

kompas

KVW Leben	Kommentar	Tipps
Ältere lernen von Jungen	Klimakonferenz in Marrakesch	Fasten und Umgang mit Stress
8	17	36

Wo darf gebaut werden?

FOTO: RAINER STURM/PIXELIO.DE

Art. 2 Absatz 20/B Gesetz 662/96 - Fil. Bozen
Ver. im Postabo - 4





FOTO: PIXELIO.DE/ANNAMARTHA

Impressionen

»Alles, was gegen die Natur ist, hat auf die Dauer keinen Bestand.«

Charles Baudelaire

INHALT

Thema

- 5 Landesraumordnung neu denken
- 6 Plattform Land
Stärkung des ländlichen Raums in Südtirol
- 7 Gesetz zu Raum und Landschaft
Dialog stärken, Gemeinwohl sichern, Boden schützen

Kommentar

- 17 Klimawandel
Das heißeste Experiment der Menschheit

KVW Soziales

- 4 Ursachen für Migration
Umweltzerstörung und Klimawandel

KVW Aktuell

- 8 Ältere lernen von Jungen und umgekehrt
- 9 Den Alternativlosen misstrauen
- 10 Sorgenfrei leben und wohnen
- 11 Bewegung für Ältere
- 11 Die EEVE ist das Instrument
- 12 Seit zehn Jahren C Plus
- 12 Computer Coaches zeigen wie's geht
- 13 Industrie 4.0
- 13 Todesfall - was nun?
- 14 KVW und Martinsbrunn
- 14 Plattform für neue Ideen
- 15 Freude am Reisen
- 15 Schlupfsack für RollstuhlfahrerInnen
- 16 Alchemilla
- 16 Interkulturelle Begegnungen
- 16 Allianz für den freien Sonntag

Tipps

- 36 Weniger ist mehr
Fasten ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele
- 38 Ein Leben in Balance
Wie wir trotz Stress mit unserer Energie umgehen können

Rubriken

- 3 Editorial, Splitter
- 18 Sozialfürsorge
Das Stabilitätsgesetz
- 19 Intern
- 24 KVW Hilfsfonds
- 26 Lehrgänge der KVW Bildung
- 28 Bildungsprogramm
- 32 Reisen
- 34 Rabatte für KVW Mitglieder



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das neue Landesgesetz Raum und Landschaft soll in diesem Jahr verabschiedet werden. Es wird die Bereiche Raumordnung und

Bauleitpläne sowie Landschaftsschutz neu regeln. Bestimmungen zum Schutz und zur Aufwertung der Landschaft, zur Raumentwicklung und zur Einschränkung des Bodenverbrauchs werden erlassen. Dies ist für Südtirol ein wichtiges Thema. Deshalb hat der KVW sich bereits mit dem zuständigen Landesrat Richard Theiner getroffen und seine Vorstellungen und Ansichten vorgebracht. Für den KVW sind der Schutz der Landschaft, die Mobilität, Vermeidung von Zersiedelung und zugleich eine Aufwertung der Peripherie wichtige Anliegen. In den vergangenen Jahren kam es zu einer Zentralisierung vieler Dienste, gleichzeitig gibt es Wanderungsbewegungen in die urbanen Ballungszentren. Es ist für das Land nicht gut, wenn dieser Trend anhält, wenn in den peripheren, abgelegenen Gemeinden die Einwohnerzahlen abnehmen. Das Landesgesetz zu Raum und Landschaft kann in diesem Bereich ein wertvolles Planungs- und Steuerungsinstrument sein. Und noch ein Punkt ist dem KVW wichtig: das Gesetz muss das Gemeinwohl zum Ziel haben. Es darf nicht weiterhin so sein, dass je nach Anlass und Fall die Gesetze den Bedürfnissen und Interessen einzelner angepasst werden.

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
ROC: Nr. 5506
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
Gestalterische Beratung: mediamacs.it, **Zeichnungen:** Carmen Eisath
Druck: LANAREPRO Ges.m.b.H.
Fotos: KVW



■ FASTENZEIT

Aktion Verzicht

Die Aktion Verzicht steht unter dem Motto „Mach mit!“. Die Fastenzeit zwischen 1. März und 15. April ist eine gute Gelegenheit, bestimmte Dinge und Verhaltensmuster zu hinterfragen, die wir gewohnt sind. Es sind dies die klassischen Konsumgewohnheiten wie Kaffee und Alkohol trinken oder Süßigkeiten naschen, aber auch Errungenschaften unserer Zeit, wie Auto, Computer oder Handy.

■ GESPRÄCHSRUNDE

Frau und Gewalt - wie kann ich mich schützen

Am Freitag, 17. Februar, findet um 17 Uhr im Batzenhäusl (Andreas-Hofer-Straße 30) in Bozen eine Gesprächsrunde statt. Referentin ist Karin Rieggeri.

■ TAGUNG

Für Verwitwete und Alleinstehende

Am Sonntag, 12. März, findet in der Cusanus-Akademie in Brixen die Witwentagung statt.

■ BURGEIS UND TSCHENGLS

Orts- und Heimatfernentreffen

Am 3. und 4. Juni findet in Burgeis und am 17. und 18. Juni in Tschengls ein Orts- und Heimatfernentreffen statt.



Jöchl Natz

Hoffmer, dass's nuie Raumordnungsgesetz wieder a poor auf'n Bodn zruggholt.

Ursachen für Migration und Flucht

Umweltzerstörung und Klimawandel

2015 gab es über 20 Millionen Klimaflüchtlinge. 2050 könnten es zwischen 200 Millionen und einer Milliarde sein. Wegen Naturkatastrophen oder Wetterextremen wie Dürren und Starkregen machen sich viele Menschen auf die Suche nach einer neuen Heimat.

Von der Rodung tropischer Wälder über die Verseuchung des Grundwassers bis zu Zwangsumsiedlungen für den Bau von Staudämmen – überall auf der Welt sorgen Eingriffe in die Natur durch den Menschen dafür, dass andere ihr Zuhause verlassen müssen. Manche dieser Phänomene sind lokal begrenzt. Der Klimawandel hingegen kennt keine Grenzen, seine Folgen sind weltweit zu beobachten.

Bedrohung fürs Klima

Angesichts einer auf stetiges Wachstum ausgerichteten Produktionsweise und einer verschärften Konkurrenz auf dem Weltmarkt nehmen der Raubbau und die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen zu. Die Verbrennung fossiler Brennstoffe wie Kohle, Öl und Gas, aber auch die zunehmende Entwaldung sowie die intensive Land- und Viehwirtschaft verursachen die hohe Treibhausgaskonzentration in der Erdatmosphäre, die unser Klima bedroht.

Der steigende Meeresspiegel macht tief liegende, flache Küstenzonen und ganze Inselstaaten langfristig unbewohnbar. Böden und Grundwasser versalzen, Zahl und Ausmaß von Überschwemmungen nehmen zu. Immer häufiger kommt es zu extremen Wetterereignissen wie Wirbelstürmen und Sturmfluten. Steigende Temperaturen und lang anhaltende Trockenzeiten erschweren die Landwirtschaft und verschlechtern den Zugang zu sauberem Wasser. Die westlichen Industriestaaten und zunehmend auch Schwellenländer wie China, Indien und Brasilien verbrauchen vier Fünftel der weltweiten Ressourcen und verursachen 80 Prozent der klimaschädlichen Emissionen.



Klimawandel betrifft den Süden

Die meisten dieser Veränderungen sind schleichend. Dennoch haben sie teils dramatische Auswirkungen. Der Klimawandel wird am stärksten die so genannten Entwicklungsländer im globalen Süden treffen – und damit diejenigen, die am wenigsten zu ihm beigetragen haben. Noch heute verbraucht eine Bewohnerin einer Industrienation etwa fünf Mal so viel des Treibhausgases Kohlenstoffdioxid (CO₂) wie eine Bewohnerin eines Entwicklungs- oder Schwellenlandes. Eine einzige Flugreise von Frankfurt am Main nach Sydney und zurück setzt so viel CO₂ frei wie die meisten der rund eine Milliarde Menschen, die mit weniger als einem US-Dollar pro Tag auskommen müssen,

Wetterextreme wie Dürre bringen Menschen dazu, ihr Land zu verlassen.

während ihres ganzen Lebens zu verantworten haben. Auch innerhalb aller Länder gibt es eine riesige Kluft zwischen den Ärmern und denjenigen, die sich einen klimaschädlichen Lebensstil leisten können – von der Mobilität über die Nutzung von Elektrogeräten bis zu einem hohen Fleischkonsum. Gleichzeitig haben Entwicklungsländer weit weniger Chancen als Industriestaaten, sich durch technische Maßnahmen zu wappnen und an veränderte Klimabedingungen anzupassen.

Klimaflüchtlinge nicht anerkannt

Seit der Jahrtausendwende soll sich die Zahl der Klima- und Umweltflüchtlinge der International Organization for Migration (IOM) zufolge von 25 auf 50 Millionen verdoppelt haben; für das Jahr 2050 werden bereits 200 Millionen Umweltflüchtlinge prognostiziert. Besonders betroffen sind Bangladesch, viele Inseln im Südpazifik und die Länder der Sahelzone in Afrika. Gleichwohl kennt die Genfer Flüchtlingskonvention von 1951 noch keine Umwelt- bzw. Klimaflucht; der völkerrechtliche Status dieser Gruppe von Flüchtlingen ist bis heute völlig ungeklärt. Für die Betroffenen gibt es daher weder juristischen Schutz noch zuständige Institutionen. Quelle: medico.de

»Tragisch ist die Zunahme der Migranten, die vor dem Elend flüchten, das durch die Umweltzerstörung immer schlimmer wird, und die in den internationalen Abkommen nicht als Flüchtlinge anerkannt werden.«

Papst Franziskus

Die steilen Hänge sind für eine stärkere Besiedelung nicht attraktiv



FOTO: PIXELIO/TOM2859



Dichte Verbauung in der Talsohle

Landesraumordnung neu denken

Nach rund 20 Jahren wird das Landesraumordnungsgesetz überarbeitet und völlig neu gestaltet. Die Meinungen dazu sind vielfältig und es werden in erster Linie technische Stellungnahmen dazu abgegeben. Wir als KVW bringen die Sichtweise eines Sozialverbandes ein und hoffen, dass auch in den Bezirken und Ortsgruppen eine entsprechende Auseinandersetzung stattfinden wird.

TEXT: WERNER STEINER

Unser Land hat seit den 1950er Jahren einen weitgehenden Wandel durchgemacht. Zunächst noch wenig wirtschaftlich entwickelt und stark von der Landwirtschaft geprägt, hat alsbald durch den gutgehenden Fremdenverkehr ein wirtschaftlicher Aufschwung stattgefunden. Dadurch ist unser Land zu einer sehr reichen Region geworden. Gleichzeitig sind viele wichtige Elemente unserer Kulturlandschaft verschwunden, manche konnten erhalten werden und wieder andere sind neu hinzugekommen. Heute treffen wir eine Vielzahl von Kulturlandschaftselementen nebeneinander und sie prägen unser Bild vom Land Südtirol. Es liegt nun an uns und nicht zuletzt an den Mitgliedern der KVW Ortsausschüsse die weitere Entwicklung achtsam im Auge zu behalten und sich auch entsprechend einzubringen. Wir bekommen ein wichtiges Instrument der Mitsprache und sollten uns nun ganz im Sinne unseres Leitbildes einbringen und an der zukünftigen Entwicklung unserer Dörfer und Städte mitreden. Dazu wird es notwendig, dass wir uns absprechen und uns die Werte des KVW noch-



Werner Steiner,
KVW Landes-
vorsitzender

mals vergegenwärtigen. Nur dann können wir zielgerichtet mitarbeiten. Es soll kein Flickwerk werden, sondern für uns alle eine zukunftsfähige Entwicklung möglich sein.

Welche Entwicklung für Südtirol

Wir müssen uns Gedanken machen wie wir mit dem knapper werdenden Grund und Boden umgehen wollen. Macht es Sinn, neue Zonen auszuweisen, wenn der Bedarf in bereits bestehenden Zonen schon gedeckt ist? Wie schaut es mit der Lebensqualität in unseren Dörfern und Städten aus? Wie wollen wir unsere Mobilität weiterentwickelt sehen? Diese und sicher auch noch andere wichtige Fragen gilt es in den Ortsausschüssen zu besprechen und weiterzubringen.

Der neue Raumordnungsplan ist partizipativ erarbeitet worden und ist auf Basis eines Rohentwurfes von Experten und Verbänden weiterentwickelt worden. Das für uns als KVW zentrale Gemeinwohl sollte dabei im Mittelpunkt stehen. In den vergangenen Jahren ist die Landes-

raumordnung nicht immer nach diesem für uns so wichtigen Prinzip entwickelt worden. Wir alle kennen Beispiele wo es nur um die Verwirklichung von Privatinteressen ging. In vielen unserer Dörfer ist dadurch Unmut entstanden, und es wurden auch für die Allgemeinheit wichtige Flächen für Privatinteresse umgewidmet. Gerade in parteipolitischen Kreisen entstand dadurch eine Vetternwirtschaft, deren Auswirkungen auf die Gemeinschaft sicher nicht förderlich waren. Damit soll nun Schluss sein. „Das öffentliche Interesse hat Vorrang vor persönlichen Interessen“, so Landesrat Theiner. „Entschieden wird in Zukunft nicht mehr über den Kopf des Bürgers hinweg, sondern im Dialog mit ihm“, so Landesrat Theiner. Dieser Ansatz ist uns sehr wichtig. In Vergangenheit wurden die Entscheidungen in der Baukommission getroffen. Nun kann der Bauherr sein Projekt selber präsentieren und Entscheidungen zu seinem Bau auch selbstständig vornehmen. Die Spielräume der Gemeinden werden dazu erweitert und es können vor Ort leichter Entscheidungen im Sinne der Bürgerinnen und Bürger vorgenommen werden. ▽

Plattform Land

Stärkung des ländlichen Raumes in Südtirol

Den Erhalt der Attraktivität des ländlichen Raumes hat sich die „Plattform Land“, dem sämtliche Wirtschaftsverbände, die Ressorts für Wirtschaft sowie Landwirtschaft und Gemeinden, die Handelskammer Bozen, der Raiffeisenverband und der Gemeindenverband angehören, zum Ziel gesetzt.

TEXT: ULRICH HÖLLRIGL

Die Schaffung von Arbeitsplätzen und Wohnmöglichkeiten gehören ebenso zur Attraktivität des ländlichen Raumes wie funktionierende öffentliche Dienstleistungen und soziale Einrichtungen. Mit gezielten Maßnahmen will die Plattform Land den ländlichen Raum stärken, aber auch eine intelligente Flächennutzung betreiben. Der ländliche Raum ist in Südtirol lebendig, gerade im direkten Vergleich mit vielen anderen Alpenregionen, auch aufgrund von getätigten Investitionen in den letzten Jahrzehnten. Trotzdem wird es für entlegene Gemeinden zunehmend schwieriger, Schritt zu halten in Sachen Infrastrukturen, erreichbare Arbeitsplätze und Lebensqualität.

Initiativen besser vernetzen

Kooperation ist das Schlüsselwort. Dies hat eine Befragung der „Plattform Land“ unter Entscheidungsträgern ergeben.

Ziel der „Plattform Land“ ist es, die Eigeninitiativen vor Ort und die Beteiligung der lokalen Bevölkerung zu stärken – durch eine bessere Förderung von Kooperationen und Partnerschaften und die Vernetzung derselben. Zukünftig sollen auch Stadt-Land-Partnerschaften und die Zusammenarbeit zwischen Gemeinden stärker in den Fokus rücken. Dies gilt auch für generationenübergreifende Kooperationen.

Neue Arbeitsplätze nötig

Von besonderer Bedeutung für die Attraktivität des ländlichen Raumes sind ausreichend Arbeitsmöglichkeiten. Nicht in jeder Gemeinde kann jeder interessante Arbeitsplatz verfüg-

bar sein. Interessante Jobs sollen aber in erreichbarer Nähe vorhanden sein. Das bedeutet, dass über die Städte hinaus auch Schwerpunktgemeinden in den Tälern dahingehend entwickelt werden. Es ist von zentraler Bedeutung für die Zukunftsfähigkeit von Gemeinden, dass die bestausgebildeten Männer und Frauen mit ihrer Heimatgemeinde verbunden bleiben. Um die Wirtschaft vor Ort zu stärken, sollen lokale Kreisläufe verstärkt durch dezentrale Vergabemöglichkeiten unterstützt werden.

Dezentralisierung

Neue Arbeitsplätze auf dem Land entstehen aber auch durch eine stärkere Dezentralisierung der öffentlichen Verwaltung. Statt in den Städten zu konzentrieren, können einige Dienste in die Talschaften verlegt werden. Eine solche Maßnahme hilft zudem, leerstehende Gebäude auf dem Land in Wert zu setzen.

Servicepoints vorgesehen

Ein weiterer Faktor für die Attraktivität des ländlichen Raumes sind soziale Dienste und die Nahversorgung. Beide könnten in Zukunft in multifunktionalen Dienstleistungszentren (Servicepoints) angeboten werden. Dafür kommen Dorfläden, Gasthäuser oder Handwerksbetriebe in Frage.

Schnelles Internet rasch ausbauen

Um Arbeitsmöglichkeiten und Dienste für die Bevölkerung im ländlichen Raum zu erhalten bzw. zu schaffen, fordert die „Plattform Land“ einen raschen und vor allem flächende-



Ulrich Höllrigl, Geschäftsführer der „Plattform Land“

ckenden Ausbau des schnellen Internets. Die dadurch gewährleisteten Arbeitsplätze und Dienste tragen wesentlich zur Attraktivität des ländlichen Raumes bei.

Jahrestagung und Pilotprojekte

Durch Sensibilisierung für zukunftsorientierte Themen wie z.B. heuer anlässlich der Jahrestagung der Plattform Land für das Thema Leerstandsmanagement, bei dem auf die Möglichkeiten der besseren Nutzung von leerstehenden Gebäuden hingewiesen wurde, sollen den Entscheidern vor Ort Impulse für ihr Handeln mitgegeben werden. Durch Pilotprojekte mit ausgewählten Gemeinden zu Themen der Kooperation und des Leerstandmanagements möchte die „Plattform Land“ auch konkret Maßnahmen umsetzen.

Veranstaltungsreihe: „Unsere Zukunft auf dem Land“

Auf den Veranstaltungen werden beste Beispiele aus Südtirol zum Thema „gemeinde- und verbandsübergreifende Kooperationen im ländlichen Raum“ vorgestellt, um die Zusammenarbeit über die Gemeindegrenzen hinweg und auch zwischen verschiedenen Interessensgruppen und Wirtschaftsbereichen zu fördern. Die Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Personen, insbesondere die lokale Bevölkerung vor Ort, Verantwortungsträger/innen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

Abendveranstaltungen: von 19 bis 21 Uhr
17. Jänner 2017: Bildungshaus Kloster Neustift
21. Februar 2017: Fachschule Dietenheim

Exkursionen: ganztägig
28. Jänner 2017: Burggrafenamt und Vinschgau
11. März 2017: Eisack- und Pustertal

Die Abendveranstaltungen sind kostenlos und die Exkursionen kosten 30 Euro + MwSt. Anmeldung (einen Tag vor der Veranstaltung und drei Tage vor der Exkursion) bei: SBB Weiterbildung: Tel. 0471 999368; weiterbildung@sbb.it

Gesetz zu Raum und Landschaft

Dialog stärken, Gemeinwohl sichern, Boden schützen

Jenes zu Raum und Landschaft ist das ehrgeizigste Gesetzesvorhaben dieser Legislaturperiode: inhaltlich komplex, in einem umfassenden Partizipationsprozess erarbeitet und von grundlegender Bedeutung für die Entwicklung des Landes. Über Details wird noch diskutiert, die fünf Leitprinzipien stehen aber fest und geben die Richtung der Diskussion vor.

TEXT: AUTONOME PROVINZ BOZEN-SÜDTIROL, RESSORT FÜR RAUMENTWICKLUNG, UMWELT UND ENERGIE

Im Gesetz Raum und Landschaft werden zwei fundamentale Bereiche der landschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklung Südtirols geregelt: Raumordnung und Landschaftsschutz. Entsprechend umfassend ist der Anfang September vorgestellte Rohentwurf, entsprechend eingehend auch die Diskussion mit Institutionen und Verbänden. „Wir wollen ein so wichtiges Gesetz nicht von oben diktieren, sondern es mit jenen gestalten, die es umsetzen müssen“, so Landesrat Richard Theiner.

Von Anfang an klar gemacht hat der Landesrat, dass der Gesetzentwurf zwar breit diskutiert werde, dass es aber Leitprinzipien gebe, an denen nicht gerüttelt werde. Es sind deren fünf. Das erste ist die Vorgabe, ein Gesetz zu schreiben, das für Klarheit und Rechtssicherheit sorgt. Zudem wird das Gesetz konsequent auf das Gemeinwohl ausgerichtet. „Das erkennt man etwa an den Kommissionen, die künftig nicht mehr mit Interessenvertretern sondern mit Fachleuten besetzt werden“, so Theiner.

Leitprinzip Nummer zwei ist die Stärkung des Dialogs mit dem Bürger. „Wir wollen die Bürger in den Raumplanungsprozess einbinden, weil es um die Zukunft ihres unmittelbaren Lebensraumes geht“, erklärt der Landesrat. Darüber hinaus rücke man wichtige Entscheidungen näher an die Bürger, indem den Gemeinden mehr Zuständigkeiten in Raumplanung und Landschaftsschutz eingeräumt würden.



FOTO: PIXELIO/ECKWE

Das neue Gesetz für Raum und Landschaft verfolgt fünf Ziele: Rechtssicherheit, mehr Dialog mit den Bürgern, ein umsichtiger Umgang mit Grund und Boden, ein neues Verständnis von Landschaftsschutz und eine schonende Mobilität.



FOTO: AUTONOME PROVINZ BOZEN

Landesrat Theiner will die Bürger in den Raumplanungsprozess einbinden, weil es um die Zukunft ihres unmittelbaren Lebensraumes geht.

Der umsichtige Umgang mit Grund und Boden ist das dritte Grundprinzip. „Wir alle wissen, wie knapp bebaubarer Grund und Boden ist“, sagt Theiner. „Deshalb gilt seinem Schutz unser Hauptaugenmerk.“ Das bedeutet etwa, dass neue Zonen nur ausgewiesen werden dürfen, wenn der Bedarf nachgewiesen ist und nicht in bestehenden Zonen gedeckt werden kann. „Grundsätzlich gilt, dass der Bestand Vorrang vor Neuem hat, dass wir also bestehende Bausubstanz aufwerten, besser nutzen, verdichten und Baulücken schließen, bevor wir uns auf die grüne Wiese ausdehnen“, so der Landesrat.

„Alles ist Landschaft!“ Unter diesem Motto steht Leitprinzip Nummer vier, das ein neues Landschaftsverständnis propagiert. Schützenswert sind demnach nicht nur herausragende Landschaften, sondern auch die Alltagslandschaft, das Grün im unmittelbaren Lebensbereich der Menschen.

Mit einer Aufwertung geht auch Leitprinzip Nummer fünf einher:

das konsequente Mitplanen der Mobilität. Sie sei ein unverzichtbares Element der heutigen Gesellschaft, das Augenmerk gelte einer schonenden, effizienten, nachhaltigen Mobilität. Und wo immer möglich, sei so zu planen, dass kein zusätzlicher Mobilitätsbedarf entstehe. „Ein Beispiel dafür sind die Mischzonen, in denen Wohnen und Wirtschaften zusammengeführt werden“, so der Landesrat. So sichere man die Nahversorgung in einem umfassenden Sinne: mit Geschäften, Handwerkern, Dienstleistern und öffentlichen Diensten vor der Haustüre. Das bedeutet: eine Siedlungsstruktur mit kompakten Ortskernen und Erweiterungen nur anschließend an bestehende Siedlungen.

All diese Prinzipien sind im Gesetzentwurf Raum und Landschaft verankert. Der Entwurf wird derzeit überarbeitet und geht Anfang des kommenden Jahres in eine letzte Diskussionsrunde, bevor er den Weg durch die Institutionen antritt.



Ältere lernen von Jungen und umgekehrt

Ältere Menschen haben vielseitige Lebenserfahrungen gesammelt und können vieles den Jüngeren weitergeben. Umgekehrt lernen Ältere vieles dazu von den Jungen. Bei der Tagung der KVV Senioren ging es um die Bereitschaft, voneinander zu lernen und einander in den unterschiedlichen Fähigkeiten zu schätzen.

TEXT: INGEBURG GURNDIN

Das Thema „Generationen übergreifend voneinander lernen“ stand im Mittelpunkt der Tagung der KVV Senioren auf der Messe in Bozen. Vorsitzende Maria Kußstatscher konnte neben zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Seniorenarbeit auch die Landesrätinnen Martha Stocker und Waltraud Deeg sowie KVV Landesvorsitzenden Werner Steiner begrüßen.

Unten links: Lena Adami und Burgl Moser berichten von Erzählwerkstätten.

Oben und unten rechts: das KVV Seniorentheater zu Sturzprävention „Ein falscher Schritt“

Ältere und Jüngere profitieren

Für Maria Kußstatscher ist das Generationen übergreifende Lernen für

beide Seiten ein Gewinn. Großeltern können ihren Enkelkindern viel emotionale Zuwendung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit, Zuverlässigkeit und Unterstützung geben. Meistens nehmen sich Oma und Opa die Zeit zum Erzählen, zum Zeigen und Vorlesen, zum Zuhören und Fragen beantworten. Dies alles fordert die Großeltern, sie müssen geistig da sein, auf die vielen Warum-Fragen der Kinder Antworten finden. Das Interesse und die Neugierde der Enkel wirken ansteckend, ebenso tut die Fröhlichkeit, Echtheit und Natürlichkeit der Kinder älteren Menschen gut.

Vorbildwirkung

Es gibt aber auch Erfahrungen, Wissen und spezielle Fähigkeiten, welche die ältere Generation der jüngeren weitergeben kann. Dies können sein: Verantwortungsbewusstsein, Weitsicht, Sorge um den Schutz der Umwelt, Arbeits- und Berufserfahrung, ein gesunder Hausverstand, Menschenkenntnis, Sparsamkeit, religiöse Rückbindung usw. Die Vorbild-Wirkung der Erwachsenen und der älteren Menschen auf die Jungen ist nicht zu unterschätzen. Kußstatscher hat ein bekanntes Sprichwort





V.l. Werner Steiner, Maria Kußstatscher, Martha Stocker, Ursula Thaler, Otto von Dellemann und Norbert Bertignoll.

umformuliert in „Reden ist Silber, zeigen ist Gold“.

Die KVV Senioren nutzten die Tagung auch, um Tipps und Ideen für die Arbeit mit den Senioren draußen in den Orten weiterzugeben. So stellten Referentinnen Angebote wie Bewegung bis ins Alter, Tanzen ab der Lebensmitte und Gedächtnistraining vor. Großen Anklang finden auch Sing-, Wander- und Theatergruppen. Der Umgang mit neuen Medien, vor allem mit dem Internet, wird über Senioren online-Coaches gelehrt.

Lena Adami berichtete über Schreibwerkstätten und wie sie versucht, die teilnehmenden Senioren mit den richtigen Fragen zum Nachdenken, Erzählen und Aufschreiben zu animieren. Als Beispiel las Burgl Moser aus dem bei einer Schreibwerkstatt in Welsberg entstandenen Büchlein vor. Ein mögliches Thema in den Seniorenklubs könnte Erste Hilfe für Senioren sein, so Kußstatscher. Deshalb stellte Reinhard Mahlknecht vom Weißen Kreuz die wichtigsten Erkrankungen und die häufigsten Unfallursachen von älteren Menschen kurz vor und erklärte die richtigen Schritte der Hilfe.

In einer kurzen Diskussionsrunde befragte Ursula Thaler den KVV Landesvorsitzenden Werner Steiner, Landesrätin Martha Stocker, Otto von Dellemann und Norbert Bertignoll, Präsident des Verbandes der Altersheime, dazu, was sie von älteren Menschen gelernt haben.

Erfahrungen weitergeben

Stocker nannte Gelassenheit mit sich und dem Leben und die anderen Menschen annehmen, wie sie sind. Steiner hat als Lehrer täglich mit Kindern zu tun, ihn fasziniert nach wie vor die Begeisterung von ihnen, wenn sie von etwas überzeugt sind und die Unbekümmertheit im Umgang mit Menschen, die anders sind. Von Dellemann war auch Lehrer und hat vor allen in den ersten Jahren seines Unterrichts in Mölten die Nähe zur Natur von seinen Schülern gelernt. Im Aufwachsen in einer armen Bauernfamilie hat Norbert Bertignoll fünf Eigenschaften mitbekommen, die er auch seinen Kindern weitergegeben hat: Liebe, Moral, Respekt, Arbeitswilligkeit und Durchsetzungsvermögen.



Den Alternativlosen misstrauen

Freie, aber unabdingbare Entscheidung zwischen zwei Möglichkeiten – so definiert der Duden die Alternative. Wenn es keine zwei Möglichkeiten gibt, gibt es nur ein entweder-so-oder-gar-nicht. Ein Motto, das sich in der Politik großer Beliebtheit erfreut. So wurde denn auch „alternativlos“ zum Unwort des Jahres 2010 erklärt.

TEXT: JOSEF STRICKER

Dass es keine Alternative gibt, ist ein Märchen, es gibt zu allem eine Alternative, nur der Tod ist alternativlos. Wer sich mit Alternativen nicht auseinandersetzen mag, verhält sich undemokratisch.

Der Ausgang des Referendums in Großbritannien, die Wahl von Donald Trump zum Präsidenten, die Wahlerfolge der Rechtsparteien in beinahe allen Staaten der westlichen Welt sind Phänomene, die schwierig, um nicht zu sagen, unmöglich zu deuten sind. Vielleicht ist das einzig Gute an ihnen, dass wir genötigt werden neu nachzudenken und Vertrautes kritisch zu hinterfragen.



Josef Stricker, geistlicher Assistent des KVV

Warum wählen zahlreiche Bürger - darunter Arbeiter und Kleinverdiener - Parteien, die gegen ihre Interessen handeln?

Wie kommt es, dass viele, auch in Südtirol, verbal gegen Intoleranz, gegen Diskriminierung, gegen Rassismus sind, aber jede Menge Vorbehalte gegenüber Flüchtlingen haben? Wie sinnvoll ist es, die soziale Zugehörigkeit zu einer Klasse primär über Einkommen zu definieren, statt auch über Bildungsgrad oder Standesbewusstsein nachzudenken?

Macht eine Gerechtigkeitsdebatte Sinn, bei der es ständig um Verteilungsfragen geht, nicht aber um gleiche Startchancen für alle? Und hilft Arbeitslosen und prekär Beschäftigten eine Kritik an der Globalisierung weiter, die in der Abkehr von der EU die Lösung für fast alle Probleme sieht, anstatt über die Zukunft der Arbeit im Zeitalter digitalisierter Industrien nachzudenken?

Worin unterscheiden sich Populismus, Hetze gegen Andersdenkende, Denken in Feindbildern vom Faschismus?

Sorgenfrei leben und wohnen

Neue Informationsplattform „Wohnen im Alter“ vorgestellt

Die Alterung der Gesellschaft ist heute eine globale Realität, die Gesellschaft und Wirtschaft weitreichend verändern wird. Die Menschheit steht damit vor einer neuen Alterskultur, dessen Wünsche und Herausforderungen aktiv in Angriff genommen werden müssen. Im Rahmen der Herbstmesse wurde die neue Genossenschaft Wohnen im Alter vorgestellt, die Dienstleistungen für die Silver Society anbietet.



Ältere Menschen haben in ihrem Leben schon so manche Lasten getragen. Benötigen sie heute Hilfe, sollten sie sich nicht noch mehr abmühen. Wünschenswert wäre es, wenn sie an einem Ort und kompetent jene Informationen finden, die sie brauchen. Ob für den Umbau ihrer Wohnung, die Organisation von Essen auf Rädern oder einen Kurs.

Die Idee, Informationen über derart nützliche Angebote mit der Beratung zu bündeln, geht in Südtirol von der Genossenschaft „Wohnen im Alter“ aus. Die Genossenschaft wurde im Mai 2016 gegründet und hat inzwischen 14 Mitglieder, vom Landesretterverein Weißes Kreuz über Ethical Banking, den KVW bis hin zum Südtiroler Gemeindenverband. Seit November 2016 ist die Genossenschaft operativ tätig.

Allen Trägerorganisationen liegt der Erhalt eines individuellen und autonomen Lebensstils älterer Menschen besonders am Herzen. „Die Plattform und ihre Angebote werden ganz klar aus Sicht der Nutzer gestaltet“, sagt EURAC-Forscherin Sonja Vigl. Gemeint ist, dass Personen mit einem Pflegebedarf, deren Familien, Freunde, Nachbarn und Freiwillige sowie professionelle Pflegedienste miteinbezogen werden. Das EURAC-Institut für Public Management hat über ein Projekt mit dem Namen „FairCare“ die Grundlagen für die Plattform geschaffen, wobei diese neben Südtirol auch in Österreich, Holland, Ungarn und der Schweiz getestet wird.

Die 14 Mitglieder verfolgen ein gemeinsames Ziel: Das Leben und



Oben: „Wohnen im Alter“ ist eine Plattform, zu der sich 14 Mitglieder zusammengeschlossen haben.

Unten: Leo Resch (r.) und Herbert Öhrig am Stand auf der Herbstmesse.

Wohnen im Alter noch selbständiger, attraktiver und aktiver zu gestalten. „Älter werden ist nicht länger mit Seniorendasein, Ruhestand und Immobilität gleichzustellen, sondern vielmehr verbunden mit aktiven gesellschaftlichen Aufgaben wie zum Beispiel ehrenamtliche Tätigkeiten, Weiterbildungen, kulturellen Veranstaltungen, Mitarbeit in Betrieben, Reisen und vieles mehr. Wir möchten der dritten Generation neue Dienstleistungen bieten, die das täg-

liche Leben erleichtern“, erklärte der Präsident von Wohnen im Alter, Otto von Dellemann. Das Angebot geht von der Beratung und Umsetzung von barrierefreien Wohnungen über Sicherheit und Alltagshilfen für Zuhause, Weiterbildungsangeboten und Transportdiensten bis hin zur Beratung von Finanzierungen und Rechtsbeistand. „Unser Ziel ist es, den Senioren die Erhaltung eines individuellen und privaten Lebensstils zu ermöglichen. Wenn hierfür eine bodenbündig eingebaute Dusche, automatisches Licht im Kleiderschrank, stundenweise Haushaltshilfen oder soziale Für- und Vorsorge notwendig ist, so werden wir den Interessierten die entsprechenden Kontakte vermitteln und Unterstützung anbieten“, so Dellemann.

Beratungsstelle Südtirol:
www.wohnen-im-alter.it
Forschungs-Projekt FairCare:
www.fair-care.eu



Bewegung für Ältere

Über die Gefahren, die der Gesundheit durch unzureichende körperliche Betätigung drohen, sind wir durch Mahnungen der Ärzte genügend informiert

Wir wissen, dass eine schlaffe Haltung, insbesondere Bewegungsmangel, einseitige Betätigung oder auch falsche Bewegungsmuster zur Funktionseinschränkung, Muskelschwächen, Verspannungen und auch zu Schmerzen führen. Auch der zunehmende Bewegungsmangel durch Technisierung, Automatisierung und Motorisierung sind verführerische Mittel zur Bequemlichkeitsneigung älterer Menschen. Je mehr die zunehmende Technisierung den Menschen von körperlichen Betätigungen befreit, desto intensiver muss man bemüht sein sich für den Organismus unentbehrliche Bewegung zu schaffen. Um diesen Zustand vorbeugend zu begegnen kann man Bewegung wie Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen, Wandern, Walking oder eine andere passende Sportart, insbesondere sanfte Gymnastik ausüben, wobei regelmäßige Betätigung zur Förderung und Beibehaltung der Gesundheit beitragen.

Etwas für die Gesundheit tun

Gesundheit im Alter ist das Wichtigste, das wir haben. Wir sollten für unsere Gesundheit mehr beitragen und nicht routinemäßig alles über uns ergehen lassen – sprichwörtlich: „jetzt ist es schon wie es

ist, was soll ich noch in meinem Alter“. Man hört oft, dass mit dem Alter die Beweglichkeit nachlässt. Denken oder sagen wir niemals „dafür bin ich zu alt“. Jeder Mensch ist übungsfähig solange er lebt.

Es ist sicher falsch zu behaupten, dass Bewegung das Leben verlängert, aber sicher ist, dass man das Leben sinnvoller gestalten kann, denn aktive Menschen bleiben länger jung.

Nicht nur Bewegung, auch an kulturellen Angeboten soll man Anteil nehmen, Konzerte und Museen besuchen, an Reisen oder Ausflügen teilnehmen, denn wer sich körperlich und geistig immer weniger abverlangt, - sich gehen lässt, sozusagen die Flügel hängen lässt - wird viel allein sein, sich einsam fühlen und manchmal auch zu Depressionen neigen.

Deshalb spielt das Programm „Bewegung bis ins Alter“ eine wichtige Rolle.

Bewegung im Alter gibt dem Leben Jahre und den Jahren Leben.

Informationen zum Programm „Bewegung bis ins Alter“ erhalten Sie bei KVW Senioren, Pfarrplatz 31, 39100 Bozen.

Die EEVE ist das Instrument

Einkommen und Vermögen werden im geförderten Wohnbau berücksichtigt

TEXT: WERNER ATZ

Der KVW hat sich immer dafür eingesetzt, dass bei der Ermittlung der Bedürftigkeit sowohl das Einkommen als auch das Vermögen berücksichtigt werden. Dies soll die Grundlage für die Zuweisung von Beiträgen und Förderungen sein. Seit 1. Jänner 2017 ist die EEVE für Anträge um Wohnbauförderung notwendig, sowohl was den Bau, den Kauf oder die Sanierung einer Erstwohnung angeht, als auch die Beiträge für die Beseitigung architektonischer Hindernisse, die Vermietung von Wohnungen mit Sozialbindung, die Zuweisung geförderten Baugrunds, die Notstandshilfen sowie alle Maßnahmen der Wohnbauförderung oder Maßnahmen, die mit Sozialbindungen in Zusammenhang stehen.

Mit der EEVE wird im geförderten Wohnbau eine Bewertungsgrundlage eingeführt, die das oder die Einkommen einer Familie ebenso berücksichtigt wie deren Vermögen und den Lebensunterhalt. Damit wird auch die Definition von Familie der EEVE auf den Bereich des geförderten Wohnbaus übertragen. Im Abweichung zur allgemeinen EEVE wird das Finanzvermögen einzelner Personen nur berücksichtigt sofern es 100.000 Euro überschreitet.

Zur Auswirkung der EEVE gibt es unterschiedliche Sichtweisen. Erste Simulationen der Arche im KVW lassen darauf schließen, dass es durch die EEVE und den von der Politik festgelegten wirtschaftlichen Faktor eine leichte Verschiebung zu Gunsten von Familien mit Kindern gibt. Eine zusätzliche kleine Verbesserung für Familien, die wir als KVW als angemessen und sinnvoll empfinden.

Wer sich in Zukunft um Wohnbauförderung bewirbt, muss eine Einkommens- und Vermögenserklärung der letzten zwei Vorjahre vorlegen. Eines muss uns aber bewusst sein: die EEVE ist das Instrument der Erhebung des Einkommens und des Vermögens. Die Höhe der Beiträge bestimmt aber weiterhin der politische Wille.



Werner Atz
KVW Geschäftsführer

Seit zehn Jahren C Plus

Genossenschaft als Testfall für eine Gesellschaft

Gehofft hatte man es natürlich, aber wer hätte sich getraut, darauf zu wetten? Dass die C Plus tatsächlich so gut ankommt, dass sie ihren zehnten Geburtstag feiern kann.



Gefeiert wurde im Four Point Sheraton am 12. November mit vielen glücklichen Gästen. Genossenschaftsmitglieder kamen genauso, wie deren Familienangehörige, Landesrätin Martha Stocker, der Obmann des Raiffeisenverbandes Herbert Von Leon und der Direktor der Legacoop Stefano Ruele. Mit Elisabeth Lantschner, Helga Mutschlechner und Josef Schöpf waren auch drei der Gründer mit dabei, die zusammen mit der Arche im KVW, vertreten durch Obfrau Ulrike Thalmann Knapp und ihre Mitarbeiter Leonhard Resch, Verena Parschalk und Michael Savelli, den Grundstein für die erfolgreiche Ar-

Obmann Josef Schöpf konnte im Beisein vieler Gäste das zehnjährige Bestehen der Genossenschaft C Plus feiern.

beitergenossenschaft C Plus gelegt hatten. Auch der Bürgermeister von Jenesien Paul Romen mit seinem Sohn Ivo wollten es sich nicht nehmen lassen mit anzustoßen. Thomas Angerer moderierte gewohnt lässig die Feier. Dem Referenten Günter Lenz ging es um die Frage inwieweit das Gemeinwohl ein Plus für die Wirtschaft bedeutet. Die Gründungsmitglieder kamen zu Wort, erzählten von bescheidenen Anfängen und wie die C Plus im Laufe der Jahre immer größer wurde und sich an immer mehr Aufgaben herangetraut hat. Alle waren sich einig: ohne Ob-

mann Josef Schöpf und seine vielen Ideen, stände die C Plus heute nicht so glänzend da. Beschäftigte der C Plus erzählten, wie viel ihnen die Arbeit im eigenen Dorf bedeutet. Natürlich kamen Emotionen hoch und auch die eine oder andere Freudenträne kullerte. So überraschte Obmann Josef Schöpf die Mitarbeiterin Verena Parschalk, die die C Plus von Anfang an betreut hat, mit einer Rede voll des Lobes und einem Blumenstauß. Zehn Jahre Erfolgsstory sind vorbei, aber die Geschichte der C Plus ist noch lange nicht fertigerzählt. Da werden garantiert noch viele weitere Episoden folgen. ▶

Computer Coaches zeigen wie's geht

Bei einem vom KVW organisierten Computer-Schnupper-Nachmittag in der Andrianer Schule machten die Senioren Bekanntschaft mit dem Computer und dem Internet.

Interessierten Senioren die digitale Welt zugänglich zu machen hat die Vize-Bürgermeisterin von Andrian, Birgit Vieider veranlasst, mit dem KVW einen Computer-Schnupper-Nachmittag zu organisieren. Die ehrenamtlich engagierten KVW-Computer-Coaches zeigten den interessierten Senioren Personal Computer (PC), Laptop, Tablet und Smartphone und erklärten die verschiedenen Funktionen. Aufkommende Fragen wurden umgehend geklärt. Das Gehörte wurde natürlich gleich

umgesetzt und alle Teilnehmenden versuchten begeistert, die vorhandenen zwölf Computer und anderen Geräte zu benutzen. Die fünf Computer-Coaches, auch Begleiter genannt, zeigten, was es mit dem Programm Word auf sich hat, wie man „ins Internet reinkommt“ und vieles mehr. Das Bürgernetz mit allen digitalen Formularen und die Homepage des Sanitätsbetriebes, um Untersuchungstermine von zu Hause aus online rasch und bequem selbst vorzumerken, stießen auf besonderes Interes-

Die Andrianer Senioren haben die Nase vorn ... und lernen die digitale Welt kennen

sen. Im Laufe der beiden Nachmittage wurden die unbegrenzten Stöbermöglichkeiten im Internet, das digitale allwissende Lexikon „Internet“, die Suche nach Koch-Rezepten, einem Restaurant, einem Handwerker, einer Wegbeschreibung, der Wetterprognose, kulturellen Veranstaltungen und jeder Menge mehr ausgenützt. ▶



Industrie 4.0

Auswirkungen auf die Arbeitswelt

Ende Oktober fand in Avila das Seminar der Europäischen Bewegung christlicher ArbeitnehmerInnen (EBCA) statt.

Der KVV ist Mitglied der EBCA, Josef Girtler und KVV Geschäftsführer Werner Atz nahmen am Seminar teil. Themen des Seminars waren die Veränderungen in der Arbeitswelt mit Focus auf die Digitalisierung und die darin liegenden Folgen für die ArbeitnehmerInnen und ihr Umfeld. Besondere Herausforderungen der ArbeitnehmerInnen in Europa liegen in der Prekarisierung der Arbeitsplätze und das Verschmelzung von Arbeit und Freizeit. ArbeitnehmerInnen müssen ständig und immer erreichbar sein. Dies hat zur Folge, dass Arbeit und Freizeit

ineinander verschmelzen und oft zu Burn-out führen. Negativ festgestellt wurde, dass vor allem junge ArbeitnehmerInnen unter diesem Umstand leiden und gute Ausbildung immer weniger ein Garant für gute Arbeitsplätze ist. Weiters haben ältere Arbeitslose große Schwierigkeiten ins Erwerbsleben zurückzukommen.

„Arbeit muss Sinn machen“ ist Josef Girtler überzeugt. „Arbeit sollte nicht als Last angesehen werden, sondern als Berufung verstanden werden, wo man die eigenen Talente und Interessen verwirklichen und entfalten kann. Wir müssen junge ArbeitnehmerInnen unterstützen, um ihnen eine Perspektive für die Zukunft zu geben. Das ist unsere Aufgabe und dafür werden wir in der EBCA weiter arbeiten.“

PR-Text

Dazugehören

Dazugehören, das ist das Motto der Mitgliederaktion 2017 des Weißen Kreuzes. Denn mit dem Mitgliedsbeitrag sichert sich jedes Mitglied nicht nur Vorteile bei In- und Auslandsaufenthalten, sondern unterstützt auch tatkräftig die inzwischen mehr als 3.000 Freiwilligen des Landesrettungsvereins.

Das Weiße Kreuz bietet seinen Jahresmitgliedern auch heuer wieder etwas Neues an: die Rückholung eines in Not Geratene(n) auch aus Italien. Dies ist besonders für viele Südtiroler Familien ein Vorteil, die ihren Sommerurlaub am Meer in Italien verbringen. Damit wird jedes Mitglied WELTWEIT und WELTWEIT PLUS sicher und professionell aus allen Gegenden der Welt heimgeholt.

Auf WELTWEIT PLUS-Mitglieder warten zusätzliche Vorteile wie etwa die Rückholung bei medizinischer Notwendigkeit schon nach dem ersten Tag (14 Tage für WELTWEIT-Mitglieder) oder nach drei Tagen auf persönlichem Wunsch. Außerdem werden die ambulanten Behandlungskosten im Ausland bis zu 100 Prozent übernommen sowie eine Kostendeckung bis 40.000 Euro bei Ausbruch bereits bestehender Krankheiten auf Reisen.

Näheres zu den drei verschiedenen Jahresmitgliedschaften erfährt man über <http://mitglieder.wk-cb.bz.it/de/> oder 0471 444 310. Man kann den Jahresbeitrag in jeder Bank, dem Postamt, über Internet oder direkt in den Sektionssitzen des Weißen Kreuzes einzahlen.

Todesfall - was nun?

Die Broschüre „Todesfall - was nun“ wird von den Witwenvertreterinnen verteilt.

Die Broschüre wurde von der Interessengruppe für Verwitwete und Alleinstehende herausgegeben und wird von ihren Vertreterinnen verteilt. Die online-Version ist unter www.kvv.org zu finden.

Die Broschüre wurde zusammen mit jener der KFB vorgestellt.



Werde auch Du Mitglied 2017
Damit bist Du rundum geschützt.

infoline
0471 444 310 www.weisseskreuz.bz.it

WEISSES KREUZ
CROCE BIANCA

KVW und Martinsbrunn

Zusammenarbeit mit Blick auf die Gesundheit

Am 21.11.2016 wurden in Martinsbrunn die Verträge zu einer Kooperation zwischen dem KVW, der Privatklinik Martinsbrunn und dem Förderverein Palliative Care Martinsbrunn unterzeichnet.

Der Landesvorsitzende des KVW, Werner Steiner, betonte, dass dies eine wertvolle Initiative darstelle, zumal sich sowohl der KVW als auch Martinsbrunn primär für soziale Belange einsetzen und auch Gesundheit als wichtiges Thema erachten. Eine Stärke des KVW liege in seiner kapillaren Struktur mit vielen Ortsgruppen und Mitgliedern, wodurch die Angebote der Kooperation einem breiten Publikum zugute kommen.

„Für uns als KVW ist es wichtig, unseren Mitgliedern eine zusätzliche Möglichkeit der Gesundheitsversorgung in Kooperation mit der Privatklinik Martinsbrunn aufzuzeigen. Die Gesundheit ist ein nicht ersetzbares Gut, das erhalten werden muss. Hierbei wollen wir als KVW eine zusätzliche Hilfe anbieten“, so der KVW Geschäftsführer Werner Atz.

Die Mitglieder des KVW und deren Familienmitglieder erhalten in der Privatklinik Martinsbrunn eine Vorzugsschiene bei der Vormerkung und Ermäßigungen bei den Leistungen, die Martinsbrunn im Bereich des Gesundheits- und Vorsorgezentrums derzeit anbietet. Bei Visiten (Dermatologie, Echografie, allgemein



Medizin), bei psychologischen Beratungen, Physiotherapie, dem Sonderprogramm zur Gewichtsregulierung „Rundum g’sund“ und bei verschiedenen Paketangeboten. Im Gegenzug wird der Privatklinik Martinsbrunn in der Verbandszeitschrift Raum für gesundheitsrelevante Mitteilungen geboten.

Auch der Förderverein Palliative Care wird in der Zeitschrift des KVW präsent sein und gewährt den KVW-Mitgliedern die gleichen Ermäßigungen bei Veranstaltungen wie den eigenen Mitgliedern.

Gerhard Lipp, Geschäftsführer von Martinsbrunn, betont, dass in Zeiten wie diesen sozial ausgerichtete Verbände und Institutionen näher zusammenrücken müssen, um im Sin-

Die Unterzeichnung der Konvention zwischen KVW und Martinsbrunn, v.l. Werner Atz, Werner Steiner, Hugo Hartmann, Gerhard Lipp, Stefan Frötscher und Richard Sigmund.

ne der Synergie für die Bevölkerung das bestmögliche Angebot zu bieten. Es freue ihn besonders, dass mit dem KVW ein erster Schritt gelungen sei und er bedankt sich besonders bei Stefan Frötscher für diese wertvolle Initiative.

Hugo Hartmann, Präsident des Fördervereines Palliative Care, spricht von wichtigen Weichenstellungen durch diese Kooperation. Er bedankt sich für die Möglichkeit den Palliativgedanken weiter ins Land tragen zu können um die Menschen für das Thema stärker zu sensibilisieren.

Der KVW Geschäftsführer Werner Atz meinte abschließend, die begonnene Zusammenarbeit sei ein erster Schritt in eine gesunde Richtung, dem gerne weitere folgen können.



Der Vorstand mit den Jugendvertretern

Plattform für neue Ideen

In einer Klausurtagung in Bruneck wurden neue Ideen und Strategien für die zukünftige Jugendarbeit besprochen.

In einer Klausurtagung der KVW Jugend mit allen interessierten Jugendvertretern wurde über die zukünftige Strategie in der KVW Jugendarbeit beraten. Dabei wurden Ideen und eventuelle Projektvorschläge in die Diskussion eingebracht. Wichtig war außerdem die Darstellung der Situation in den ver-

schiedenen KVW Bezirken. Ausgehend von diesen Erfahrungsberichten vereinbarte man diese Treffen für einen Ideenaustausch öfter zu machen

Der KVW Jugendvorstand nutzte die Gelegenheit sich bei den Anwesenden für die geleistete Arbeit für die Jugend vor Ort zu bedanken.

Freude am Reisen

Reiseprogramm des KVW für 2017

Die neuen Broschüren sind da und machen Lust auf interessante Reiseziele und Sprachkurse.

KVW Reisen bietet ein abwechslungsreiches Reiseangebot an: In der Broschüre „Lust auf Reisen“ finden Sie eine Vielzahl an Kultur-, Aktiv- und Erholungsreisen mit unseren beliebten Reiseleitern, die Sie an wunderbare Reiseziele in ganz Europa begleiten.

Wer etwas weiter zu interessanten Reisezielen reisen möchte, der ist bei den KVW Sprachferien gut aufgehoben. Hier finden Sie, je nachdem welche Sprache Sie erlernen möchten, weltweit Sprachkurse für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene.

Weitere Infos und die Broschüren erhalten Sie im KVW Reisebüro in Bozen, Tel. 0471 309 919 oder im Internet www.reisen.kvw.org



Gruppenreise nach Malta

Die **Gruppenreise Englisch für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren** (1. - 15. Juli 2017) führt heuer nach Malta. Die maltesische Sprachschule BELS und das KVW Reisebüro laden Sie zu einer Informationsveranstaltung der Gruppenreise am Freitag, **3.2.2017 um 18 Uhr** im kleinen Saal des Pastoralzentrums in Bozen ein.

Schlupfsack für RollstuhlfahrerInnen

Kleine Helfer, die den Alltag erleichtern

Ein Rollstuhl-Schlupfsack ist ein treuer Begleiter, wenn es in den kalten Monaten im Rollstuhl nach draußen geht! In der Wohnung vorgewärmt wird es darin sofort angenehm warm.

Damit der Rollstuhl-Schlupfsack auch bequem eingesetzt werden kann, muss er sich sicher an den Haltegriffen und der Rückenlehne des Rollstuhls befestigen lassen, sein Vorderteil sollte sich durch den umlaufenden Reißverschluss weit aufklappen und bei Bedarf vollständig entfernen lassen. Außerdem muss der Schlupfsack auf die Größe des Rollstuhlfahrers abgestimmt sein. Schlupfsäcke gibt es in verschiedenen Qualitäten und Farben und darüber hinaus auch wind- und wasserdicht.

Viele Hilfsmittel erleichtern den Alltag und unterstützen eine selbstständige Lebensführung. In der Arche im KVW erhalten Sie Informationen rund um Alltagshilfen und Tipps zur seniorenrechtlichen Wohnungsanpassung. Für eine kostenlose Beratung,



auch bei Ihnen zu Hause, steht Herbert Öhrig, zertifizierter Wohnberater für SeniorInnen und Menschen mit Beeinträchtigung, gerne zur Verfügung, Tel. 0471 061300.

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

Alchemilla 2017

Auf Alchemilla ist Verlass: Beständig und pünktlich erscheint die Kalenda jeden Herbst. Die Ausgabe 2017 wurde von Heidi Hintner koordiniert; mit ihr im Redaktionsteam waren Claudia Messner und Alessia Dughera.

Alchemilla präsentiert die verschiedenen Frauenorganisationen, die die Südtiroler Realität widerspiegeln, engagiert sich für Frauenrechte und setzt ein Zeichen für Respekt und vielfältige Lebensentwürfe. Die Ansage ist klar: Nein zu jeder Form von Diskriminierung und Ausgrenzung. Ebenso klar ist die Methode: ein interdisziplinäres Frauennetz, ein Sichtbarmachen von altbewährten Frauenthemen von A wie Arbeit über K wie Körper bis V wie Vielfalt und Vorsorge und eine präzise Sprache, welche die Wirklichkeit differenziert sehen, erfassen und mit scharfsichtigem Ernst beschreiben kann.

Die kostenlose Ausgabe des Frauenkalenders gibt es in den Zweigstellen der Südtiroler Sparkasse und natürlich auch bei den KVW Frauen.



STERZING

Für Bedürftige

Die KVW Frauen aus Sterzing haben ein bisschen Licht in die Adventszeit gebracht.

Mit dem Reinerlös vom Verkauf von Handarbeitssachen unterstützten die KVW Frauen sieben bedürftige Familien im Wipptal mit einem Gutschein für Lebensmittel (in der Höhe von je 2000 Euro). Für die Erdbebenopfer in Amatrice spendeten sie 400 Euro. Der Reinerlös vom Preiswatten Ende Oktober fließt einem Jugendprojekt in der Mittelschule zu.

Jette Christiansen



Das Positive und Gute sehen Interkulturelle Begegnungen mit Frauen

Jette Christiansen hat ihren Mann in Wien kennen gelernt, sie zog vor über 45 Jahren mit ihm nach Eppan, später nach Bozen.

„Die aus Dänemark stammende und nun in Südtirol beheimatete Malerin Jette Christiansen hat ein breit gefächertes Bildungs- und Schaffensspektrum vorzuweisen. Sie hat ihr angeborenes künstlerisches Talent zuerst an der Akademie für Innenarchitektur in Kopenhagen erprobt und in verschiedenen akademischen Malkursen und durch Studienaufenthalte im In- und Ausland weiter entfaltet. Sie wurde über einen längerem Zeitraum auf ihren künstlerischen Weg von Gotthard Bonell begleitet.“ So be-

schreibt Mathias Frei die Künstlerin. Für Jette Christiansen war das katholisch geprägte Südtirol und die Bräuche hier eine große Herausforderung. In Dänemark waren Katholiken etwas besonderes, hier hatte sie oft das Gefühl, bei religiösen Festen „daneben zu stehen“. Es gibt aber auch viele Dinge, die sie hier zu schätzen weiß. So gefällt es Christiansen, dass die Südtirolerinnen auf ihr Erscheinungsbild achten, ihr schmeckt das Essen, vor allem Knödel.

Allianz für den freien Sonntag Jubiläumsfeier in Salzburg

Zahlreiche Ehrengäste aus Kirche, Organisationen, Verbänden, dem KVW, Gewerkschaften und Wirtschaft nahmen an der Feier teil.

In der Festrede des Erzbischofs von Salzburg, Franz Lackner, kam deutlich zum Ausdruck, dass das Rhythmusgefühl der Menschheit verloren geht, wenn der Sonntag immer mehr ausgehöhlt wird. Die Sonntagsallianz in Österreich steht auf starken Säulen, dabei geht es um eine klare Botschaft, die Sonn- und Feiertage müssen weiterhin in der Verfassung gesetzlich geschützt sein, es ist ein Stück Lebensqualität. Der Sonntag muss als unverzichtbares Weltkulturerbe erhalten bleiben, denn der Sonntag ist das älteste soziale Gesetz der Welt.

Hannes Kreller vom Netzwerk der Al-

lianzen für den freien Sonntag der KAB Deutschland sagte, den Sonntag gelte es strategisch und politisch zu verteidigen, denn wenn sonntags geöffnet sei, werde nur den Konsuminteressen der Bevölkerung nachgegeben.

Der Salzburger Erzbischof Franz Lackner und KVW Frauenvorsitzende Helga Mutschlechner.



Klimawandel - das heißeste Experiment der Menschheit

Die 22. Weltklimakonferenz vom November 2016 in Marrakesch ist inzwischen Geschichte. Fazit: Wir fahren weiter auf dem Zug von Versprechungen und Absichten.

TEXT: NORBERT LANTSCHNER

Der Trump-Sieg in den USA hat für viel Unsicherheit beim Klimagipfel gesorgt, aber am Ende hat die Staatengemeinschaft in Marrakesch ein klares Signal gesendet, dass das Pariser Klimaabkommen in die Umsetzung kommt.

Das Problem ist viel älter als die jüngste Wahlschlacht in den USA, denn wir reden von der 22. Internationalen Klimakonferenz. Bisher jagte ein Klimagipfel den nächsten, aber der Ausstoß von klimawirksamen Gasen wächst und wächst.

Auf diese Weise missbrauchen wir die lebensnotwendige Lufthülle der Erde als Müllkippe. Die Experten hegen keine Zweifel mehr, der Mensch dreht durch seine massive Nutzung von Kohle, Erdöl und Gas am Thermostat der Erde und hat damit das größte Experiment seiner Geschichte gestartet. Was unvorstellbar schien, ist heute Wirklichkeit: Die natürliche Zusammensetzung der Atmosphäre wird durch menschliche Aktivitäten verändert. Dass dies auf Zeit nicht ohne Folgen bleiben kann, suggeriert der gesunde Hausverstand.

Schwerwiegende Folgen

Schon eine geringe Erwärmung der Erdatmosphäre reicht aus, um komplexe Wechselwirkungen mit zahlreichen Umweltproblemen auszulösen. Ein ungebremstes Aufheizen der Atmosphäre könnte in den nächsten Jahrzehnten die Lebensgrundlagen dramatisch gefährden, beispiellos in der Geschichte menschlicher Entwicklung. Der Klimawandel birgt nicht nur ökologische Risiken, sondern hat auch enorme wirtschaftliche und soziale Sprengkraft. Schon 2015 gab es beispielsweise weltweit



FOTO: DIETER SCHÜTZ/PIXELIO

doppelt so viele Flüchtlinge als insgesamt durch Kriege und Konflikte. Seriöse Schätzungen projizieren Szenarien, dass um das Jahr 2050 auf der Erde mit 250 bis 300 Millionen Klimaflüchtlingen zu rechnen sein wird, wenn nicht sofort drastische Maßnahmen die Erderwärmung einschränken.

Daher zählt eine kluge Klima- und Energiestrategie ohne Zweifel zu den größten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit.

Ausstoß von Klimagasen nimmt zu

Seit 1992, dem ersten internationalen Klimagipfel in Rio de Janeiro, ringt der internationale Konferenzzirkus darum, die Staaten zu wirksamen Klimaschutz zu verpflichten. Tatsache ist jedoch, dass seither der Ausstoß von Klimagasen weltweit sogar um über 60 Prozent zugenommen hat. Wissend, dass wir damit die Erde in einen Fieberzustand versetzen und wahrscheinlich bereits das sechstgrößte Massensterben in der Geschichte der Erde ausgelöst haben. Dies ist alles andere als vorsorgliches, sondern vielmehr ein grob fahrlässiges Verhalten.

Der Klimawandel ist die größte Herausforderung, der sich die Menschheit derzeit stellen muss.

Bisher nur leere Versprechen

In der UN-Klimakonferenz von Paris (COP 21-2015) wurden Nägel ohne Köpfe gemacht. Einige lobten das Ergebnis als Meilenstein in der Klimageschichte, andere sprachen sogar von Betrug an der Menschheit. Fakt ist, dass es sich um freiwillige Verpflichtungen zur CO₂-Reduktion der Unterzeichnerstaaten handelt, die sich auf das Ziel verständigt haben, die menschengemachte Erderwärmung auf deutlich unter zwei Grad zu begrenzen.

Nunmehr sollte in der Folgekonferenz von Marokko (COP 22-2016) die Ausgestaltung des Pariser Klimaschutzabkommens im Mittelpunkt stehen. Dazu zählten auch Finanzhilfen reicher Staaten für die Bewältigung des Klimawandels in armen Ländern. Die knapp zweiwöchigen Verhandlungen werden nicht einmal eine Fußnote in den Geschichtsbüchern hinterlassen, so dürftig das das Resümee. Ein weiterer Gipfel gebrochener Versprechungen und verhallender Aufrufen zum Handeln. Währenddessen markieren die Thermometer des Nordpols Temperaturen von 20 Grad über dem Durchschnitt. Hoffentlich beginnt nur dort die arktische Nacht und nicht – im übertragenen Sinn – jene der Menschheit. 



Norbert Lantschner, langjähriger Koordinator des Klimabündnisses Südtirol und ehemaliger Direktor des Landesamtes für Luft und Lärm. Heute Unternehmensberater zu Klima- und Energiefragen sowie internationaler Referent und Buchautor.

Stabilitätsgesetz 2017

Das Stabilitätsgesetz 2017 wurde verabschiedet. Es gibt nun neue Regelungen in den Bereichen Rente und Familienförderung.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

APE - Vorschuss auf Rente

Die Rente kann mit einem Lebensalter von 63 Jahren beantragt werden. Bei der sogenannten sozialen APE müssen mindestens 20 Beitragsjahre angereift sein und einer bestimmten Kategorie angehören: aufgrund einer Entlassung arbeitslos sein und seit mindestens drei Monaten kein Anrecht mehr auf Arbeitslosengeld haben; Betreuung des Ehepartners bzw. Verwandten ersten Grades mit schwerer Behinderung seit mindestens sechs Monaten; anerkannte Zivilinvalidität von mindestens 74 Prozent. Bei der sogenannten betrieblichen APE müssen mindestens 35 Beitragsjahre angereift sein. In beiden Fällen wird der Vorschuss der Rente mit Ratenzahlung in 20 Jahren zurückbezahlt. Wer die anfallenden Kosten trägt, wird unterschiedlich geregelt, je nach Art der APE.

Achte Sonderregelung

30.700 Arbeiter können mit den Rentenvoraussetzungen geltend vor dem Jahre 2012 die Rente beantragen. Das zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch ausstehende Rundschreiben wird Details und Fälligkeiten regeln.

Frauenregelung - opzione donna

Jene Frauen, die innerhalb 31. Juli 2016 mindestens 35 Beitragsjahre und ein Alter von 57 Jahren und 7 Monaten für Arbeitnehmerin bzw.

58 Jahre und 7 Monate für Selbständige vorweisen können, habe die Möglichkeit mit der reinen beitragsbezogenen Rentenberechnung die Rente nach Ablauf einer Wartezeit von 12 bzw. 18 Monaten zu beantragen.

Kostenlose Zusammenlegung

Versicherungszeiten der Freiberuflerkassen können nun auch kostenlos zu Beiträgen in anderen Rentenkassen zusammengelegt werden - sogenannte „cumulo“.

Frühzeitige Rente für bestimmte Personengruppen

Ab Mai 2017 können Personen mit 41 Beitragsjahren und unabhängig vom Lebensalter in Rente gehen, wenn sie auch folgende Voraussetzungen erfüllen:

- vor dem 19. Lebensjahr mindestens zwölf effektive Arbeitsmonate vorweisen können und
- einen Versicherungsbeitrag vor dem 31. Dezember 1995 und
- Angehörigkeit einer der folgenden Personengruppen: arbeitslos und kein Bezug des Arbeitslosengeldes seit mindestens drei Monaten oder Pflege eines Schwerbehinderten seit mindestens sechs Monaten oder anerkannte Zivilinvalidität von mindestens 74 Prozent oder ununterbrochene beschwerliche Arbeitstätigkeit seit mindestens sechs Jahren. Unter beschwerliche Arbeiten fallen die Berufsgrup-

pen Kranführer, Gerber, Fahrer schwerer Fahrzeuge, Personal mit Turnusarbeiten und weitere.

Details werden im noch ausstehenden Rundschreiben geklärt.

Familienförderungen

600 Millionen Euro stehen im Jahr 2017 für Leistungen bezüglich Familienförderung bereit, 700 Millionen Euro sind im Jahr 2018 geplant.

Bereits im siebten Monat kann die zukünftige Mutter einen Beitrag von 800 Euro bei der Versicherungsanstalt NISF/INPS einreichen. Wie und wann muss noch abgeklärt werden. Für das Jahr 2017 wurde die obligatorische Vaterschaft verlängert. Jeder lohnabhängige Vater muss zwei Tage Vaterschaftsurlaub innerhalb von fünf Monaten nach der Geburt in Anspruch nehmen. Die zwei Tage sind zu 100 Prozent entschädigt und werden formlos beim Arbeitgeber beantragt.

Zum Redaktionsschluss wurden noch keine Rundschreiben zu den Neuregelungen veröffentlicht. Wie und wann die entsprechenden Anträge gestellt werden können, erfahren Sie in einem persönlichen Beratungsgespräch in einem unserer Büros des Patronats KVV-ACLI.

PATRONAT KVV-ACLI

Danke für die zahlreichen Spenden an das Patronat!

FÄLLIGKEITEN

31. Jänner 2017	staatliches Familiengeld ausbezahlt von ASWE
Jänner - Februar 2017	RED-Erklärungen bei der KVV Service
31. März 2017	Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft





Infos holen beim Verbrauchermobil

■ STEINEGG

Infos zum Verbraucherschutz

Auf Einladung des KVV stand das Verbrauchermobil in Steinegg.

Gar einige Bürger und Bürgerinnen wandten sich mit Fragen an das Verbrauchermobil:

Wie viel ist mein Stromverbrauch, kann ich noch einsparen?

Wie hoch ist die Strahlenbelastung durch mein Handy – wobei diese mit einem eigenen Gerät gemessen werden konnte.

Wie verhält es sich mit Elektrosmog? Vinzenz Hilber nannte gar einige Bei-

spiele, anhand derer man die Strahlung vermindern könne. Es wurden Faltblätter verteilt, die als Überblick und zur Erinnerung für die mögliche Entfernung der schädlichen Strahlen- und Energiequellen, dienen sollten. Gleichzeitig gab's im Pfarrsaal Kuchen und Getränke. Kaffee, Kakao, Schokoladecreme, Schokoladen und Zucker aus dem fairem Handel konnten direkt erworben werden. Diese Aktion wurde auch am Sonntag Vormittag fortgeführt und erfreute sich großer Beliebtheit.



Lichtertanz

■ STERZING UND STILFES

Tanz im Advent

Mit einer besinnlichen Abschlussfeier haben die Wipptaler Tanzgruppen Sterzing und Stilfes unter der Leitung der Tanzleiterinnen Helene Knollenberger und Annemarie Steiner ihr Tanzjahr beendet. Die Gemeinschaft und Freundschaft der beiden Tanzgruppen kam beim abschließenden Lichtertanz zur Musik von „Heidschibumbeidschi“ ganz besonders zum Ausdruck.



martinsbrunn
Im Mittelpunkt steht der Mensch
Al centro di tutto ci siete voi

Martinsbrunn startet 2017 in die Zukunft!

In den neu eröffneten Ambulatorien bieten wir mit einem anerkannten Team von Spezialisten ein breites Leistungsspektrum an Untersuchungen, Diagnostik und Behandlungen – ohne lange Wartezeiten.

- Innere Medizin
- Kardiologie
- Dermatologie
- Physiotherapie
- Akupunktur
- Psychologie & Psychotherapie
- Ernährungsberatung & -therapie
- Physio- & Ergo- & Logotherapie
- Blutentnahmestelle & Laboruntersuchungen
- Ultraschalluntersuchungen
- EKG & Belastungs-EKG & 24h EKG & 24h Blutdruckmessung
- Doppler & Spiroergometrie & Spirometrie



Das Angebot umfasst zudem **Vorsorge-Checkups** sowie das erfolgreiche Sonderprogramm „**Rundum g' sund**“ für eine gesunde Gewichtsregulation und zur Verbesserung des Lebensstils.

Mitglieder des KVV erhalten auf alle Angebote 12 % Ermäßigung
Info und Anmeldung unter: 0473 205743 - www.martinsbrunn.it - clinic@martinsbrunn.it



■ SCHLANDERS

Soziale Themen im Blick

Was es heißt, aktuelle soziale Themen zu diskutieren, zeigte die Jahresversammlung des KVW Schlanders.

TEXT UND FOTO: JOSEF BERNHART

Kaum einzubremsen waren die zahlreich Anwesenden im Schlanderser Gamperheim, als es um Fragen an die Referenten ging. Bürgermeister Dieter Pinggera hatte zuvor einen umfassenden Überblick gegeben, worüber in der Gemeinde gesprochen und entschieden wird. Von den Seniorenwohnungen bis hin zu den Flüchtlingen. Insbesondere das Thema der ankommenden Flüchtlinge wird derzeit intensiv diskutiert. Es gibt viel an Hilfsbereitschaft, aber auch Ängste. Schlanders könne nicht die Weltpolitik beeinflussen, aber sehr wohl vor Ort helfen, so Bürgermeister Pinggera. Das Ehrenamt leiste hier einen wertvollen Beitrag und biete vielfältige Integrationsmöglichkeiten an. Beispielsweise durch Freizeit- und Sportangebote, das Erklären der Traditionen und sinnvolle Beschäftigung. Die Jahresversammlung der KVW Ortsgruppe Schlanders wurde vom Ortsvorsitzenden Heinrich Fliri geleitet. Er dankte seinem Ausschuss, allen Mitgliedern und unterstützenden Institutionen für die gute Zusammenarbeit und schloss mit den Worten: „Je größer eine Gruppe ist, umso mehr Gewicht haben wir, um uns für die Belange der sozial Schwachen einzusetzen und das gesellschaftliche Leben mitzugestalten.“

Ehrungen



■ GEISELSBERG

Ortsgruppe feiert ihr 40-Jähriges

Die KVW Ortsgruppe Geiselberg hat ihr 40-jähriges Bestehen gefeiert.

Bei der Jahresversammlung wurde dazu eine tolle Fotopräsentation mit Ausschnitten der vergangenen Jahre gezeigt. Vierzig Jahre ist eine lange Zeit, in der ein Verein viel erlebt und mitgestaltet. Alle Anwesenden haben sich gefreut, sich an frühere Zeiten zu erinnern und gemeinsam auf das Geleistete zurückblicken zu können. Besonders gefreut hat die Feiernenden aber der Besuch des KVW Landesvorsitzenden Werner Steiner.

Gekonnt und würdig hat er nochmal daran erinnert, für was der KVW im Land steht, welche Bedeutung die Buchstaben „K“, „V“ und „W“ haben und warum es sich lohnt, für diesen Verein Engagement zu zeigen.

Der Ortsvorsitzende Wolfgang Daverda bedankte sich bei allen, die zum Gelingen der Feier beigetragen haben, bei Werner Steiner für seine aufbauenden Worte, bei Hochwürden Rüdiger Weinstrauch für die besinnliche Einleitung und bei allen Anwesenden.

■ RIFFIAN

Spielerische Integration

Ganz im Sinne des Jahresthemas des KVW „Kritisch, konstruktiv gestalten: Südtirol wird bunter“ zeigt sich die KVW Jugend mit einem Projekt zur Integration.

TEXT: LINDA PIZZINI

Die KVW Jugend hat in Zusammenarbeit mit der Ortsgruppe Riffian/Kuens, dem Riffianer Jugendnetzwerk und den Vereinen Volontarius und Riverequipe einen Brettspieleabend in der Flüchtlingsunterkunft „Haus Valtana“ in Riffian organisiert. Auch der Jugenddienst Meran war bei der Umsetzung mit dabei und stellte einige der Brettspiele aus seinem Sortiment zur Verfügung. Neben Musik sind es auch die Spiele, die Menschen ver-

binden und daher wundert es nicht, wenn man leicht ins Gespräch kam und alle gleich begeistert mitspielten. Die sprachliche Verständigung stellte kein Hindernis dar, ganz im Gegenteil, man hatte zeitweise sogar den Eindruck als würde man sich schon lange Zeit kennen. Durch das Gemeinsame Essen, Trinken und Spielen wurde eine Verbindung geschaffen. Damit zeigt sich, es braucht gar nicht viel für ein gelungenes Miteinander – ein bisschen Zeit, gemeinsame Begeisterung und Offenheit für Neues. Mit der kleinen Geste in dieser schwierigen Zeit sollte gezeigt werden, dass Begegnung ganz ohne Vorurteile und Angst möglich und zeitgleich schön sein kann.

Spielen verbindet



VINSCHGAU

Mutig und engagiert

Die Botschaft des KVW ist aktueller denn je. Nein zur Ausgrenzung, Mut zum Konflikt. Im Vinschgau sind 14 Prozent der Einwohner Mitglied beim KVW. Über einhundert ehrenamtliche Mitarbeiter aus 42 Ortsgruppen versammelten sich im Bürgerheim Schlanders zur Versammlung mit Neuwahlen des Bezirksausschusses.

TEXT: JOSEF BERNHART

Einen großen Bogen spannte der Geistliche Assistent des KVW Josef Stricker: von der Leidensgeschichte aus dem Johannesevangelium über den Theologen und Autor Herwig Büchele bis hin zu Papst Franziskus. Bereits bei der KVW-Landesversammlung 1999 präsentierte Büchele fünf zentrale Thesen, die immer noch aktuell sind, so Stricker. Aufbau einer solidarischen Gesellschaft, Gemeinwohl vor Eigennutz, Verantwortung für Mensch und Schöpfung,

Dienen statt Herrschen und Miteinander statt Gegen- und Nebeneinander. Die Logik des KVW sei von der Bergpredigt bestimmt, was ein klares Nein zur Ausgrenzung und Mut zum Konflikt bedeute. Auch Papst Franziskus verstehe die Ängste der Menschen, aber wir müssen Brücken bauen, auf kluge Weise, auf Dialog und Integration, zitierte Josef Stricker das Kirchenoberhaupt. Bezirksvorsitzender Heinrich Fliri oblag es, einen Bericht über die abgelaufene Amtsperiode zu geben. Im Bezirk Vinschgau sind 42 Ortsgruppen mit vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vereint, die knapp 5.000 KVW Mitglieder und damit 14 Prozent der Bevölkerung im Tal vertreten. Verbandsarbeit und Dienstleistungen bedingen und unterstützen sich gegenseitig. Dies zeigt auch die gute Zusammenarbeit zwischen eh-



FOTO: NOTBURGA PARDATSCHER ABART

KVW-Ausschuss im Vinschgau (v.l.) Josef Johann Bernhart, Sieglinde Regensburger, Gottfried Theiner, Charlotte Holzer, Alexander Riedl, Christine Gorfer, Annemarie Kainz, Heinrich Fliri, Johann Georg Bernhart; nicht im Bild sind Irnhild Eller und Angela Waldner.

ren- und hauptamtlichen Mitarbeitern. Gertrud Telser, Bezirksvorsitzende der KVW-Frauen und Tagungsleiterin stellte die Kandidatinnen und Kandidaten für die Neuwahl des Bezirksausschusses vor. Der Landesvorsitzende des KVW Werner Steiner ging in seinem Referat auf die neuen Herausforderungen des Verbandes ein und betonte, dass es zusammenzustehen gelte, wenn es kritisch wird. Der KVW werde die Herausforderungen angehen, sagte Geschäftsführer Werner Atz und der Vizepräsident der Bezirksgemeinschaft Vinschgau Dieter Pinggera bezeichnete den KVW als Flaggsschiff aller Sozialverbände.

STEINEGG

Seniorenklub feiert 25-jähriges Bestehen

Der KVW Seniorenklub Steinegg hat sein 25-jähriges Bestehen gefeiert.

Maria Rabensteiner durfte dazu zahlreiche Ehrengäste des KVW, Pater Sepp Hollweck und Pfarrer Josef Psailer, die Bürgermeisterin sowie die Gemeindereferentin Maria Masoner sowie Vertreter des KVW-Seniorenclubs der Umgebung begrüßen. Vor allem begrüßte sie die Senioren und die Gründungsmitglieder Rosa Lantschner und Mena Schroffenegger. Die Feier wurde mit zünftiger Musik von Alex Smaniotto auf seiner Ziehorgel umrahmt. Die „Gschlier Mutti“

trug ein selbstverfasstes Gedicht vor, ebenfalls dichtete Frieda Resch die Geschichte des Seniorenclubs. Dazwischen tanzten die Seniorinnen auf der Bühne und mussten auch noch eine Zugabe machen. Anschließend fanden die Ehrungen statt: Neun Personen wurden für 60-jährige Mitgliedschaft geehrt, davon waren fünf anwesend: Josef Vieider, Burger; Kathy Vieider Resch, Kesselmoos; Maria Lantschner, Mich; Alois Lantschner, Cilli Wenter und Mathilde Laimer Lantschner, Mich; weiters wurden Ehrungen für 50-, 40- 30- und 25-jährige Mitgliedschaft vergeben.



Die geehrten Mitglieder

Landesvorsitzender Werner Steiner schätzt den feinen Umgang untereinander. Die Vorsitzende des KVW Senioren, Maria Kußstatscher, sagte in ihrem Rückblick, dass der KVW die erste Organisation war, aus deren Mitte eine Seniorengruppe entstand. Sie sagte: „Das Alter bringt die besten Jahre noch!“ Der Bezirksvorsitzender Thomas Angerer lobte die Wiedegründung der Ortsgruppe im vorigen Jahr. Er wies auch auf die Aktion beim Eingang hin, bei der die verschiedenen Nationalitäten dargestellt werden, die in unserem Land leben. Er dankte Maria für ihre Initialzündungen d.h. sie brachte die Ideen ins Rollen und setzte sie mit Nachhalt in die Tat um. Das Theater, das Zita Mahlknecht für die Seniorengruppe geschrieben hat, war die letzte Einlage der Feier. Hans und Clara schilderten das Leben eines älteren Ehepaars.



REISEN

Zur Kur in Abano

Die Reisegruppe mit Begleiterin Ada Bianchini nutzte den Kuraufenthalt im Hotel Aqua in Abano Terme für einen Ausflug zum Benediktinerkloster San Daniele auf dem gleichnamigen Hügel.



SIEBENEICH UND ANDRIAN

Törggelefahrt auf den Ritten

Die KVV Ortsgruppen Siebeneich und Andrian organisierten ihre Törggelefahrt nach Lengstein. Im Haidgerber Hof wurde ein gutes und reichliches Mittagessen serviert, später gab es allerlei Gebäck und Kastanien. Mit Musik, Tanz und Kartenspiel klang der Nachmittag aus.



NATURNS

Das Gefühl der Gemeinschaft stärken

Bei traumhaftem Herbstwetter führte die Törggele-Fahrt des KVV Naturns nach Feldthurns zum Wöhrmannhof. Nach einem vorzüglichen „Törggele-Teller“ spielte Karl Brunner auf seiner Ziehharmonika zum Tanze auf.



GRAUN

Wallfahrt der Senioren

Der Seniorenklub von Graun organisierte eine Halbtagsfahrt zur Wallfahrtskirche Unser Frau im Schnalstal. Nach dem Besuch der Kirche gab es noch eine Aufenthalt in Kurzras und in Karthaus.



PRETTAU

Männerkochkurs mit Renate

Auf Wunsch der Männer wurde innerhalb eines halben Jahres ein zweiter Kochkurs angeboten. Es hat wohl alles gepasst, die Referentin, die Gerichte und die Chemie innerhalb der Teilnehmergruppe.



FELDTHURNS

Mit Vortrag das Arbeitsjahr begonnen

Die Klubleitung konnte 40 Teilnehmer im neuen Kultursaal zum Seniorennachmittag begrüßen. Die Referentin Susanne Pichl-Mayr hielt einen Vortrag zu „Wie komme ich gut durch den Winter“ und spann einen weiten Bogen bis zu „wie kann ich gesund alt werden“.



■ SCHABS

Familienfest mit Hüpfburg

Dank der Unterstützung durch die Raiffeisenkasse Eisacktal konnte die große Sumsi-Hüpfburg ausgeliehen werden. Für die Kinder und Jugendlichen war dies die wichtigste Attraktion beim Familienfest der KVV Ortsgruppe in Schabs.



■ WEITENTAL

Ausflug nach Maria Schnee

Das Virgental in Osttirol und die Wallfahrtskirche „Maria Schnee“ waren das Ziel der Tagesfahrt des KVV Weitental. Pfarrer P. Albin feierte die Messe in der Kirche mit den Fresken von Simon von Taisten.



■ GASTEIG

Preis-Mau-Mau

Mitte November lud die KVV Ortsgruppe Gasteig zum Preis-Mau-Mau. In Paaren spielten jeweils Jüngere und Ältere gegeneinander, um gemeinsam einen geselligen Nachmittag zu verbringen. Über 30 Spieler folgten der Einladung und versuchten ihr Glück mit den Karten.



■ REISEN

Den Sommer verlängern

Mit der Reiseleiterin Ada Bianchini fuhr im Oktober eine kleine Gruppe nach Ligurien, um den „Sommer zu verlängern“, wie es im Programm der Reise hieß.



■ STERZING

Praktische und vorbeugende Tipps

Die KVV Frauen aus Sterzing haben drei gut besuchte Vorträge zur Gesundheit abgehalten. Die Themen waren „Konflikte in Familie, Beruf und Gesundheit“, „Schüssler Salze – wie sie unseren Alltag erleichtern“ und „Volkskrankheit Rückenschmerzen – Ursachen und Therapie“.



MOOS

Marende für die Senioren

Amateurfilmer Leo Lanthaler zeigte den Senioren vier Kurzfilme, die Mundartdichterin Anna Lanthaler brachte lustige Zwiegespräche und Gitarrespieler Stefan Raffl sang mit den Anwesenden alte Lieder.



RABLAND

Ausflug für die langjährigen Mitglieder

Der Ausschuss der KVW Ortsgruppe Rabland organisierte aus Dank und Anerkennung für die langjährige Treue seiner Mitglieder eine Fahrt ins Augustiner Chorherrenstift Neustift. Eine Führung gewährte einen Einblick in die bewegte Geschichte des Klosters.



STERZING

Nikolaus kommt zu Besuch

Die Frauen des KVW Sterzing haben für die Bewohner des Hauses Lea in Wiesen einen Nikolausbesuch organisiert. Die jungen Männer freuten sich über den Mann mit dem Bart und die Süßigkeiten.



RIDNAUN

Erfolg mit Englischkurs

Die KVW Ortsgruppe Ridnaun hat im November einen Englischkurs für Anfänger organisiert. Mit Hilfe der KVW Bildung von Sterzing konnte die Referentin Eveline Busarello Frötscher für zehn Abende gewonnen werden.

miteinander füreinander

Danke

Spenden für den KVW Hilfsfonds

KVW Ortsgruppe Stern
KVW Ortsgruppe Reinswald, Erlös des Suppensonntags
KVW Ortsgruppe Neugries
Anton Tschurtschenthaler, Sexten

Gesamtsumme: 1.910 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

KVW Hilfsfonds hat wieder geholfen

Die aktuellste Spendenanfrage kam von einer Familie, deren Mutter vor wenigen Monaten plötzlich und unerwartet verstorben ist. Da der Vater nicht arbeitsfähig ist, hatte vorwiegend sie für den Lebensunterhalt der Familie gesorgt. Man hatte sich auch an den Umbau des Wohnhauses herangewagt. Jetzt leben der pflegebedürftige Vater und ein junger Sohn alleine in diesem Haus. Sie haben angefragt um eine Unterstützung bei der Bewältigung des Schuldenberges. Der KVW Hilfsfonds hat beschlossen ihnen diese zukommen zu lassen.



■ ABTEI

Senioren tanzen

20 Seniorinnen aus Abtei und den Nachbardörfern haben am Seniorentanzkurs mit Johanna Moling teilgenommen und so viele lustige und gesunde Stunden in bester Gesellschaft verbracht.



■ WIESEN

Krippensegnung durch Pfarrer Walter Prast

Neun Interessierte nahmen am Krippenbaukurs teil und werkten in zahlreichen Stunden an ihren Krippen. Unterstützung und Tipps erhielten sie durch die Kursleiter Erich Mair und Alfred Trenkwaller. Detailgetreu und liebevoll wurden die Tiroler Krippen geplant und umgesetzt.



■ ANDRIAN

Ausflug an den Gardasee

Die KVW Senioren von Andrian machten ihre Sommerfahrt nach Limone am Gardasee. Sie besichtigten eine Limonaia, wie die Zitronenanlagen genannt werden, und bummelten durch das schmucke Städtchen.

NEU: Bergkräutertee

 **BIO 100% aus Südtirol**



Hansjörg, einer unserer Biokräuterbauern aus dem Vinschgau



Erleben Sie den reinen Geschmack Südtirols

Für diesen bekömmlichen Kräuteraufguss werden nur erlesene Blüten und Kräuter aus biologischem Anbau verwendet. Sie gedeihen auf 1500 und 1800 m Meereshöhe an den sonnigen Hängen des Vinschgaus, weshalb sie besonders reich an wohltuenden ätherischen Ölen sind. Ein unvergleichlicher Tee genuss nach bester lokaler Tradition.



pompadour.it



Lehrgänge im Frühjahr

Das Weiterbildungsangebot für das kommende Frühjahr enthält wieder Bewährtes und Neues um gerüstet zu sein aktiv die Entwicklungen im Beruf mitzugestalten, sich konstruktiv im gesellschaftlichen Miteinander einzubringen und um familiären und persönlichen Interessen nachzugehen. Ein Schwerpunkt ist wie immer die berufliche Weiterbildung mit einer Vielfalt an Lehrgängen. Das vollständige Programm und aktuelle Ergänzungen des Weiterbildungsangebotes gibt es auf der Homepage bildung.kvw.org. Weiterführende Informationen und persönliche Beratung erhalten Sie in allen KVV Bildungsbüros.

Das Frühjahrs-Cover inszeniert den Grundgedanken der KVV Bildung: die Menschen in ihrer Vielfalt und Individualität anzuerkennen und die Gemeinsamkeiten hervorheben.

Erfahrungs-Lehrgang für Gemeinschaftsbildung

In Brixen

2. Auflage. Erfahrungsbasiertes Lernen – durch unmittelbare, praktische Auseinandersetzung mit Gemeinschaftsbildung für effektives, sinnstiftendes Lernen.

Inhalte:

- Einführung und Grundlagen von Beziehungsdynamiken
- Authentische Kommunikation
- Wert der Gemeinschaftsbildung
- Methoden, Instrumente und Kompetenzen für den Alltag

Dauer: 5 Module (10 Tage) sowie 4 Supervisionsabende zur Erfahrung bzw. Erwerb der praxis- und erfahrungsbezogenen grundlegenden Fähigkeiten der Gemeinschaftsbildung

Zielgruppe: Führungskräfte, Ehrenamtliche, Vereins- und VerbandsfunktionärInnen, LehrerInnen, SchuldirektorInnen, UnternehmerInnen, Interessierte

Ref.: Evelyn Oberleiter, Marcel Fischer, Dagmar Knuth, Jörn Wiedemann

Informationsveranstaltung:

Zeit: Brixen, KVV Kursraum
Ort: 1.3.2017, 19.30 - 21 Uhr

Universitätslehrgang Mediation und Konfliktregelung

In Bozen

4. Auflage. In Zusammenarbeit mit ARGE Bildungsmanagement Wien und der Sigmund-Freud-Universität Wien. Ziel der Ausbildung ist die Befähigung zur berufspraktischen Ausübung der Mediation als Erweiterung bestehender Berufsqualifikationen oder als eigenständige Berufstätigkeit.

Dauer: Ende Oktober 2017 - Herbst 2018

Ref.: FachreferentInnen der ARGE Bildungsmanagement Wien

Gebühr: 6.100 plus 200 Euro Prüfungsgebühren

Hinweis: Fordern Sie bitte das detaillierte Programm an.

Informationsveranstaltung:

Zeit: 31.3.2017, 17.30 - 19 Uhr

Ort: Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3

Ref.: Melanie Rückert, Thomas Wörndle

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Das 1x1 der Buchhaltung: Modularer Intensivkurs

In Meran und Schlanders

3. Auflage. Dieser Intensivkurs hat das Ziel, die Buchhaltung schrittweise verständlich zu machen. Die erlernten Grundkenntnisse werden im Buchhaltungsprogramm am PC angewandt. Weiterführende Module ermöglichen einen tieferen Einblick in die richtige Buchführung.

Inhalte: Buchhaltung für NeueinsteigerInnen, Buchhaltung Aufbaukurs, Buchhaltung am PC – Einsteigerkurs, Businessplan leicht gemacht?

Ref.: Katharina Pichler, Stephan Dietl, Verena Mengin

Gebühr: 400 Euro inkl. Unterlagen

Ausbildung zum/r zertifizierten Farb- und Stilberater/in

In Meran

3. Auflage - Bei der Ausbildung zum/r zertifizierten Farb- und Stilberater/in der KVV 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 Einkaufsberatung durchzuführen.

Start der Ausbildung ab 1.3.2017 in Meran.

Informationsveranstaltung:

Zeit: 2.2.2017, 19 - 21 Uhr in Meran

Ort: Otto-Huber-Straße 84

Hinweis: Anmeldung erforderlich



EDV Bereich: Angebote für unterschiedliche Bedürfnisse

FOTO: PIXELIO.DE / P.-G. MEISTER



Ob auf Suche von Anfängerkursen oder von Aufbau Seminaren, das Frühjahrsprogramm enthält unterschiedliche Themen für unterschiedliche Zielgruppen. Sie wollen ihre Homepage selbst erstellen oder sich über Möglichkeiten und Vergleiche der virtuellen Speicherung (Cloud-Services) informieren? In der Frühjahrsbroschüre finden Sie zu diesen und weiteren Themen viele Angebote.

Senioren online: Sie haben keine oder wenig Erfahrung mit Computer und Internet, trauen sich aber (noch) nicht in einem Kurs, möchten aber dennoch die digitale Welt kennenlernen? Mit der Initiative „senioren online“ können Sie individuell die Möglichkeiten von Computer, Internet und E-Mail kennenlernen. Die individuell vereinbarten Treffen mit unseren ehrenamtlichen EDV Begleiter/innen ermöglichen Ihnen einen Erstkontakt mit Computer & Co. Unverbindlich anrufen und einen Termin in Ihrer Nähe vereinbaren!

Selbstlernzentrum: Für alle Personen, die Unterstützung am PC benötigen und schnell und individuell lernen wollen, gibt es das Selbstlernzentrum mobil! Mit eigenem Laptop oder Tablet-PC können Sie im Selbstlernzentrum ihre Kompetenzen vertiefen und Ihre Fragen an den Referenten stellen. Der Coach des Selbstlernzentrums unterstützt Sie beim Lernen, bietet jedoch keine Beratung bzgl. Ankauf oder Reparaturen von technischen Geräten. Der Besuch im Selbstlernzentrum mobil ist kostenlos! Es ist keine Anmeldung erforderlich!

In Bozen ist das Selbstlernzentrum vom 11. Jänner bis 12. Mai 2017 jew. am Mittwoch von 13 bis 17 Uhr, am Donnerstag von 18 bis 21 Uhr und am Freitag von 9 bis 13 Uhr geöffnet.

Das Selbstlernzentrum wird auch in verschiedenen Ortschaften Südtirols angeboten. Genaue Ortschaften und Zeiten finden Sie laufend auf unserer Homepage.

Das Selbstlernzentrum ist ein Projekt der KVV Bildung in Zusammenarbeit mit der VHS und der SBB-Weiterbildungsgenossenschaft.

Grüne Apotheke von Kopf bis Fuß

In Bruneck

Die Geschichte der Pflanzenheilkunde ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. In dieser Seminarreihe erhalten Sie einen vielseitigen Zugang in die Welt der Kräuter. Ziel dieser Reihe ist es, altes Wissen der Volksheilkunde sowie theoretisches Basiswissen zu vermitteln und in die Praxis umzusetzen.

Die Seminarreihe wird in fünf unabhängige Module eingeteilt, bei denen die passenden Kräuter und Hausmittel besprochen werden:

1. Atmungsorgane, Immunsystem, Kräuter bei Erkältung und Grippe
2. Verdauungsorgane, Ernährung, Kräuter in der Küche
3. Säure-Basen-Haushalt, Frühjahrskräuter zum Entschlacken und Entgiften
4. Kräuter für die Haut, Naturkosmetik und Grüne Kosmetik
5. Kräuter für das Herz-Kreislaufsystem und für das Wohlbefinden

Zeit: 1.2. - 1.6.2017, 9 - 17 Uhr
 Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
 Ref.: Sigrid Thaler Rizzolli
 Gebühr: 700 Euro

Spiraldynamik® Lehrgang Basic

In Meran

Zielgruppe: Fachkräfte mit medizinisch-therapeutischem Berufshintergrund, BewegungspädagogInnen und verwandte Sparten
 Zeit: 18.5.2017 - 4.2.2018, jew. Do. bis So
 Ref.: Silke Hennig Petermann
 Gebühr: 1.800 Euro inkl. Skript.
 Hinweis: 50 ECM – Punkte

Informationsveranstaltung:
 Zeit: 3.2.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84

Spiraldynamik® Einführungskurs - Von Kopf bis Fuß

Praxisbezogener Einblick ins Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®, Erkennen des Potentials der Spiraldynamik® im persönlichen und professionellen Bereich, Entscheidungsgrundlage für den Einstieg in die Ausbildung.

Zeit: 4.2.2017, 8.30 - 15.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Silke Hennig Petermann
 Gebühr: 100 Euro

Klinische Orthopädie der Lenden-Becken-Hüftregion

In Bozen

Inhalte: funktionelle Anatomie, Pathoanatomie und Biomechanik der LBH-Region, spezielle und differenzierte Untersuchung (Basis-, weiterführende und Neurologische Untersuchung), Befundinterpretation, Bildung von Subgruppen, subgruppenspezifische Therapieoptionen (manuelle Mobilisationen, Weichteiltechniken, Eigenübungsprogramme), Stabilisation der LBH-Region (Testung der Stabilisation, methodischer Aufbau der Stabilisation), Patientenbeispiele.

Zeit: 29.4. - 30.4.2017, Sa. 9 - 18.15 Uhr, So., 9 - 12.30 Uhr
 Ort: Bozen, Marienlinik, Turnraum
 Ref.: Philipp Hausser
 Gebühr: 250 Euro (16 ECM – Punkte)

Medizinische Trainingstherapie Hüfte

In Meran

Neben der Befundaufnahme (Anamnese und ausgewählte manuelle Testverfahren) werden in diesem Kurs beschreibende und funktionell anatomische Aspekte behandelt und die daraus entstehenden trainingstherapeutischen Konsequenzen (Automobilisation - Autostabilisation) erarbeitet. Die Autostabilisation findet mit verschiedenen Hilfsmitteln statt (Geräte, freie Gewichte, Seilzug, usw.). Folgende Pathologien stehen im Mittelpunkt: Arthrose/Arthritis (konservativ-operativ), Hüftgelenksprothese, Femoroacetabuläres Impingement, Instabilität.

Zeit: 16.9. - 17.9.2017, Sa. 9 - 18.15 Uhr, So. 9 - 12.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Philipp Hausser
 Gebühr: 250 Euro (16 ECM – Punkte)



FOTO: SPIRALDYNAMIK®

KVV Bildung Bozen

Fit am PC für meine Ortsgruppentätigkeit

Zeit: 14.1. - 20.1.2017, 9 - 19.30 Uhr
 Ort: Bozen, C-Link, Sparkassenstraße 6/5
 Ref.: Wolfgang Gafriller
 Gebühr: kostenlos

Erfolgstraining - Anleitung zur Erreichung persönlicher Ziele

Zeit: 2.2.2017, 9.30 - 17.30 Uhr
 Ort: Bozen, Kolpinghaus, A.-Kolping-Str. 3
 Ref.: Iris Komarek
 Gebühr: 140/135 Euro für KVV Mitglieder

Gesucht und blitzschnell gefunden - effiziente Internetrecherche

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse
 Zeit: 22.2.2017, 17.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Bozen, C-Link, Sparkassenstraße 6/5
 Ref.: Michael Wild
 Gebühr: 10 Euro
 In Zusammenarbeit mit VHS und SBB.

Arbeitsrecht für ArbeitnehmerInnen

Veranstalter: KVV Ortsgruppe St. Ulrich
 Zeit: 16.2.2017, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: St. Ulrich, Pfarrheim
 Ref.: Lukas Zagler, Andrea Mirandola
 Gebühr: 5 Euro
 Hinweis: Information und Anmeldung bei Josef Johann Kostner, Tel. 348 050 4922

Freiheit in Grenzen - 12 gute Tipps für die Erziehung

Zeit: 16.1.2017, 19 - 21 Uhr
 Ort: Bozen, Kolpinghaus
 Ref.: Silvia Agreiter
 Gebühr: kostenlos

Starke Eltern – Starke Kinder® Basiskurs

Zeit: 23.1. - 20.3.2017, 19 - 21.30 Uhr
 Ort: Bozen, Kolpinghaus, Bozen
 Ref.: Silvia Agreiter
 Gebühr: 89/114 Euro pro Paar (Vater und Mutter)

Qigong

Zeit: 31.1. - 11.4.2017, 18 - 19 Uhr
 Ort: Bozen, Marienlinik, Turnraum
 Ref.: Silvia Prader Gross
 Gebühr: 112/107 Euro für KVV Mitglieder

Gesundheitsfördernde Wassergymnastik

Zeit: 30.1. - 10.4.2017, 15 - 16 Uhr
 Ort: Bozen, Marienlinik, Schwimmbad
 Ref.: Manuela Prantl
 Gebühr: 108/104 Euro für KVV Mitglieder

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Zeit: 30.1. - 10.4.2017, 17 - 18 Uhr
 Ort: Bozen, Marienlinik, Turnraum
 Ref.: Manuela Prantl
 Gebühr: 102/97 Euro für KVV Mitglieder

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

KVV Bildung Meran

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Zeit: 13.2. - 20.2.2017, 19 - 21 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Cornelia Oberrauch
 Gebühr: 50/45 Euro für KVV Mitglieder

Alles, was Frau gut tut!

Zeit: 16.2.2017, 19 - 21.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Hildegard Schweigkofler Kreiter
 Gebühr: 38/36 Euro für KVV Mitglieder

Zeit- und Stressmanagement

Zeit: 18.2.2017, 9 - 17 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Luise Vieider
 Gebühr: 135/130 Euro für KVV Mitglieder

Unsere Schilddrüse - klein, aber oho!

Zeit: 21.2.2017, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Sieglinde Kofler
 Gebühr: 5 Euro

Freiheit in Grenzen - 12 gute Tipps für die Erziehung

Zeit: 22.2.2017, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Roland Feichter
 Gebühr: kostenlos

Entspannen mit Klangschaalen

Zielgruppe: AnfängerInnen
 Zeit: 24.2. - 28.2.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Anna Matteazzi
 Gebühr: 65/60 Euro für KVV Mitglieder

Die Kraft der Emotionen - Positiv in die Welt schauen

Zeit: 25.2.2017, 9 - 17 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Anna Matteazzi
 Gebühr: 110/105 Euro für KVV Mitglieder

Gewaltfreie Kommunikation im Beruf

Zeit: 7.3.2017, 9 - 17.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Alexander Bisan
 Gebühr: 90/86 Euro für KVV Mitglieder

Computerkurs für absolute AnfängerInnen

Zeit: 9.3. - 30.3.2017, 14 - 16 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Harald Zimmerhofer
 Gebühr: 105/102 für KVV Mitglieder
 Hinweis: Die Lehrgeschwindigkeit wird den Bedürfnissen der Personen angepasst. Es wird das Betriebssystem Windows 7 verwendet.

Mein Android - Smartphone

Zeit: 9.3. - 16.3.2017, 17 - 18.30 Uhr
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84
 Ref.: Tatjana Christina Finger
 Gebühr: 30 Euro

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

KVV Senioren

Einstieg in die Welt des Internets für Senioren

Zielgruppe: aktive Senioren, die zu Weihnachten einen PC, Smartphone oder Tablet erhalten haben, aber noch wenig Erfahrung damit haben
 Voraussetzungen: keine
 Zeit: individuelle Terminvereinbarung in Ihrer Nähe
 Ort: Bozen, Brixen, Meran, Bruneck, Schlандers, Sterzing oder direkt in Ihrem Ort
 Ref.: verschiedene AnleiterInnen
 Gebühr: kostenlos durch ehrenamtliche Tätigkeit und Förderamt für Senioren und Sozialsprengel

KVV Bildung Brixen**Buchhaltung für NeueinsteigerInnen**

Zeit: 6.3. - 31.3.2017, 19 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Martin Winkler
 Gebühr: 148/145 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: keinerlei Vorkenntnisse erforderlich

Besser überzeugen in 90 Sekunden

Zeit: 20.2.2017, 9.30 - 17.30 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Gerald Kern
 Gebühr: 135/130 Euro für KVV Mitglieder

Resilienz - wie Sie zum Stehaufmännchen werden

Zielgruppe: Alle, die mit Stress und täglichen hohen Anforderungen zu tun haben und besser damit umgehen wollen, egal ob privat oder beruflich.

Zeit: 1.2.2017, 9 - 17 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Iris Komarek
 Gebühr: 140/135 Euro für KVV Mitglieder

50+ EDV Grundkurs

Zeit: 7.3. - 23.3.2017, 18 - 19.45 Uhr
 Ort: Brixen, Fischzuchtweg 18
 Ref.: Markus Egger
 Gebühr: 135/130 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer erforderlich.

60 + Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Zeit: 9.3. - 11.5.2017, 9 - 10.40 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Erika Vill Mondini
 Gebühr: 97/92 Euro für KVV Mitglieder

Spanisch für die Reise

Zeit: 8.3. - 3.5.2017, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, Fischzuchtweg 18
 Ref.: Evi Villscheider
 Gebühr: 117/113 Euro für KVV Mitglieder

Italienisch - Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung A/B

Zeit: 7.2. - 30.3.2017, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, Fischzuchtweg 18
 Ref.: Beatrice Boattini
 Gebühr: 135/130 für KVV Mitglieder

Testament und Erbrecht - Vortrag

Zeit: 16.2.2017, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Burkard Zozin
 Gebühr: 5 Euro

Schmetterlingsmassage für Babys

Zeit: 24.2. - 24.3.2017, 9.30 - 10.45 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Monika Stablum Giustardi
 Gebühr: 85/80 Euro für KVV Mitglieder

Eisenmangel - Vortrag

Zeit: 8.2.2017, 20 - 21.30 Uhr
 Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2
 Ref.: Konstanze Jung
 Gebühr: 5 Euro

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

KVV Bildung Vinschgau**Pubertät: als Herausforderung!**

Zeit: 6.2. - 13.2.2017, 19 - 21.30 Uhr
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131
 Ref.: Katrin Oberhofer
 Gebühr: 29/37 Euro pro Paar (Vater und Mutter)

Homöopathie in der Hausapotheke

Zeit: 10.2.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131
 Ref.: Christian Sollmann
 Gebühr: 5 Euro
 Hinweis: Anmeldung erforderlich

Schöne Porträts und Kinderfotos mit natürlichem Licht

Zielgruppe: HobbyfotografInnen, die bereits Erfahrung im Bereich der Fotografie sammeln konnten

Zeit: Der genaue Termin wird im Februar auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Ort: Schlanders, Hauptstraße 131
 Ref.: Oliver Wieser
 Gebühr: 75/70 Euro für KVV Mitglieder

A1.1 Englisch Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse

Zeit: 14.2. - 9.5.2017, 19 - 20.40 Uhr
 Ort: Schlanders, Plawennpark 3
 Ref.: Franz Armin Höllwarth
 Gebühr: 120/115 Euro für KVV Mitglieder

Entspannt Englisch lernen: Grundkurs 60+

Zeit: 14.2. - 9.5.2017, 9 - 10.40 Uhr
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131
 Ref.: Franz Armin Höllwarth
 Gebühr: 120/115 Euro für KVV Mitglieder

Italienisch: Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung

Zeit: 15.2. - 27.3.2017, 18 - 20 Uhr
 Ort: Schlanders, Plawennpark 3
 Ref.: Matteo Murtas
 Gebühr: 115/110 Euro für KVV Mitglieder
 Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre gewünschte Kursstufe an: A - B - C

A1.1 Spanisch für AnfängerInnen (Teil 2)

Zeit: 20.2. - 22.5.2017, 18.30 - 20.10 Uhr
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131
 Ref.: Anja Schewitzka
 Gebühr: 120/115 Euro für KVV Mitglieder

Mein Kind ist krank - was kann ich tun? - Vortrag

Zeit: 22.2.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131
 Ref.: Martin Achmüller
 Gebühr: 5 Euro
 Hinweis: Anmeldung erforderlich

Grundkurs: Hotelsoftware ASA-Hotel

Zeit: 6.3. - 22.3.2017, 19. - 21 Uhr
 Ort: Schlanders, Plawennpark 3
 Ref.: Thomas Eccheli
 Gebühr: 160/155 Euro für KVV Mitglieder

60+ Computerkurs für absolute AnfängerInnen

Zeit: 7.3. - 16.3.2017, 17.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Schlanders, Plawennpark 3
 Ref.: Heiko Hauser
 Gebühr: 100/97 Euro für KVV Mitglieder
 Gebühr: 5 Euro

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

KVV Seniorentreff Mittiger**Offenes Singen**

Der KVV Seniorentreff „Die Mittiger“ in Gries lädt Interessierte zum Offenen Singen ein. Voraussetzung ist Freude an der alpenländischen Volksmusik.

Die nächsten Termine sind: montags von 15 bis 16 Uhr, 16. Jänner, 20. Februar, 20. März, 10. April, 15. Mai

Ort: Gries, Altmanhaus, Grieser Platz 18
 Leitung: Marlene Springeth.
 Information und Anmeldung:
 Luise Frei, Tel. 0471 272050,
 luise.frei@gmail.com

KVV Bildung Pustertal

Modullehrgang Top for office

Zeit: 20.2. - 22.4.2017,
Dauer: 6 Module zu den Themen: Buchhaltung, Buchhaltung am PC, Sprachen im Büro, Professionelle Organisation im Büroalltag und Bewerbungstraining
Ort: Bruneck
Gebühr: 548 Euro
Hinweis: die Module sind auch einzeln buchbar; keinerlei Vorkenntnisse erforderlich

Fotobuch und Co.

Zeit: 24.1. - 2.2.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Bruneck, Toblstraße 6
Ref.: Caroline Renzler
Gebühr: 120/115 Euro für KVV Mitglieder

50+ EDV Grundkurs

Zeit: 14.2. - 9.3.2017, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Bruneck, Grundschule Bachlechner
Ref.: Melitta Irschara Feichter
Gebühr: 110/105 für KVV Mitglieder
Hinweis: Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer erforderlich.

Informationsveranstaltung: Sprachkurse der KVV Bildung

Zeit: 24.1.2017, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Bruneck, Bruder-Willram-Straße 7
Ref.: Francesca Lo Feudo Rindler, Leanne Elizabeth Stam
Gebühr: kostenlos

Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung A/B

...und andere Zertifikatsprüfungen wie z.B. Celi, Plida
Im Anschluss an den Kurs organisieren wir für alle KursteilnehmerInnen die Celi Prüfung direkt in Bruneck (Termin, 19.6.2017), Anmeldeschluss 4.5.2017 bei KVV Bildung Pustertal.

Zeit: 30.3. - 12.6.2017, 19.55 - 21.40 Uhr
Ort: Bruneck, Toblstraße 6
Ref.: Francesca Lo Feudo Rindler
Gebühr: 185/180 Euro für KVV Mitglieder

English Book Club (ab Kursniveau B1)

Zeit: 12.1. - 23.2.2017, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
Ref.: Leanne Elizabeth Stam
Gebühr: 48/46 Euro für KVV Mitglieder
Hinweis: Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Wohlfühl-Bewegungskurs

Zeit: 9.2. - 16.3.2017, 18.30 - 20 Uhr
Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
Ref.: Ursula Holzer
Gebühr: 45/40 Euro für KVV Mitglieder

Modullehrgang Grüne Apotheke von Kopf bis Fuß

Zeit: 1.2. - 1.6.2017, 9 - 17 Uhr
Dauer: 5 Module mit folgenden Inhalten: Atmungsorgane, Immunsystem, Kräuter bei Erkältung und Grippe; Verdauungsorgane, Ernährung, Kräuter in der Küche; Säure-Basen-Haushalt, Frühjahrskräuter zum Entschlacken und Entgiften; Kräuter für die Haut, Naturkosmetik und Grüne Kosmetik; Kräuter für das Herz-Kreislaufsystem und für das Wohlbefinden
Ort: Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1
Ref.: Sigrid Thaler Rizzolli
Hinweis: Die Module sind auch einzeln buchbar
Gebühr: 700 Euro

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

KVV Bildung Wipptal

Happy Bauch

Veranstalter: KVV Ortsgruppe Wiesen
Zeit: 12.1. - 16.3.2017, 18 - 19 Uhr
Ort: Pfitsch, Haus der Dorfgemeinschaft
Ref.: Nora Nestl Plank
Gebühr: 85/80 Euro für KVV Mitglieder
Hinweis: Anmeldung bei Nora: 348 018 79 53

Starke Eltern – Starke Kinder® - Grundkurs

Zeit: 25.1. - 22.3.2017, 19.30 - 22 Uhr
Ort: Sterzing, Kolping Sterzing
Ref.: Silvia Agreiter
Gebühr: 89/114 Euro pro Paar (Vater und Mutter)

Standardkurse Italienisch

A1.1 Italienisch - Uso elementare della lingua - 2. Teil

Zeit: 30.1. - 15.3.2017, 19 - 20.40 Uhr
Ort: Sterzing, Brennerstraße 13a
Ref.: FachreferentIn
Gebühr: 135/125 Euro für KVV Mitglieder

Kraftlos, antriebslos!

Veranstalter: KVV Frauen
Zeit: 3.2.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Sterzing, Raiffeisensaal, Neustadt 9
Ref.: Martina Saxl Daverda
Gebühr: kostenlos
Hinweis: Anmeldung erforderlich!
Fachvortrag und anschließende Probemeditation

Natürlich fit! Bewegung und Meditation

Zeit: 7.2. - 2.5.2017
1. Turnus: 17.55 - 19.10 Uhr
2. Turnus: 19.15 - 20.30 Uhr
Ort: Sterzing, Lahnstraße 16
Ref.: Martina Saxl Daverda
Gebühr: 105/100 Euro für KVV Mitglieder

Standardkurse Deutsch

A1.1 Deutsch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse - 2. Teil

Zeit: 7.2. - 23.3.2017, 19 - 20.40 Uhr
Ort: Sterzing, Streunturgasse 5
Ref.: Elke Campidell
Gebühr: 135/125 Euro für KVV Mitglieder

Englisch

A1.1 Englisch für AnfängerInnen

Zeit: 14.2. - 23.3.2017, 19 - 21 Uhr
Ort: Sterzing, Streunturgasse 5
Ref.: Eveline Maria Busarello Frötscher
Gebühr: 115/110 Euro für KVV Mitglieder

Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung

Italienisch - Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung A/B

Zeit: 9.3. - 11.4.2017, 19 - 21 Uhr
Ort: Sterzing, Brennerstraße 13a
Ref.: FachreferentIn
Gebühr: 115/110 Euro für KVV Mitglieder

Paperclay

Zeit: 16.3., 14 - 17 Uhr
Ort: Sterzing, Ckrealis, Streunturgasse 3a
Ref.: Barbara Baldessari Unterrainer
Gebühr: 30/25 Euro für KVV Mitglieder

Naturnahes Gärtnern

Zeit: 20.3.2017, 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Sterzing, Streunturgasse 5
Ref.: Alexander Huber
Gebühr: 25/20 Euro für KVV Mitglieder
Hinweis: Anmeldung erforderlich

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

Inhalationen in der Therme Meran

Einatmen, aufatmen, durchatmen. Die Inhalationen, die in der Therme Meran angeboten werden, lindern Atembeschwerden und lassen die Patienten wieder freier atmen. Das Thermalwasser der Therme eignet sich besonders gut für Inhalationen zur Behandlung von chronischen Entzündungen der Atemwege. Ein Gespräch darüber mit dem Thermalarzt Dr. Salvatore Lo Cunsolo, Sanitätsdirektor der Therme Meran seit 1997.

Warum sind die Thermen Meran zu einer wichtigen Anlaufstelle für die Behandlung von chronischen Entzündungen der Atemwege geworden?

Das Thermalwasser der Therme eignet sich besonders gut zur Behandlung von chronischen Entzündungen der Atemwege. Dass diese Kuren wirksam sind, wissen wir schon lange, aber in den vergangenen Jahren konnten wir unser Wissen über die Wirksamkeit des Thermalwassers anhand von wissenschaftlichen Studien vertiefen. Der wissenschaftliche Beirat der Therme Meran, der sich aus namhaften Ärzten und internationalen Wissenschaftlern zusammensetzt, fördert wissenschaftliche Studien, die sich mit der therapeutischen Wirkung des Thermalwassers befassen. Gerade kürzlich wurde in einem bedeutenden internationalen Wissenschaftsmagazin ein Beitrag über unsere Arbeit veröffentlicht. Dabei wird veranschaulicht wie unsere Thermalkuren bei allergischer Rhinitis vergleichbare Erfolge wie mit der Behandlung von kortisonhaltigen Nasensprays erzielen. Die Ergebnisse dieser Studien konnte viele Ärzte überzeugen diese therapeutische Möglichkeit für die Behandlung von chronischen Entzündungen der Atemwege ihrer Patienten in Erwägung zu ziehen.



Sanitätsdirektor
Dr. Salvatore Lo Cunsolo

Zu welchem Zeitpunkt sind die Inhalationen zu empfehlen?

Normalerweise ist es günstig die Akutphase mit traditionellen Therapieverfahren zu behandeln. In einem zweiten Schritt, wenn man sich nun in der chronischen Phase befindet, treten nun die Thermalkuren auf den Behandlungsplan. Diese sind die einzigen Kuren, die wirkungsvoll sind und zudem auch zur Prävention dienen. Deshalb betrachte ich den Herbst als ideal für die Inhalationen, auch wenn jede Jahreszeit günstig ist, um die Kuren zu machen.

Für wen sind diese Kuren besonders geeignet?

Für Kinder mit vergrößerten Rachenmandeln, für Menschen aller Altersstufen mit chronischer Sinusitis, Rhinitis oder Bronchitis. Die Kuren bringen auch Linderung bei Allergien. Wichtig ist zu erwähnen, dass es sich um natürliche Kuren handelt, die keine unerwünschten Nebenwirkungen aufweisen.

Werden die Kosten für die Kuren von der Krankenkasse übernommen?

Die Kosten werden vom gesamtstaatlichen Gesundheitsdienst getragen. Voraussetzungen dazu sind die Verschreibung des Arztes und die Bezahlung des Tickets. Anschließend erfolgt eine ärztliche Zulassungsvsite. Damit erhält man eine Behandlung mit 24 Inhalationen, die an zwölf Tagen durchzuführen sind.



FOTOS: THERME MERAN

Gibt es auch weitere Ermäßigungen oder Ticketbefreiungen?

Der Tickettarif für 24 Inhalationen beträgt 55 Euro. Kinder und ältere Personen, die über ein geringes Einkommen verfügen, zahlen nur 3,10 Euro für die gesamten Behandlungen. Weitere Ermäßigungen erhalten Personen mit Behinderung.

Das Thermalwasser der Therme Meran lindert nachweislich chronische Atemwegserkrankungen. Auch allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen können durch Inhalationen gelindert werden. Venenleiden sowie rheumatische Beschwerden gehören ebenfalls zum Einsatzgebiet des Thermalwassers der Therme Meran, wobei das Thermalwasser der Therme Meran hier mittels Sprudelbäder verabreicht wird.

Es gibt drei Arten von Inhalationen, die in der Therme Meran angeboten werden: Inhalationen mittels Dampfstrahl, Aerosol-Behandlungen und die mikronisierte Nasendusche. Die Radonkonzentration im Thermalwasser der Therme Meran, das am Vigiljoch gefördert wird, macht die Inhalationen besonders wirksam und effizient.

Anmeldung unter Tel. 0473 252 017
www.thermemeran.it

Montag bis Freitag, 9 - 12 Uhr und 17 - 18 Uhr,
Samstag von 9 - 12 Uhr.

KVV Mitglieder sparen
10 Euro.

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

ERHOLUNGSreisen

Hotel Aurora *** in Abano

26.3. - 2.4.2017 (8 Tage)

☎ Preis ab 70: 550 Euro, Normalpreis: 590 Euro

Adriana Giuntini

2.4. - 6.4.2017 (5 Tage)

☎ Normalpreis: 360 Euro

Adriana Giuntini

26.3. - 6.4.2017 (12 Tage)

☎ Preis ab 70: 780 Euro, Normalpreis: 845 Euro

Adriana Giuntini

Hotel Aqua *** in Abano

26.2. - 5.3.2017 (8 Tage)

☎ Preis ab 70: 565 Euro, Normalpreis: 605 Euro

Sieglinde Trocker

5.3. - 14.3.2017 (10 Tage)

☎ Preis ab 70: 690 Euro, Normalpreis: 745 Euro

Marianne Hofer

14.3. - 19.3.2017 (6 Tage)

☎ Normalpreis: 440 Euro

Sieglinde Marth

Hotel Eliseo *** in Montegrotto

19. - 26.3.2017 (8 Tage)

☎ Preis ab 70: 580 Euro, Normalpreis: 620 Euro

Ada Magrotti

28. Mai bis 10. Juni 2017

Sprachreise 50+ nach Cambridge (England)

Diesmal führt uns unsere Gruppenreise nach Cambridge, eine der ältesten Universitätsstädte in England. Die Stadt selbst hat etwa 120.000 Einwohner, viele davon Studenten. Die Colleges der alten Universitätsstadt Cambridge gehören zu den architektonischen Kostbarkeiten der Stadt. Im Sommer lohnt sich eine Fahrt auf dem Fluss Cam oder ein Spaziergang am malerischen Ufer des Cam. Unsere Sprachschule „Cambridge Academy of English“ wurde 1975 gegründet und kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Sie befindet sich in einem typisch englischen Dorf vor den Toren von Cambridge. Das Stadtzentrum ist mit dem Bus in ca. 15 Minuten erreichbar. Der zweiwöchige Sprachkurs umfasst 18 Lektionen Unterricht pro Woche und zahlreiche Aktivitäten am Nachmittag bzw. Abend. Die Unterkunft ist in der Gastfamilie, im Einzelzimmer vorgesehen.

☎ Zita Crepez

☎ 1.895 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro

i Anmeldeschluss: 22. Februar 2017

Information & Anmeldung

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

www.kvv.org

KVV

Eventuelle Anmeldung
auch in allen Bezirksbüros

KULTURreisen



19. bis 26. März 2017

Königsstadt Marrakesch und der Süden von Marokko

Sie tauchen ein in das pulsierende Leben auf den Märkten der Großstadt Marrakesch, werden berauscht durch orientalische Düfte und farbenprächtige Souks. Sie erleben das hoch aufragende Atlas-Gebirge und die Straße der Kasbahs mit den berühmten aus Stampflehm erbauten Großfamilienhäusern der Berber. In der weitläufigen Wüste verbringen Sie eine Nacht in den Zelten der Berber und erleben den Sonnenuntergang und die einzigartige Stille der Wüste. Fruchtbare Oasen und die beeindruckende Baukunst begleiten Sie auf den weiten Wegen dieses herrlichen Landes und werden Sie begeistern. Lassen Sie sich entführen in ein Märchen aus 1001 Nacht!



Hans Staffler



1.395 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro



1 bis 8. April 2017

Geheimtipp Apulien

Der Sporn des italienischen Stiefels gehört wegen seiner zahlreichen kulturhistorischen Denkmäler und vor allem der außergewöhnlichen Naturschönheiten zu den atemberaubendsten Regionen Italiens. Tiefblaues Meer, Plantagen voller Olivenbäume, malerische Städte, traumhafte Küstenlandschaften und prunkvolle Barockstädte machen den Besuch Apuliens zu einem besonderen Erlebnis. Die Reise führt Sie unter anderem zum malerischen Küstenort Vieste, in die „weiße Stadt“ Ostuni, nach Alberobello mit seinen typischen „Trulli“, in die Barockperle Lecce und zu den berühmten Felswohnungen von Matera der benachbarten Region Basilikata. Erfreuen Sie sich an der ursprünglichen Schönheit dieser Region, der ansteckenden süditalienischen Lebensfreude und der einzigartigen „cucina pugliese“.



Ada Bianchini



1.080 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro



Anmeldeschluss: 27. Februar 2017

AKTIVreisen

31. März bis 4. April 2017

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



580 Euro KVV Mitglieder sparen 10 Euro



1. bis 8. April 2017

Fasten, Rasten und Wandern am Gardasee

Details siehe Seite 37 in dieser Ausgabe



Paula Holzer



820 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro



Gehzeiten ca. 3 – 5 Std.

30. April bis 5. Mai 2017

Die Insel Elba: ein Paradies für E-Biker



Reiseleiter: Martin Reichhalter



Euro 740 KVV Mitglieder sparen 10 Euro



17. bis 21. April 2017

Wandern in der südlichen Toskana

Die südliche Toskana ist eine abwechslungsreiche Gegend von großer landschaftlicher und kultureller Vielfalt. Olivenhaine, Weinberge, Zypressen, uralte Abteien, mittelalterliche Städtchen und ein besonderes Licht bezaubern den Besucher. Ein Wanderurlaub in der Toskana zählt eindeutig zu jenen Reisen, welche die stärksten Eindrücke hinterlassen. Zu Fuß erkunden wir die Hügellandschaft der Crete Senesi, die Gegend um Montalcino, die Papststadt Pienza und das Thermalbad Bagno Vignoni. Wir genießen die kulinarischen Köstlichkeiten der Region und den hervorragenden Rotwein. Unser Agriturismo liegt in der Hügellandschaft bei Buonconvento mit herrlichem Panoramablick. Nach den Wanderungen können Sie im Hallenschwimmbad entspannen.



Peppi Prader



Euro 620 KVV Mitglieder sparen 10 Euro



18. bis 23. April • 23. bis 29. April • 2. bis 7. Oktober

Tanzen am Gardasee

Genießen Sie eine unvergessliche Tanzwoche am Gardasee. Unser Hauptaugenmerk wird auf das Tanzen und Entspannen gelegt. Eine qualifizierte Tanzleiterin begleitet Sie und zeigt Ihnen Kreistänze, Paartänze, Linedance und Tänze aus aller Welt. Sie tanzen partnerunabhängig. 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



18. - 23. April: 450 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro

23. - 29. April: Preis ab 70, 495 Euro; Normalpreis: 530 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro

2. - 7. Oktober: 460 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro



Rabatte für KVW Mitglieder

KVW Mitglieder erhalten beim Einkaufen in zahlreichen Geschäften in ganz Südtirol gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises Rabatt. Waren im Ausverkauf und Sonderangebote sind vom Rabatt ausgeschlossen. Nutzen Sie auch diesen Vorteil Ihrer Mitgliedschaft beim Katholischen Verband der Werk tätigen.

Schlanders

Aurum Goldschmiede, bei Barzahlung (nicht Eigenanfertigungen)	5 %
Live Jeans Wear, außer Levis und Energie	10 %
Konfektion Berger	10 %
Tele - Mair Erich Elektrofachgeschäft	3 - 10 %
Susanne Tumler, Damenschneiderei und Stoffverkauf, auf Stoffe, Hüte, Burdaschnitte, Nähzubehör	10 %
Athesia Buch, bei Mindesteinkauf von 50 Euro in Buch- und Papierabteilung	5 %
Optik Weithaler, auf Sehbrillen und Sonnenbrillen mit Sehstärke und auf Halbjahres- und Jahreskontaktlinsen	10 %
Papierhandlung Fritz	10 %
Hauger Fritz Druckerei	3 %

Latsch

Konfektion Trafojer	5 %
Hildegard's Textilshop, außer Monopolwaren	10 %

Glurns

Tamburin, Schuhmoden und Lederwaren auf Damenschuhe	5 %
auf Pantoffeln	10 %

Prad

Parfümerie Auris	5 %
Blumen Bambus	10 %
Robert della Sega, Bekleidung & Konfektion	5 %
Schuhhaus Gander	5 %
Wohntextilien Abart	10 %
Market Rungg, auf Spielwaren	10 %

St. Valentin

Blumen Haide, außer Saisonpflanzen	5 %
Schuhmode Rosi, auf Schuhe und Handtaschen	10 %

Vahrn

Schuhhaus Fawa	10 %
----------------	------

Mühlbach

Sport Time	5 - 10 %
Pius Stampfl, bei Einkauf ab 25 Euro	10 %

Brixen

A. Cimadom & Sohn, außer Bücher	10 %
Weger, auf Papier- und Schreibwaren	10 %
Bio Vital auf Lebensmittel	5 %
Bücherwurm, auf Papier- und Schreibwaren	5 %
Foto Center	10 %
Kompatscher - Kunst	5 %
Kunstgalerie Hofburg	5 %
Maximum Bekleidung	10 %
Mister Bike auf Bekleidung	10 %
auf Fahrräder (außer Reparatur)	5 %
Mode Crispin	5 - 10 %
Oberhuber Haushaltsartikel, bei Einkauf ab 40 Euro	10 %
Optik Brugger, Seh- und Sonnenbrillen	10 %
Optik Optika, Seh- und Sonnenbrillen	10 %
Optik Pramstaller, auf Seh- und Sonnenbrillen, Kontaktlinsen, Feldstecher	10 %
P. Morocutti, Messer und Haushaltsartikel	10 %
Robe di Kappa	20 %
Rose, Parfümerie - Drogerie (Putzmittel ausgenommen)	10 %
S. Brugger, Schuhgeschäft	10 %
Sport Acherer	10 %
Sport Mode Kleon	5 %
Wäscheparadies Mayrhofer	10 %
Schuhe Federer	5 %
Schuhhaus Fawa	10 %

Klausen

Optik Foto Raifer, auf Seh- und Sonnenbrillen	10 %
Optik Optika, auf Seh- und Sonnenbrillen	10 %
Delmonago, Schuhe - Leder	5 %
Sport Albrecht	5 - 10 %
Weger, auf Papier- und Schreibwaren	10 %
Rose, Parfümerie - Drogerie, (Putzmittel ausgenommen)	10 %
Sport Trocker	10 %

Wiesen

Edy Markt Unterhuber Konfektion	10 %
Rainer Ferramenta, Eisenwaren	10 %

Ridnaun

Sport Mode Haller	10 %
-------------------	------

Sterzing

Coppola, Konfektion	10 %
Boutique Cristin Penny, Konfektion	5 - 10 %
Unterhuber Edi, Konfektion	10 %
Boutique Robert, Mode	10 %
Optik Rapid, ausgenommen Fixpreise	10 %
Brunner Walter, Schuhwaren	5 - 10 %
ausgenommen Reparatur	
Schuhwaren Trenner	5 %
Rainer Margareth Lederwaren, außer Koffer	10 %
March Porzellan, Haushaltsartikel mit Kreditkarte	10 %
Blumen Mittermair	10 - 15 %
Senn August, Geschenksartikel	10 %
ausgenommen Breil und Swarovski	
Galerie am Turn, Geschenksartikel	10 %
Alexandra, Mode	5 - 10 %
Leo's Gartencenter	10 %
Werners Gartencenter, ab 20 Euro	10 %
Walthers' Radklinik auf Räder und Zubehör	5 - 10 %
Thaler Hermann, Eisenwaren	10 %
Haller & Co. OHG, Schuhwaren	5 %
Konfektion Hula	10 %
Mode Schölzhorn, Trachten	10 %
Schuhe Ruth Meex	10 %
Freund Hermann, Radsport	10 %
Blue Flame, Konfektion	5 %
Robe di Kappa	20 %
Sport Center, Sport, ab 30 Euro	10 %

Eccel Decorona	
Calida Unter- und Nachwäsche	5 %
Betten und Bettwäsche	10 %
Demattia Farben	10 %
Drogerie Staudacher, nicht auf alle Artikel	10 - 20 %
Friseur "Le Figaro"	10 %
Jobstreibitzer	
Betten, Matratzen, Wäsche	5 - 10 %
Happy Baby	5 - 10 %
Lichthaus Leitner	10 %
Marchetti - Konfektion	5 - 10 %
Mariner - Goldgeschäft	10 %
Mode Egger, außer Trachtenmode	10 %
Optik Mariner, je nach Artikel	5 - 10 %
Optik Rapid, je nach Artikel	5 - 10 %
Sanitätshaus Max v. Zieglauer, Spitalstr.	10 %
Schuhe Ruth	10 %
Schuhgeschäft Thomaser	10 %
Schuhmode Maria	5 - 10 %
Gartner Shoes	10 %
Sport Schönhuber	10 %
Photo Art Digital	10 %
Versicherung Duomo, Generali, Stadgasse 62	
Auto-, Sach- und Schadensversicherungen für Neukunden	20 %
Brand-, Diebstahl-, Kasko-Versicherung	30 %

Bruneck



Welsberg

Durnwalder Josef Gemischtwaren auf Kurzwaren und Spielzeug	10 %
Elektro Mairhofer, je nach Artikel, nicht Marke Euronics	5 - 10 %
Mittermair, Schuh- und Lederwaren	10 %
Sport- und Freizeitmode, Brugi	10 %

Innichen/Toblach

Papin Sport, Innichen	10 %
Peter Paul Rainer, Innichen	5 - 10 %
Schuhe Lercher, Innichen	5 - 10 %
Mondo Brugi, Innichen, Sportartikel	10 %
Naturstube Reformhaus, Toblach außer Lebensmittel	5 %
Kraler Josef, Schuhe, Leder, Taschen, Toblach	10 %
Optik Rapid, Toblach	5 - 10 %

Olang/Antholz

Schuhe Mutschlechner, Mitterolang	5 %
Sport Taschler, Antholz je nach Artikel	10 %
Mondo Brugi, Sportartikel, Olang	10 %

Sand in Taufers und Ahrntal

Abfalterer Schuh-Lederwaren, Luttach, Mühlen	5 %
Bixner, St. Jakob	5 %
Despar Hopfgartner, Luttach	5 %
Elektro Auer, Sand in Taufers	bis 10 %
Elektro R.B.I., St. Jakob, nicht alle Artikel	5 %
Großgasteiger - Handlung, Weißenbach	5 %
Kirchler - Handlung, St. Johann	5 %

St. Lorenzen

Berger Konfektion	7 %
Kofler Maria, Konfektion und Geschenkartikel, bei Einkauf ab 25 Euro	10 %

Gadertal

Arte Costa, Kolfuschg	10 %
Artejanat Ladin, St. Vigil	5 - 10 %
Boutique La Marmotta, Corvara	10 %
Elektro Mutschlechner, St. Vigil, nicht auf alle Artikel	5 - 10 %
Home Art, Corvara	10 %
Iglo Foto, St. Vigil	10 %
Kosmetikstudio Irmi, St. Vigil	10 %
Kunstweberei Gaidra, Wengen	10 %
Kunstweberei Nagler, Wengen	10 %
La Parüda, Konfektionsschneiderei, Wengen	10 %
Maskotte, St. Vigil, Geschenkartikel	15 %
Minimarket, St. Vigil	10 %
Miribung OHG, Wengen, nur auf Sportbekleidung	10 %
Oberbacher Norbert, Holzschnitzerei, La Villa	15 %
Parfümerie Piccolruaz, Corvara	10 %
Parfümerie Tamers, St. Vigil	10 - 20 %
Sol Y Luna, Geschenkartikel, Corvara	10 %
Sport Erich, St. Vigil	10 %
Sport Lagazuoi, St. Kassian	15 %
Sport Pescosta, Kolfuschg	10 %
Sport Mode Posch, Kolfuschg	10 %
Sport Edoardo Costner, Kolfuschg	10 %
Sport Alfredo, Corvara	10 %
Sport und Style Kostner Hannes, Corvara	10 %
Tessitura Pedevilla, St. Vigil	10 %
Tessuti Artistici di Alice, Kunsttextilien, Corvara	10 %
Tessuti Artistici di Granruaz Albina, Kunsttextilien, Corvara	15 %
Zingerle Hans, St. Vigil (Granpre), Reifen, Ketten	30 - 40 %

Bozen

Optik Walter, Seh- und Sonnenbrillen	15 %
Disco New, CD und DVD	10 %
Schuhe Ruth	10 %
Parfümerie Elisabeth	15 %
Bekleidung Mayr Fritz	5 %
Corradini Kleiderhaus	5 %
Optik Wassermann Seh- und Sonnenbrillen	20 %
Eccel Decorona	10 %
J. Mohr, Nähmaschinen und Zubehör	10 %

Jenesien

Stefanie Mode	10 %
Ulli's Shop	10 %

Unterland

Fru Vit KG, Auer, Obst, Gemüse, Weine, Geschenkskörbe	10 %
Bed & Linen, Lorenzi Edith, Neumarkt	5 %

Girland

Gärtnerei Werth, auf Grünpflanzen	10 %
-----------------------------------	------

Kastelruth/Seis/Völs

Charmant, außer Strümpfe und Socken	5 %
Etam, Präsent- und Lederwaren	8 - 10 %
Griesser, Sport und Tradition	10 %
Mode Ingrid	10 %
Holzschnitzerei, www.ladina.com	15 %
Lantschner, Schuhwaren	10 %
Nössing, Haushalts- und Geschenkartikel	5 %
Prossliner, Schuhe; nicht Reparaturen	10 %
Senoner Florian, Holzschnitzerei	20 %
Stuffer, Tapezierer (nicht Arbeit)	5 - 10 %
Sporthaus Fill	10 %
Verginer, Holzschnitzer	5 %
Zemmer Juwelier	5 - 10 %
Sport Energy, Seis	10 %
Hutter Sport, Seis	10 %
Verenas Ladele, Seis	10 %
Blumen Margarita, Seis	5 %
K&K Sports, Seis	10 %
Boutique Futura, Völs	10 %

Ritten

Marlen Mode, Oberbozen	10 %
Mode Pranter, Sport-Mode, Klobenstein	10 %
Idefix Kindermode, Unterinn	10 %
Elektro Clementi Walter, Unterinn	10 %

Sarntal

Sarner Latschenkiefernbad, Unterreinswald	10 %
---	------

Meran/Dorf Tirol

Tirol Sport, Dorf Tirol	10 - 15 %
Optik Wassermann, auf Seh- und Sonnenbrillen, Jahrekontaktlinsen	15 %
Karl Pichler AG, auf Holzböden auf Bruttopreise	25 %
Buchgalerie, auf Spiele, CDs, DVDs	5 %
ERF Hörserservice, auf CDs aus dem ERF-Verlag	10 %
Schuhe Ruth	10 %
Martinsbrunn, auf alle Leistungen	12 %

Hotel in Abano

5 % Rabatt auf den Pensionspreis für KVV Mitglieder bei Privataufenthalten im Hotel Terme Adriatico in Abano, Tel. 049 8600288.

Weniger ist mehr

Fasten ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Faste dich in die Einfachheit: Wohlgefühl, Gesundheit und Freude mit sich selber sind die Früchte! Denn Fasten ist eine einzigartige Quelle der Regeneration. Verbindet man das Fasten zusätzlich mit Wandern, schafft dies eine besonders wirkungsvolle Synergie.

TEXT: PAULA MARIA HOLZER

„Wer stark, jung und gesund bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“ (Hippokrates)

Das Fasten gewinnt immer mehr an Bedeutung für Menschen, die bereit sind, die Verantwortung für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden in die eigene Hand zu nehmen. Eine Zeit des Verzichtens einzuhalten ist nämlich Ausdruck eines selbstbestimmten, reifen, erfüllten und bewussten Lebens. Das Fasten öffnet uns den Weg in jene Einfachheit, die den Blick für das Wesentliche wieder frei macht. Meist ist es die Sehnsucht nach den ganz, ganz einfachen Dingen, die im überfüllten Alltag verloren gegangen sind. So erfahren wir ganz, ganz innen in uns, dass die Natur uns alles schenkt, was wir für ein gesundes und langes Leben brauchen.

Wenn es höchste Zeit ist auszubrechen aus vielen unbedachten Gewohnheiten, die aus dem Gleichgewicht gebracht haben, dann bringt uns eine Fastenzeit wieder in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen. Denn es ist der Überfluss, durch den die heutige Gesellschaft das wohltuende rechte Maß verloren hat. Von Vielem zu viel, von Anderem zu wenig: zu viel Hektik und Stress, zu wenig Achtsamkeit, Ruhe und Entspannung, zu viel Essen, zu wenig Bewegung sind die Krankmacher unserer Zeit. Das Fasten räumt auf, ordnet, klärt, heilt.

Fasten für den Körper

Vorsorgen ist besser als heilen!

Es gibt kaum wirksamere Entschlackungs-, Entsäuerungs- und Entgiftungs-



FOTO: PAULA MARIA HOLZER

Fasten ist ganzheitlich und bewirkt eine Reinigung und Verjüngung des Organismus. Es bringt das „Zuviel“ unseres Wohlstands wieder in Balance, bringt Klärung und Heilung.

maßnahmen als das Fasten. Die Regeneration einer vorgeschädigten Leber beispielsweise grenzt ans Wunderbare. Durch die westliche Lebensweise bedingte Übersäuerung des Körpers bewirkt die gängigsten Wohlstandskrankheiten unserer Zeit: Ablagerungen in Blutgefäßen und Gelenken und damit verbundene Schmerzen, Bildung von Gallen-, Blasen- und Nierensteinen, Gicht und viele rheumatische Erkrankungen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, chronische Müdigkeit und Energielosigkeit. Durch die Gewichtsabnahme werden Herz, Gelenke, Wirbelsäule und Füße entlastet. Hautprobleme erfahren deutliche Besserung. Großen Zuspruch finden Fastenkuren mittlerweile in der Wissenschaft. 2012 hat beispielsweise der junge, italienische Zellbiologe Valter Longo,

Professor für Gerontologie und Biologie an der University of Southern California, belegt, wie sehr das Fasten die gesunden Zellen stärkt und kranke schwächt. „Das Fasten ist ein Albtraum für die Krebszellen“, so Prof. Longo in seiner Studie, die in der Zeitschrift „Science“ veröffentlicht wurde. Tatsächlich gilt das Fasten seitdem vielen Onkologen nicht nur in den USA als ideale komplementäre Behandlung während einer Chemotherapie. Denn Fasten schützt nicht nur die gesunden Zellen vor dem Chemiecocktail, es macht auch die Krebszellen schwächer. Gerät der Organismus nun durch eine Hungersituation in Bedrängnis, so mobilisiert er alle Kraft und zentriert alle Energie in das Gesunde und eliminiert alles Schwache. Der gesamte Fokus richtet sich nur auf Eines: Überleben! Nichts stärkt

das Immunsystem so nachhaltig wie regelmäßiges Fasten. Auch Professor Andreas Michalsen von der Berliner Charité hat das Fasten im klinischen Alltag geprüft und so gute Ergebnisse erlebt, dass er vor laufenden Fernsehkameras verkündete, wenn er mit irgendeinem Medikament auch nur annähernd solche Resultate erzielen könnte, würden die Geldgeber Schlange stehen. Da es sich aber um kein Medikament sondern lediglich ums Fasten handle, müsse er die Forschungen aus Geldmangel abbrechen. Die Pharmaindustrie tut ihr Übriges, um das Fasten in Verruf zu bringen, da Krankheit, insbesondere chronische, sehr einträglich und gewinnbringend für diese ist.

Die Fähigkeit, lange Hungerperioden zu überstehen, hat das Fortbestehen der menschlichen Rasse im Laufe der Jahrhunderte ermöglicht. Ein Leben ohne feste Nahrung für eine begrenzte Zeit ist in unseren Genen gespeichert. So besitzt der Mensch zwei verschiedene Energieprogramme: einmal für Zeiten des Überflusses die Ernährung von außen, für Fastenzeiten aber schaltet der Körper um auf eine Ernährung von innen. So bleibt der Mensch ohne feste Nahrung leistungsfähig und gut gelaunt. Es bleibt uns nur das Staunen vor der wunderbaren Weisheit und dem inneren Arzt unseres Körpers: er baut als erstes alles Krankmachende, Belastende,

Überflüssige ab. Überschüssiges Eiweiß, das Ablagerungen und Steine bildet und die Blutgefäße verstopft, kommt als erstes dran. Es beginnt eine Grundreinigung, Entschlackung und vor allem Entsäuerung. Heilung geschieht. Dies erklärt, warum die ältesten, widerstandsfähigsten, friedliebendsten und gesündesten Menschen in jenen abgelegenen Bergregionen zu finden sind, wo das Fasten ganz natürlich zum Jahresablauf gehört, weil die Vorräte nicht für den ganzen Winter reichen. „Steinalt und kerngesund“ heißt die Studie von Marcus Lauk, die dazu gemacht wurde.

Fasten für die Seele

Fasten, sagen die Mönche, verändert zwar nicht die Welt. Aber Fasten verändert den Menschen. Und Menschen verändern die Welt. Jesus, Moses, Buddha, Mohammed, der heilige Franziskus – alle haben in langen Fastenzeiten zu den Grundordnungen des Lebens gefunden. So gehört die vorösterliche Fastenzeit zu unserer christlichen Tradition. Dass die Adventzeit in unserer Religion von jeher eine Fastenzeit war, ist ein wenig in Vergessenheit geraten. Verzicht lässt den Menschen sich auf die tragenden Werte besinnen und in Kontakt kommen mit jener göttlichen Einheit, die unsere Macher-Gesellschaft verloren hat. Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit.

Fasten für den Geist

Fasten ist keine Schminke auf der Oberfläche. Fasten ist radikal, geht an die Wurzel des Übels und ist ein tief verändernder Einschnitt in unbewusstes krankmachendes Verhalten.

Ist eine Neuordnung des Lebens Notwendig geworden? Einmal ganz heraustreten aus den Gewohnheiten, Bilanz ziehen um Ungeklärtes zu klären, in Unordnung Geratenes zu ordnen, um die Gedanken zu überprüfen und sich zu fragen: was will ich wirklich, wirklich? Es ist unumgänglich, sich immer wieder heraus zu nehmen, um eine Bestandsaufnahme darüber zu machen, wo ich gerade bin und wo ich hingehen möchte.

Heraustreten, weil mitten drin im Strudel des Geschehens gar nicht erkannt werden kann, welches die Last ist, die mich im Alltag erdrückt. Weil mitten drin die großen Zusammenhänge nicht erkennbar sind. Das Fasten ist ein Heraustreten aus der Mühle, aus dem Hamsterrad, damit nicht irgendwann die Erkenntnis, nicht wirklich frei und lebendig gelebt zu haben, Verbitterung bringt. Fasten stärkt das Selbstvertrauen und schafft das Milieu für ein leichtes, gesundes, zufriedenes und bewusstes Leben in Eigenverantwortung und Bewusstheit.



Paula Maria Holzer, Religionspädagogin, Pilgerin und Leiterin von Pilger- und Fastenwandergruppen

1. bis 8. April 2017

Fasten, Rasten und Wandern am Gardasee

Müde? Energielos? Schlapp? Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden und macht krank. Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gicht, Zucker, erhöhte Blutfettwerte und belastende Ablagerungen, Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen sind die Folgen. Viele Krankheiten entstehen im sauren Milieu des Organismus. Nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheitsvorsorge und Ihr Wohlbefinden in die eigene Hand und kommen Sie mit zum Basenfasten und Wandern an den Gardasee! Entgiften, entschlacken, entsäuern, entspannen, genießen, viel Bewegung in reizvoller und ursprünglicher Natur, Gedankenimpulse unterwegs, Gespräche, die in die Tiefe gehen und wertvolle Informationen zu einer gesunden, ganzheitlichen Lebensführung erwarten Sie. Mit Gemüse, Obst und Basen bildenden Lebensmitteln schlemmen wir uns durch die Woche. Wir wohnen in einem Agriturismo hinter Riva del Garda. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und tanken Sie neue Kraft!



Paula Holzer



820 Euro, KVW Mitglieder sparen 10 Euro



Gehzeiten ca. 3 – 5 Std.

Information & Anmeldung: KVW Reisen, Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

Tel. 0471 309 919, reisen@kvw.org



Ein Leben in Balance

Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen können

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bilden die Voraussetzung für ein erfülltes und erfolgreiches Privat- und Berufsleben. Durch Stress kann der Organismus völlig aus dem Gleichgewicht geraten, daher gilt es einige Maßnahmen zu beachten.

TEXT: ALEXANDER ANGERER



FOTO: PIXELIO.DE / HENDRIK MEINTS

Die Symptome, die wir bei Stress verspüren, sind von Mensch zu Mensch verschieden. Dem einen schlägt eine Stressbelastung auf den Magen, ein anderer bekommt Herzbeschwerden usw. Auch Frauen und Männer reagieren auf Stresssituationen unterschiedlich. Männer reagieren eher aktiv, Frauen eher passiv. Männer stärken z.B. in Stresssituationen ihr Ego, indem sie an ihre Erfolge denken und sie suchen nach Möglichkeiten, die Stressfaktoren zu ändern. Frauen hingegen suchen eher Rückendeckung bei anderen, bemitleiden sich, machen sich Selbstvorwürfe oder neigen zu Flucht und Resignation.

Digital vernetzt, ständig erreichbar und immer im Einsatz, so sieht die Lebenswirklichkeit vieler Menschen aus. Wer eine längere Zeit so lebt, dessen Energiehaushalt ist schnell verbraucht.

Im Folgenden eine Auflistung an Stresssymptomen, die sich körperlich, geistig und im Verhalten bemerkbar machen:

- Herzkreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindel, Herzrasen, Atembeschwerden
- Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Störungen des Magendarmtrakts wie Durchfall, Verstopfung, Magendruck, Reizmagen, Sodbrennen
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Schlafstörungen wie Einschlaf-, Durchschlaf- und Ausschlafstörungen
- innerliche Unruhe

- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsschwierigkeiten
- Nägelkauen, Zähneknirschen
- chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- schlecht gelaunt, gereizt bis hin zu aggressiv sein
- unzufrieden sein, lustlos sein - auch in sexueller Hinsicht
- Angstgefühle
- Depression

Stress und Hormone

Für unseren Körper ist eine Stressbelastung gefährlich oder unkontrollierbar. Auf diese Anforderungen

reagiert unser Körper mit der Ausschüttung verschiedenster Stresshormone. Während einer akuten Stresssituation ist das autonome Nervensystem von zentraler Bedeutung. Der Sympathikus ist unter anderem für Aktivierung, Flucht und Kampf zuständig. Der Parasympathikus ist der Gegenspieler des sympathischen Nervensystems und reguliert Prozesse, die in körperlicher Ruhe stattfinden wie z.B. Nahrungsaufnahme oder Wachstum.

Zu Beginn der akuten Stresssituation werden Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Das sind Hormone aus dem Nebennierenmark. Auch das Hormon Kortisol aus der Nebennierenrinde wird in Stresssituationen freigesetzt. Geben wir unserem Körper keine Entwarnung, indem wir die als belastend und stressig erlebte Situation ändern oder verlassen, dann werden die Stresshormone nicht abgebaut und die körperliche Anspannung bleibt erhalten. Der Körper befindet sich dann in einem chronischen Anspannungs- und Aktivierungszustand. Es ist daher verständlich, dass eine länger andauernde Stressbelastung unseren Körper krank macht. Das ist vergleichbar als würde man mit einem Auto ständig am Limit fahren und sich nicht darum kümmern, dass Reifen und Ölstand in Ordnung ist. Langfristig geht das nicht gut!

Jeder Rennfahrer macht bei einem Rennen regelmäßig Boxenstopps. Auch im täglichen Leben braucht es Boxenstopps!

Wie ich Stress vorbeuge und was ich gegen Stress tun kann

Stresssituationen bewusst meiden

Jeder von uns weiß, welche Situationen im Alltag stressreich sind. Meiden Sie diese Situationen indem sie Arbeiten delegieren. Sprechen Sie mit Vorgesetzten wie man Abläufe anders planen könnte.

Spannungen ansprechen und klären

Akzeptieren Sie, dass Streit und Konflikte normal sind.

Perfektionismus ablegen

Erwartungen (vor allem an sich selbst) nicht zu hoch setzen.

Genügend Schlaf

Wir leben in einer Schlafmangelgesellschaft und züchten so selbst eine sogenannte reizbare Schwäche mit Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Ein berufstätiger Mensch braucht mindestens sieben Stunden Schlaf um seine Leistungsfähigkeit langfristig aufrecht zu erhalten.

Körperliche Aktivität

Ideal ist ein tägliches Bewegungspensum von ca. 30 Minuten im Freien. Laufen oder walken im Wald, Fahrrad fahren oder schwimmen.

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung bedeutet viel Obst und Gemüse, Nüsse als Gehirnnahrung, wenig tierisches Eiweiß und mindestens zwei Liter Wasser täglich.

Kaffee und Alkohol in Maßen zu sich nehmen

Zwei Tassen Kaffee am Tag schaden meist nicht. Ab sechs Tassen besteht eine Kaffeesucht. Kleine Mengen an Alkohol können sogar die Blutgefäße schützen und so die Gefahr von Cholesterinablagerungen verringern. Für Männer gilt die Regel ein Glas Wein täglich, bei Frauen sollte es wegen der geringeren Muskelmasse ungefähr die Hälfte sein.

Ruhephasen einplanen und Entspannung lernen

Sowohl im Alltag wie auch an den Wochenenden müssen echte Ruhephasen eingeplant werden. Damit eine wirkliche Regeneration eintreten kann, sollten Sie sich am Wochenende und am Abend mindestens zwei Stunden Zeit für sich nehmen. Schützen Sie ihre Erholungszeiten vor dem Zugriff von Freunden, Familie und Verwandtschaft. Ideal ist auch eine Entspannungstechnik wie Meditation, Yoga oder autogenes Training. Auch ein Buch lesen bedeutet Entspannung. Üben Sie sich immer wieder in der Kunst des „einfachen Faulenzens“.

Handyfreie Zeiten einplanen


Viel Stress wird durch ständige Erreichbarkeit ausgelöst. Über Mittag

und von 19 Uhr abends bis 6 Uhr in der Früh sollte das Handy konsequent ausgeschaltet werden. An Wochenenden sollte auch tagsüber eine handyfreie Zeit (mindestens fünf Stunden) eingebaut werden.

Hobbys und Kontakte pflegen

Lebenslanges Lernen, Kreativität und Geselligkeit sind absolut wichtig für die psychosoziale Gesundheit. Aber bitte nicht am Wochenende den Berufsstress mit „Freizeitstress“ verlängern. Oft wird dieser als Ausgleich für den Frust im Job genutzt, wenn eigentlich Ausruhen angesagt wäre. Schon im Altertum war bekannt, dass Anspannung und Entspannung, Arbeit und Ausruhen einander ablösen müssen, damit der Mensch gesund und leistungsfähig bleibt. Vita activa und Vita contemplativa - eine Regel, die gerade heute extrem wichtig ist.

Und vor allem gilt:

Seien und bleiben Sie offen, entwickeln Sie im Stressfall neue Lebensstrategien und fragen Sie sich immer wieder, was gerade schwierige und stressige Situationen Ihnen womöglich sagen wollen. Gilt es womöglich etwas zu lernen, etwas zu ändern oder etwas zu be-greifen? 

ZUR PERSON



Alexander Angerer, Medizinstudium in Innsbruck mit Zusatzausbildungen in Komplementärmedizin. Privatordination in Naturns, seit 2014 leitender Arzt des Dienstes für Komplementärmedizin in der Marienlinik in Bozen

alperia

**Strahlend
Lebenskraft
spenden.**

*wir sind
südtiroler
energie*

www.alperia.eu