fans gönnen sich dieses Vergnügen das ganze Jahr über. Allerdings müssen auch beim Saunieren einige goldene Regeln eingehalten werden.

TEXT: ANDREAS KOFLER

Die Sauna ist eine traditionelle Form des Badens, die bereits seit Jahrhunderten mittels Wärme- und Kältereize angewandt wird. Dies beinhaltet das Aufheizen des Körpers in einem klimatisch trockenen Raum aus Holz und die Abkühlung an der frischen Luft und im kalten Wasser. Der Schweiß, den der Körper während des Saunabadens verstärkt produziert, entgiftet den Körper auf natürliche Weise, stärkt die Abwehrkräfte und stellt ein allgemeines Wohlbefinden her.

Vielfältige Vorteile für die Gesundheit

Insgesamt hat das Saunabad förderliche Wirkung auf das gesamte Hauptorgan, das Herz-/Kreislaufsystem und den Wasserhaushalt. Die Abwehrbereitschaft des Körpers gegen Infekte (Abhärtung) wird gesteigert, ebenso der Abtransport von Ablagerungsstoffen (Entschlackung), indem das durch den Wasserverlust beim Schwitzen eingedickte Blut dem Gewebe und der Muskulatur Wasser entzieht.

Allgemein gilt, dass man schneller einschläft und dass der Tiefschlaf nach einem Saunabesuch während der ersten Stunden Schlaf zunimmt. Dies hat seinen Hintergrund in der Entspannung, die in der Sauna stattfindet. Sobald man in der Sauna sitzt oder liegt, die vollkommene Ruhe genießt, fangen die Gedanken an zu fließen, man erholt sich von der Arbeit und dem Alltag und die Sorgen verschwinden. Dabei wird bei Temperaturen bis und um die 100 Grad in der Kabine das Stresshormon Kortisol



FOTO: ROESLI48 7 PIXELIO.DE

Die gesundheitlichen Vorteile des Saunabadens sind ebenso vielfältig wie wissenschaftlich erwiesen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist vor dem ersten Saunabesuch unbedingt ein Arzt zu konsultieren.

gedrosselt und der Serotoninspiegel, der für das Wohlfühl verantwortlich ist, gesteigert. Ein Saunabad bringt dem Körper mehr Entspannung als ein paar Stunden Schlaf.

In der Sauna werden Blutkreislauf und Stoffwechsel gesteigert. Die trockene Hitze und der Wasserdampf beschleunigen den Herzschlag, die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. Das regelmäßige Saunieren und das abschließende Abkühlen stärkt Kreislauf und Immunsystem und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Der Immunglobulin-A-Gehalt steigt in der Sauna stark an, die erhöhte Körpertemperatur lockt Abwehrstoffe ins Blut, die den Kampf gegen Viren und Bakterien aufnehmen.

Auch auf die Psyche hat die Sauna eine sehr gute Wirkung und wird oft auch als Therapie bei nervlich belasteten Menschen oder zur Stressbewältigung eingesetzt. Aggressionen wer-

den abgebaut, man fühlt sich durch und durch sauber, erholt. Die Wirkung auf der Haut und die Nerven merkt man gleich nach dem Saunabad, andere Wirkungen, wie zum Beispiel der Aufbau der Abwehrkräfte wird erst durch längerfristiges, regelmäßiges Saunabaden angetrieben. Bis auf wenige Ausnahmen ist die Sauna für alle Menschen geeignet.

Medizinische Auswirkungen des Saunabadens

- Verbesserung des Lymphstroms - geringere Ödembildung
- Erhöhte Ausscheidung ausscheidungspflichtiger Stoffe über Haut und Nieren - „Entschlackung“
- Anstieg des Harnstoffspiegels im Schweiß auf das Zehnfache - Diätverbesserung des Dialysepatienten
- Erweiterung der peripheren Blutge-

fäße - verbesserte Blutversorgung der Haut

- Anstieg der Herzfrequenz um 50 Prozent - Blutdrucksenkung beim Hypertoniker
- „Umstimmung“ des vegetativen Nervensystems - Entspannung und Verbesserung der Schlafqualität (im Schlaflabor mit EEG-Untersuchungen nachgewiesen).

Insbesondere ältere und untrainierte Menschen sollten vorsichtig sein. Nach einem Schwitz- oder Kältebad kann bei ihnen die Wärmeregulation des Körpers versagen, das Herz bis zu 110 Mal pro Minute schlagen sowie 1,8 mal mehr Blut durch den Körper pumpen als sonst. Auch beim Eintauchen in kaltes Wasser ist Vorsicht angesagt. Der Blutdruck steigt gefährlich an, während die Körpertemperatur rapide sinkt. Der gesamte Organismus kann in untrainiertem Zustand die extremen Temperaturen nicht mehr ausgleichen.

Was passiert in unserem Körper?

Der „Clou“ am Saunabaden sind die abwechselnden Wärme- und Abkühlreize. Auf starke Wärme reagiert der menschliche Körper mit Erweiterung der Blutgefäße - er tut dies in dem Bemühen, die „Innentemperatur“ des Körpers auf 37°C zu halten. Äußere Anzeichen für diesen Prozess sind Hautrötung und Schweißabsonderung. Die Bemühungen des Körpers die Körpertemperatur konstant zu halten sind nur teilweise erfolgreich, denn obwohl auf der Körperoberfläche in jeder Minute 10 g Wasser verdunsten, reicht diese Kühlung nicht aus. Dies mag sich „dramatisch“ anhören, ist jedoch für den Saunabaden ein entspannender Prozess, denn während der 15 Schwitzminuten wird unser Körper in eine positive Notstandssituation versetzt. Die Muskulatur lockert sich und der Geist kann abschweifen und macht einen „Spaziergang“. Auf keine andere Weise kann man in so kurzer Zeit und so wirkungsvoll etwas für seine Gesundheit tun. In der Abkühlphase sollen die erhöhten Temperaturen wieder auf die Ausgangswerte absinken. Da-

bei vergrößert sich der Sauerstoffgehalt des Blutes. Das Wechseln zwischen Warm- und Kaltreizen auf die Haut bedeutet für die Blutgefäße ein echtes Gefäßtraining.

Durch das starke Schwitzen gehen Wasser und Mineralstoffe verloren (20 bis 40 g/min, wovon 10 g/min verdunsten und die Haut kühlen). Diese Verluste müssen durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr wieder zugeführt werden. Mögliche Körpergewichtsabnahmen sind auf Wasser-, nicht Fett-Verluste (!) zurückzuführen.

Zum Ausgleich des Wasserverlustes sind z.B. Apfelsaftschorle oder ein mineralstoffreiches Wasser geeignet. Der Konsum von Kaffee oder Alkohol ist wegen der harntreibenden und aufputschenden Wirkung nicht empfehlenswert.

Durch die Hitze verflüssigt sich das in der Haut befindliche Fett, emulgiert im Schweiß und wird durch die Wasseranwendungen abgespült. So ist nach einem Saunabesuch eine Hautrückfettung mit einer pflegenden Creme dringend notwendig.

Stoffwechsel und Schweißfunktionen normalisieren sich und das Immunsystem läuft zur Höchstform auf.

Die Sauna deckt einen echten Bedarf der Menschen unserer Zeit. Der tägliche Stress lässt sie weitgehend kalt, die Nerven kommen zur Ruhe und die Haut wird straffer, klarer und sieht deshalb jünger aus. Das Saunabaden gleicht Auswirkungen nachteiliger Lebensweisen aus und hilft dem Körper, sich zu regenerieren.

Hektik und Stress des Alltags zehren an unseren Kräften. Der Besuch einer finnischen Sauna ist Quell der Erholung für den ganzen Körper.

Der richtig durchgeführte Saunagang

Typisch für die klassische (finnische) Sauna ist ein Raum, in der Regel aus Holz, in welchem mittels einer Wärmequelle eine Temperatur von 75 bis 100°C erzeugt wird. Diese Temperatur ist für den menschlichen Körper aufgrund der extrem niedrigen relativen Luftfeuchtigkeit ungefährlich.

Die Sauna ist ein sogenanntes Warmluft- oder Schwitzbad. In der Saunakabine wird der Körper erwärmt (Hauttemperatur von 30 auf 40°C, Körperkerntemperatur von 36,5 auf ca. 37,5°C). Damit der Körper nicht überhitzt, schwitzt er (Verdunstungskälte = Kühlung). Um das Abkühlen auf Normaltemperatur zu begünstigen gießt man sich nach dem Saunagang mit kaltem Wasser ab (Schlauch, Dusche, Tauchbecken). So entsteht ein sehr starker Wechselreiz, der das Kreislaufsystem anregt und trainiert (vergleichbar mit dem Wechselduschen, nur stärker). Dadurch wird der Körper „gestählt“, weil hierdurch auch das Immunsystem verstärkt aktiviert wird. So geben Sie einer Erkältung kaum eine Chance. Die ruhige, entspannte Atmosphäre wirkt sich auch positiv auf die Psyche und allgemein auf unser Wohlbefinden aus. Ein bis zwei Stunden nach dem Schwitzbad stellt sich normalerweise eine angenehme Müdigkeit ein, weshalb es sich empfiehlt abends in die Sauna zu gehen und nachher einfach nur mehr ins Bett.

Fortsetzung nächste Seite



FOTO: HOTEL STANGELWIRT, GOING

Ablauf eines Saunaganges

Die folgenden Regeln für den richtigen Saunagang sollen vor allem Saunaneulingen helfen, das Saunabad mit seinen positiven Effekten auf die Gesundheit voll auszuschöpfen. Planen Sie zwei bis drei Stunden ein.

Vorbereitung bzw. Vorreinigung

Duschen Sie sich ausgiebig, damit Ihre Haut von Cremes, Ölen, Make-up etc. befreit wird. Anschließend gründlich abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller.

Aufwärmen vor dem Saunagang

Wenn Sie durchgefroren sind, dürfen Sie keine Hitzeanwendungen vornehmen. Wärmen Sie sich zunächst von innen auf. Meist hilft es warm zu duschen oder etwas Warmes zu trinken während die Füße im Fußbad baumeln, dann die Füße gut abtrocknen.

Schwitzgang - Hitze phase

Als Saunaneuling gehen Sie zuerst auf die unterste Bank. Achten Sie immer darauf, dass Sie all Ihre Körperteile sowohl beim Sitzen als auch beim Liegen auf ein geeignetes großes Handtuch befinden. Bleiben Sie nur solange in der Kabine wie Sie sich wohl fühlen! Bevor Sie zu schwitzen beginnen, muss Ihre Körpertemperatur erst einmal um ein paar Grad steigen. Sauna ist also wie ein selbst verursachtes Fieber. Ein Hochdrehen der Saunatemperatur hilft dabei nicht. Viele machen auch den Fehler sofort nach dem Eintreten in die Sauna Wasser auf die heißen Steine zu gießen. Die Folge ist ein plötzlicher Hitzeschock und die Schweißdrüsen müssen erst einmal eine Erholungspause einlegen. Es ist egal, ob man in 80 °C oder in 100 °C sitzt, nur in einer zu heißen und trockenen Sauna trocknet der Schweiß sofort, wenn er an die Hautoberfläche gelangt. Empfehlenswert für eine ausreichende Schwitzkapazität ist ein Zeitraum von 8 bis maximal 12 Minuten auf der mittleren Bank - zuerst liegen (etwa 65 °C), dann aufsetzen (Kopf dadurch bei 85 °C). Erfahrene Saunageher nutzen gleich die obere Bank (80 – 95 °C).

Abkühlphase

Die Abkühlung sollte an der frischen Luft erfolgen. Die Außenluft kühlt die Haut und vor allem die Atemwege, wodurch die Sauerstoffversorgung verbessert wird. Dabei ist es wichtig tief durchzuatmen, um die Schleimhäute der Atemwege, die durch den Saunagang sehr trocken geworden sind, wieder durch die Luftfeuchtigkeit anzufeuchten. Durch die anschließende Kaltwasserbehandlung wird der Schweiß entfernt und dem Körper die Wärme entzogen. Der starke Reiz auf die Blutgefäße fördert den Blutfluss und die Durchblutung. Achtung: Hypertoniker sollten auf den Warm-Kalt Reiz verzichten. Anschließend nimmt man gewöhnlich ein warmes/heißes Fußbad. Durch diesen örtlich begrenzten Wärmereiz stellt der Körper die Blutgefäße weit und der Abkühlprozess wird beschleunigt. Die Abkühlphase sollte mindestens 15 – 20 Minuten in Anspruch nehmen. Dann hat der Körper genügend Zeit wieder auf ein normales Niveau zu kommen.

Ruhephase

In der abschließenden Ruhephase wird der eigentliche Erholungseffekt der Sauna wirksam. Die Ruhezeit sollte zeitlich mindestens dem doppelten Aufenthalt in der Hitze entsprechen.

Nächster Gang

Üblicherweise werden drei Gänge durchgeführt. Weitere Saunagänge erhöhen die Wirkung der Sauna nicht. Für Anfänger reichen zwei Gänge zum Eingewöhnen aus. Nach dem letzten Saunagang nicht mehr mit Seife oder Duschgel duschen, denn die Haut ist absolut sauber. Ansonsten trocknet sie nur weiter aus. Sinnvoll ist es, die Haut im Anschluss mit einer fettigen Creme zu verwöhnen.

Was ist sonst noch wichtig?

- Nikotin: behindert die Gefäßreaktionen, daher vermeiden
- Alkohol: belastet den Kreislauf zu stark, daher vermeiden
- Coffein: treibt den Blutdruck unnötig in die Höhe, daher vermeiden

- Sport: vor dem Saunagang sollte man dem Körper ausreichend Ruhe gönnen
- Essen: nicht mit vollem Magen in die Sauna gehen
- Trinken: viel Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Wer allerdings den Saunagang mit dem Effekt der Entschlackung verbinden möchte, sollte erst nach dem letzten Saunagang wieder ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Sonnenbaden: Saunieren und die zahlreichen Wasseranwendungen vermindern die Hornschicht der Haut. Die Lichtempfindlichkeit erhöht sich.
- In der Kabine sollte man sich ruhig verhalten um die anderen Gäste nicht bei der Entspannung zu stören.

Der „Sauna Dreiklang“

Die positiven Wirkungen der Sauna können sich nur dann optimal entfalten, wenn man sommers wie winters in die Sauna geht. Saunabaden bedeutet Wärme und Kühle plus eine hinreichend dimensionierte Ruhephase. Erst dieser Dreiklang kann das vegetative Nervensystem stimulieren, trainieren und den Körper abhärten. „Regelmäßigkeit ist dabei das A und O“.



ZUR PERSON

Andreas Kofler, Innenarchitekt, dreifacher Italienmeister, Saunaaufgussweltmeister 2010, Vorstandsmitglied des Italienischen Sauna- und Aufgussverbandes AISA (ASSOCIAZIONE ITALIANA SAUNE E AUFGUSS)

Kann mir jemand das Wasser reichen?

Tipps und Tricks rund ums Trinken!

Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber eher selten ihre Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zu unrecht: Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig pro Tag. Wer auf das Durstgefühl wartet bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit.

TEXT: CHRISTINE PFÖSTL

Neben einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist richtiges und ausreichendes Trinken wichtig, um ein Leben lang gesund und fit zu bleiben. Nur wenn wir ausreichend trinken, können die Zellen unserer Organe optimal mit Nährstoffen versorgt werden, gleichzeitig erleichtern wir unserem Körper die Ausscheidung bestimmter Stoffwechselprodukte über die Niere, z.B. der Harnsäure, die durch zu hohen Konsum, meist tierischen Eiweißes entsteht. Wasser reguliert aber nicht nur verschiedene Stoffwechsellvorgänge im Organismus, sondern hält vor allem unseren Geist fit. Wenn wir zu wenig trinken, verringert sich unsere Konzentration und wir werden schneller müde. Fragen, die immer wieder gestellt werden:

Wie viel soll ich trinken?

Unser Körper scheidet täglich in etwa 2,5 l Flüssigkeit in Form von Urin, Schweiß, Stuhl und Atemluft aus. Dieser Verlust sollte nach Möglichkeit wieder aufgefüllt werden. Einen Teil davon nehmen wir bereits durch den Konsum wasserhaltige Lebensmittel wie Gemüse, Suppen und Obst auf, das meiste muss aber durch Getränke wieder zugeführt werden. Gesunde Erwachsene sollten entsprechend der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mindestens 1,5 Liter Wasser täglich trinken. Wenn Sie mögen, können Sie Ihre individuelle Trinkmenge ganz einfach selbst berechnen. Die Faustregel für die richtige Trinkmenge lautet bei Gesunden 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Wichtig: Bei bestimmten Erkrankungen von Herz oder Niere muss die Trinkmen-

ge mit dem behandelnden Arzt individuell abgestimmt werden.

Soll ich erst bei Durst trinken?

Nein, schon viel früher! Durst ist immer ein Signal, dass der Körper bereits unter einem Flüssigkeitsmangel leidet. Vor allem bei älteren Personen nimmt das Durstgefühl zunehmend ab, was dazu führt, dass sie immer weniger Flüssigkeit aufnehmen. Gewöhnen Sie sich daher schon frühzeitig an, regelmäßig kleine Mengen zu trinken, als Richtlinie gilt alle ein bis zwei Stunden eine Menge von 200 ml zuzuführen.

Was hilft mir mehr zu trinken?

Folgende Tricks können Sie dabei unterstützen Ihre Flüssigkeitszufuhr Schritt für Schritt zu steigern:

- Stellen Sie bereits am Morgen so viel Wasser oder ungesüßten Tee bereit, wie Sie täglich trinken sollten. Immer in Sichtweite platzieren und regelmäßig davon nehmen.
- Stellen Sie sich einen stündlichen Timer, der Sie daran erinnert zu trinken.
- Bei längeren Autofahrten immer eine Flasche Wasser mitführen.
- Zu jedem Kaffee immer auch an ein Glas Wasser denken.
- Nach jedem Toilettengang wieder etwas Flüssigkeit zuführen
- Eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.

Geschmackloses Wasser und ungesüßten Tee mag ich nicht, gibt es Alternativen?

Es gibt Personen, die Schwierigkeiten haben nur Wasser oder ungesüß-



FOTO: PETER FREITAG / PIXELIO.DE

ten Tee zu trinken, auch hierfür gibt es Lösungen. Versuchen Sie es mal mit folgenden Vorschlägen:

- Wasser mit frischem Zitronen- oder Limettensaft.
 - In die Wasserkaraffe frische Ingwerscheiben, Minze, Basilikum oder Melisse geben, das Wasser bekommt dadurch eine herrlich frische Note.
 - In die Wasserkaraffe zwei frische Orangenscheiben, Ingwerstücke und eventuell noch eine Zimtstange legen, so wird aus dem geschmacklosen Wasser eine wahre Geschmacksexplosion.
 - Tee mit frisch gepressten Orangensaft aufpeppen, dazu auf einen Liter Tee den Saft einer halben gepressten Orange geben.
- Viel Spaß beim Nachmachen! 



Christine Pföstl
Ernährungstherapeutin
(Therapy-Team Meran)

Mithören. Mitreden.



**NEU: das kostenlose Hörgeräte-Info-Paket,
inklusive Hörgeräte-Muster in Originalgröße**

Jetzt anfordern unter 800 835 825!

Bozen

Romstraße 18M
Tel. 0471 912 150
Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr
14.30-18.30 Uhr

Brixen

Stadelgasse 15A
Tel. 0472 970 778
Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr
14.00-18.00 Uhr

Bruneck

Herzog-Sigmund-Straße 6C
Tel. 0474 555 445
Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr
14.00-18.00 Uhr

Meran

Freiheitsstraße 99
Tel. 0473 230 730
Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr
14.00-18.00 Uhr

Klausen

Optik Raifer
Am Rossmarkt 1
Mi. 20. Jänner, 17. Februar
9.00-12.00 Uhr

Neumarkt

Optik Julius
Rathausring 36
Do. 14. und 28. Jänner,
11. und 25. Februar
9.00-12.00 Uhr

Prad

Apotheke Dr. Köfler
Kreuzweg 2A
Do. 21. Jänner, 18. Februar
9.00-12.00 Uhr

Schlanders

Ambulatorium Dr. Tappeiner
Schlandersburgstraße 2
jeden Do. 14.00-18.00 Uhr

Sterzing

Foto Ghirardini
Altstadt 23
jeden Mo. 9.00-12.00 Uhr

St. Ulrich

Optik Flaim
Reziastraße 39
Mi. 20. Jänner, 17. Februar
15.00-18.00 Uhr

Toblach

Apotheke Dr. Barbierato
St.-Johann-Straße 6
Do. 7. und 21. Jänner,
4. und 18. Februar
9.00-12.00 Uhr



Tel. 800 835 825
zelger.it

 **ZELGER**
HÖREXPERTEN - ESPERTI DELL'UDITO