

 **Soziales** — Seite 14
Selbsthilfe – sich
selber helfen

 **Kommentar** — Seite 17
Mehr als Unterhaltung: die
soziale Kraft der Kultur

 **Sonderthema** — Seite 32
So gut schläft
Südtirol

Gesundheitsförderung und Prävention

Bewegung, Ernährung, Schlaf und mehr



	Thema	
	Mit jedem Bissen und Schluck zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit	4
	Wieso Sport so wichtig ist	6
	KVW Aktuell	
	KVW Frauen setzen Zeichen der Trauer und der Hoffnung	8
	Ein Monat - 4 Wochen - 30 Tage	9
	Lach dich gesund!	10
	Keine Chance für Online-Betrüger	11
	Ein starkes Team	12
	Es beginnt im Kopf	16
	Rabatte für KVW Mitglieder	24
	KVW Hilfsfonds	26
	Soziales	
	Selbsthilfe – sich selber helfen	14
	Gemeinsam engagiert	15
	Kommentar	
	Mehr als Unterhaltung: die soziale Kraft der Kultur	17
	Intern	
	Bezirke	18
	Sozialfürsorge	
	Landeskindergeld	23
	Bildung	
	Lehrgang Souverän in der mittleren Führungsebene.....	27
	Abschluss NLP-Diploma	27
	Unser Kursprogramm	28
	Lust auf Reisen '25	30
	Sonderthema	
	So gut schläft Südtirol	32

JOSEF MAYR-NUSSER

Kreativwettbewerb zum 80. Todestag

Das Seelsorgeamt der Diözese lädt gemeinsam mit der Plattform „Gedenktag Josef Mayr-Nusser“ zu einem kreativen Wettbewerb ein. Unter dem Motto „Ich bin anders. Du bist anders. Die Würde des Menschen ist unantastbar. Für alle.“ können Interessierte Texte, Gedichte, Bilder oder Kunstwerke einreichen. **Einsendeschluss** ist der **15. Jänner 2025**, die **Prämierung** findet am **24. Februar 2025** statt.

www.bz-bx.net/de/gedenktag-jmn



REISEN

Lust auf Reisen?

Im neuen **Reiseprogramm 2025** der KVW Reisen werden neue Ideen, interessante Ziele aber auch zeitlose Bestseller geboten und das alles in bester Gesellschaft. Holen Sie sich die Broschüre in den KVW Bezirksbüros oder schnuppern sie online unter

www.kvwreisen.eu



BILDUNG

Von beruflicher Weiterbildung über Gesundheitsthemen bis hin zu kreativen und sprachlichen Angeboten – das Programm lässt keine Wünsche offen. Die neuen Frühjahrsangebote finden Sie unter www.kvwbildung.org oder in gedruckter Form in unseren Bezirksbüros.



SAVE THE DATE

Am **26. April 2025** findet die **40. Landesversammlung des KVW** mit **Landesausschusswahl** im **Waltherhaus** in **Bozen** statt. Sie sind herzlich eingeladen!



Jöchl Natz

Do Hemingway hot recht:
Glick, isch oanfoch
a guita Gsundheit und
a letzis Gedächtnis!



Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Gesundheit ist unser höchstes Gut. In einer Zeit, die von Hektik, Stress und immer neuen Herausforderungen geprägt ist, gewinnen Prävention und Eigenverantwortung immer mehr an Bedeutung. Der moderne Lebensstil bringt viele Annehmlichkeiten, aber auch Risiken mit sich: Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, Überlastung und unzureichende Erholung gefährden unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Vorbeugung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Dabei geht es nicht nur darum, Krankheiten vorzubeugen, sondern vor allem darum, die Lebensqualität langfristig zu erhalten. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und erholsamen Schlaf hilft uns, fit und leistungsfähig zu bleiben.

Zum guten Leben gehören auch gemeinsame Aktivitäten: Auf insgesamt 4 Seiten zeigen wir, was die Ortsgruppen in den letzten Monaten organisiert und unternommen haben.

Für den Geist empfehlen wir die neuen Kurse und Lehrgänge unserer KVW Bildung und die KVW Reisen machen auf ihren Seiten Lust auf das umfangreiche Programm im neuen Jahr. Auch die Zeit mit Freunden und in der Natur steigert unser Wohlbefinden.

Finden wir heraus, was uns persönlich guttut und tragen wir selbst dazu bei, möglichst lange gesund zu bleiben!

Herzlich
Ihr Werner Atz

Impressum

Kompass
Monatszeitschrift
der Südtiroler Werktätigen
Pfarrplatz 31
39100 Bozen
Tel. 0471 300 214
Fax 0471 982 867
pressereferat@kvw.org
www.kvw.org
facebook.com/kvw.verband

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

ROC: Nr. 5506

Verantwortliche Direktorin: Maria Lobis

Redaktion: Iris Pahl

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

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

Redaktionsschluss: am 1. jeden vorhergehenden Monats

Auflage: 38.000

Grafik und Layout: mediamacs.design - **Zeichnungen:** Carmen Eisath

Druck: LANAREPRO Ges.m.b.H.

Fotos: KVW, **Titelbild:** Unsplash Katerina May





FOTO: ISTOCK

Mit jedem Bissen und Schluck zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit

Ernährungstipps für ein langes Leben und eine grüne Zukunft

Gesunde Ernährung ist mehr als nur eine Frage des Körpergewichts – sie ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Wie Sie mit jeder Mahlzeit Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun können, erfahren Sie mit den folgenden Tipps, die auf den neuesten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) basieren.

TEXT: ELISABETH LEIMGRUBER

Wasser – der ideale Durstlöcher

Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter, am besten Wasser oder andere kalorien- und zuckerfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Genießen Sie täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag und wählen Sie saisonale Produkte.

Hülsenfrüchte und Nüsse – regelmäßig und vielfältig

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie se-

kundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich gesunde Fette. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

Vollkorn – die beste Wahl

Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl stets die

Vollkornvariante. Diese sättigt länger und liefert mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Produkte aus Weißmehl.

Pflanzliche Öle – täglich in kleinen Mengen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Besonders empfehlenswert sind Rapsöl



FOTO: © GEORG KOFLER

Elisabeth Leimgruber

Lebt mit ihrer Familie in Reischach bei Bruneck, Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und Ausbildung zum Gesund- und Vitalcoach am Universitätssportinstitut Wien, Zertifikatslehrgang zur Ernährungsberaterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn, Lehrperson für Ernährungslehre an der Landeshotelfachschule Bruneck, Vorträge zu den verschiedensten Ernährungsthemen



» Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzlich und knapp $\frac{1}{4}$ tierisch.«

und daraus hergestellte Margarine, aber auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl. Verwenden Sie sie regelmäßig.

Milch und Milchprodukte – jeden Tag

Milch und Milchprodukte sind hervorragende Quellen für Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod. Achten Sie darauf, täglich einige Portionen zu verzehren.

Fisch – jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel rotes Fleisch und Wurst erhöhen das Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Zudem belastet die Fleischproduktion die Umwelt deutlich stärker als pflanzliche Lebensmittel. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

In verarbeiteten Lebensmitteln sind oft Zucker, Salz und Fett versteckt, die das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes erhöhen. Vermeiden Sie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukte, um Ihre Gesundheit zu schützen.

Mahlzeiten genießen

Essen Sie langsam und bewusst, das fördert das Sättigungsgefühl und den Genuss. Gemeinsam essen stärkt das Wohlbefinden.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung

und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit, helfen das Gewicht zu halten und das Risiko für viele Krankheiten zu verringern.

Fazit

Die DGE-Empfehlungen bieten Ihnen eine gute Grundlage für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Fangen Sie heute noch an, kleine Änderungen vorzunehmen. Schon kleine Schritte in die richtige Richtung können langfristig eine große Wirkung auf Ihre Gesundheit und die Umwelt haben. Starten Sie jetzt, genießen Sie Ihr Essen bewusst und tun Sie sich selbst und der Erde etwas Gutes – für ein langes, gesundes Leben!

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage der DGE: www.dge.de



Gesundheitsförderung und Prävention

Unser gemeinsames Ziel für eine gesunde Zukunft

In einer Zeit, in der wir immer älter werden und gleichzeitig eine zunehmende Zahl von Menschen mit chronischen Erkrankungen zu kämpfen hat (78 Prozent der Über-65-Jährigen bzw. ein Drittel aller Menschen in Südtirol leiden an mindestens einer chronischen Erkrankung), wird Gesundheitsförderung und Prävention immer mehr zu einem Schlüsselthema. Unsere Gesundheit hängt zu einem großen Teil von unserem eigenen Verhalten ab. Es sind die alltäglichen Gewohnheiten – von der Ernährung über die Bewegung bis hin zu einem achtsamen Umgang mit uns selbst und auch in unserem sozialen Umfeld –, die langfristig den Unterschied machen.

Ein gesundes Leben beginnt also bei uns selbst. Die richtige Ernährung, regelmäßige Bewegung und der bewusste Umgang mit Stress sind wesentliche Bausteine, um unsere Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Doch nicht nur der Einzelne ist gefragt. Auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene müssen wir Rahmenbedingungen schaffen, die gesundheitsfördernd wirken.

Darum ist es mir wichtig, verstärkt auf Prävention zu setzen und konkrete Maßnahmen zu entwickeln, die die Bevölkerung unterstützen, gesund zu bleiben. Hierzu gehört die Förderung

von Bewegungsprogrammen, insbesondere für ältere, aber auch jüngere Menschen, sowie die Sensibilisierung für gesunde Ernährung. Besonders wichtig ist uns, dass Prävention in allen Lebensbereichen verankert wird – sei es durch Projekte in Schulen, am Arbeitsplatz oder in den Gemeinden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung von Menschen mit chronischen Krankheiten. Präventive Maßnahmen müssen früh ansetzen, damit Erkrankungen erst gar nicht entstehen oder im Frühstadium behandelt werden können. Dazu gehören auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, die einen frühzeitigen Zugang zu therapeutischen Maßnahmen ermöglichen.

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Indem wir Prävention in unseren Alltag integrieren, schaffen wir die besten Voraussetzungen für ein erfülltes und gesundes Leben. Kleine Veränderungen heute können langfristig große Wirkung zeigen – für uns selbst und für die Gemeinschaft.

Hubert Messner
Landesrat für Gesundheitsvorsorge
und Gesundheit

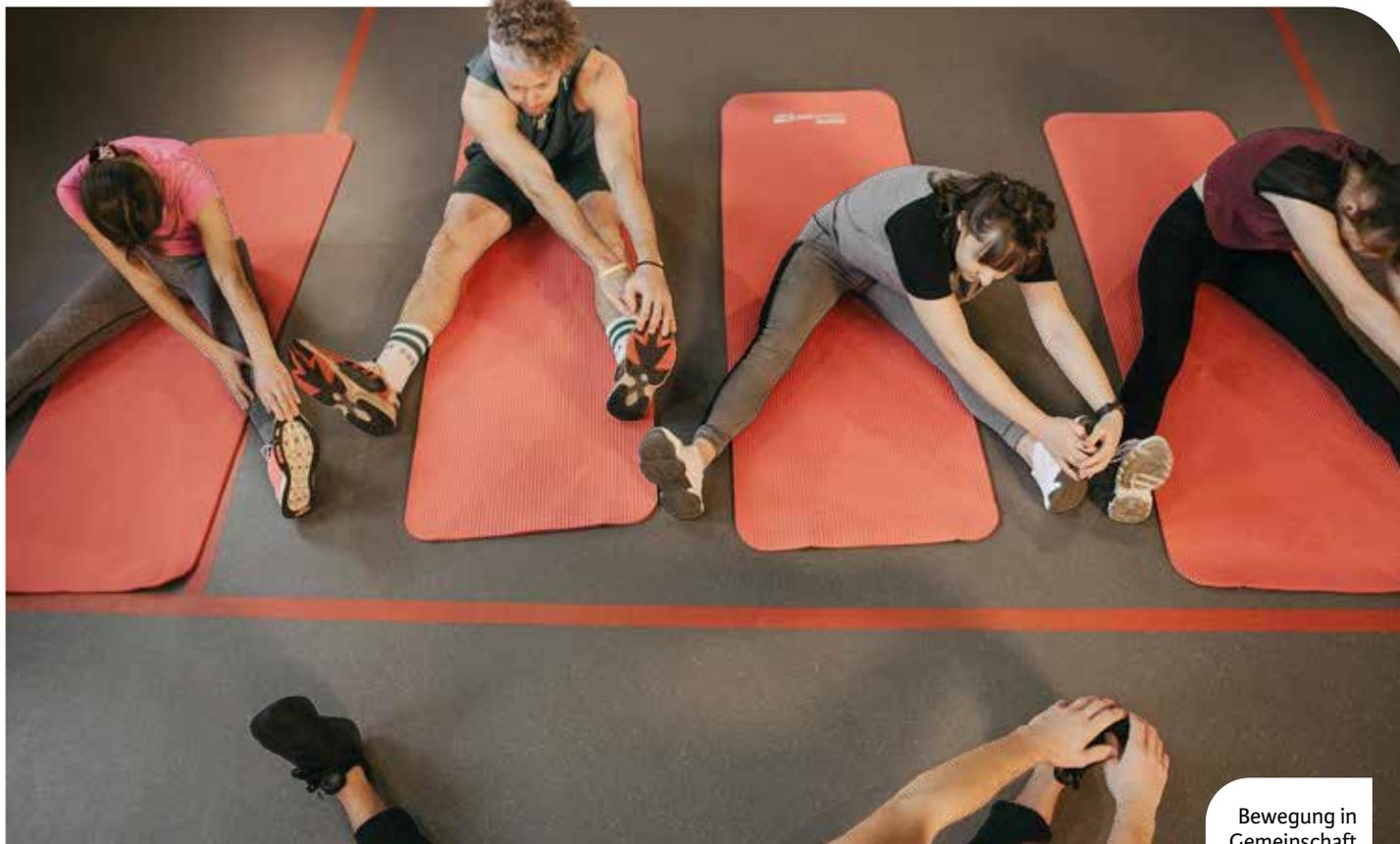


FOTO: PEXELS/ PAVEL DANILYUK

Bewegung in
Gemeinschaft

Wieso Sport so wichtig ist

Fitness und Gesundheit für unseren Körper und Geist

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf uns Menschen. Wir vom Kompass haben bei Sonja Pimminger, Leiterin der Vitalakademie in Linz, nachgefragt, warum körperliche Aktivität notwendig ist, um gesund zu bleiben.

INTERVIEW: IRIS PAHL

Sport macht fit und hält den Körper jung. Bewegung spielt auch eine entscheidende Rolle dabei, schwerwiegenden Erkrankungen vorzubeugen. Teilen Sie die Aussage, dass ein gesunder Lebensstil und ausreichend Bewegung vor Krankheit schützt?

Ja, regelmäßige Bewegung und ein gesunder Lebensstil schützen nachweislich vor vielen Krankheiten. Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und stärken

das Immunsystem. Zudem fördern sie mentale Gesundheit und Mobilität im Alter. Bewegung allein garantiert jedoch

keinen vollständigen Schutz, da auch genetische und andere Faktoren eine Rolle spielen.

Sonja Pimminger,
Leitung der Vitalakademie
Österreich



Die Vitalakademie ist eine renommierte Bildungseinrichtung in Österreich, die auf Aus- und Weiterbildungen im Gesundheits-, Fitness- und Sozialbereich spezialisiert ist. Sie bietet praxisorientierte Lehrgänge und Fernstudien an, die berufsbegleitend absolviert werden können. Mit einem Fokus auf persönliche Betreuung und moderne Lernmethoden unterstützt sie die Teilnehmer bei ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Derzeit bietet die Vitalakademie in Zusammenarbeit mit der KVW Bildung eine Ausbildung für Fitness- und Gesundheitstrainer:innen in Meran an.



Was raten Sie einem Bewegungsmuffel? Wie kann man anfangen sich mehr zu bewegen? Was ist das ideale Training?

- **Klein starten:**
Spaziergänge oder Treppensteigen.
- **Spaß finden:** Aktivität wählen, die Freude macht.
- **Mit anderen trainieren:**
Motivation durch Gemeinschaft.

Ideales Training:

Für Anfänger: 30 Minuten Gehen oder Radfahren, 3x/Woche.

Gesundheitlich optimal: Mix aus Ausdauer (z. B. Joggen) und Kraft (2x/Woche).

Wichtig: Regelmäßig bleiben und Freude daran haben!

Nicht nur dem Körper tut Bewegung gut, sondern auch unserer Psyche. Stimmt das?

Ja, Bewegung ist auch für die Psyche sehr vorteilhaft. Sie verbessert die Stimmung, baut Stress ab und wirkt antidepressiv, da durch Bewegung Glückshormone wie Endorphine und Serotonin ausgeschüttet werden. Zudem fördert Sport das Selbstbewusstsein und die Schlafqualität. Besonders hilfreich sind Aktivitäten in der Natur, da sie zusätzlich beruhigend wirken. 



Wir sagen

DANKE

unseren Mitarbeitern
und Kunden



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

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



FOTO: PEXELS - SIMON BERGER

KVW Frauen setzen Zeichen der Trauer und der Hoffnung am Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

Am Internationalen Tag zu Beseitigung von Gewalt an Frauen haben die KVW Frauen in allen Südtiroler Bezirken eine Aktion mit Teelichtern als Symbol der Trauer und Hoffnung durchgeführt. Die KVW Frauen forderten alle Menschen, Frauen und Männer, dazu auf, sich an Aktion zu beteiligen und sich mutig und proaktiv für eine gewaltfreie und geschlechtergerechtere Welt einzusetzen.

„Es ist traurig, dass wir diesen Tag immer noch brauchen und er nach wie vor eine immense Wichtigkeit hat“ so die Landesvorsitzende der KVW Frauen Heidrun Goller. „Denn Gewalt gegen Frauen ist immer noch eine der häufigsten Menschenrechtsverletzungen. Sie bringt Frauen in Lebensgefahr, gefährdet ihre körperliche und seelische Gesundheit sowie das Wohl ihrer Kinder. Insofern hat sie Folgen für die gan-

ze Gesellschaft und ist trauriger Ausdruck ungleicher Machtverhältnisse zwischen Männern und Frauen“, mahnte Heidrun Goller. Die Ursachen sind nicht nur auf individueller Ebene, sondern in erster Linie auf struktureller Ebene zu suchen und müssen endlich beseitigt werden. „Erst wenn sich alle Menschen für eine Geschlechtergerechtigkeit proaktiv beteiligen und die Politik die Weichen dafür stellt, können Frauen und Mädchen gewaltfrei leben“. In allen KVW Bezirken wurden an diesem Tag Teelichter mit der Aufschrift „Ein Licht gegen Gewalt an Frauen“ verteilt. Diese symbolische Geste soll auf die allgegenwärtige Problematik der Gewalt gegen Frauen aufmerksam machen, zum Nachdenken und Hinschauen an-



In Bozen, links im Bild KVW Frauenvorsitzende Heidrun Goller und Vorstandsfrau Margareth Fink

regen und Hoffnung zu proaktivem Handeln erzeugen.

„Wir wollen ein Zeichen setzen und daran erinnern, dass es auch in unserer Gesellschaft nach wie vor viele Frauen gibt, die unter den vielen Formen der Gewalt leiden“, erklärt Heidrun Goller, Vorsitzende der KVW Frauen. „Es ist wichtig, dass wir uns solidarisch zeigen und Frauen in schwierigen Situationen nicht alleine lassen.“

Neben der Teelichter-Aktion wurde ein Roll-up zum Thementag in den KVW Einrichtungen platziert, um die Sensibilisierung weiter zu fördern. Ziel der Kampagne war es, mehr Aufmerksamkeit auf die Rechte von Frauen zu lenken und dazu beizutragen, dass Gewalt in jeglicher Form keinen Platz mehr in unserer Gesellschaft haben sollte.



In Bruneck



In Brixen



In Sterzing



Teelichter, die von den KVW Frauen verteilt wurden



In Schlanders

Ein Monat 4 Wochen 30 Tage

Für Gesundheit und Bewusstsein das neue Jahr alkoholfrei starten

Ein neues Jahr beginnen wir oft mit guten Vorsätzen. Diese Gelegenheit können wir auch nutzen, um unserem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Eine Möglichkeit besteht darin, eine Zeit lang alkoholfrei zu leben.

Die Initiative „Dry January“ (trockener Januar) lädt dazu ein, 30 Tage lang auf Alkohol zu verzichten und die positiven Effekte einer Alkoholpause selbst zu erleben. Diese ursprünglich in Großbritannien gestartete Kampagne hat in vielen Ländern Anklang gefunden – auch in Südtirol.

Das Forum Prävention lanciert in Zu-

sammenarbeit mit dem Südtiroler Sanitätsbetrieb und dem Gesundheitsressort des Landes sowie mit Unterstützung des Hoteliers- und Gastwirteverbands und des KVW eine landesweite Kampagne zu einem alkoholfreien Monat mit Start im Jänner. Ziel ist es, Menschen aller Altersgruppen dazu zu motivieren, ihr Trinkverhalten zu überdenken. Die Botschaften des „Dry January“ werden über Zeitungsanzeigen, Radiowerbung, Plakate, Poster und Social-Media-Kanäle in ganz Südtirol verbreitet. „Wir möchten die Menschen dazu inspirieren, diesen Monat als Chance zu sehen, ihre Beziehung zum Alkohol zu überdenken“, sagt Peter Koler, Direktor des Forum Prävention.

Es gibt zahlreiche Gründe, die für ein solches Selbstexperiment sprechen. Der Verzicht auf Alkohol über einen längeren Zeitraum hat positive Auswirkungen auf die Psyche und den Körper. Zudem fördert ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol ein gesundheitsorientiertes Verhalten. Gerade Erwachsene sind bei Familienfeiern oder anderen festlichen Anlässen ein positives Vorbild, wenn sie alkoholfreie Alternativen wählen. ▽

Weitere Informationen finden Sie unter: www.coolcomma0.com



Raus aus der Komfortzone

TEXT: KARL BRUNNER



Karl Brunner
Geistlicher Assistent
im KVW

Die Moral von der Geschichte ... Ja, was ist die Moral ‚unserer‘ Geschichte? In den letzten Jahrhunderten gab es beim Thema Moral einen starken Fokus auf das persönliche Fehlverhalten der Menschen. Jede:r sollte sich fragen, ob er oder sie korrekt gehandelt hat und sich nach Möglichkeit bessern. Weh und Ach der Gesellschaft lag demnach an den Individuen. Dass das sehr kurz greift, lehrt bereits die soziologische Grunderkenntnis, dass eine Gruppe mehr ist, als die Summe ihrer Teile.

Was bei dieser moralischen Fixierung auf das Individuum unterbelichtet bleibt, ist der Blick auf das, was im System falsch läuft. Richard Rohr bringt es in seinem Buch „Vom Bösen“ auf den Punkt: „Religionen, Regierungen und alle Organisationen und Unternehmen sind ganz und gar des Bösen fähig, ohne es auch nur als solches zu erkennen – weil es UNS nützt, wenn sie unmoralisch handeln. Das Böse findet seine Tarnung in der schweigenden Zustimmung der Masse, wenn es persönliche Vorteile zu bringen scheint.“ Denken wir an die Ungerechtigkeiten im Handel z.B. mit seltenen Erden in anderen Ländern der Welt, die systematische Ausgrenzung von Hilfeschunden aus anderen Ländern, die Marginalisierung der „Anderen“, usw. Wie oft profitieren wir und schauen wir weg?

Als Gesellschaft sind wir gut beraten, uns dieser Heucheleien bewusst zu werden. Es gilt auszuhalten, dass es himmelschreiende Ungerechtigkeiten gibt, von denen wir profitieren. Gemeinsam können und müssen wir dort und da Akzente setzen, um am GUTEN LEBEN für ALLE mitzuwirken. Sollten uns die Ideen fehlen: Es reicht, den Menschen zu begegnen, die an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden, mit ihnen zu sprechen und Gesellschaft von ihnen her verstehen zu lernen und mit ihnen zu verändern. Ganz einfach und unheimlich schwierig zugleich. Eben, raus aus der Komfortzone! ▽



Die Arbeitsgruppe der KVW Senioren

Die Arbeitsgruppe der KVW Senioren

Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen- für einen entspannten Umgang mit Sorgen

KVW Seniorentagung

Schwester Teresa Zukic ist ein wahres Multitalent, unterwegs im Auftrag Gottes, um mit ihrer Lebensfreude und Leidenschaft andere Menschen anzustecken und die Welt ein wenig fröhlicher zu machen. Genau das hat sie als Referentin auch bei der diesjährigen KVW-Seniorentagung gemacht.

Eröffnet wurde der kurzweilige Vormittag mit Grußworten von Landeshauptmann Arno Kompatscher, der vom Moderator und stellvertretenden Vorsitzenden der KVW Senioren Konrad Obexer auf die Bühne gebeten wurde. Er meint, dass wir wieder mit mehr Mut und Zuversicht nach vorne schauen sollten. Auch die Landesregierung trage ihren Teil dazu bei, indem sie zum Beispiel aktiv die Altersarmut bekämpfe, indem sie Zahlungen an Niedrigpensionisten vorsehe ab 2025 und indem sie mit viel Mut in Rom verhandle, damit das Steuergeld, das hier eingenommen werde, auch hier bei den Menschen ankomme, Stichwort Pflegesicherung und Langzeitpflege. Dem konnte auch die Referentin, Sr. Teresa Zukic, zustimmen. Die Skateboard fahrende Nonne, wie sie weltweit be-

kannt wurde, zeichnete ihren erstaunlichen Lebensweg nach.

„Lach dich gesund“, so ihr Motto. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Kinder 400 bis 500 Mal am Tag lachen, Erwachsene dagegen nur noch 15 bis 20 Mal. Dabei sei ein befreites Lachen eine wahre Sauerstoffdusche, wirke sich positiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel aus, hebe die Stimmung... Ganz wichtig sei die eigene Einstellung, manchmal reiche schon ein tiefes Durchatmen.

Maria Kusstatscher, Vorsitzende der KVW Senioren, stellte den Anwesenden auch die Arbeit der KVW Senioren vor. Nach den schwierigen Covid-Jahren sei es mehr denn je ein Anliegen, den Menschen die Gemeinschaft wieder erlebbar zu machen und Räume für Begegnungen zu schaffen: „Das gelingt wunderbar bei einer gemeinsamen Wanderung, ebenso bei einem interessanten Vortrag oder auch bei den beliebten SOL-Treffen, wo den älteren Menschen die digitalen Medien nähergebracht werden.“ Es geht um Austausch und Hilfe, um Maßnahmen gegen die weit verbreitete Einsamkeit zu setzen. Ganz im Sinne von Schwester Te-



Die Vorsitzende der KVW Senioren Maria Kusstatscher, Schwester Teresa und Richard Kienzl vom KVW

resa forderte sie daher die Anwesenden auf, die Menschen immer wieder zu den vielfältigen Angeboten einzuladen und sie zu motivieren, die eigenen vier Wände zu verlassen und mitzudenken, mitzumachen und mitzubestimmen. Einen herzlichen Dank richtete sie auch an den Arbeitskreis Senioren, der in regelmäßigen Treffen ein vielfältiges Programm erarbeitet, immer wieder mit den zuständigen Politikern und Behörden in Kontakt tritt und nicht müde wird, immer wieder neue Angebote auf die Beine zu stellen. Umrahmt wurde die Veranstaltung vom Männerquartett aus St. Leonhard „Lierter Viergesang.“



Die Caritas Hospizbewegung hat die Themenmappe „Meins für Euch“ zusammengestellt.

Wichtige „letzte Dinge“ können bürokratische, gesundheitliche oder soziale Angelegenheiten sein, aber auch der letzte Wille, der in einem Testament niedergeschrieben wird. Alle dies und mehr findet sich in den Mappen, die in den Caritas Büros für ein Entgelt von 20,00 Euro erworben werden können.



Der vollbesetzte Saal

Keine Chance für Online-Betrüger

Vortragsreihe des KVW Bezirks Bozen klärt über Risiken auf

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob Befunde abfragen, Überweisungen tätigen oder einkaufen: vieles lässt sich heute bequem von zu Hause aus und online erledigen. Diese Möglichkeiten bergen aber auch Risiken.

TEXT: THOMAS ANGERER



Referentinnen **Gunde Bauhofer** und **Naomi Vacalebri** mit Moderator und Bezirksobmann **Thomas Angerer**

In den letzten Jahren hat der Internetbetrug erschreckend zugenommen. Mit immer raffinierteren Tricks versuchen Diebe, an das Geld der Nutzer zu kommen. Auch Südtiroler Internetnutzer sind ein beliebtes Ziel. Deshalb hat der KVW Bezirk Bozen in 2 Informationsveranstaltungen die Maschen der Betrüger aufgedeckt, und zwar in Neumarkt und in Terlan. Der Ernst der Lage wurde von der Bankangestellten Naomi Vacalebri und der Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Gunde Bauhofer anhand von Fallbeispielen aufgezeigt. „Wir sind viel zu gutgläubig und lassen uns am Telefon in Panik versetzen“, so die Expert:innen. Anhand von Hörbeispielen konnte man sich einen Betrugsversuch anhören. Zugangsdaten wie Passwörter und Benutzernamen sollten niemals herausgegeben werden, auch wenn der Anrufer danach fragt. „Bitte erzählen Sie das, was Sie gerade gehört haben, weiter“, schlossen die Fachreferentinnen ihren Vortrag. „Denn immer noch fallen zu viele Südtiroler:innen auf diese miesen Tricks herein.“ Das ergaunerte Geld kann nur in den wenigsten Fällen zurückgeholt werden. Italienweit wurden im ersten Halbjahr über 114 Millionen Euro gestohlen. Ganze Konten wurden leergeräumt.



Viele interessierte Zuhörer:innen in Terlan und in Neumarkt

Nicht nur online gibt es jede Menge Gefahren

Hier eine Liste der häufigsten Betrügereien mit Infos und Schutzmaßnahmen:

1. ENKELTRICK

Ein Anrufer gibt sich als Verwandter in Not aus und fordert eine schnelle Geldübergabe, oft durch einen „Boten“. Reicht das Geld nicht, wird der Angerufene aufgefordert, mehr Geld bei der Bank zu holen.

TIPP: Niemals Namen oder persönliche Daten preisgeben; wenn es um Geldsorgen geht, Anruf sofort beenden; niemanden in die Wohnung lassen; Freunde/Verwandte kontaktieren; Carabinieri verständigen

2. FALSCHER POLIZIST

Ein falscher Polizist behauptet am Telefon, ein Verwandter habe einen Unfall verursacht und sei verhaftet. Für die Freilassung bzw. Anwaltsspesen fordert er Geld oder Schmuck, das ein Polizist in Zivil zu Hause abholt.

TIPP: Echte Polizisten verlangen nie Geld; Anruf sofort beenden; niemanden in die Wohnung lassen; sFreunde/Verwandte kontaktieren; Carabinieri verständigen

3. CALL CENTER TRICK / FALSCHER ANBIETER

Vorgetäuschte Strom- und Gasvertreter oder andere Anrufer erschleichen sich sensible Daten von älteren Menschen, versuchen die Menschen zu einer Vertragszustimmung zu überreden und schließen Verträge ab.

TIPP: Niemals persönliche Daten preisgeben und immer mit NEIN antworten (auch bei Abfrage Name oder Adresse); Freunde/Verwandte kontaktieren; Carabinieri verständigen

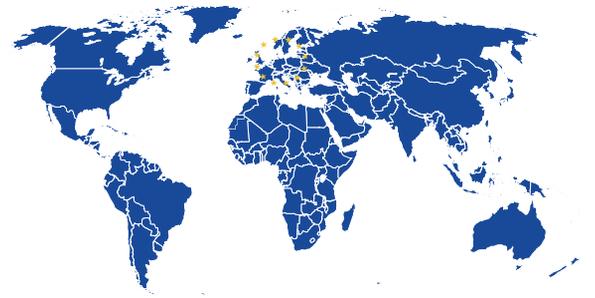
4. BANKBETRUG

Über gefälschte Telefonate, Emails oder SMS fordern Betrüger, welche sich als Mitarbeiter „eurer“ Bank ausgeben, die Zugangsdaten eures Online-Banking und verlangen die Durchführung einer Überweisung.

TIPP: Niemals Zugangsdaten oder persönliche Daten preisgeben; keine Links anklicken; keine unbekanntenseiten öffnen oder sich dort anmelden; die Bank anrufen; Carabinieri verständigen

So schützt ihr euch:

- Seid misstrauisch bei unbekanntem Anrufern oder Besuchern, besonders wenn sie nicht Deutsch sprechen
- Gebt keine persönlichen Daten, Codes oder Passwörter preis
- Lasst keine Fremden ins Haus und unterschreibt nichts
- Übergibt niemals Geld oder Wertsachen an Unbekannte
- Sprecht solche Vorfälle sofort mit Verwandten, Freunde oder den Carabinieri ab.



Ein starkes Team

Die EBCA stellt sich neu auf

Die EBCA (Europäische Bewegung Christlicher Arbeitnehmer) ist ein Netzwerk, das sich vehement für ein sozial gerechtes Europa einsetzt. Kürzlich wurde der Vorstand neu gewählt. Charly Brunner, geistlicher Assistent des KVV, ist Co-Präsident und an seiner Seite wird Ana Maria Luque aus Spanien als weitere Co-Präsidentin die Geschicke der EBCA lenken. Neu im Leitungsteam ist auch der Franzose Gilles Roustan, der die Aufgaben des Koordinators übernommen hat. Beide stellen wir Ihnen im folgenden Interview vor.

INTERVIEW: IRIS PAHL



Beim letzten EBCA Treffen in München

Aus welcher Mitgliederbewegung kommt ihr? Könt ihr sie kurz beschreiben?

Gilles Roustan: Ich hatte das Glück, die Christliche Arbeiterjugend (JOC) kennen zu lernen, die mir geholfen hat, meinem Glauben an den auferstandenen Jesus Christus einen Sinn zu geben. Später habe ich meinen Weg mit der Action Catholique Ouvrière de France (ACO) fortgesetzt, der ich seit etwa 40 Jahren angehöre. Wir treffen uns einmal im Monat (je nach Team zwischen 5 und 10 Personen) in einem Team „Révision De Vie“, um im Licht des Wortes Gottes neu zu bewerten, was wir in der Familie, am Arbeitsplatz, im Stadtvier-

tel ...erleben. Dieses Sehen, Urteilen und Handeln ermöglicht es uns, unserem Leben und unserer Sendung als Getaufte einen Sinn zu geben. Es ist immer ein Aufruf, sich mit anderen zusammenzutun, um sich weiter für mehr Gerechtigkeit und Frieden in unserer Welt einzusetzen.

Ana Maria Luque: Ich komme von der Bewegung ACO Spanien (Acción Católica Obrera). ACO ist eine katholische Aktionsbewegung für Erwachsene, die sich auf die Evangelisierung der Arbeitswelt spezialisiert hat. Sie hat etwa 700

Mitglieder, die hauptsächlich in Katalonien, aber auch in Madrid, Córdoba und Alicante tätig sind. Wir sind etwa 90 Gruppen, die nach der Methode „Sehen, Urteilen und Handeln“ unser Leben, unseren Glauben, unser Engagement und die Herausforderungen der heutigen Gesellschaft miteinander teilen. Regelmäßig finden auch Evangeliumsstudien statt. Wir sind Mitglied der EBCA, der Weltbewegung, des Rates der Katholischen Aktion der Diözese Barcelona und der Pastoral Obrera, die sich auf die Arbeitswelt spezialisiert haben.

Gilles, was sind deine Aufgaben als Koordinator/in innerhalb der EBCA und wo siehst du den Mehrwert der EBCA für die verschiedenen Mitgliedsbewegungen?

Gille Roustan: In einer Welt, in der die Brüche immer größer werden und die Versuchung groß ist, sich in sich selbst zurückzuziehen, ist es nicht immer leicht, auf andere zuzugehen. Aber Gott ruft uns gerade dazu auf: „Friede



Gilles Roustan, EBCA Koordinator

sei mit euch. Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.“ (Johannes 20,21). Ich hatte das Glück, an zahlreichen Treffen der Weltbewegung WBCA und an jener der EBCA teilzunehmen. Eine Gelegenheit, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus allen Kontinenten zu treffen, ihr Leben, ihre Kämpfe und all das zu teilen,



was uns verbindet und uns durch unsere Unterschiede bereichert. Eine wahre Freude! Seit zwei Jahren vertrete ich die ACO Frankreich in der EBCA. Im September 2024 wurde ich in München zum Koordinator gewählt. Mit den Unterschieden der Kulturen, der Geschichte und der den Herangehensweisen in unseren Bewegungen zurechtzukommen, weiterhin gemeinsame Projekte voranzubringen und dabei unsere Unterschiede zu respektieren: eine Herausforderung, die mich motiviert, eine Chance für uns alle! Nicht zu vergessen, dass wir auch stark mit der WBCA (Weltbewegung) verbunden sind, deren Generalversammlung in Lourdes 2023 verschiedene Prioritäten festgelegt hat. All dies möchte ich als Koordinator in einem Klima des Vertrauens und des gemeinsamen

Vorgehens leben. Die Freude an der Begegnung ist wie eine alte Gewohnheit, die mich nicht mehr loslässt!

Ana, welches sind die Themen, auf die sich die EBCA in den kommenden Jahren konzentrieren wird?

Ana Maria Luque: Nach dem Vorbild des letzten Seminars in München, bei dem das geschlechtsspezifische Lohngefälle eingehend diskutiert wurde, gibt es viele weitere Themen, die erörtert werden sollten.

Beispielsweise „Die Digitalisierung sollte den Menschen dienen, nicht die Menschen sollten von der Digitalisierung beeinflusst werden“ und die Rolle der Arbeitnehmerorganisationen im Bereich der Arbeitssicherheit im Prozess der di-



Ana Maria Luque,
Co-Präsidentin
EBCA

gitalen Transformation. Ebenfalls interessant sind Bildung als Instrument zur Sensibilisierung für Gender-Fragen, eine angemessene Mindestrente, der arbeitsfreie Sonntag, ausreichende Mittel für soziale Dienste, einschließlich Zugang zu Kinderbetreuung und Unterstützung für Familienangehörige die Angehörige pflegen, Migranten und die Bedingungen, unter denen sie ihr Lebensprojekt verwirklichen können, der Lohnkampf um ein menschenwürdiges Leben.

Einige dieser Themen werden nach und nach aufgegriffen, um die europäischen Bürger für die Bedeutung der Forderung nach sozialer Gerechtigkeit in all ihren Aspekten zu sensibilisieren.

Einige dieser Themen werden nach und nach aufgegriffen, um die europäischen Bürger für die Bedeutung der Forderung nach sozialer Gerechtigkeit in all ihren Aspekten zu sensibilisieren.

Zeit für deine Teepause.

Zutaten höchster Qualität, die lange Erfahrung in der Welt des Tees und Respekt für die Umwelt lassen Mischungen mit unverwechselbarem Geschmack entstehen – in Harmonie mit der Natur.



www.pompadour.it



Selbsthilfe – sich selber helfen

Erfahrungen austauschen, Gemeinschaft erleben, sich und anderen helfen

2001 gegründet, zählt die Dienststelle für Selbsthilfegruppen, die vom Dachverband für Soziales und Gesundheit (DSG) geführt wird, mittlerweile rund 190 Südtiroler Selbsthilfegruppen. Diese haben sich mittlerweile neben Krankenhäusern, Arztpraxen und dem öffentlichen Gesundheitsdienst - als vierte Säule im Gesundheitssystem etabliert. Die positive und präventive Wirkung auf das Wohlbefinden der Menschen ist weithin anerkannt.

In der Gruppe erfahren die Menschen Unterstützung und Mitgefühl und haben die Möglichkeit sich miteinander auszutauschen. Stellvertretend für die vielen Selbsthilfegruppen (www.dsg.bz.it), die es gibt, werden 2 davon vorgestellt. Beiden Vereinen ist es ein Anliegen, den Betroffenen und den jeweiligen Angehörigen durch die Begegnung und den Austausch mit anderen Betroffenen, emotionale, soziale und praktische Hilfe im Alltag zu geben.

Zöliakieverein Südtirol

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Verzehr von Gluten - einem Protein, das in Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Kamut und anderen Getreidesorten vorkommt - eine immuno-

logische Reaktion im Dünndarm auslöst. Diese Reaktion schädigt die Darmzotten, die für die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich sind, was zu einer Vielzahl von Symptomen führt. Zöliakie tritt bei Menschen jeden Alters auf und die Symptome können variieren, z. B. Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Gewichtsverlust, Müdigkeit oder Blutarmut. Unbehandelt kann Zöliakie zu ernsthaften körperlichen Komplikationen wie Mangelernährung, Osteoporose, Unfruchtbarkeit und Darmkrebs führen. Zöliakie wird auch mit Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes in Verbindung gebracht. Auf psychischer Ebene leiden Menschen mit unentdeckter Zöliakie häufig unter depressiven Verstimmungen, sozialer Isolation bis hin zu Panikattacken und anderen Angststörungen. Bei Kindern kann es zudem zu Wachstumsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und einer verzögerten Pubertät kommen. Betroffene müssen sich komplett glutenfrei ernähren und auf herkömmliches Brot, Pizza, Kuchen, Kekse etc. verzichten. Gluten „versteckt“ sich in sehr vielen Fertigprodukten, wo man es nicht vermutet, z.B. in Schokolade, Chips, Soßen, Süßigkeiten etc. Schon eine Verunreinigung mit glutenhaltigen Lebensmitteln, auch nur mit Mehlstaub oder Bröseln, kann den Betroffenen schaden.

Die Zöliakie hat auch Auswirkungen auf das soziale Leben. Viele Betroffene berichten über erhebliche psychische Belastungen. Diese können verstärkt wer-



Ein glutenfreies Buffet

den durch die Herausforderung, eine strenge Diät einzuhalten, durch soziale Isolation aufgrund der eingeschränkten Teilnahme an gesellschaftlichen Ereignissen wie Geburtstagsfeiern, Betriebsessen, Festen und Feiern, Auswärtsessen usw., durch Ausgrenzung und die ständige Angst vor den Folgen einer versehentlichen Glutenaufnahme.

Der Zöliakieverein Südtirol informiert über Zöliakie und glutenfreie Ernährung, erstellt Informationsmaterial und berät bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen. Für Neumitglieder wird ein eigener Kochkurs, ein Gruppentreffen mit einer Psychologin und mit einer Ernährungstherapeutin organisiert. Das ganze Jahr über werden verschiedene Kochkurse angeboten. Für betroffene Kinder und Jugendliche organisiert der Verein ein Hüttenlager, wo sie neue Rezepte kennen lernen und Gleichaltrige in der gleichen Situation treffen. In der Zöliakiewoche im Mai werden Projekte in Schulen durchgeführt. Der Verein organisiert auch Ausflüge, Törggelen, Weihnachtssessen und vieles mehr und fungiert als Interes-



Der Vorstand der Zöliakievereinigung Südtirol mit der Vorsitzenden Claudia Pfeifer (dritte von links)

sensvertretung für Betroffene und Angehörige. Ein wichtiges Projekt ist das Programm „Essen außer Haus“ (AFC Alimentazione Fuori Casa), das Gastronomiebetrieben durch Schulungen hilft, die Zubereitung glutenfreier Speisen sicherer zu machen.

Kontakt

**AIC Italienische
Zöliakievereinigung Südtirol VFG**

Tel. +39 0471 051626
info@aicbz.org

Verein „Collegium vincere ALS“

Ice-Bucket-Challenge: 10 Jahre ist es her, dass Eimer mit eiskaltem Wasser Menschen in Schockstarre versetzten.

Viele erinnern sich noch daran. Aber kaum jemand weiß, wofür damals Geld gesammelt wurde. Im Mittelpunkt stand die Erforschung einer Nervenkrankheit namens ALS. Obwohl sie selten ist, begegnet ihr im Schnitt doch jeder von uns 1-2-mal in seinem Leben.

Was mit einem Muskelzucken beginnt, als beiläufig bemerkte Ungeschicklichkeit abgetan wird, weil man häufiger stolpert oder der Stift aus der Hand fällt, kann ein erstes Anzeichen dieser neurodegenerativen Erkrankung sein. Auch Muskelschwäche oder häufiges Verschlucken und verlangsamtes Sprechen können darauf hinweisen.

Vor mehr als 150 Jahren erstmals als Krankheit benannt, ist die Ursache bis heute unklar. Bei knapp 10 Prozent der Betroffenen liegt eine erbliche Variante vor. Nur hier gibt es derzeit einen kleinen Hoffnungsschimmer.

Auch der Südtiroler Verein „Collegium vincere ALS“ macht sich auf die Suche nach Lösungen. Die vier Hauptpfeiler von CV-ALS sind: Unterstützung der Betroffenen und Angehörigen, die Vernetzung, die Öffentlichkeitsarbeit und die Forschung.

Kontakt

Verein „Collegium vincere ALS EO“

cv-als@pec.it
gerdsteger@hotmail.com
Handy: +39 328 45 345 832 3



Gemeinsam engagiert

Erfolgreicher Auftakt des Erasmus+ Projekts

TEXT: CLAUDIA HACKHOFER, KVV BILDUNG

Das Erasmus+ Projekt „Gemeinsam Engagiert“ startete erfolgreich mit dem ersten Workshop „Freiwilligenmanagement in Krisensituationen“, der vom 29. bis 31. Oktober 2024 in Brixen stattfand. Die KVV Bildung VFG konnte 18 engagierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus verschiedenen europäischen Ländern begrüßen. Projektpartner sind die Caritas Köln, die Caritas Graz, die VHS Eupen (Belgien) und die KVV Bildung. Der Workshop bot eine wertvolle Gelegenheit, Erfahrungen und Best Practices im Umgang mit Krisensituationen im Freiwilligenmanagement auszutauschen und gemeinsam neue Strategien zu entwickeln. Zu Beginn wurden die Herausforderungen des Ehrenamts in den letzten zehn Jahren von allen Partnerorganisationen vorgestellt, so dass ein umfassender Überblick über die aktuellen Schwierigkeiten und Erfolge im Ehrenamtsmanagement gewonnen werden konnte. Anschließend wurde im Rahmen eines World Cafés an der Definition von Begriffen wie Ehrenamt, Freiwilligenarbeit und Funktionsträger gearbeitet. Im weiteren Verlauf wurden die wichtigsten gemeinsamen Krisen und Herausforderungen im Freiwilligenmanagement priorisiert und ein Masterplan mit Maßnahmen für das Krisen- und Veränderungsmanagement erarbeitet. Darüber hinaus besuchten die Teilnehmenden das Haus der Solidarität in Brixen, um Einblicke



in die praktische Umsetzung von Solidarität und Unterstützung vor Ort zu erhalten.

Im nächsten Jahr geht es weiter: Ein Treffen ist für März 2025 geplant und steht unter dem Thema „Teilhabe von Menschen mit Einschränkungen durch freiwilliges Engagement“. Ziel ist es, konkrete Ansätze zu entwickeln, wie Menschen mit Einschränkungen verstärkt ins Ehrenamt eingebunden werden können. Im Juni 2025 folgt ein weiteres Treffen in Graz zum Thema „Nachbarschaftshilfen als quartiersbezogene Kristallisationspunkte digitaler Engagementvermittlung“. Ein weiteres Treffen findet im September 2025 in Eupen (Belgien) zum Thema „Digitale Engagementvermittlung“ statt. Das Erasmus+ Projekt bereichert die KVV Bildung durch den internationalen Austausch und stärkt unsere Kompetenz im Freiwilligenmanagement. ▽



Demokratie lebt vom Mitmachen

Man kann viel an der Demokratie kritisieren, aber kennen Sie ein besseres System? Einen König? Einen Diktator? Die Herrschaft des Stärkeren oder des Reicheren?

Würfeln, um Entscheidungen zu treffen?



Werner Atz
KVW Geschäftsführer

Die Demokratie ist das beste Regierungsmodell, das wir haben, auch wenn es nicht perfekt ist. Demokratie ist umso besser, je mehr sich die Bürgerinnen und Bürger beteiligen. Indem sie wählen gehen, indem sie für politische Ämter

kandidieren. Und indem sie mitreden, mitgestalten, sich engagieren, in Parteien und in der Zivilgesellschaft, auch wenn gerade keine Wahl ist, auch wenn es nicht um den eigenen Vorteil oder das Bauprojekt des Nachbarn geht.

Wir können die Wahlbeteiligung und das politische Engagement erhöhen, indem wir den Menschen das Gefühl geben, dass ihre Stimme zählt, dass ihre Meinung Gewicht hat. Transparenz, Partizipation Dialog auf Augenhöhe, Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit. Nur wenn jeder das Gefühl hat, dass seine Stimme zählt und er etwas bewirken kann, wird er auch bereit sein, Verantwortung zu übernehmen. Wir dürfen Politik und Bürger nicht als Gegner sehen, sondern als Verbündete.

Wir sind vielleicht manchmal mit dem Wahlergebnis nicht einverstanden, die Bürger nicht und die Politiker auch nicht. Aber die Mehrheit hat entschieden, und das müssen wir respektieren.

Wir haben uns an die Vorzüge unseres Systems gewöhnt, wir nehmen es als selbstverständlich hin. Bis wir es eines Tages verlieren, bis wir nicht mehr wählen dürfen, sondern andere über uns bestimmen. Und vergessen wir nicht: Die nächsten Wahlen stehen vor der Tür, und dann liegt es wieder an uns, die Weichen neu zu stellen. In keinem anderen System haben wir Bürger diese Macht. ▽



Die Teilnehmer von links nach rechts:

Sybille Tschenett - Direktorin der Altersheime Schluderns Laas

Roswitha Weissensteiner - Gemeinderätin für Senioren

Sonja Abart - Gemeindereferentin

Peter Trafoier - Vizebürgermeister

Heiko Hauser - Bürgermeister

Christian Wenter - ehem. Primar/Referent

Martha Innerhofer - Bäuerinnen

Josef Bernhart - KVW Bezirk Vinschgau/Moderator

Robert Peer - Demenzfreundlicher Vinschgau

Anni Thaler - Bildungsausschuss

Heinrich Fliri - KVW Bezirksvorsitzender

Es beginnt im Kopf

Informationsabend zum Thema Demenz in der Gemeinde Schluderns

TEXT: JOSEF BERNHART

„Demenz geht uns alle an!“ Dieser auffordernde Titel wurde als Einladung für eine Veranstaltung in der Gemeinde Schluderns im oberen Vinschgau gewählt, um auszudrücken, dass wir alle angehalten sind, unseren Beitrag zu leisten, noch mehr als bisher zu informieren, vorzubeugen, zu unterstützen und die Menschen mit Alzheimer in den Mittelpunkt der Gesellschaft zu rücken.

Kein Geringerer als der langjährige Primar der „Memory Clinic“ am Krankenhaus Meran, Dr. Christian Wenter, führte mit seinem Impulsreferat in das Thema ein. Er ging auf die derzeit viel diskutierten Medikamente ebenso ein wie auf die Risikofaktoren und den alles entscheidenden Aspekt der Prävention. Gerade die Vorbeugung liege in der Hand jedes Einzelnen, wobei vor allem Rauchen und Alkohol große Risiken darstellen, an Alzheimer zu erkranken. Erfreulich ist, dass die Krankheit selbst zwar nicht häufiger wird, aber durch die Alterung der Bevölkerung steigt die Zahl der Betroffenen.

Auch der Vinschgau hat seine Alzheimerpatienten, gleichzeitig aber auch das Netzwerk „Demenzfreundlicher

Vinschgau“, das sich, getragen vom KVW Bezirk, der Alzheimervereinigung und den lokalen Senioreneinrichtungen, für eine breite Information und Sensibilisierung zum Thema einsetzt. Am Abend des 21. November 2024 zeigten die Verantwortlichen von Schluderns in ihrer Pilotveranstaltung für Gemeinden auf, was Politik, Verwaltung und Vereine tun können, um Betroffene und ihr Umfeld noch besser zu unterstützen. Hervorgehoben wurden die vielfältigen Freizeitangebote insbesondere für Senior:innen, aber auch generationenübergreifende Initiativen, wie sie beispielsweise die Musikkapelle oder Sportvereine schaffen. Apropos Sportvereine. Hier gab es intensive Diskussionen, zumal Studien eindeutig belegen, dass das Kopfballsport beim Fußball einen Risikofaktor darstellt. Einige Länder wie die USA oder Schottland gehen daher bereits den Weg, das kopfballsportfreie und damit „reine“ Fußballspiel für Kinder und Jugendliche zu propagieren. Ein Schritt, der auch hierzulande überlegenswert wäre, so Dr. Wenter abschließend, der selbst ein großer Fußballfan ist. ▽



Mehr als Unterhaltung: die soziale Kraft der Kultur

TEXT: CAROLA KURZ, ALLIANZ DER KULTUR

Die Allianz der Kultur (ADK) ist ein Zusammenschluss von 25 Kulturverbänden und -Vereinen aus Südtirol. Ihre Mitglieder repräsentieren eine Vielfalt kultureller Ausdrucksformen: Kunst, Musik, Literatur, Tradition, Theater, Subkultur und Bildung. Gemeinsam setzen sie sich für eine höhere Wertschätzung der Kultur und bessere politische Rahmenbedingungen ein. Denn Kultur ist mehr als Unterhaltung – sie spiegelt die Gesellschaft, schafft Räume für Reflexion und gibt wichtigen Themen wie sozialer Gerechtigkeit eine Stimme. Seit Oktober ist die ADK Mitglied eines Netzwerks gegen Armut, das vom Dachverband für Soziales und Gesundheit initiiert wurde. Aber was genau kann Kul-



Carola Kurz
Ökosoziale Designerin,
seit 2023 Geschäftsleiterin
der Allianz der Kultur

turen erfordert, sondern auch einen Wandel in unserem Denken. Oft wird Armut als persönliches Scheitern interpretiert – ein schädliches Vorurteil, das gebrochen werden muss. Viele Betroffene erleben ihre Situation als

Kampagnen können diese Themen auf sensible Weise sichtbar gemacht werden. Kultur regt zum Nachdenken an, baut Vorurteile ab und fördert den gesellschaftlichen Dialog.

Kultur ist auch für den sozialen Zusammenhalt von großer Bedeutung. Sie schafft Orte, an denen Menschen einander begegnen, ihre Sorgen teilen und gemeinsam Lösungen entwickeln können. Diese gemeinsame Stärke hilft, die lähmende Wirkung von Armut zu überwinden. Vor allem Kulturvereine, die gemeinschaftlich und ehrenamtlich organisiert sind und niedrigschwellige Angebote schaffen, sind hierfür ein wichtiges Fundament.

Darüber hinaus ist Kultur ein Motor für Bildung. Niedrigschwellige Angebote – von Lesungen bis zu Workshops – erreichen Menschen aller Altersgruppen und sozialer Hintergründe. Solche Programme können nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Selbstbewusstsein stärken. Denn Armut ist mehr als finanzielle Not: Sie entzieht den Betroffenen oft die Perspektive auf eine bessere Zukunft. Frische Zukunftsperspektiven gibt es im Kultursektor reichlich. Immer wieder entstehen neue Modelle für eine gerechtere Gesellschaft. Projekte, die inklusiv, solidarisch und gemeinschaftlich ausgerichtet sind, zeigen, wie es anders gehen kann. Sie sind Blaupausen für die Gestaltung einer sozialen und ökonomischen Zukunft, die niemanden zurücklässt. 

Weitere Informationen zu kulturpolitischen Themen und zur Allianz der Kultur finden sie hier: www.allianzderkultur.it



turen im Kampf gegen Armut beisteuern? Armut betrifft die gesamte Gesellschaft und ist auch im Kulturbereich ein bekanntes Problem. Wer in der Kultur tätig ist oder einen Kulturverein gründet, stößt häufig auf finanzielle Herausforderungen. Doch Kultur geht über die eigenen Probleme hinaus und sensibilisiert für Armut als gesellschaftliches Thema. Sie zeigt, dass Armut nicht nur ökonomische und politische Maßnah-

men beschämend und vermeiden daher das Gespräch darüber. So entstehen oft ein enormer psychischer Druck und soziale Isolation. Kultur hat die Kraft, Tabus zu brechen, indem sie Geschichten erzählt, die die vielfältigen und strukturellen Ursachen von Armut beleuchten: steigende Lebenshaltungskosten, stagnierende Löhne, mangelnde Chancengleichheit oder persönliche Schicksale. Durch Theater, Ausstellungen oder



GASTEIG

Martinsfest

Am 11. November feierten die Gasteigerinnen und Gasteiger gemeinsam das Martinsfest, ein Höhepunkt des Jahres für Groß und Klein. In Zusammenarbeit mit der Volksschule Gasteig und der KVW Ortsgruppe wurde ein liebevoll gestaltetes Programm auf die Beine gestellt. Die Ortsgruppe sorgte mit selbstgebackenen



Plätzchen und heißem Tee für das leibliche Wohl der Gäste. Besonders beeindruckten die Kinder der Volksschule mit einem musikalischen Beitrag, bei dem sie nicht nur ein schönes Martinslied sangen, sondern auch einen bewegten Tanz und ein Gedicht vortrugen. Die Feier fand in gemütlicher Atmosphäre und mit strahlenden Gesichtern statt und brachte die Dorfgemeinschaft zusammen.

MITTEROLANG

Kochkurs für Männer

Im November organisierte die Ortsgruppe einen Kochkurs für Männer. Der erfahrene Koch Karl Kofler verstand es vorzüglich, den 13 interessierten Kursteilnehmern die Freude am Kochen zu vermitteln. Von einfachen, traditionellen Speisen bis hin zu etwas aufwändigeren Gerichten und süßen Desserts war für jeden Geschmack etwas dabei. Nach der gemeinsamen Zubereitung wurden die Speisen in geselliger Runde verkostet. Die vier Abende wurden für alle Beteiligten zu einem besonderen Erlebnis. Gutes Gelingen beim Ausprobieren der erhaltenen Rezepte!



SARNTHEIN

Krippensegnung

Die Ortsgruppe organisierte einen Krippenbaukurs, der am 28. September begann. Mit acht Teilnehmern, Julia, Monika, Maria Sp., Reiner, Peter, Gerlinde, Gerhard und Maria U. ging es an die Arbeit. Referent Helmuth Baldo und Gaiter Peter standen der motivierten Gruppe mit Rat und Tat zur Seite. Die Arbeit ging zügig voran und so konnten die schönen Krippen am 16. November von Pater Basilus Schlögl gesegnet werden. Mit großer Freude über das schöne Handwerk wurde eine kleine Feier organisiert, die mit einem Umtrunk und Ratscher ausklang. Allen ein großes Vergelts'Gott!



SCHLUDERNS

Gebietstagung

Große Herausforderungen liegen vor uns. Dazu zählen der Klimawandel ebenso wie die alternde Bevölkerung und internationale Krisen. Was wir selbst vor Ort dagegen tun können? Das Leben für alle etwas besser machen. Das ist das Credo des KVW mit seinem aktuellen Jahresthema. KVW-Landesvorsitzender Werner Steiner referierte bei der Gebietstagung in Schluderns im Oktober zum KVW-Jahresthema. Das soziale Gefüge vor Ort spielt dabei eine wichtige Rolle. Was das konkret heißt, zeigte stellvertretende Bezirksvorsitzende Josef Bernhart, als er den Einsatz des KVW-Bezirks Vinschgau für den Erhalt des Krankenhauses Schlanders beschrieb. Ein gutes Leben für alle heißt hier, dass es eine funktionierende wohnortnahe Gesundheitsversorgung gibt, die sich alle Bevölkerungsgruppen leisten können. Bezirksvorsitzender Heinrich Fliri dankte den Ortsgruppen für ihren vielfältigen Einsatz und wünschte sich eine rege Beteiligung bei der Landesversammlung 2025. Gebietsvertreter Egon Blaas aus Schluderns führte durch den Abend und zeigte sich erfreut, wieviel nachhaltige Verbandsarbeit es vor Ort für alle Bürgerinnen und Bürger gibt.

STERZING

Breites Bildungsangebot im Herbst

Nach zahlreichen sportlichen Gesundheitskursen, wie Tanzen ab der Lebensmitte, Wohlfühlgymnastik, Wassergymnastik, Aktiv ins Alter und Feldenkreis, veranstaltete die Ortsgruppe einen wöchentlichen Strick- und Häkeltreff, der von vielen Frauen gut angenommen wurde. Auch die Geselligkeit durfte nicht zu kurz kommen, so organisierte die Ortsgruppe das alljährliche Preiswatten und das Bezirkstörgelen. Den Farb-

und Schminkeberatungskurs, sowie Naturseife selbst herstellen ließen sich viele Frauen nicht entgehen, mit einem Vortrag und wichtigen Informationen über die Patientenverfügung mit dem Präsidenten Dr. Herbert Heidegger vom Landesethikkomitee wurde das Bildungsangebot für den Herbst abgeschlossen.





ST. LEONHARD

Alt & jung zusammen

Im Herbst eines jeden Jahres veranstalten die Senioren des KVW St. Leonhard in Zusammenarbeit mit dem Jugendbüro Passeier und den Jugendlichen aus dem Jugendzentrum YOU ein Punktewatten im Leonhards.Zentrum. Es

gibt Kaffee und Kuchen und alle Spieler erhalten einen Preis. Das verbindende Traditions-Kartenspiel wird hierbei als Brücke genutzt, um eine tolle generationsübergreifende Veranstaltung zu organisieren.

WIESEN

Hiphop und Zumba für Kids und Erwachsene

Zumba ist der eingetragene Markenname für ein Fitnesskonzept, das alle Altersgruppen anspricht. Die Ortsgruppe hat im vergangenen Herbst einen Kurs für Kinder und einen für Er-

wachsene organisiert. Auf besonderen Wunsch wurde auch einen Hiphop-Kurs für unsere Kinder angeboten. Die Teilnehmer:innen hatten viel Spaß beim Einstudieren der Choreographien. Bei der Abschlussaufführung im Haus der Dorfgemeinschaft in Wiesen staunten die anwesenden Familien und Freunde über das Können, das mit Professionalität und Euphorie in 10 Einheiten von der Referentin Chiara Petrucci vermittelt wurde. Julia Huber begleitete diese Einheiten mit Freude, ihr gebührt Lob und Anerkennung für ihren Einsatz.



PFUNDERS

Kochkurs für Wildgerichte

Die Ortsgruppe veranstaltete einen Kochkurs für Wildgerichte, der auf großes Interesse stieß. Sowohl Männer als auch Frauen nahmen gerne daran teil.



WEITENTAL

Erste Hilfe Kurs

Der Bildungsausschuss und die KVW Ortsgruppe organisierten einen Erste-Hilfe-Kurs. Referent Martin Ragginer vom Weißen Kreuz Mühlbach führte durch das Programm. Er erklärte ausführlich das richtige Absichern einer Unfallstelle, das Absetzen eines Notrufes, das Anlegen von Verbänden sowie die Erstversorgung eines Unfallopfers. Die stabile Seitenlage wurde ebenso geübt wie die Wiederbelebung nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Der richtige Umgang mit dem Defibrillator stieß auf großes Interesse. Es war für alle ein lehrreicher und informativer Kurs. Das Fazit: Erste Hilfe zu leisten ist nicht nur einfach: „Richtig helfen können - ein gutes Gefühl!“





NATZ VIUMS

Familienzeit in Assling

Die Familien der Ortsgruppe Natz-Viums besuchten Pfarrer Christian Breunig, der seit 01.09.2023 die Pfarre Assling übernommen hat. Gemeinsam feierten sie die Erntedankmesse in der Ortschaft Thal Aue. Anschlie-

ßend fand ein gemeinsames Mittagessen statt. In Assling boten der Tierpark und die Sommerrodelbahn den Familien die Möglichkeit, sich frei zu entfalten und die Zeit miteinander zu genießen.

WIPPTAL

Alles Gute zum Geburtstag Pepi!

Der Bezirksausschuss, Karl Kerer und Helga Mutschlechner, gratulierten dem langjährigen Bezirksobmann Pepi Kotter zu seinem 80zigsten Geburtstag. Er freute sich sehr über den Besuch und mit einem „Hoch soll er Leben“ wünschten wir ihm viel Gesundheit und Freude auf seinem weiteren Lebensweg.



MITTEROLANG

Englischkurs für Erwachsene

„Englisch lernen in entspannter Atmosphäre“, unter diesem Titel lud die Ortsgruppe zu einem Englischkurs ein. Sechs Frauen trafen sich einmal wöchentlich, entweder um die Sprache

als Anfängerinnen kennen zu lernen oder als Fortgeschrittene ihre Kenntnisse zu erweitern. Frau Rosa Lanz begleitete die Kursteilnehmerinnen als kompetente Lehrerin, wobei der unterhaltsame Aspekt nicht zu kurz kam. Mit Interesse und besonderem Ehrgeiz wurden Vokabeln gepaukt und grundlegende Sätze gefestigt. Dafür sei den lerneifrigen Frauen ein Kompliment ausgesprochen. Ein besonders herzlicher Dank gilt der Referentin, die auf einen Entgelt verzichtete um im Gegenzug für die Kinderkrebshilfe PeterPan zu spenden.



BARBIAN

Schöne Grabgestecke

Ende Oktober organisierte die Ortsgruppe mit der Floristin Anna Wiedenhofer einen Kurs: „Wie mache ich ein schönes Grabgesteck?“. Es wurden 8 Gestecke und ein Kranz gebunden. Hier das Ergebnis!



FRANZENSFESTE

Suppensonntag

Am 20. Oktober veranstaltete die Ortsgruppe einen Suppensonntag. Nach der Heiligen Messe, die vom Jugendchor Mittewald/Franzensfeste feierlich umrahmt wurde, begaben sich die Gäste, darunter auch Gemeindevertreter und der Bürgermeister, in den Sitzungssaal der Gemeinde, wo die schmackhaften Suppen serviert wurden. Danach gab es verschiedene Kuchen, die von fleißigen Frauen gebacken wurden. Viele Menschen sind er Einladung gefolgt. Herzlichen Dank an alle für die großzügigen Spenden.

Der Reinerlös geht an den Verein AEB Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung VFG - Bezirk Wipptal.



LANA

Törggeleausflug

Im November veranstaltete die Ortsgruppe einen Törggeleausflug nach Gummer. In der Sternwarte erzählten uns Mitglieder des "Vereins der Amateur-astronomen Max Valier" Wissenswertes über die Himmelskunde und wir konnten durch das Teleskop die Sonne beobachten.

Anschließend kehrten wir im nahe gelegenen Gasthof Unteregger zum Törggelen ein. In geselliger Runde wurde gelacht und geplaudert, auch ein Karterle durfte nicht fehlen. Umrahmt wurde das gemütliche Beisammensein von Karl auf der Ziehamonika mit flotten Weisen. Die Wanderfreunde nutzten das schöne Wetter für eine kleine Runde auf dem Planetenweg.



ST. ULRICH

„Na vita ntiera da sëur „Ein Leben für die Kochkunst“

Norbert Kostner im Gespräch

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der Südtiroler Starkoch Norbert Kostner, der über 40 Jahre als Küchenchef im Mandarin Oriental Hotel in Bangkok tätig war. Moderiert von Oswald Delgao, bot der gut besuchte Abend im Pfarrheim in St. Ulrich spannende Einblicke in Kostners beeindruckende Karriere. Norbert Kostner, Jahrgang 1945, verließ schon früh Gröden, um eine internationale Karriere in der Gastronomie zu verfolgen. Neben seiner Arbeit im Mandarin Oriental war Kostner an den Royal Projects des thailändischen Königs Bhumibol zur Förderung nachhaltiger Landwirtschaft beteiligt.

Auf die Frage, welches Lebensmotto ihm geholfen hat, es so weit zu bringen, antwortet Norbert Kostner bescheiden: „Drei Dinge haben mich geleitet. Erstens, die Bereitschaft, hart zu arbeiten, keine Mühen zu scheuen, sich mit den anderen Arbeitern auf Augenhöhe zu



begeben und ihnen mit großem Respekt zu begegnen. Zweitens der Mut, immer etwas Neues lernen zu wollen. Und schließlich braucht man auch ein bisschen Glück, aber wenn man sich nur auf Glück verlässt, reicht es nicht“, fügte er hinzu.

Kostner sprach auch über seine Lebenserfahrungen und seine Philosophie eines einfachen, respektvollen Lebens und teilte bewegende Einblicke in sein Leben zwischen Europa und Thailand.

MALS

Suppenonntag

Wie in den vergangenen Jahren veranstaltete die Ortsgruppe auch heuer wieder den Suppenonntag. Dieser Sonntag wird sehr gut angenommen und so konnte die Ortsgruppe den Reinerlös an Herrn Gustav Kofler, den Obmann von AIDO Vinschgau - Organspende, und an die Pfarre Mals für das Kirchendach übergeben. Danke an die freiwilligen Helfer für das Kochen der Suppen und an die Fraktionsverwaltung Mals für die finanzielle Unterstützung.



ST. LORENZEN

Erbrecht, Testament und Notfallvorsorge

Die Ortsgruppe lud zu einem Vortrag mit RA DDr. Verena Brunner zum Thema: „Alles geregelt? Informationen zu Erbrecht, Testament und Notfallvorsorge“ ein. Fachkundig ging die Referentin an diesem Abend auf grundlegende Fragen ein, mit dem Ziel, ein Basiswissen im Erbrecht zu vermitteln, um Streitigkeiten und innerfamiliäre Auseinandersetzungen zu vermeiden. Abschließend beantwortete die Referentin die vielen Fragen der zahlreichen Anwesenden.





ST. WALBURG/ ULTEN

Wanderausstellung über sexuellen Missbrauch

Die Wanderausstellung des KVW ist in den letzten zwei Jahren durch Südtirol getourt und hat an vielen Orten für das Thema sensibilisiert. In St. Walburg/Ulten war die Ausstellung vom 25. Oktober bis 6. November in der öffentlichen Bibliothek zu Gast. „Wir alle sind gefragt, wir müssen hinsehen...“, so die Botschaft der Ausstellung, die in Anlehnung an das Buch „Wir brechen das Schweigen“ der Psychotherapeutin Veronika Oberbichler und des Fotografen Georg Lembergh vom Raetia Verlag konzipiert wurde. Den Auftakt bildete eine Buchpräsentation mit der Autorin und Charly Brunner, dem geistlichen Assistenten des KVW. Bis zum Ende der Wanderausstellung war der freie Zugang zu den normalen Öffnungszeiten der Bi-

bliothek gewährleistet. Das Buch kann in der Bibliothek St. Walburg ausgeliehen werden, ebenso wie die Flyer mit den wichtigsten Anlauf- und Beratungsstellen. Allen, die dieses Projekt unterstützt

haben, sei gedankt: der Bibliothek St. Walburg/Ulten, dem Bildungsausschuss Ulten, dem KVW Ulten, dem Kath. Familienverband St. Walburg/Ulten und den Bäuerinnen St. Walburg/Ulten.



WEITENTAL

Wallfahrt zum Hl. Josef Freinademetz

Im Oktober lud der Seniorentreff zur Herbstfahrt zum Wallfahrtsort des Hl. Josef Freinademetz nach Oies ein. Schon auf der Hinfahrt erzählte Pater Peter Irsara über den Styler Missionar und bei einer Führung durch das Geburtshaus erfuhren wir mehr über den ersten Heiligen Südtirols. Seit der Heiligsprechung 2003 pilgern unzählige Menschen von nah und fern mit ihren Anliegen nach Oies, um Trost und Hilfe zu erleben. Auch wir feierten mit Pater Irsara und Pater Albin eine Andacht in der Kirche. Anschließend tra-

fen wir uns zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen im nahegelegenen Gasthaus, wo wir von Sofia musikalisch unterhalten wurden. Allen Mitgestaltern und Teilnehmern des Ausfluges sei an dieser Stelle herzlich gedankt.



VAHRN

Wanderungen für die Senioren 65+ - eine Erfolgsgeschichte

Gemeinsam wandern, sich bewegen in frischer Luft und abwechslungsreicher Landschaft, Kulturen, alpine Architekturen und die typischen Eigenheiten der Täler und dörflichen Strukturen erleben, und dies zwischen Innsbruck und Trient, zwischen Osttirol und den Randgebieten des Vinschgau, das alles konnte die ältere Generation von 60-65+ im KVW Vahrn bei wöchentlich geführten und begleiteten Wanderungen in den letzten 12 Jahren haben. Schon seit 2012 haben sich ein paar engagierte Leute wie Elisabeth, Brigitte, Gregor und Erich im KVW Vahrn bereit erklärt, wöchentlich über das ganze Jahr, mit Ausnahme von Dezember und Jänner, solche Wanderungen zu organisieren, zu begleiten und über die öffentlichen Fahrpläne durchzuführen. Später ab 2015 kamen noch weitere Personen wie Florin, Paul und Siegfried dazu, die auch mithalfen, geeignete Routen und Touren zu begehen. Bis zu 30 Wanderer waren es zwischendurch, die sich auf solche Wanderschaft begaben. Und immer gab es die geeigneten öffentlichen Fahrpläne zu studieren und zu kombinieren, da ja immer die Öffis (Züge, Busse, Seilbahnen) benutzt wurden und es sehr häufig talein-tal-

aus ging und auf des „Schusters Rappen“ verschiedenste Wanderwege hinauf zu den Almen, Anhöhen, Seen und Berghütten. Nur die Corona-Zeit ab Frühjahr 2020 bis Sommer 2021 hat diese erlebte Wanderschaft eingeschränkt. Bereits ab 2022 wurde sie wiederum voll aufgenommen und Brigitte und Gregor haben sich weiterhin für diese wöchent-

liche Aktivität im KVW bereitgestellt. Mehr als 500 Wanderungen sind es inzwischen geworden, die ich in meinem digitalen Register stehen habe, welche wir für die Senioren 65+ inzwischen durchgeführt haben und wir hoffen noch einige Zeit in diese bewegte und erlebnisvolle Welt begleiten zu können.

GREGOR BEIKIRCHER





Landeskindergeld

Erneuerung Jahr 2025

Der Antrag um Landeskindergeld muss alle Jahre erneuert werden. Für den Bezugszeitraum März 2025 bis Februar 2026 kann der Antrag ab Jänner 2025 bis 30. September 2025 gestellt werden. Anträge, die nach dieser Frist eingereicht werden, erhalten das Landeskindergeld ab dem darauffolgenden Monat der Antragstellung.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN / DIREKTORIN KVV ACLI

Wer ist berechtigt?

Familien mit minderjährigen Kindern bzw. volljährigen Kinder mit anerkannter Zivilinvalidität von mindestens 74 Prozent können um das Landeskindergeld ansuchen.

Der Antragsteller muss mit den Kindern zusammenwohnen und auf demselben Familienbogen aufscheinen. Ausnahmeregeln dazu gibt es für Kinder, die anvertraut sind.

Weitere Zugangsvoraussetzungen betreffen unter anderem den ununterbrochenen Wohnsitz in der Provinz Bozen in der Dauer von 5 Jahren oder den historischen Wohnsitz von 15 Jahren, da-

von mindestens 1 Jahr vor Antragstellung. Familien aus Nicht-EU-Ländern müssen Sprach- und Gesellschaftskennnisse vorweisen. Ausnahmen gelten für Großbritannien, falls vor dem 31.12.2020 in Italien ansässig, Schweiz, Norwegen, Island, Liechtenstein, San Marino, Vatikan.

Bei Antragstellung muss eine gültige ISEE-Erklärung unter 40.000 € vorgelegt werden. Die ISEE-Erklärung wird von der Steuerabteilung im KVV CAF Service verfasst (online Vormerkungen unter www.mycaf.eu oder telefonisch unter 0471 020730).

Wie hoch ist der Betrag?

Bis zu einem ISEE-Wert von 15.000 Euro wird das Landeskindergeld folgendermaßen ausbezahlt:

- minderjähriges Kind: **70 Euro im Monat**
- volljähriges Kind mit Beeinträchtigung: **250 Euro im Monat**
- minderjähriges Kind mit Beeinträchtigung: **300 Euro im Monat**

Bei einem ISEE-Wert zwischen 15.000,01 Euro und 40.000 Euro gelten folgende Werte:

- minderjähriges Kind: **55 Euro im Monat**
- volljähriges Kind mit Beeinträchtigung: **120 Euro im Monat**
- minderjähriges Kind mit Beeinträchtigung: **170 Euro im Monat**

Wie erfolgt die Zahlung?

Die Zahlungen werden monatlich im Nachhinein durchgeführt, also zum Beispiel der Monat Dezember wird Ende Jänner gutgeschrieben.

Die Zahlung erfolgt auf dem Bankkonto, das im Antrag angegeben wurde und auf dem Antragsteller lautet.

Was geschieht bei einer Neugeburt?

Bei Neugeburten soll der Antrag innerhalb 180 Tagen ab Geburt eingereicht werden, damit die Nachzahlungen ab dem Monat des Ereignisses gewährt werden. Dieselbe Frist gilt auch für Adoptionen und Anvertraung. Ist bereits das Landeskindergeld in Auszahlung, so wird um eine Neuberechnung angesucht.





Rabatte für KVW Mitglieder



KVW Mitglieder erhalten beim Einkaufen in zahlreichen Geschäften in ganz Südtirol gegen Vorlage ihres Mitgliedausweises Rabatt. Waren im Ausverkauf und Sonderangebote sind vom Rabatt ausgeschlossen.

BOZEN		SARN TAL		Kunstgalerie Hofburg 5 %	
CORRADINI KLEIDERHAUS	5 %	Liesi's Schuhe, Sarnthein	10 %	Maximum Bekleidung - Angebote ausgenommen	10 %
ECCEL DECORONA, Bozen	10 %	ROSY	10 %	Mister Bike	
ECCEL DECORONA, Bruneck	10 %	Schuhe für Damen, Herren, Kinder, Sarnthein		auf Bekleidung	10 %
OPTIK WALTER, Bozen, Meran	15 %	style fashion, Modengeschäft, Sarnthein	10 %	auf Fahrräder, außer Reparatur	5 %
Seh- und Sonnenbrillen, Angebote ausgeschlossen				Mode Crispin	5-10 %
OPTIK WASSERMANN, Bozen, Meran	15 %	LANA		Oberhuber Haushaltsartikel	10 %
bei Seh- u. Sonnenbrillen				bei Einkauf ab 40 €, Angebote ausgenommen	
Loacker Café, Walterplatz 11	5 %	ECCEL DECORONA		Optik Brugger	10 %
Einlösbar im Markengeschäft		10 %		Seh- und Sonnenbrillen	
Chocolate & More, Domenikanerplatz 8	5 %	ALGUND		Optik Pramstaller	10 %
POINT FASHION	10 %			Seh- und Sonnenbrillen, Kontaktlinsen, Feldstecher	
KASTELRUTH		Sport Franz		P. Morocutti	10 %
		ausgenommen skontierte Artikel		Messer und Haushaltsartikel, Angebote ausgenommen	
CHARMANT		LANA		Robe di Kappa	20 %
ausgenommen Strümpfe u. Socken				Rose Parfümerie-Drogerie	10 %
SPORT & TRADITION KG GRIESSER		ECCEL DECORONA		Putzmittel ausgenommen	
10 %		10 %		S. Brugger, Schuhgeschäft	10 %
MODE INGRD		MERAN		Sport Mode Kleon	5 %
10 %				Wäscheparadies Mayrhofer	10 %
NÖSSING		Buchgalerie		Schuhe Federer	5 %
Haushalts-u. Geschenkartikel		5 %		Schuhhaus Fawa	10 %
PROSSLINER Schuhe		auf Spiele, CDs, DVDs		Tito il Maso dello Speck	10 %
10 %				Voodoo	10 %
nicht auf Reparaturen		Karl Pichler AG		Point Fashion.it	10 %
SENONER Holzschnitzerei		auf Holzböden auf Bruttopreise, ausgenommen auf Aktionspreise		Boutique by Martina	20 %
20 %				Blatt & Blüte	10 %
SPORTHaus FILL		Optik Daldossi Wolf		Werde Grün Blumen,	
10 %		Seh- und Sonnenbrillen		Reifer Karin u Evi -Sonnentor	10 %
VERGINER Holzschnitzer		Optik Wassermann		Jack Wolfskin Store	10 %
5 %		Seh- und Sonnenbrillen, Jahreskontaktlinsen		Restaurant Traube	10 %
JUWELIER ZEMMER		Optik Walter		Restaurant Grillage	10 %
5-10 %		Seh- und Sonnenbrillen, Angebote ausgeschlossen		Chokoliss Beauty studio & Solarium	10 %
Optik Mira		ST. MARTIN/PASSEIER		Boutique Caramel & Bon Bon	10 %
auf Seh- und Sonnenbrillen				Men's Fashion	10 %
SEIS		Active Shoes by Robi, Quellenhof		Holzartikel Hanika	5-10 %
		10 %		Shoes by Karin	5 %
K&K Sports		Optik Daldossi Wolf		Alberti Bäckerei	10 %
10 %		Seh- und Sonnenbrillen		Alchemilla – Teeladen	5 %
Verenas Ladele		Schuhe Roman		Optics Mimic	10 %
10 %		5 %		Fielmann	10-25 %
GASKO E.BIKES		ST. LEONHARD/PASSEIER		Zahnarztpraxis Dr. Plattner	10 %
außer bei Ankauf E-Bike				KLAUSEN	
VÖLS AM SCHLERN		Juwelier - Foto Staschitz		Heimtextilien Lambacher	
		auf Passfotos		10 %	
Bautique Futura OHG		10 %		ab einem Einkauf von 50 €	
10 %		Psair Sport & Outlet Psair		Optik Foto Raifer	
AUER		ausgenommen Accessoires und reduzierte Ware		10 %	
		10 %		Optik Optika	
Fruvit OHG, Hilbweg 1/G		Schuhwelt Volgger		10 %	
auf Obst und Gemüse		10 %		Seh- und Sonnenbrillen	
RITTEN		Sportland		10 %	
		ausgenommen Angebote		Delmonego, Schuhe-Leder	
ELEKTRO Clementi Walter, Unterinn		BRIXEN		5 %	
ausgenommen Sonder- & Ausverkäufe				Sport Albrecht	
ST.MICHAEL/EPPAN		Weger		5-10 %	
		Papier- & Schreibwaren, Bücher & Geschenkartikel		10 %	
Atelier Alex, Gold und Platinschmieder		10 %		Weger	
5 %		Bio Vital		Papier- und Schreibwaren	
GIRLAN		auf Lebensmittel		10 %	
		5 %		Rose, Parfümerie-Drogerie	
GÄRTNEREI WERTH		Kerer Haushaltswaren		Putzmittel ausgenommen	
auf Grünpflanzen		5 %		Sport Trocker	
Elmar's Raumdesign des Steidl Elmar		Kompatscher Kunst		10 %	
auf alle „fertigen“ Heimtextilien		5 %			



**SAND IN TAUFERS/AHRNTAL**

Abfalterer Schuh-Lederwaren	5 %
Luttach, Mühlen	
Bixner, St. Jakob	5 %
Eurospar, Hopfgartner	10 %
Luttach (nur auf Bekleidung)	
Elektro R.B.I.	5 %
St. Jakob (nicht auf alle Artikel)	
Kirchler - Handlung, St. Johann	5 %
Wally's Laden, Sand in Taufers	5-10 %
Glassart Marion, Sand in Taufers	5 %
(www.glassart-marion.com)	

ST. LORENZEN

Mode Berger	7 %
--------------------	-----

GAIS

Despar Kronbichler	10 %
(auf Konfektion)	
Möbel & Heimtextilien LERCHER	10 %
(nicht auf alle Artikel)	

GADERTAL

Arte Costa, Colfosco	10 %
Artejanat Ladin, St. Vigil	5-10 %
Boutique La Marmotta, Corvara	10 %
Elektro Mutschlechner, St. Vigil	5-10 %
(nicht auf alle Artikel)	
Home Art, Corvara	10 %
Igloo Foto, St. Vigil	10 %
(nicht auf alle Artikel)	
Kunstweberei Gaidra, Wengen	10 %
Gaidra, Filiale Corvara	15 %
Kunstweberei Nagler, Wengen	10 %
La Parida, Wengen	10 %
Konfektionsschneiderei	
Mascotte, St. Vigil	10 %
Geschenkartikel	
Minimarket, Zwischenwasser	10 %
Miribung OHG, Wengen	10 %
(nur auf Sportbekleidung)	
Oberbacher Norbert, La Villa	15 %
Holzschnitzerei	
Parfümerie Piccolruaz, Corvara	10 %
Parfümerie Christophorus, St. Vigil	10-20 %
Sol Y Luna, Corvara	10 %
Geschenkartikel	
Sport Erich, St. Vigil	10 %
Boteghes Lagazoi, St. Kassian	10 %
Sport Pescosta, Colfosco	10 %
Sport Mode Posch, Colfosco	10 %
Sport Edoardo Costner	10 %
Colfosco	
Sport Alfredo, Corvara	10 %
Sport und Style	
Kostner Hannes, Corvara	10 %
Tessitura Pedevilla, St. Vigil	10 %
Tessuti Artistici di Alice, Corvara	10 %
Kunsttextilien	
Zingerle Hans, St. Vigil	30-40 %
Reifen Ketten – (je nach Marke)	

PFALZEN

House of Medicine Gmbh	5 %
auf alle Leistungen	
25Shop.it Skate – Snow & Streetwear	10 %
Pfalzen	

BRUNECK

Alpstation	5 %
Boutique LISETTE	10 %
Demattia Farben	10 %
Staudacher Parfümerie&Lingerie	10 %
(auf nicht reduzierte Artikel)	
Eccel Decorona	
Calida Unter- und Nachtwäsche	
Betten und Bettwäsche	5 %
	10 %
Friseur „Le Figaro“	10 %
Gartner Shoes	10 %
(auf nicht reduzierte Ware)	
Goldschmied Messner&Egger	10 %
(ausgenommen Reparaturen)	
Jobstreibizer	5-10 %
Betten/Matratzen-Wäsche	
Happy Baby	5-10 %
Lichtstudio Leitner,	5-10 %
Marchetti - Konfektion	5-10 %
Mariner - Goldgeschäft	10 %
Mode Egger	10 %
(ausgenommen Trachtenmode)	
Optik Mariner	5-10 %
(je nach Artikel)	
Optic Rapid	5-10 %
(je nach Artikel)	
Outfit	10 %
Point Fashion	10 %
Sanitätshaus Von Ziegler	5-10 %
Schuhe Ruth	10 %
Schuhgeschäft Thomaser,	10 %
Schuhmode Maria	5-10 %
Sport Schönhuber	10 %
V. Gasser Uhrmacher & Juwelier	5-10 %
Versicherung Generali	
Auto-, Sach- und Schadens-,	
Versicherungen für Neukunden	
Unfall-, Krankheit- und	20 %
Feuerversicherung für Neukunden	
	20 %

OBERPUSTERTAL

Elektro Mairhofer, Welsberg	5-10 %
(nicht auf Marke Euronics)	
Mittermair Schuh- und Lederwaren	10 %
Welsberg	
NEU auch auf Sport & Freizeitmode	
BRUGI im Obergeschoss	10 %
Mondo BRUGI, Innichen	10 %
auf Sportartikel	
Papin Sport, Innichen	10 %
Peter Paul Rainer, Innichen	5-10 %
Naturstube Reformhaus, Toblach	5 %
(ausgenommen Lebensmittel)	
Kraler Josef Schuhe/Leder/Taschen	10 %
Toblach	
Kraler Sport d. Kraler Christian, Toblach	10 %
Optic Rapid, Toblach	5-10 %

OLANG/ANTHOLZ

Schuhe Mutschlechner, Mitterolang	5 %
Sport Taschler, Antholz/Mittertal	10 %
(je nach Artikel)	
Mondo BRUGI, Florianiplatz Olang	10 %
auf Sportartikel	

SCHLANDERS

Apotheke Solaris OHG	10 %
auf Galenika, Produkte mit hauseigenem Logo	
Berger Konfektion	10 %
auf alles, außer auf Umänderungen	
Domino Kinderbekleidung	10 %
auf alles, außer auf Kinderwagen, Bou Bou, Kinderbetten	
E & E Erna Fieg Farben & Basteln	10 %
auf alles, außer Malerbedarf und verzierte Kerzen	
Former Konfektion	8 %
auf alles, außer Umänderungen	
Foto Wieser	10 %
auf Fotoalben und Bilderrahmen	
Matscher KG Brigitte Müller	10 %
auf Bekleidung und Wäsche	
Optik Weithaler	10 %
auf Seh- und Sonnenbrillen mit Sehstärke	
Spechtenhauser Trafik	10 %
auf Handtaschen, Geldtaschen, Koffer, Accessoires, Parfüm, Schmuck	
Tumler Susanne Schneiderei	10 %
auf Stoffe, Nähzubehör, Hüte	
Worker Shop	10 %
auf Sport- und Freizeitbekleidung	

STERZING

Boutique Cristin Penny	5-10 %
Konfektion	
Optic Rapid	10 %
außer Fixpreise und Fotoartikel	
Brunner Walter	5-10 %
Schuhwaren, außer Reparatur	
Schuhwaren Trenner	5 %
Rainer Margareth	10 %
Lederwaren, außer Koffer und Reiseartikel	
Galerie am Turm	10 %
Geschenkartikel	
H-S-Shop Schuh- und Textil	10 %
Leo´s Gardencenter	10 %
Werners Gartencenter	10 %
ab 20 Euro	
Thaler Hermann d. Thaler Gerhard	10 %
Eisenwaren	
Alexandra	5-10 %
Konfektion	
Blue Flame	5 %
Mode	
Lilliput	5 %
Kindermode	
m2bike Radsport	10 %
Räder und Reparaturen ausgeschlossen	
Wipptaler Gärtnerei	ca. 10 %
4 Punkte statt 3/ Einkauf	

WIESEN

Unterhuber City	10 %
Konfektion	
auf Bekleidung, Unterwäsche ausgenommen	
Rainer Eisenwaren OHG	10 %
Eisenwaren	
Sport Center	9 %
Sport (ab einem Einkauf ab 50,00 Euro)	

RIDNAUN

Sportmode Haller	20 %
Sport	



KVW Hilfsfonds - die Spendeneinrichtung des KVW

Für in Südtirol lebende Menschen in plötzlichen finanziellen Notlagen

Das Schicksal schlägt zu und entreißt einer bis dahin glücklichen Familie ein Elternteil. Neben der großen Trauer beherrscht zusätzlich ein finanzielles Fragezeichen den Raum. Eine Krankheit macht sich breit und verhindert, dass ein Mensch seiner gewohnten Arbeit nachgehen und von seinem Lohn oder Gehalt leben kann. Eine Beziehung zerbricht, der Familienalltag ist völlig neu zu regeln. Zahnarztrechnungen der Kinder, Stromrechnungen, unbezahlte Mieten türmen sich und die Raten des ehemaligen Traumes eines Eigenheims erinnern höhnisch an schöne Zeiten. Manchmal reicht es auch nur mehr dürtig zum Kauf von gesunden Lebensmitteln.

So oder ähnlich lesen sich viele Spendenanträge, die seit 2008 dem KVW Hilfsfonds mit Bitte um Unterstützung unterbreitet werden. Niemand wollte diese Lagen, aber plötzlich steckt jemand drin und es ist zu sehen, dass wieder möglichst rasch Boden unter den Füßen zurückgewonnen werden kann. Der KVW Hilfsfonds hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen im Lande, welche

durch plötzliche Schicksalsschläge in akute finanzielle Not geraten sind, bei positiver Beurteilung einmalig kurzfristig finanziell unter die Arme zu greifen. Die Arbeitsgruppe will Hilfe mobilisieren und kanalisieren, die Menschen zum Spenden aufrufen und die Spendenerlöse den Betroffenen weitergeben. Dies passiert eher im Hintergrund. Menschen welche mit ihrem finanziel-

len Beitrag Hoffnung schenken wollen kann der KVW Hilfsfonds das gute Gefühl geben, Mitwirkende in einer zweifellos wertvollen Sache im Dienste des Mitmenschen zu sein. Und KVW Mitglieder, welche sich plötzlich in finanzieller Not befinden, können sich im Härtefall an ihren Verband wenden. Das Spendenantragsformular und alle weiteren Informationen finden Sie auf der Webseite des KVW Hilfsfonds unter <https://hilfsfonds.kvw.org>. Eine Empfehlung der eigenen KVW Ortsgruppe auf der dafür vorgesehenen Seite im Antragsformular ist von Vorteil.

Das ausgefüllte und unterschriebene Formular mit den notwendigen gefragten Unterlagen ist bei/m der zuständigen VerbandssekretärIn des Bezirksbüros einzureichen. Der entsprechende Antrag wird geprüft, eventuelle noch fehlende Informationen werden eingeholt und in einer Sitzung entscheidet die Arbeitsgruppe KVW Hilfsfonds über eine Spendenvergabe. Bei Notwendigkeit werden auch Kontakte mit der Schuldnerberatung hergestellt oder weiterführende sinnvolle finanzielle Schritte nahegelegt.

Auf diese Weise wurden in den vergangenen Jahren vom KVW Hilfsfonds 235.413,38 Euro Spendengelder an in Not geratene Menschen in Südtirol weiter gegeben.

Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam Hoffnung schenken.





Lehrgang „Souverän in der mittleren Führungsebene“

Erfolgreicher Abschluss der ersten Auflage

Dieser Lehrgang stand heuer zum ersten Mal auf dem Programm der KVW Bildung und wurde am 22. November in Bruneck erfolgreich abgeschlossen. Die sogenannte „Sandwich-Position“ bringt einige Herausforderungen mit sich, gilt es doch sowohl „nach oben“ als auch „nach unten“ souverän aufzutreten und sich Gehör zu verschaffen. Die fachlichen Kompetenzen führen meist in die mittlere Führungsebene (Projektleitung, Teamleitung etc.). Bei der Führung von Mitarbeiter:innen spielen fachliche Kompetenzen aber nur eine Nebenrolle, denn nun geht es auch um das Zwischenmenschliche. Die dafür notwendigen Kompetenzen wurden in den verschiedenen Modulen Rollenklarheit - wer bin ich und wenn ja, wie viele?, Zeitmanagement, ausdrucksstarke Kommunikation, Online-Meetings



und Work-Life-Balance vermittelt. Das Referententeam kam bei den Teilnehmer:innen sehr gut an, neue Impulse von außen, aber auch der Erfahrungsaustausch untereinander war für die Gruppe sehr wertvoll. Dieser Lehrgang wird im Frühjahr in Bozen angeboten, wobei die Module auch einzeln gebucht werden können.

Abschluss NLP-Diploma in Bruneck

Sieben Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer haben am 16. November in Bruneck ihre NLP-Diploma-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Die feierliche Übergabe der Diplome bildete den Höhepunkt der intensiven Ausbildung, in der die Grundlagen des Neurolinguisti-

schen Programmierens vermittelt wurden. Schwerpunkte der Ausbildung waren unter anderem die Verbesserung der Kommunikation, effektives Selbstmanagement sowie mentales Training. Die motivierte Gruppe lernte, bessere Beziehungen aufzubauen, Ziele effizien-

ter zu erreichen und ihre Resilienz zu stärken.

Die frisch gebackenen Absolventinnen und Absolventen sind nun bereit, ihre neu erworbenen Fähigkeiten im Alltag anzuwenden und weitere Schritte in ihrer Entwicklung zu gehen.

„Der Abschluss ist aber erst der Anfang“, betonte Referentin Heike Wellmann. Für alle Interessierten, die noch tiefer in die Welt des NLP eintauchen möchten, startet am 24. Januar die nächste Ausbildung zum NLP-Practitioner.





Unser Kursprogramm Frühjahr 2025 ist online!

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Kursprogramm für das Frühjahr 2025! Wie gewohnt, erwartet Sie eine Mischung aus bewährten Klassikern und spannenden, innovativen Angeboten, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Von beruflicher Weiterbildung über Gesundheitsthemen bis hin zu kreativen und sprachlichen Angeboten – unser Programm lässt keine Wünsche offen.

Berufliche Weiterbildung, unser Steckenpferd

Besonders im Fokus stehen unsere beruflichen Weiterbildungen, die praxisnahes Wissen vermitteln und aktuelle Themen auf-

greifen. Unsere Lehrgänge bieten wertvolle Impulse für Ihre Karriere und fördern die persönliche Entwicklung. Ob Sie beruflich

durchstarten oder Ihr Wissen vertiefen möchten – wir bieten vielseitige und praxisnahe Optionen!

Unsere Lehrgänge im Frühjahr 2025

PRÄSENZ & ONLINE NLP-Practitioner

Ab Januar in Bruneck, Brixen und online

Sie lernen ein sehr ziel- und lösungsorientiertes Selbstmanagement und Kommunikations-Konzept mit umsetzbaren Methoden kennen. Dadurch können Sie Krisen leichter bewältigen, Ziele erfolgreicher erreichen, mit anderen Menschen besser auskommen, die eigene Lebensführung reflektieren und Chancen für eine positive Veränderung erkennen.

Referent:innen: Franz Hütter, Heike Wellmann, Iris Komarek

Gebühr: 2.400,00 Euro
zzgl. 15 Euro für Zertifikat

Info: KVW Bildung Pustertal, Dantestraße 1, Bruneck, Tel. 0474 413 705, pustertal@kvwbildung.org

Souverän in der mittleren Führungsposition

Ab Februar in Bozen

Dieser modulare Lehrgang richtet sich an Projekt-, Team-, oder Abteilungsleiter:innen, die in ihren Rollen Sicherheit und Souveränität gewinnen wollen, effizient arbeiten sowie online und in Präsenz kommunizieren und eine ausgeglichene Work-Life-Balance leben möchten.

Zielgruppe: Projekt-, Team- oder Abteilungsleiter:innen in der so genannten „Sandwich“-Position zwischen Mitarbeiter:innen und Führungskräften

Referent:innen: Paul Felix Rigo,

Julia Strauhal, Thomas Kling

Gebühr: 880,00 Euro

Info: KVW Bildung Bozen, Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471 978 057, bozen@kvwbildung.org

MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Ab Februar in Meran

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

Referentin: Michèle Honeck

Gebühr: Euro 450,00 / zzgl. 25 Euro für Ausstellung ECM-Zertifikat

Orientierungsabend in Meran:

Di. 04.02.2025, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

Info: KVW Bildung Meran, Goethestraße 8, Meran, Tel. 0473 229 537, meran@kvwbildung.org



PRÄSENZ & ONLINE Fotoschule

Ab März in Brixen, Welsberg und online Nach einem Basismodul können die

Teilnehmer:innen die technischen Gestaltungsmittel wie Blende, Zeit und ISO nutzen und anwenden. Aufbauend darauf werden weitere vier Module zu den Themen Architektur, Produktfotografie und Food & Still Life, Portraitfotografie und Landschaftsfotografie durchgeführt.

Referent:innen: Fabian Haspinger, Caroline Renzler, Sieglinde Pircher, Isolde Seeber

Gebühr: 1.530,00 Euro Teilnehmer:innen, die bereits einen Fotografie-Grundkurs von mind. 10 Stunden bei der KVW Bildung besucht haben, erhalten einen Rabatt von 100,00 Euro auf die Kursgebühr.

ONLINE Informationsveranstaltung:

Do. 23.01.2025, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Do. 20.02.2025, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Info: KVW Bildung Brixen, Hofgasse 2, Brixen, Tel. 0472 207 978, brixen@kvwbildung.org



ONLINE & PRÄSENZ: Theorie und Praxis für eine professionelle Social Media-Präsenz

Ab März in Bruneck und online

Die Teilnehmer:innen dieses Lehrganges verstehen, wie sie mit Ihrer Zielgruppe passgenau und erfolgreich kommunizieren können und kreieren selbst ansprechende Inhalte, welche die Aufmerksamkeit erregen. Auch erkennen sie, wie Algorithmen funktionieren.

Zielgruppe: Personen, die bereits Social-Media-Kanäle für Unternehmen/Vereine oder sich selbst betreuen oder betreuen werden und Interessierte

Referent:innen: Marion König, Johanna Runggatscher

Gebühr: 620,00 Euro

ONLINE Informationsveranstaltung:

Di. 11.03.2025, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Info: KVW Bildung Pustertal, Dantestraße 1, Bruneck, Tel. 0474 413 705, pustertal@kvwbildung.org

Ausbildung Lernberatung/-Coaching

Ab April in Brixen

Lerncoachs begleiten Lernende (Kinder, Jugendliche oder Erwachsene) in wenigen Coaching-Sitzungen zu mehr Lernerfolg und -freude. Verschiedene Ansätze und Methoden aus NLP, Gedächtnistraining, Lernpsychologie, u.a. werden eingeübt, um Lernende auf einen erfolgreichen Weg zu bringen, damit sie selbstständig erfolgreich Lernen lernen.

Zielgruppe: Coachs, Lehrer:innen, Erzieher:innen, Logopäd:innen, Ergotherapeut:innen, Eltern, Lernende und alle pädagogisch interessierten Menschen, die einen Beitrag zu mehr Lernfreude und Lernerfolg leisten wollen und die sich ein zukunftsträchtiges (zweites) Standbein aufbauen möchten.

Referentin: Heike Wellmann

Gebühr: 1.500,00 Euro inkl. Unterlagen.

ONLINE Informationsveranstaltung:

Di. 28.01.2025, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Mi. 12.03.2025, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Info: KVW Bildung Brixen, Hofgasse 2, Brixen, Tel. 0472 207 978, brixen@kvwbildung.org

Erstellung von Aromarezepturen - Ausbildung zur/m Ganzheitlichen Aromaberater:in

Ab Mai in St. Martin in Passeier

Modul 3: Die Teilnehmer:innen lernen eigene Aromarezepturen für Haut- und Körperpflege und Hausmittel herzustellen. Nach den Grundlagen-Modulen wird in kleinen Gruppen die Herstellung geübt. Mit praktischen Tipps und umfangreichen Unterlagen erstellen die Teilnehmer:innen ein Set an Pflegeprodukten, das sie am Ende mit nach Hause nehmen.

Voraussetzungen: Besuch „Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Aromaberater:in“ Modul 1 und 2.

Referentin: Doris Karadar

Gebühr: 273,74 Euro zzgl. Materialspesen, inkl. Unterlagen

Info: KVW Bildung Meran, Goethestraße 8, Meran, Tel. 0473 229 537, meran@kvwbildung.org

Weitere Lehrgänge im Herbst 2025

ONLINE & PRÄSENZ Lehrgang: Trainer:in für Positive Psychologie und Resilienz bei Kindern

Ab September in Meran und online

ONLINE Schnupperseminar:

Mi. 10.09.2025, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Info: KVW Bildung Meran, Goethestraße 8, Meran, Tel. 0473 229 537, meran@kvwbildung.org

Zertifizierte Ausbildung zum/zur Entspannungspädagog:in für Kinder

Ab Oktober in Brixen

ONLINE Informationsveranstaltung:

Mi. 07.05.2025, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Info: KVW Bildung Brixen, Hofgasse 2, Brixen, Tel. 0472 207 978, brixen@kvwbildung.org

Spiraldynamik® Lehrgang Basic Med / Move

Ab November in Meran

ONLINE Informationsveranstaltung:

30.09.2025, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

Info: KVW Bildung Meran, Goethestraße 8, Meran, Tel. 0473 229 537, meran@kvwbildung.org

Massageausbildung - Holistic Touch

Ab Oktober in Meran

Schnupperseminar in Meran:

Sa. 13.09.2025, 9.00 Uhr - 11.30 Uhr

Info: KVW Bildung Meran, Goethestraße 8, Meran, Tel. 0473 229 537, meran@kvwbildung.org

ONLINE So geht Online-Coaching

Ab Oktober online

Info: KVW Bildung Bozen, Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471 978 057, bozen@kvwbildung.org

Ausbildung zum Gruppen-Lerncoach

Ab Oktober in Bozen

Info: KVW Bildung Bozen, Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471 978 057, bozen@kvwbildung.org

Hinweis:

Fordern Sie bitte zu allen Lehrgängen das detaillierte Programm an.

Informieren Sie sich über mögliche finanzielle Förderung für berufliche Weiterbildung.

www.provinz.bz.it/berufsbildung

Das gesamte Kursprogramm finden Sie tagesaktuell online auf unserer Webseite

bildung.kvw.org

Hinweis:

Fordern Sie bitte zu allen Lehrgängen das detaillierte Programm an.

Informieren Sie sich über mögliche finanzielle Förderung für berufliche Weiterbildung.

www.provinz.bz.it/berufsbildung

HIER GEHT'S ZU DEN KURSEN





Lust auf Reisen '25

ERHOLUNGSreisen

KULTURreisen

AKTIVreisen

ÜBERSICHT BIS AUGUST

MÄRZ

- Sizilien – Trauminsel im Mittelmeer
- Wandern und Wellness in Portorož
- Amalfiküste – Wandern auf dem Weg der Götter
- Wellness und Tanzen ab der Lebensmitte in Montegrotto
- Wandern im Hinterland von Ligurien und Côte d'Azur
- Cilento – unterwegs in Kampaniens Süden
- Wellness in Abano
- Wellness in Portorož

APRIL

- Der Lago Maggiore und die Centovalli Bahn
- Slowenien – kleines Land mit großer Vielfalt
- Wandern und Wellness in Portorož
- Kulturwandern zur Marillenblüte in der Wachau
- Wie im Bilderbuch – Cinque Terre
- Tanzen ab der Lebensmitte am Gardasee
- Am Gardasee unterwegs zwischen Limone und Manerba del Garda
- Ischia – grüne Berge und heiße Quellen
- Maremma – die unbekannte Schönheit

MAI

- Sardinien – archaische Landschaften der Barbagia
- Unterwegs auf dem Franziskusweg
- Wandern auf Elba
- Slowenien – Wandern im Land der Oberkrainer Musik
- Istrien – Wandern auf verborgenen Küstenpfaden
- Meerurlaub an der Adria

JUNI

- Wandern mit Traumkulisse - Comersee
- Wandern und Jodeln im Obervinschgau
- Zillertal – Wandern im Tal der Musik
- Den Sommer genießen am Weissensee
- Meerurlaub an der Adria

JULI

- Valsesia – zu den Walserdörfern am Fuße des Monte Rosa
- Ostsee Hansestädte mit Moor- und Meeresküstenwanderungen
- Meerurlaub an der Adria

ERHOLUNGSreisen

Wellness im Grandhotel Portorož ****S

5 TAGE

10. bis 14. März 2025

PREIS 580 €

INFO inkl. Halbpension

ANGEBOT OHNE REISEBEGLEITUNG

Hotel Terme All'Alba**** in Abano

8 TAGE

16. bis 23. März 2025

☺ Margit Schwenk

PREIS 950 €

INFO inkl. Vollpension

8 TAGE

30. März bis 06. April 2025

☺ Marialuise Leitner

PREIS 950 €

INFO inkl. Vollpension

Hotel Belsoggiorno***S in Abano

8 TAGE

23. bis 30. März 2025

☺ Willy Runggaldier

PREIS 920 €

INFO inkl. Vollpension



Folgende Hotels sind individuell bei den Gruppenterminen (Abano im März) buchbar



Hotel Cristoforo*** in Abano

ANGEBOT OHNE REISEBEGLEITUNG



Hotel Astoria**** in Abano

ANGEBOT OHNE REISEBEGLEITUNG

- 1. Termin: 02. bis 06. März 2025 (Schulferien)
- 2. Termin: 06. bis 10. März 2025 (teilweise Schulferien)
- 3. Termin: 09. bis 13. April 2025
- 4. Termin: 13. bis 17. April 2025

Wellness und Wandern in Portorož

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------|
| 1. Termin
😊 Michl Berger | 3. Termin
😊 Michl Berger | PREIS 670 € |
| 2. Termin
😊 Sepp Agreiter | 4. Termin
😊 Sepp Agreiter | |



01. bis 08. März 2025

Amalfiküste - Wandern auf dem Weg der Götter

😊 Franco Bernard
PREIS 1.320 €



24. bis 30. März 2025

Wandern im Hinterland von Ligurien und Cote d'Azur

😊 Günther Gramm
PREIS 1.150 €

24. bis 28. März 2025

Wellness und Tanzen ab der Lebensmitte in Montegrotto

😊 Marianne Überbacher
PREIS 695 €



29. März bis 5. April 2025

Cilento - unterwegs in Kampaniens Süden

😊 Franco Bernard
PREIS 1.290 €

KULTURreisen



14. bis 17. April 2025

Der Lago Maggiore und die Centovallibahn

😊 Dieter Brugger
PREIS 820 €

23. bis 27. April 2025

Slowenien - kleines Land mit großer Vielfalt

😊 Verena Pohl
PREIS 1.020 €



KVW Mitgliederrabatt: **10 €**

Information & Anmeldung

KVW Reisen GmbH
Pfarrplatz 31
39100 Bozen
Tel. 0471 309 919
info@kvwreisen.eu



Eventuelle Anmeldung auch in allen Bezirksbüros
www.kvwreisen.eu





So gut schläft Südtirol

Eine neue Studie untersucht die Schlafqualität in Südtirol

5 von 6 Südtirolern schlafen gut. Frauen schlafen schlechter als Männer. Jüngere Menschen haben eher Einschlafprobleme, während Menschen ab 35 Jahren häufiger über Durchschlafprobleme klagen. Dies und vieles mehr hat eine groß angelegte Schlafstudie ergeben, die erstmals vom Institut für Allgemeinmedizin und Public Health in Bozen in Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Statistik ASTAT durchgeführt wurde.

Durchführung der Studie

Für die Studie wurde von April bis Juni 2024 eine Stichprobe von 4.000 Personen über 18 Jahren aus den Einwohnermelderegistern der Gemeinden gezo-

gen. Davon haben 2.090 Personen einen ausgefüllten Fragebogen zurückgeschickt, der ausgewertet wurde, um erstmals repräsentative Ergebnisse zur

Schlafqualität der Bürgerinnen und Bürger zu erhalten.

Schlaf tut Körper und Seele gut

Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil der körperlichen und seelischen Gesundheit. Ein dauerhafter Schlafmangel - auch wenn es sich nur um wenige



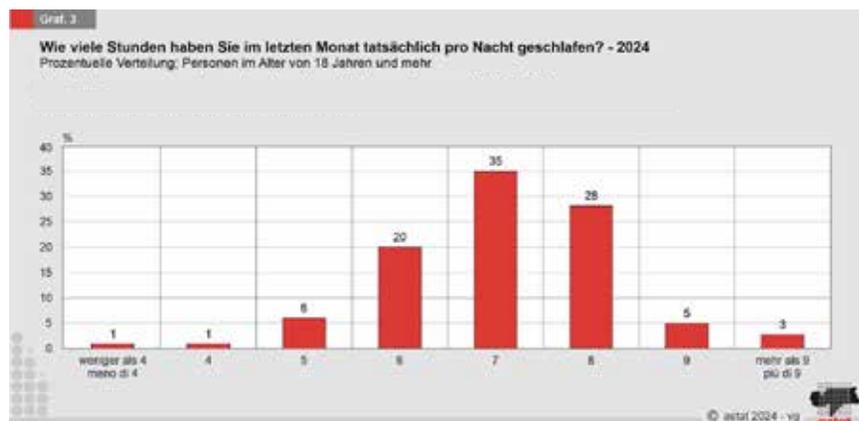
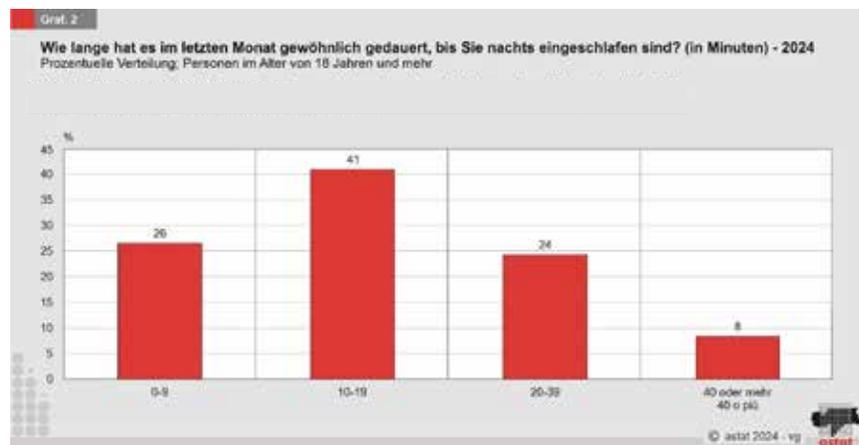
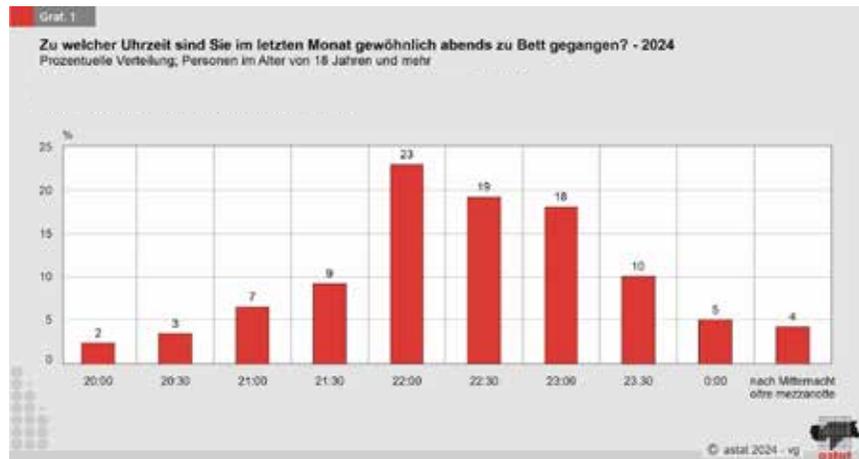
Schlaf spielt eine Schlüsselrolle für die Gesundheit



Stunden pro Nacht über einen längeren Zeitraum handelt - kann weitreichende negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Daher ist es wichtig, regelmäßig ausreichend zu schlafen, um das Risiko für diese Gesundheitsprobleme zu verringern.

Die Südtiroler Studie bringt zu Tage, dass die meisten Südtiroler:innen gut schlafen, aber immerhin 18% der Befragten klagen über Schlafdefizite. Besonders betroffen sind Frauen, die ältere Generation und Menschen mit chronischen Krankheiten. Die Auswirkungen einer schlechten Schlafqualität sind fatal und betreffen einerseits die physische Gesundheit (erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, ...), die psychische Gesundheit (Verstärkung von Stim-

Fortsetzung auf Seite 34





10 Tipps für einen gesunden Schlaf

1

Halten Sie sich an einen Schlafrhythmus

Gehen Sie zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit wieder auf, damit Ihr Körper einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus hat.

2

Schaffen Sie eine entspannende Schlafroutine

Vermeiden Sie Fernsehen oder Social-Media-Konsum kurz vor dem Schlafengehen. Entspannen Sie sich vor dem Schlafen mit Lesen oder Musikhören.

3

Vermeiden Sie große Mahlzeiten, Koffein und Alkohol vor dem Schlafengehen

Große Mahlzeiten, Koffein und Alkohol stören den Schlaf. Alkohol kann den Tiefschlaf beeinträchtigen.

4

Treiben Sie regelmäßig Sport

Regelmäßige körperliche Betätigung fördert einen besseren Schlaf, doch sollten Sie kurz vor dem Schlafengehen keine anstrengenden Übungen mehr machen.

5

Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich

Schaffen Sie eine schlaffördernde Umgebung: kühl, dunkel und ruhig. Verdunkelungsvorhänge, Ohrstöpsel oder Geräte, die Umgebungsgeräusche ausblenden, sind hilfreich.

6

Tagsüber Schläfchen einschränken

Längere Nickerchen können den Nachtschlaf beeinträchtigen. Wenn nötig, sollten sie nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern.

7

Nutzen Sie das Sonnenlicht während des Tages

Tageslicht am Morgen hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.

8

Bewältigen Sie Stress und Ängste

Vor dem Schlafengehen helfen Meditation, tiefes Atmen oder Tagebuch führen, nächtliches Grübeln zu vermeiden.

9

Benutzen Sie Ihr Bett nur für Schlaf und Momente der Zweisamkeit

Gehen Sie zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit wieder auf, damit Ihr Körper einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus hat.

10

Suchen Sie Hilfe bei anhaltenden Schlafproblemen

Wenn Sie mehrmals pro Woche über einen längeren Zeitraum schlecht schlafen, sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.



Bei der Vorstellung der Studie von links **Prof. Christian Wiedermann, Dr. Adolf Engl, Dr. Pasqualina Marino, Dr. Dietmar Ausserhofer** und **Dr. Giuliano Piccoliori**

mungsschwankungen, Depressionen und Angstzuständen), aber auch die kognitiven Funktionen (Beeinträchtigung des Gedächtnisses und der Konzentration). Studienleiter Dr. Dietmar Ausserhofer, Leiter der Schlafstudie 2024 und Wissenschaftler am Institut sagt beispielsweise „Schlaf ist für unsere Gesundheit genauso entscheidend wie etwa unser Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Erst kürzlich hat die American Heart Association die Schlafdauer und -qualität als eine von acht lebenswichtigen Voraussetzungen für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bezeichnet“.

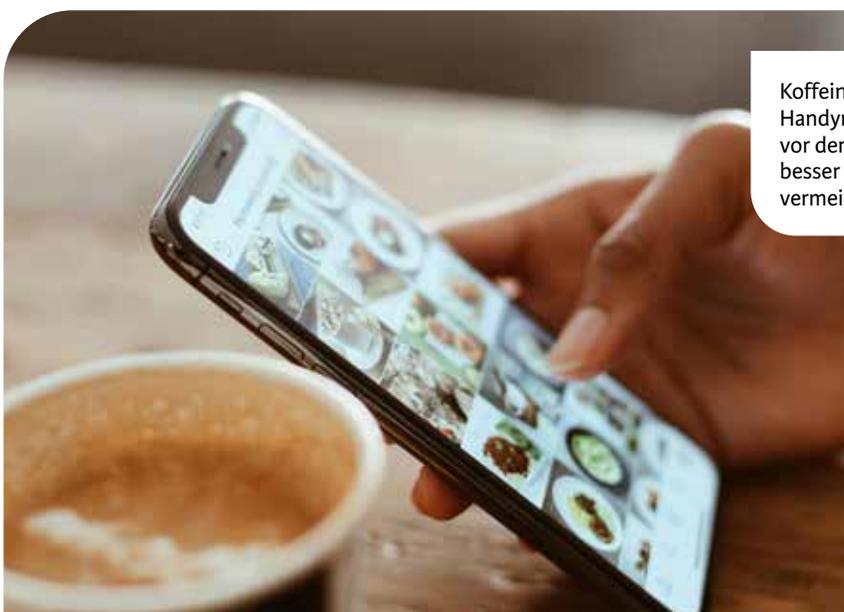
Guter Schlaf und Schlafqualität

Erwachsene sollten idealerweise zwischen 7 und 8 Stunden pro Nacht schlafen. Der durchschnittliche Südtiroler geht zwischen 22.00 und 23.00 Uhr ins

Bett und wacht morgens zwischen 06.00 und 07.00 Uhr auf. Allerdings gaben 28 Prozent der Befragten an, in den Wochen vor der Befragung nur 6 Stunden oder weniger pro Nacht geschlafen zu haben. Für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen ist auch die Schlafqualität entscheidend. Dabei geht es nicht nur um die Schlafdauer, sondern auch um die Schlaftiefe, die Abwesenheit von Schlafstörungen und das Gefühl der Erholung nach dem Schlaf. Frauen schlafen öfter schlecht als Männer (Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre). Die italienischsprachige Bevölkerung berichtet häufiger über eine schlechte Schlafqualität (25 Prozent) als die deutschsprachige Bevölkerung (16 Prozent). Dies ist unter anderem auf soziale und kulturelle Faktoren zurückzuführen, wie z.B. ein spätes Abendessen.

Wer auf ausreichend Schlaf achtet,

schläft besser. Wichtig ist deshalb, auf eine ausreichende Schlafhygiene zu achten: feste Schlafgewohnheiten einführen, eine angenehme Schlafumgebung schaffen und vor dem Schlafengehen auf Koffein, Alkohol und elektronische Geräte verzichten. Bei anhaltenden Schlafproblemen und starker Tagesschläfrigkeit sollten sich Herr und Frau Südtiroler an ihre Hausärzt:innen wenden.



Koffein und Handynutzung vor der Nachtruhe besser vermeiden

WMF Diadem Plus Topfset 5-teilig



- 1 Fleischtopf mit Deckel 16 cm 1,9 Liter
- 1 Fleischtopf mit Deckel 20 cm 3,5 Liter
- 1 Fleischtopf mit Deckel 24 cm 6,0 Liter
- 1 Bratentopf mit Deckel 20 cm 3,0 Liter
- 1 Stielkasserolle 16 cm 1,5 Liter

€ 149,00*

* Mit diesem Abschnitt
10% RABATT

Elektrofachmarkt
FÖNTANA
GmbH

Romstr. 218 • Meran • Tel. 0473 491079

www.elektro-fontana.com

alperia

300 Sonnentage in Südtirol

durchschnittlich pro Jahr
Ein Vorteil auch für Ihr Zuhause

Entdecken Sie mehr:
alperia.eu/myhome
oder in einem
unserer Energy Points

*energie
neu gedacht*