

 **Soziales** — Seite 14
Helfen,
wo es nötig ist

 **Kommentar** — Seite 16
Wir und unser
Gedächtnis

 **Sonderthema** — Seite 32
F wie Frühling



Gemeinnütziger Wohnbau

	Thema	
	Gemeinnütziger Wohnbau	4
	Vorarlberg geht voran	6
	KVV Aktuell	
	Ein Leben für den sozialen Zusammenhalt	8
	30 Jahre „Tanzen ab der Lebensmitte“	10
	Seniorenmesse 60+ „gesund und aktiv“	11
	Ein Tag des Miteinanders	12
	Solidarität ohne Grenzen	17
	Für menschenwürdige Arbeit und gegen Ausbeutung	18
	Kommentar	
	Wir und unser Gedächtnis	16
	Soziales	
	Helfen, wo es nötig ist	14
	Sozialfürsorge	
	www.pensplan.com	26
	Tag der Solidarität 2025	26
	Antworten des Patronats KVV-ACLI auf Fragen der Leser:innen	27
	Intern	
	Bezirke	20
	Lust auf Reisen 25	30
	Bildung	
	Teilhabe durch Engagement	28
	Fitness- und Gesundheitstrainer:in werden	28
	„Gemeinsam gesund bleiben“	29
	Sonderthema	
	F wie Frühling	32

SERVICE

Termine Steuererklärung

Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin für Ihre Steuererklärung Mod. 730/2024 bzw. Redditi (ex Unico). Terminvereinbarungen sind online unter www.mycaf.eu oder telefonisch unter 0471 080730 ab sofort möglich.

SÜDTIROLER IN DER WELT

Grenzpendlertagung

Die diesjährige Grenzpendlertagung findet am Samstag, den 24. Mai, im Kulturhaus Schluderns statt. Beginn ist um 09.30 Uhr.

PATRONAT

Jobs

Wir sind auf der Suche nach Mitarbeiter:innen für das Patronat. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Weitere Infos unter www.kvw.org

DANKE!

Gutes tun mit Ihrer Steuererklärung

Sie können kostenlos 8 Promille der Katholischen Kirche und 5 Promille einer sozialen Einrichtung in Südtirol widmen. Unterstützen Sie den KVV mit Ihrer Unterschrift und folgender Steuernummer: 80006160214. Herzlichen Dank!

WIR SUCHEN DICH
SACHBEARBEITER*IN AM SCHALTER FÜRS PATRONAT - FÜR DIE BERATUNG IN DER SOZIALEN VOR- UND FÜRSORGE
(mindestens 30 Wochenstunden)

WO?
 Meran, Bozen, Schluderns, Bruneck

DEINE AUFGABEN

- Schnelles Erfassen des Anliegens des Kunden
- Beratung und Antragstellung
- Frontoffice und backoffice Aufgaben

WAS WIRD GEBOTEN?

- 4,5 Tage Woche
- Zusatzprämie
- abwechslungsreiche Arbeit mit Kontakt zu Menschen

SENDE DEINEN LEBENSLAUF AN: direktion@patronat-kvw.acli.eu
 z.H. Scherlin

KVV-ACLI

5%

Bei Ihrer Steuererklärung
unsere Steuernummer angeben

80006160214



Jöchl Natz

Tusch et viel,
 mochsch
 et viel folsch.



Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf. Es ist ein Grundbedürfnis, ein Menschenrecht – und ein Stück Lebensqualität. Doch in Südtirol, wo die Berge hoch und die Preise oft noch höher sind, wird das Wohnen für viele Menschen zur Herausforderung – manchmal sogar zum Luxusgut. Die Realität zeigt: Wer hier lebt, lebt meist teuer. Und wer wenig verdient, hat es besonders schwer, ein Zuhause zu finden, das leistbar, angemessen und sicher ist. Gerade deshalb kommt dem gemeinnützigen Wohnbau eine zentrale Bedeutung zu. Er ist nicht nur ein Instrument sozialer Gerechtigkeit, sondern auch ein Ausdruck unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts. Wo der Markt versagt, braucht es öffentliche Verantwortung. Wo die Preise steigen, braucht es Modelle, die auf Solidarität statt auf Profit setzen. Die Arche im KVW sucht nach genau solchen Lösungen – und zeigt mit ihrem Brixner Pilotprojekt ein Beispiel, das Schule machen kann.

Jetzt, wo der Frühling ins Land zieht, verbringen wir auch wieder mehr Zeit außerhalb unserer vier Wände. Hildegard Kreiter nimmt uns auf den Sonderseiten mit in diese farbenfrohe Jahreszeit. Und auch die Reiselust erwacht wieder – das abwechslungsreiche Programm unserer KVW Reisen macht Lust aufs Unterwegssein.

Wir von der Redaktion wünschen Ihnen einen zauberhaften Frühling – voller neuer Perspektiven, frischer Ideen und warmer Sonnenstrahlen.

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.

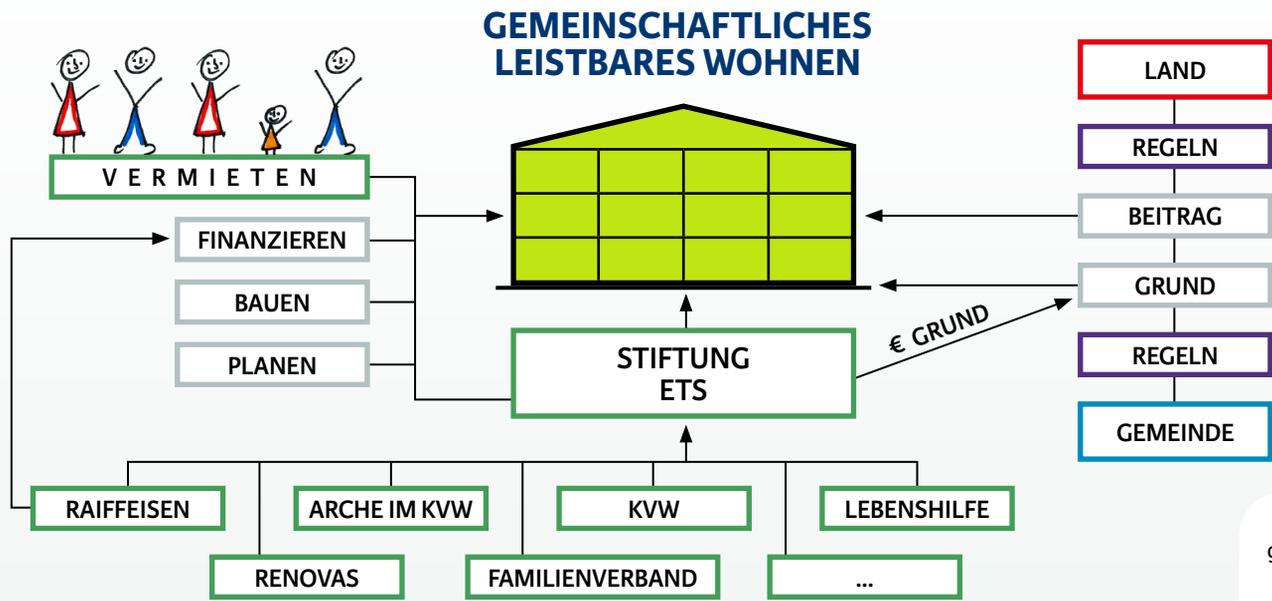
Fotos: KVW, **Titelbild:** Rendering - Arch. Wolfgang Meraner



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Soziales



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Politiche sociali



Gemeinnütziger Wohnbau

Wie leistbares Wohnen in Südtirol zukünftig funktionieren kann

TEXT: IRIS PAHL, LISA PLONER

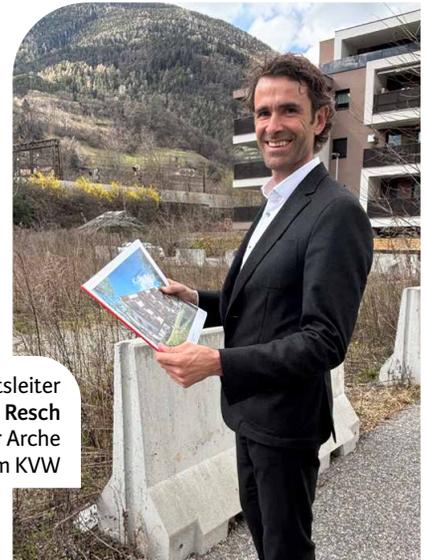
Wohnen in Südtirol ist teuer. Zwar sind 70 Prozent der Südtirolerinnen und Südtiroler stolze Eigenheimbesitzer, doch für all jene, die sich auf dem Wohnungsmarkt umsehen müssen, wird es immer schwieriger, eine bezahlbare Wohnung zu finden. Die Gründe dafür sind vielfältig: Begrenztes Bauland, starke Nachfrage durch den Tourismus und hohe Baukosten (klimatische Bedingungen, politische Vorgaben...).

Obwohl Südtirol zu den wirtschaftlich stärksten Regionen Italiens zählt, eine niedrige Arbeitslosenquote und eine relativ hohe Kaufkraft aufweist, sind die Immobilienpreise für viele Menschen eindeutig zu hoch und junge Paare, Familien und Alleinstehende haben Schwierigkeiten, die monatlichen Wohnkosten zu tragen. Die Quadratmeterpreise liegen in der Südtiroler Landeshauptstadt derzeit bei durchschnittlich 4.000 Euro (laut Italiens größtem Maklerverband FIAIP), in Tourismusgemeinden wie Innichen oder Wolken-

stein sogar bei 14.000 Euro. Tendenz steigend.

Auch bei den Mieten wird selbst für eine kleine Wohnung schnell ein Monatsgehalt fällig. Dazu kommen noch Kondominiumsspesen, Strom, Müllgebühren, Wasser, Zudem ist der Mietmarkt sowohl für Mieter als auch für Vermieter problematisch. Erstere finden kein adäquates Angebot, Letztere haben mager Renditen und wenig Sicherheit.

Die Arche im KVW VFG ist ein nicht gewinnorientierter Verein, der soziale Themen aufgreift und Menschen bei der Umsetzung gemeinnütziger Projekte unterstützt. Neben der Beratung zum Thema Wohnbauförderung und dem Abbau von baulichen Barrieren hat die Arche auch Wohnbaugenossenschaften in ganz Südtirol betreut und sich so in den letzten Jahren viel Expertise und Know-how in diesem Bereich angeeignet. Als Projektentwickler ist es aber auch wichtig, immer am Ball zu bleiben und neue innovative Ideen einzubrin-



Referatsleiter
Leonhard Resch
von der Arche
im KVW

gen. Ein Konzept, das auch bei uns erfolgversprechend umgesetzt werden kann, ist der gemeinnützige Wohnbau. Kürzlich wurde das Pilotprojekt im Rahmen einer prominent besetzten Pressekonferenz in Brixen vorgestellt.

„Die von Landesrätin Ulli Mair geplante Wohnreform, die noch im Juni dieses Jahres im Landtag beschlossen werden soll, beinhaltet auch den gemeinnützigen Wohnbau. Wir haben mit verschie-

Rendering
(Innenbereich)

denen Partnern, unter anderem dem Raiffeisenverband ein Konzept für diesen gemeinnützigen Wohnbau entwickelt. Mit einem ersten Projekt werden wir nach der Genehmigung der Wohnreform im Landtag starten. Um die Projekte des gemeinnützigen Wohnbaus umzusetzen, werden wir zusammen mit sozialen Partnern und der Familie Raiffeisen eine Stiftung gründen. Die Stiftung wird in Brixen 30 Mietwohnungen in Holzbauweise errichten, die maximal zum Landesmietzins an all jene vermietet werden, die die Voraussetzungen für den geförderten Wohnbau

erfüllen“, so Leonhard Resch, Referatsleiter der Arche.

Die zu errichtenden Gebäude sind für 30 Jahre an die preisgebundene Miete gebunden, im Gegenzug erhält die bauende Stiftung 55 Prozent der Planungs- und Baukosten als Beitrag von der öffentlichen Hand. Die Gemeinde stellt den geförderten Baugrund zur Verfügung, der zu ¼ des Marktwertes an die Stiftung verkauft wird. Die Gemeinden selbst haben ein großes Interesse daran, Wohnraum für junge Mitbürger und all jene zu schaffen, die in sozial relevanten Berufen (Pflege, Gesundheit, ...) tätig sind. Dies betonte auch Bürgermeister Andreas Jungmann bei der Präsentation des Projektes in Brixen.

Ein Arbeitsgruppentreffen verschiedener Verbände und Organisationen unter der Leitung von Prof. Gottfried Tappeiner hat ergeben, dass zukünftig vor allem leistbare Mietwohnungen benötigt werden. Man war sich schnell einig, dass der Mietmarkt in Südtirol belebt werden muss, um den geänderten Bedürfnissen (häufigere Wohnortwechsel, Zuzug von außen, um Dienstleistungen aufrechterhalten zu können - Stichwort Pflege) Rechnung tragen zu können. Um sich bestmöglich vorzubereiten, wur-

den in der Folge mehrere Projekte in der Schweiz, Österreich und Deutschland unter die Lupe genommen. Besonders angetan war man vom Vorarlberger Modell.

Damit mit dem Projekt gestartet werden kann muss die Wohnreform 2025 im Landtag genehmigt werden. Daraufhin kann die Stiftung „Wohnen Südtirol“ gegründet werden und die Übertragung des Baugrundes erfolgen.

Resch rechnet mit einem Baubeginn im Frühjahr 2026 und dem Einzug der Mieter im Herbst desselben Jahres. Nach seinen Aussagen haben bereits einige andere Gemeinden Interesse an solchen Projekten bekundet. Insbesondere in den Städten gibt es größere Kasernenareale, die kurzfristig einer neuen Nutzung zugeführt werden können und sich für ein solches Modell des gemeinnützigen Wohnbaus sehr gut eignen.

Die gemeinnützigen Mietwohnungen sind nur ein Baustein in einem umfassenden Maßnahmenpaket für die hier lebende und arbeitende Bevölkerung. Eine Kombination aus Genossenschaftsmodellen, nachhaltiger Bodenpolitik und sozialer Wohnbauförderung ist der Schlüssel für langfristig leistbares Wohnen.

Pilotprojekt Brixen

Die Stiftung Wohnen Südtirol baut in Zusammenarbeit mit dem Land und der Gemeinde Brixen 30 Mietwohnungen, die vor allem jungen Menschen und Personen in systemrelevanten Berufen zu erschwinglichen Mieten zur Verfügung gestellt werden sollen. Die Gemeinde stellt dafür das geförderte Grundstück zur Verfügung, das Land gibt einen Verlustbeitrag. Das Gebäude in Holzbauweise wird nach höchsten ökologischen Standards geplant und gebaut.

Im Erdgeschoss befinden sich ein Gemeinschaftsraum, überdachte Fahrradstellplätze und Carsharing-Parkplätze. In den drei Obergeschossen befinden sich Ein-, Zwei- und Dreizimmerwohnungen. Die Wohnungen werden teilmöbliert übergeben. Zu jeder Wohnung gehört ein Kellerabteil und ein Balkon. Der Baubeginn für das Projekt in Brixen ist für Frühjahr 2026 geplant, die ersten Wohnungen werden im Winter 2026/2027

an die Mieter übergeben. Lisa Ploner, Projektleiterin der Arche im KVW, zeigt sich optimistisch: „Das Projekt in Brixen gilt als Pilotprojekt, das als Modell in anderen Gemeinden so oder ähnlich umgesetzt werden kann. Wir hoffen, mit der Stiftung „Wohnen Südtirol“ in absehbarer Zeit im ganzen Land Mietwohnungen zur Verfügung stellen zu können, um den Druck auf den Mietwohnungsmarkt in Südtirol zu reduzieren.“

Von links Leonhard Resch (Arche), Bürgermeister Andreas Jungmann, Landesrätin Ulli Mair, Landeshauptmann Arno Kompatscher, Landesrat Peter Brunner bei der Pressekonferenz in Brixen





Vorarlberg geht voran

Gemeinnütziger Wohnbau im Ländle

INTERVIEW: LISA PLONER, ARCHE IM KVV

Wenn es um den gemeinnützigen Wohnbau geht, blickt man in Südtirol gerne nach Vorarlberg. Dort hat sich das Modell des gemeinnützigen Wohnbaus seit Jahren etabliert. Im Vordergrund steht, den Menschen günstigen Wohnraum mit guter Wohnqualität zu bieten. Wir haben mit dem renommierten Architekten Johannes Kaufmann aus Dornbirn gesprochen.

Gemeinsam mit der Vogewosi haben Sie die Konzept Wohnen 500 und Wohnen 550 entwickelt. Wie sind diese Konzepte entstanden?

Wohnen 500 ist 2016 entstanden – ur-

sprünglich ein Versuch, dem erhöhten Wohnungsdruck aufgrund der Flücht-



Architekt Johannes Kaufmann
aus Dornbirn

lingskrise entgegenzuwirken. Fokussiert auf Leistbarkeit, Schnelligkeit und Serialität ist ein Holzmodulsystem entstanden und wurde innerhalb weniger Wochen umgesetzt. Danach erkannte man, dass ein disziplinierter Zugang in der Planung, das Weglassen alles nicht wirklich notwendigen und die Serialität große Vorteile hat.

Warum eignet sich vor allem der Holzbau für den Bau von gemeinnützigen Mietwohnungen?

Das Land Vorarlberg und die VOGEWOSI, welche mehrheitlich in deren Besitz ist, bekennen sich stark zum ökologi-



Ein Leben für den sozialen Zusammenhalt

Maria Kusstatscher verabschiedet sich aus dem Landesausschuss

Aktiv, vielseitig, neugierig und hartnäckig: So war und ist Maria Kusstatscher seit ihrer Kindheit. Seit rund 50 Jahren ist sie im KVW engagiert und mit Herzblut dabei: in den unterschiedlichsten Funktionen, aber immer mit Hingabe und Leidenschaft.

TEXT: IRIS PAHL

Frühe Prägung in der Familie

1948 wurde der Katholische Verband der Werktätigen (KVW) in Südtirol gegründet – und im selben Jahr kam auch sie zur Welt. Ihre persönliche Geschichte ist eng mit jener des KVW verknüpft. Bereits in der Kindheit kam Maria mit dem Verband in Berührung: Ihr Vater

» Im KVW kann man etwas bewirken. «

Maria Kusstatscher

war Ortsbeauftragter in Reischach, in ihrem Elternhaus wurde über Themen wie Sozialversicherung und Altersvorsorge diskutiert. Persönlichkeiten wie Dr. Johannes Messner waren häufige Gäste und diskutierten mit dem Vater, wie er die Bauern informieren sollte, dass sich auch die Knechte und Mägde beim Patronat anmelden sollen, um später zu einer Rente zu kommen.

Eine ehrenamtliche Karriere mit Herz und Verstand

Ihr aktives Engagement begann 1975 – zunächst im Ortsausschuss von Villanders, dann auf Bezirks- und schließlich auf Landesebene. Besonders am Herzen lagen ihr die Anliegen von



Maria Kusstatscher

Frauen und Senioren, die Bildungsarbeit sowie die Verbindung von sozialem Einsatz und gesellschaftspolitischer Mitverantwortung.

Von 1999 bis 2002 war sie stellvertretende Landesvorsitzende unter Sepp Pfattner, anschließend bis 2009 war sie selbst Landesvorsitzende des KVW. In dieser Zeit wurden zentrale Weichen gestellt: Die Gründung des Vereins „Arche im KVW“, der KVW Reisen, des Hilfsfonds, der Aufbau der Pensplan-

Infopoints sowie die Beteiligung am Gesetz zur Pflegesicherung zählen zu den Meilensteinen.

Bildung als Schlüssel zur Teilhabe

Ein roter Faden in ihrem Wirken war stets die Erwachsenenbildung. Der KVW war die erste Organisation dieser Art in Südtirol. Unter ihrer Mitwirkung wurden zahlreiche Kursangebote entwickelt: vom Nachholen von Schulabschlüssen über Qualifizierungen für Pflegeberufe bis hin zur Persönlichkeitsbildung.

Als Vorsitzende des Bildungsreferates und des Erholungshauses St. Georg in Sarns trug sie dazu bei, dass Bildung Orientierung und Befähigung sein kann. Die Bildungsangebote im KVW sind reichhaltig: Kurse und Vorträge zu Persönlichkeitsbildung, zu gesellschaftlich relevanten Themen und zu beruflichen Qualifikationen.

Auf Anregung von Waltraud Gebert wurden Müttererholungswochen organisiert, später kamen dann auch noch Gruppenreisen ans Meer und Kuraufenthalte in Abano hinzu.

Seniorenarbeit mit Weitblick

Seit 2013 ist Maria Kusstatscher Vorsitzende der Senioren im KVW – mit dem Ziel, Begegnung und Gemeinschaft zu fördern, Einsamkeit zu verhindern und älteren Menschen aktive Teilhabe zu er-



Mit den Vertreter:innen vom Hilfsfonds: von links Maria Grunser Holzer, Maria Kusstatscher, Maria Rosa Stecher Weißenegger, Herbert Schatzter, hintere Reihe Andreas Lamprecht, Reinhilde Rainer, Werner Steiner

» Ich durfte miterleben, wie aus kleinen Initiativen große Bewegungen wurden. Ich habe mit vielen engagierten Menschen zusammengearbeitet, voneinander gelernt und gemeinsam für Verbesserungen mich eingesetzt. Dieses Miteinander ist das größte Geschenk. «

Maria Kusstatscher

möglichen. Bewegung, Gesundheit, digitale Kompetenzen, religiöse Impulse und gesellschaftspolitische Fragen stehen im Mittelpunkt der Angebote. Anfang der 1980er Jahre haben der damalige Landevorsitzende Paul Zingerle und Lisl Lantschner in den KVW-Ortsgruppen dafür geworben, ältere Menschen zu gemeinsamen Treffen einzuladen. Es entstanden 120 Seniorenclubs, die den Grundstein für die bis heute ka-

pillare Seniorenarbeit in ganz Südtirol gelegt haben. Ältere Menschen erhielten Hinweise zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Partizipation, Informationen über Neuigkeiten im Sozialbereich, zur Gesundheitsvorsorge und Weiterbildungsangebote. Wünsche der Senioren wurden den zuständigen Politikern vorgetragen und viele Verbesserungen wurden erreicht. Mit einem Team freiwilliger Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern werden derzeit über 100 Seniorenclubs begleitet, Referate gehalten und neue Impulse gesetzt – immer mit einem offenen Ohr für die Bedürfnisse vor Ort, wie beispielsweise Hilfe zur Internet-Nutzung, Bewegungs- und Tanzangebote.

Vernetzt denken – lokal handeln

Neben ihren KVW-Funktionen war sie als Vertreterin des KVW in zahlreichen anderen Gremien aktiv: Katholisches Forum, Diözesan-Synode, Landesbeirat für Chancengleichheit, Seniorenbund – überall brachte sie ihre Erfahrung und Perspektive ein. Die Zusammenarbeit mit ACLI, der italienischen Schwesterorganisation, sowie mit KAB in Österreich, Deutschland und der



Mit den Bezirksvorsitzenden von links Josef Kotter, Heinrich Fliri, Herbert Schatzer, Maria Kusstatscher, Konrad Peer, Helmut Wahlmüller, Esther Kerer Blasbichler

Schweiz unterstrich ihren europäischen Blick. Auch die Öffentlichkeitsarbeit war und ist ihr ein Anliegen: Über den Kompass, über Seniorenrundbriefe, über Berichte im Kirchensender RGW und in der RAI wurden viele Informationen verschickt.

Abschied mit Dankbarkeit

Nach 50 Jahren ehrenamtlichem Engagement tritt sie nun nicht mehr zur Wahl in den Landesausschuss an. Was bleibt, ist ein großes Vermächtnis: unzählige Initiativen, unermüdlicher Einsatz, ein gelebter Glaube an die Kraft der Gemeinschaft.



Arbeitsgruppe der KVW Senioren 2019 mit der damaligen Landesrätin Waltraud Deeg



Mit dem Vorstand 2008: von links Rosa Stecher Weißenegger, Johann Wolfsgruber, Werner Atz, Konrad Peer, Maria Kusstatscher, Erich Achmüller, Josef Stricker

Einige Meilensteine im KVW

- 1948 Gründung KVW nach dem Vorbild der ACLI (Associazione Cristiana Lavoratori Italiani) durch kirchliche Gremien. Aufbau Patronat KVW /ACLI Hilfestellung bei Ansuchen um Vor- und Fürsorge
- ab 1951 Aufbau von Interessensgruppen und Berufsgruppen Aufbau von Dienststellen in allen Bezirken
- 1956 Betreuung der abgewanderten Südtiroler:innen (ehemals Heimatferne, heute Südtiroler in der Welt)
- 1962 1. Erwachsenen Bildungsorganisation in Südtirol
- ab 1964 Mitbegründung des ASGB, der Verbraucherzentrale (VZS) und des Arbeitsförderungsinstituts
- 1993 Mitbegründung der Verbraucherzentrale (VZS)
- 1994 Mitbegründung des Arbeitsförderungsinstitut (AFI)
- ab 1982 Aufbau von mehr als 120 Seniorenclubs
- 2001 Gründung der Arche im KVW
- 2002 Eröffnung Steuerbeistandszentrum CAF
- 2008 Gründung KVW Hilfsfonds



von links Richard Kienzl (Verantwortlicher Bereich Senioren im KVW),
Margit Felderer (Vorsitzende Arge Tanzen ab der Lebensmitte),
Wener Atz (Geschäftsführer KVW),
Karin Wieser (KVW Bildung)
und Helene Pichler (Tanzleiterin)



FOTOS: © KVW

30 Jahre „Tanzen ab der Lebensmitte“

Jubiläumsfest im Kurhaus Meran

Über 500 Tänzer:innen aus ganz Südtirol feierten am 1. März das 30-jährige Bestehen der KVW-Arbeitsgemeinschaft „Tanzen ab der Lebensmitte“ im Kurhaus Meran.

Bereits 1982 startete der KVW mit einem vielseitigen Programm für Senior:innen. Seit rund 30 Jahren gehört auch das Tanzen

dazu – ein Angebot, das heute an 100 Orten mit 132 Gruppen in ganz Südtirol begeistert angenommen wird. Über 70 ausgebildete Tanzleiter:innen sorgen für Abwechslung und Qualität, auch bei beliebten Tanzreisen, zum Beispiel an den Gardasee.

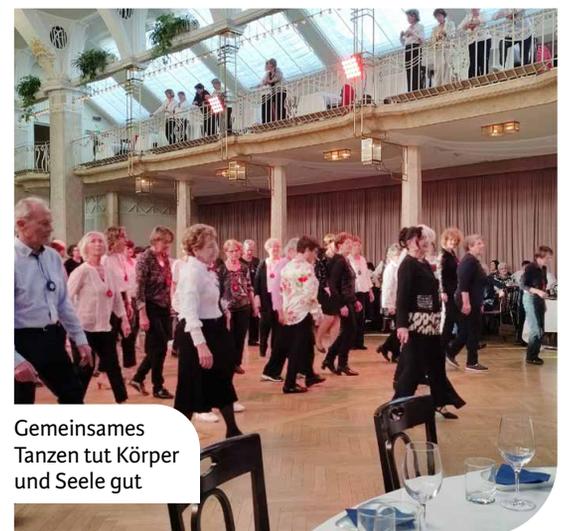
„Tanzen macht fit – körperlich und geis-

tig“, betonte Vorsitzende Margit Felderer. Das bestätigte auch Neurologe Harald Ausserer in seinem Festvortrag „Rhythmus im Kopf“. Eines ist sicher: Es wird weiter getanzt – mit Freude, in Gemeinschaft und viel Musik.

Ad multos annos!



Ein „bewegter“ Saal



Gemeinsames Tanzen tut Körper und Seele gut

Seniorenmesse 60+ „gesund und aktiv“

Organisiert vom Seniorengemeinderat Bruneck
in Zusammenarbeit mit dem KVV Pustertal

TEXT: BARBARA WILLIMEK PELLIZZARI, PRÄSIDENTIN DES SENIORENGEMEINDERATS BRUNECK



Ziehen der Lose, v.l.n.r. Barbara Willimek, Monika Gatterer, Maria Kusstatscher und Theresia Prantner (Malona)

Sie war ein voller Erfolg, die Infomesse am 22. März im NOBIS Bruneck. Die Besucherzahl übertraf die Erwartungen, die vielen Aussteller, Vorträge und das abwechslungsreiche Rahmenprogramm wurden sehr geschätzt. Die Vorträge zu Gesundheit und Sicherheit waren gut besucht, den Referent:innen sei dafür herzlich gedankt. Als Rahmenprogramm wurden Line Dance, Seniorenturnen, Humor mit Clown Malona und einer Modenschau geboten; von den Besucher:innen aus dem ganzen Land war kein Eintritt zu entrichten. Durch die Großzügigkeit Brunecker Geschäfte und Firmen konnten sehr viele Gutscheine und schöne Sachpreise verlost werden. Auch diese Messe konnte durch den Beitrag der Stadtgemeinde Bruneck, der Bezirksgemeinschaft Pustertal und dank großzügiger Spenden von Firmen organisiert

werden. Besonders bedanken möchten wir uns beim Gesundheitsbezirk Bruneck, welcher mit 4 Ärzten als Referenten und einer Reihe von Informationsständen einen sehr wertvollen Beitrag geleistet hat. Sehr gut vertreten war die Bezirksgemeinschaft mit den Sozialdiensten, der KVV, die Caritas, das



Infostand des KVV auf der Messe



Viele interessierte Zuschauer bei der Line Dance Vorfuehrung

v.l.n.r. Monika Gatterer, Barbara Willimek, Theresia Prantner (Malona) und Werner Atz



Wohn- und Pflegeheim Bruneck/Olang, verschiedene Dienstleister und Geschäfte sowie Selbsthilfegruppen. Für Speis und Trank sorgte der Sportverein Stegen. Ein Dankeschön geht auch an das Team NOBIS, welches unsere Vorbereitungsarbeiten gut unterstützt hat. Sehr wertvoll war die Zusammenarbeit für die Vorbereitung der Infomesse des Seniorengemeinderats Bruneck mit dem KVV Pustertal als unverzichtbaren Partner, hier eine kurze Stellungnahme der Vorsitzenden:

Seniorengemeinderat & KVV, Miteinander - füreinander

2017, in der Planungsphase der Seniorenmesse, sind die Kontakte zwischen dem Seniorengemeinderat Bruneck und dem KVV Bezirk Pustertal entstanden. Schön, dass diese freundschaftlichen Beziehungen seither gepflegt werden. Es ist dem KVV eine Freude, Projekte wie die Seniorenmesse 60+ im Rahmen unserer Möglichkeiten zu unterstützen. Seniorinnen und Senioren sind ja auch unsere Zielgruppe. Danke für die gute Zusammenarbeit und die vielen Begegnungen in gegenseitiger Wertschätzung. Dank und ein Kompliment gebührt dem ausgesprochen engagierten Team im Seniorengemeinderat unter der kompetenten Regie von Barbara Willimek.

Monika Gatterer,
KVV Bezirksvorsitzende



FOTOS: © KVW

Ein Tag des Miteinanders

55. Landestagung der Verwitweten und Alleinstehenden im KVW

Über 300 Teilnehmer:innen versammelten sich zur Landestagung in der Cusanus-Akademie in Brixen. Der Tag begann mit einer Heiligen Messe und einem Festvortrag von Charly Brunner, der über das gute Leben sprach. Er betonte die Bedeutung von Gemeinschaft

und das Miteinander, das im Gegensatz zum individuellen Streben nach Reichtum und Besitz stehe.

Professor Markus Moling unterstrich in seiner Predigt den Wert von Solidarität und menschlicher Verbindung. Für Un-

terhaltung sorgte die musikalische Familie Pichler und die Mundartdichterin Mathilde Tauber. Der Tag war ein erfolgreiches Zusammenkommen, das den Teilnehmer:innen sowohl Freude als auch wertvolle Impulse für ein erfülltes Leben bot.



Organisatoren,
Referenten
und Ehrengäste

KVW



Prof. Markus Moling
zelebriert die Messe



Die Vorsitzende der
Interessensgruppe
Rosa Purdeller
Obergasteiger und
KVW-Geschäftsführer
Werner Atz



Charly Brunner
beim Festvortrag

Danke Donald!

TEXT: KARL BRUNNER



Karl Brunner
Geistlicher Assistent
im KVW

Ich bin dankbar für den Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika, Donald Trump.

Ich danke ihm nicht dafür, dass er gegen die Presse vorgeht, die ihn nicht lobt oder gar kritisiert und auch nicht dafür, dass er sie von den Pressekonferenzen ausschließt. Ich danke ihm nicht dafür, dass er die Weltpolitik als Handel versteht, wo es nur Gewinner und Verlierer geben, und er natürlich nur der Gewinner sein kann. Ich danke ihm nicht dafür, dass er gegen wissenschaftliche Institutionen vorgeht, weil sie ein anderes Weltbild vertreten als er und seine Gesinnungsgenoss:innen. Ich danke ihm nicht dafür, dass er Migrant:innen abwertet und in ein schiefes Licht stellt, obwohl auch seine Familie aus Deutschland in die USA aufgebrochen ist, genauso wie seine aktuelle Frau Melania aus Slowenien. Ich danke ihm nicht dafür, dass er Gerichtsurteile nicht anerkennen will und gegen Richter:innen und Staatsanwält:innen vorgeht, die aufgrund der Gesetzeslage gegen seine politische Linie entscheiden. Ich danke ihm nicht dafür, dass er die Entwicklungshilfe radikal kürzt bzw. weitestgehend einstellt, weil dadurch Menschen in größter Not sich selbst überlassen werden.

Dafür und für vieles mehr danke ich ihm ausdrücklich nicht!

Ich bin hingegen dankbar dafür, dass er für jede und jeden absolut klar verständlich macht, dass Politik nicht anderen überlassen werden darf, dass wir alle für unsere Werte und Überzeugungen eintreten und gegen Entwürdigung auftreten müssen.

Politik in einer Demokratie geht uns alle an und diese Verantwortung kann an niemanden delegiert werden. Ganz im Gegenteil!

Es liegt an uns, welche Gesellschaft wir wollen und dieses Wollen verlangt nach Einsatz für das Gewollte. Auf geht's! Beispielsweise bei den Gemeinderatswahlen!



Helfen, wo es nötig ist

Unterstützung für Projekte in der Zentralafrikanischen Republik

INTERVIEW: IRIS PAHL

Hinschauen, wo andere wegschauen. Genau das tut die Kurtatscherin Ancilla Lechner, die seit einigen Jahren als Seelsorgerin im Krankenhaus Brixen arbeitet. Mit Leidenschaft engagiert sie sich auch für Sozialprojekte in einem der ärmsten Länder der Welt, in der Zentralafrikanischen Republik. Die Initiative dient dem Frieden und dem interreligiösen Dialog und bietet den Menschen vor Ort eine erste gesundheitliche Grundversorgung. Wie es dazu kam, worum es dabei geht und was auch wir tun können, lesen Sie im folgenden Interview.

Wie kommt es dazu, dass Sie sich für Projekte in der Zentralafrikanischen Republik (ZAR) engagieren? Die ZAR hat mit vielen Herausforderungen zu kämpfen, darunter politische Instabilität, Korruption und ein anhaltender Konflikt in verschiedenen Regionen.

Ein guter Freund von mir, P. Moses Oti, ist Comboni-Missionar. Er war zehn Jahre lang Pfarrer der Pfarrei Fatima in Bangui, der Hauptstadt der Zentralafrikanischen Republik. 2016 hat er mich eingeladen und ich bin mit zwei Freundinnen nach Bangui geflogen. Wir haben dort mit ca. 100 Jugendlichen ein tolles Jugendprojekt durchgeführt. Die Situation der Menschen in der ZAR ist ge-

prägt vom Krieg. Trotzdem lassen sich die jungen Menschen nicht unterkriegen. Sie sind voller Ideen, gestärkt durch den Glauben, und versuchen, ihre Träume zu verwirklichen. Diese Menschen sind für mich Vorbilder im Glauben, im Mut und in der Hoffnung.

Entwicklungsprojekte in Afrika sind vielfältig und reichen von Infrastrukturaufbau über Bildung und Gesundheit bis hin zu Projekten zur Förderung von Demokratie und Menschenrechten. Welchen Schwerpunkt hat sich das Projekt, welches vor kurzem in Europa vorgestellt wurde, gesetzt?

Das Gesundheitswesen in der Zentralafrikanischen Republik ist sehr schlecht.



Ancilla Lechner

Die meisten Menschen haben überhaupt keinen Zugang zu einer medizinischen Versorgung. Deshalb haben die jungen Menschen der Pfarrei Fatima beschlossen, selbst etwas zu tun. Ihr Traum ist es, ein Gesundheitszentrum zu haben, zu dem alle Menschen Zugang bekommen können. Sie haben bereits begonnen, dieses Gesundheitszentrum zu bauen. Aktuell gibt es bereits eine Apotheke, ein Labor und einen Krankenwagen.

Unbändige Hoffnung

Meine Erfahrungen in der Zentralafrikanischen Republik

P. Moses Oti hat in diesem Buch seine Erfahrungen als Pfarrer in der Pfarrei Fatima in der Zentralafrikanischen Republik niedergeschrieben. Das Land ist ein wunderschönes und reiches Land. Doch genau seine Bodenschätze tragen dazu bei, dass Gewalt und Krieg herrschen. Die Pfarrei Fatima war mehrere Mal Angriffspunkt von Rebellen Gruppen. Die Menschen mussten schreckliche Erfahrungen machen. Trotz allem versuchen sie, nicht mit Gewalt zu antworten, sondern Projekte für den Frieden umzusetzen.

Das Buch kann direkt bei **Ancilla Lechner** ancilla.lechner@rolmail.net oder Tel. 342 83 21 951 gekauft werden. Es kostet **19,90 Euro**. Der Erlös kommt dem Gesundheitszentrum in Bangui zugute.



Danke

Spenden für den KVV Hilfsfonds

- KVV Ortsgruppe Meran im Rahmen des Preiswattens
- KVV Ortsgruppe Dietenheim
- Verwitwete und Alleinstehende im KVV im Rahmen der Landestagung

Gesamtsumme 1.263,09 Euro

Bankdaten KVV Hilfsfonds

Raiffeisen Landesbank

IBAN: IT61 Z034 9311 6000 0030 0101 788

Schritt für Schritt wollen sie nun weiterbauen. Es gibt von der Pfarrei junge Menschen, die Medizin studiert haben bzw. einen pflegerischen Beruf. Sie möchten in dieses Gesundheitszentrum einsteigen. Bis jetzt helfen sie vor allem freiwillig mit. Mit dem Krankenwagen fahren sie auch viermal im Jahr hinaus in entlegene Dörfer, wo es keine Ärzte und Pfleger gibt. Diese „Mobile Klinik“ wird von Bischof Jesús Ruiz Molina begleitet. Bischof Jesús und P. Moses waren vor kurzem in Südtirol und haben davon erzählt.

Wie garantiert man, dass Hilfe dort ankommt, wo sie am dringendsten gebraucht wird?

Am besten ist es sicher, wenn man mit Projektpartnern direkt vor Ort in Kontakt ist. Der Bau dieses Gesundheitszen-



trums wird von jungen einheimischen Menschen geleitet. Sie wissen, was notwendig ist. Außerdem ist die Pfarrei Fatima eine Pfarrei der Comboni-Missionare. Ich bin mit P. Moses in regelmäßigem Kontakt.

Planen Sie in Zukunft wieder eine Reise in die Zentralafrikanische Republik?

Im Moment habe ich nichts geplant, aber es sollte es eine Möglichkeit geben, kann es sein, dass ich wieder hinfliege. 

Neuer Wintergarten mit Blick auf Thermenpark und Outdoor-Pools



Im Dezember 2024 wurde der erweiterte Wintergarten im Self-Service-Bereich der Therme Meran feierlich eröffnet. Mit großzügigen Glasflächen und der Verwendung natürlicher Materialien bietet der lichtdurchflutete Raum einen atemberaubenden Blick auf die Outdoorpools und den fünf Hektar großen Thermenpark. Dieser lädt von Mitte Mai bis Mitte September mit seinen elf verschiedenen Pools – darunter Sport-, Nichtschwimmer- und Kinderbecken und dem Highlight Bio Nature Pool – zum Verweilen ein.

Kulinarische Genüsse im Bistro der Therme Meran



Direkt am Thermenplatz gelegen, lädt das Bistro der Therme Meran mit seiner großzügigen Sonnenterrasse zum Verweilen ein. Die Gäste erwartet eine

abwechslungsreiche alpin-mediterrane Küche, die mit frischen, lokalen und saisonalen Zutaten zubereitet wird. Besonders empfehlenswert sind die hausgemachten Nudelgerichte, die als Geheimtipp gelten.

Brunch & Therme-Paket

Für einen perfekten Start in den Tag bietet die Therme Meran das „Brunch & Therme“ Ticket an. Von Montag bis Samstag können Gäste auf der Bistro-Terrasse ein reichhaltiges Frühstück genießen, das unter anderem Croissants, frisches Obst, Brot und



Marmelade, Joghurt, Müsli, Nüsse, knusprigen Bacon, eine Auswahl an Käse, Lachs und auf Wunsch ein pochiertes Ei umfasst. Anschließend lädt die Therme zum Entspannen ein.

Aperitif & Therme

Für alle, die den Tag entspannt ausklingen lassen möchten, bietet die Therme Meran das „Aperitif & Therme“ Ticket an. Ab 16:00 Uhr können Gäste ein Ticket erwerben, das fünf Stunden Thermengenuss zum Preis von drei Stunden ermöglicht. Inklusiv ist ein Aperitif nach Wahl, wie Prosecco, Hugo oder Veneziano. Dieses Angebot ist täglich von Mitte Mai bis Mitte September verfügbar und verspricht besondere Sommerabende in der Therme.



Ab 16:00 Uhr können Gäste ein Ticket erwerben, das fünf Stunden Thermengenuss zum Preis von drei Stunden ermöglicht. Inklusiv ist ein Aperitif nach Wahl, wie Prosecco, Hugo oder Veneziano. Dieses Angebot ist täglich von Mitte Mai bis Mitte September verfügbar und verspricht besondere Sommerabende in der Therme.

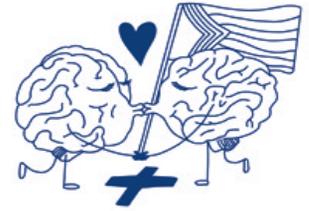
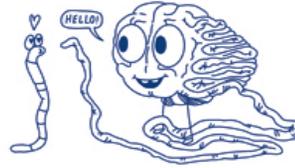
Relax-Lounges im Thermenpark



Für Gäste, die besonderen Wert auf Privatsphäre legen, stehen im Thermenpark acht kunstvoll gestaltete Relax-Lounges bereit. Diese überdachten Design-Sonnenbetten bieten eine gemütliche Sitz- und Liegefläche und ermöglichen es den Besuchern, mitten im Grünen Ruhe und Entspannung zu finden.

Alle Preise und weitere Angebote finden Sie auf der Homepage: www.termemerano.it





Illustrationen von Nicole El Salamoni aus dem Buch „Smart bis zum Sarg“

Wir und unser Gedächtnis

TEXT: DR. RER. BIOL. HUM. BARBARA PLAGG

Wir brauchen es für alles. Wir brauchen es, um die Treppe runterzugehen und uns auf einen Stuhl zu setzen. Wir brauchen es, um uns zu freuen, wenn wir auf eine alte Freundin treffen und um Angst zu haben, wenn ein Hund auf uns zuspringt. Unser Gedächtnis ist viel mehr als einfach nur ein Archiv für Erlebtes: Es ermöglicht uns nicht nur den Blick in die Vergangenheit, sondern hilft uns vor allem, uns im Hier und Jetzt zurechtzufinden.

Da alle unsere Denkprozesse fast immer auf Erinnerungsleistungen beruhen, sitzt das Gedächtnis nicht in einem einzelnen Hirnareal, sondern überall in unserem Oberstübchen: Wir speichern Informationen in unterschiedlichen Regionen, verknüpfen sie miteinander und ordnen sie je nach Bedarf in größere Zusammenhänge ein. Gedächtnis ist Teamarbeit! Unsere Erinnerungen werden in weitverzweigten Nervenzell-Netzwerken angelegt. Das erklärt auch, warum wir im Zug sitzen und plötzlich an unsere Oma denken müssen, weil wir Kölnisch Wasser in die Nase bekommen: Manchmal reicht ein bestimmter Reiz wie ein Geruch, ein Lied oder ein Ort, um eine Kettenreaktion im neuronalen Verbund auszulösen.

Ärgerlich ist allerdings das Gegenteil: Wir kramen in unserem Gedächtnis nach einem Namen – und er will uns einfach nicht einfallen. Dahinter stecken meist kleine „Verkettungsfehler“ in unserem Netzwerk. Sobald wir den richtigen Reiz finden – vielleicht hilft uns jemand mit dem Anfangsbuchstaben weiter oder wir erinnern uns an eine

Situation, in der uns das Wort schon einmal begegnet ist – löst sich der Knopf im Kopf oft und wir haben wieder Zugriff auf das Gesuchte. Blöderweise aber oft erst eine Stunde später.

Die Tatsache, dass wir nicht jederzeit jede Information abrufen können, ist kein aber Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil, das ist sogar effizient: Unser Gehirn selektiert permanent und versucht, die nützlichsten Verknüpfungen aufrechtzuerhalten. Was weniger nützlich scheint, wird nach hinten sortiert.

Effizient ist unser Gedächtnis, aber empfindlich! Haben wir schlecht geschlafen, ist unsere Gedächtnisleistung bis zu 40 Prozent reduziert. Sind wir gestresst, hapert's hingegen beim Hippocampus – einem Hirnareal, das für die Gedächtnisbildung wichtig ist. Und auch auf andere Lebensstilfaktoren reagiert unser Gedächtnis: ob wir uns ausreichend bewegen, wir essen, wie lange

wir am Handy hängen, wie traurig oder einsam wir sind, ob wir geistig kaum noch gefordert werden und wie gut wir Vorerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck einstellen, hat eine Auswirkung auf unsere Zellen im Kopf. Das Gute daran: Sobald wir wieder für bessere Rahmenbedingungen sorgen, erholt sich unser Gedächtnis in der Regel recht schnell von kurzzeitigen Belastungen. Vernachlässigen wir es jedoch dauerhaft, steigt langfristig das Risiko für Erkrankungen.

Die gute Nachricht ist: Heute wissen wir viel mehr darüber, was wir tun können, um unser Gedächtnis langfristig fit zu halten und geistig gesund zu bleiben. Wer mehr darüber erfahren möchte, findet in meinem Buch „Smart bis zum Sarg – Gesundes Gehirn, starkes Gedächtnis“ zahlreiche alltagsnahe Tipps und wissenschaftlich fundierte Ratschläge, um kompetent bis zum Testament zu bleiben!



Barbara Plagg ist Wissenschaftlerin am Institut für Allgemeinmedizin und Public Health an der Claudiana und Dozentin für Prävention, Gesundheitsförderung, Public Health an der Uni Bozen. Ihr Buch „Smart bis zum Sarg – Gesundes Gehirn, starkes Gedächtnis“ ist bei Raetia erschienen.



FOTO: MANUELA TESSARO



Die AG Nachhaltigkeit des KVV Bezirk Vinschgau mit dem ehemaligen Landesrat Richard Theiner, v.l.n.r.: Annemarie Kainz, Carla Grüner, Bernd Stecher, Richard Theiner und Heinrich Fliri

Solidarität ohne Grenzen

KVV Vinschgau im Zeichen der Nachhaltigkeit

TEXT: JOSEF BERNHART

Der Faire Handel ist Hilfe zur Selbsthilfe. Das Prinzip Selbsthilfe ist älteren Generationen bestens bekannt. Und im Vinschgau ganz besonders. Wenn es den meisten Menschen heute gut geht, ist das auch das Verdienst von Generationen vorher, die die Ärmel hochgekrempt und sich nach Möglichkeit selbst geholfen haben. Der KVV Vinschgau mit seinem Bezirksvorsitzenden Heinrich Fliri findet die generationen- und länderübergreifende Hilfe aktueller denn je und unterstützt alle Initiativen in diese Richtung. Das wurde beim Treffen mit dem ehem. Südtiroler Landesrat für Gesundheit, Soziales und Umwelt Richard Theiner Mitte März 2025 eindrucksvoll unterstrichen. Richard Theiner hat sich nicht nur politisch stets für das Soziale eingesetzt. Er tut es auch heute noch. Nach seiner aktiven Karriere als Politiker hat der Vinschger Ex-Landesrat und Landeshauptmannstellvertreter maßgeblich zum Aufbau des Weltladens Latsch beigetragen und damit zu einem solidarischen Projekt mit Wirkung weit über das Tal hinaus. Der Weltladen Latsch bietet Produkte aus Lateinamerika, Afrika und Asien an, aber auch solche aus Südtirol. Wie sich diese unmittelbar verbinden lassen, zeigt beispielsweise der Apfel-Mango-Saft „Malaya“, eine geschmackvolle Mischung aus Latscher Bio-Äpfeln mit Bio-Mangos aus den Philippinen. Wer ihn trinkt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes. Mit Malaya wird die Kinderrechtsorganisation Preda von Pater Shay Cullen unterstützt, die sich für philippinische Straßenkinder einsetzt. Ein weiteres Beispiel sind fair produzierte Fußbälle. Während die Begeisterung

für den Fußballsport keine Grenzen kennt und Milliarden umgesetzt, werden die Spielbälle vielfach unter unmenschlichen Bedingungen von Kinderhand produziert. Auch hier hält Fair Trade entgegen. Mit zertifizierten Bällen, die wirklich nachhaltig sind, da sie in geregelten Arbeitsverhältnissen zu fairen Preisen hergestellt werden. Richard Theiner ist überzeugt: „Wenn die Menschen vor Ort auch nur eine kleine Perspektive und damit Hoffnung haben, dann riskiert niemand mehr sein Leben auf dem Mittelmeer“. Das sei Hilfe zur Selbsthilfe, auf die es ankomme. Und das Wichtigste für die kommenden Generationen sei Bildung, Bildung und nochmals Bildung, so Richard Theiner, der selbst jahrelang als Lehrer an Südtirols Schulen gearbeitet hat. Zum Abschluss des informativen Austausches mit dem Bezirksausschuss des KVV Vinschgau, wurden auch lokale Herausforderungen angesprochen, wie beispielsweise jene zur Mobilität im Tal, wo noch bis Mitte 2026 die Modernisierung der Vinschger Bahn läuft. Hierzu waren sich Richard Theiner und die KVV-Vertreterinnen und Vertreter einig: die Elektrifizierung sei eine sinnvolle, weil nachhaltige Investition, aber ebenso wichtig sei es, dass es zukünftig eine schnellere Verbindung und damit zum Teil neue und ergänzende Bahntrassen gibt. Die Begegnung zwischen Landesrat a.D. Richard Theiner und den KVV-Vertretern, die in ihren Reihen auch eine eigene Arbeitsgruppe zum Thema „Nachhaltigkeit“ haben, stand unter dem Titel „Engagement für eine gerechte und nachhaltige Zukunft“.

Wohnbau für die Menschen

Südtirol reformiert seinen Wohnbau. Wir müssen uns zu Wort melden, damit alle Bürgerinnen und Bürger von der Reform profitieren.

Wohnen für die Menschen Die Südtiroler Landesregierung arbeitet an einer grundlegenden Reform des Wohnbaus in Südtirol, das Wohnbauförderungsgesetz aus dem Jahr 1998 soll überarbeitet und vereinfacht werden. Wir vom KVV haben uns mit einigen relevanten Akteuren zusammengesprochen, um im Interesse der Werktätigen und aller Südtirolerinnen und Südtiroler unsere Stimme zu erheben.

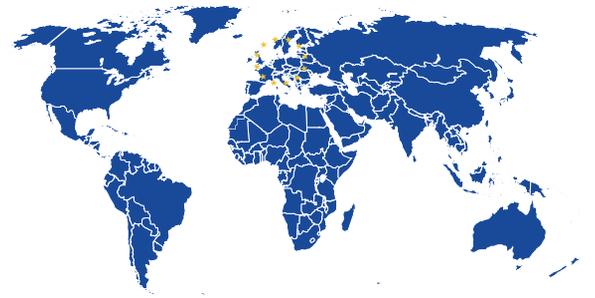
Wir sind uns einig, dass Wohnraum in Zukunft vor allem den Menschen zur Verfügung stehen muss, die in Südtirol leben und arbeiten. Mit der Wohnreform 2025, der Förderung leistbarer Mietwohnungen und der Ausweitung des Konventionierung werden entscheidende Weichen gestellt, um dieses Ziel zu erreichen. Gemeinsam mit dem Südtiroler Jugendring (SJR), der Arche im KVV, dem Dachverband für Soziales und Gesundheit, dem Katholischen Familienverband Südtirol (KFS) und der Allianz für Familie werden wir uns in den nächsten Monaten immer wieder treffen, um die Wohnreform näher zu beleuchten und auf die Entscheidungsträger einzuwirken.

Wir befürworten die in der Wohnreform 2025 vorgesehene hundertprozentige Konventionierung für neue Wohnbauzonen und neue Wohnkubatur. Denn damit sind neue Wohnbauzonen und neue Wohnkubatur zu 100 Prozent für Ansässige reserviert und können nicht als Zweitwohnungen oder für touristische Zwecke genutzt werden. Zudem müssen bezahlbare Mietwohnungen ermöglicht werden.

Wir befürworten, dass mit der Wohnreform die Voraussetzungen für den Bezug einer konventionierten Wohnung stark vereinfacht werden sollen und appellieren an alle Entscheidungsträger:innen, dafür zu sorgen, dass alle Menschen, die in Südtirol leben und arbeiten, ausreichend Wohnraum zu fairen Bedingungen vorfinden.



Werner Atz
KVV Geschäftsführer



Für menschenwürdige Arbeit und gegen Ausbeutung

Ein internationales Netzwerk christlicher Arbeitnehmerorganisationen

Die „Weltbewegung Christlicher Arbeitnehmer (WBCA) setzt sich für eine Globalisierung der Gerechtigkeit und Solidarität ein und fordert ein weltweites Recht auf menschenwürdige Arbeit. Ziel muss es sein, dass Menschen überall in Würde leben und arbeiten können. Um diese Organisation, deren Mitglied auch der KVV ist, besser kennenzulernen haben wir den Generalsekretär Evariste Nsengumuremyi interviewt.

Wie setzt sich die WBCA konkret für die Rechte der Arbeitnehmer weltweit ein, insbesondere in Ländern mit schlechten Arbeitsbedingungen?

Die WBCA vereint 46 nationale Bewegungen, die sich für die Rechte von Arbeitnehmern einsetzen. Alle vier Jahre wird ein zentrales Thema beschlossen – aktuell „Soziale Gerechtigkeit in einer

Wirtschaft für das Leben“, angenommen im März 2023 in Lourdes. Schwerpunkte sind die sozialen Rechte von Wanderarbeitern, Gesundheitsreformen, Renten, Arbeitsnormen, Mindestlöhne und informelle Arbeit. Die WBCA veröffentlicht regelmäßig Botschaften zu internationalen Gedenktagen und die Zeitschrift „INFOR“. Sie arbeitet mit Gewerkschaften und lokalen Organisationen zusammen, um für



Generalsekretär Evariste Nsengumuremyi

Protestkundgebung für bessere Arbeitsbedingungen in Indien



Ausbildung zur
SchneiderinArbeitsstreffen
in Würzburg

menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen zu sensibilisieren.

Welche Rolle spielen christliche Werte in Ihrer Arbeit und wie beeinflussen sie Ihre Einstellung zu sozialer Gerechtigkeit?

Die WBCA basiert auf christlichen Werten. Mit der Methode „Sehen – Urteilen – Handeln“ werden Lebenssituationen im Licht des Evangeliums und der kirchlichen Soziallehre analysiert und in konkrete Schritte umgesetzt. Besonders im Urteilen wird die Realität mit dem göttlichen Willen konfrontiert – Grundlage für gerechtes und nachhaltiges Handeln. Mitglieder vertiefen diese Werte durch geistliche Übungen wie Gottesdienste, Exerzitien oder Solidaritätsaktionen – mit dem Ziel, durch Taten Zeugnis zu geben. Lebensberatungsteams unterstützen darin, Engagement sinnvoll zu gestalten. Schulungen zu sozialer Analyse, kirchlichem Denken und Bibelarbeit ergänzen das Angebot.

Was sind Ihrer Meinung nach die größten Herausforderungen für Arbeitnehmer in der heutigen globalisierten Arbeitswelt, und wo kann die WBCA eingreifen, um zu helfen?

Die WBCA konzentriert sich auf folgende zentrale Herausforderungen:

- **Arbeitslosigkeit**
In vielen Ländern leben besonders junge Menschen ohne Einkommen

in prekären Verhältnissen. Gründe sind u. a. fehlende Beschäftigungspolitik, begrenzter Zugang zu Bildung und technologischer Wandel. Bewegungen reagieren mit Ausbildungskursen und politischer Lobbyarbeit.

- **Folgen von COVID-19**
In ärmeren Ländern sind die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie weiter spürbar. Viele Betriebe sind noch nicht wieder aktiv, die Kaufkraft ist gering. Gruppen reagieren mit Selbsthilfeprojekten wie Gemeinschaftsgärten.
- **Erstarken rechtsextremer Kräfte**
In manchen Regionen gewinnen autoritäre, rechtsextreme Gruppen an

Einfluss – oft verbunden mit Gewalt, Überwachung und dem Drogenhandel. Die fehlende Aussicht auf strukturelle Veränderung demotiviert viele Aktive.

- **Frauen**
Wir setzen uns für Gleichberechtigung ein – gegen ungleiche Bezahlung, häusliche Gewalt und für die Unterstützung alleinerziehender Mütter.
- **Landwirtschaft in Afrika**
Viele Familien bewirtschaften kleine, wenig produktive Farmen. Unsere Bewegungen arbeiten an Lösungen für Landnutzung und Klimafolgen wie Dürren und Überschwemmungen. ▽

Weltbewegung Christlicher Arbeitnehmer (WBCA)

Die WBCA ist ein internationales Netzwerk christlicher Arbeitnehmerbewegungen. Ihr Ziel: Bewusstsein schaffen, Weiterbildung fördern und konkrete Aktionen organisieren, um die Lebensbedingungen von Arbeitnehmern sozial, wirtschaftlich und kulturell zu verbessern – und so eine gerechte, nachhaltige Welt mitzugestalten.

Gegründet 1966, hat die Bewegung ihren Sitz in Brüssel (Belgien) und besteht derzeit aus 46 Mitgliedsbewegungen in Afrika, Amerika, Asien und Europa. Die EBCA, deren CO-Präsident der geistliche Assistent des KVW Karl Brunner ist, die die kontinentale Untergruppe der WBCA. Die WBCA ist eine internationale Vereinigung von Gläubigen im Sinne des katholischen Kirchenrechts.

Evariste Nsengumuremyi ist seit 1999 Mitglied von der Mitgliederbewegung MTC Ruanda und war zuvor in der Jugendarbeit der christlichen Arbeitnehmerbewegung aktiv. Er ist Finanzfachmann, verheiratet, Vater von fünf Kindern und wurde im März 2023 zum Generalsekretär der WBCA gewählt. ▽



ALDEIN

Turnen für Seniorinnen und Senioren

Der Ortsausschuss Aldein bot zum dritten Mal Turnstunden für Seniorinnen und Senioren an – mit gro-



ßem Erfolg: Der Kurs war wie immer ausgebucht. Unter der Leitung von Luisa Haas Gallmetzer standen sanfte Dehnübungen, leichtes Ausdauertraining und Gedächtnisübungen auf dem Programm – ideal abgestimmt auf die Bedürfnisse älterer Menschen. Die Initiative fördert Gesundheit und Lebensfreude im Alter. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden und an Luise Haas Gallmetzer für ihr Engagement. Fortsetzung folgt im Herbst 2025 – bleibt aktiv!



ANDRIAN

Die Narren sind los

Die Andrianer KVW Senioren organisierten auch heuer wieder eine lustige Faschingsfeier. Es war ein gemütliches Beisammensein mit flotter Musik, Tanz und auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.



ALDEIN

3.000 Euro für DEBRA Family

Am ersten Adventswochenende fand im Pfarrheim Aldein der traditionelle Adventsmarkt der Ortsgruppe statt. Viele Besucher aus der Gemeinde und Umgebung nutzten die Gelegenheit, sich auf die Adventszeit einzustimmen und gleichzeitig Gutes zu tun. Dank der großzügigen Unterstützung konnte ein Erlös von 3.000 Euro erzielt werden. Der Betrag kommt

DEBRA Family zugute – einer Organisation, die Familien mit Kindern unterstützt, die an der seltenen Schmetterlingskrankheit (EB) leiden. Ein herzliches Dankeschön an alle, die durch Spenden, Mithilfe oder ihren Besuch diesen Erfolg möglich gemacht haben!

AUER

Suppenonntag: Gemeinsam Gutes tun

Zum Start der Fastenzeit lud die Ortsgruppe wieder ins Pfarrzentrum zum Suppenonntag. Rund 190 Portionen wurden bei frühlingshaftem Wetter in gemütlicher Runde genossen. Ein großes Dankeschön geht an die Köchinnen, die Frauen im KVW, die Ortsbäuerinnen und die italienische Frauengruppe für die liebevoll zubereiteten Suppen. Der Reinerlös ging an die Pfarrei Auer und das Bozner Projekt Nachtquartier „dormizil“ für obdachlose Menschen.



DORF TIROL

Jahresversammlung

Obmann Vieider Hansjörg berichtete über die vielfältigen und umfangreichen Angebote der Ortsgruppe. Die Bezirksvorsitzende Anneliese Angerer brachte den Mitgliedern das Jahresthema „Gutes Leben für alle“ näher und verteilte Samensäckchen mit der Aufschrift „Jeder Tag ist ein neuer Samen für unser Glück“. Ein herzliches Dankeschön an den gesamten Vorstand des KVW Dorf Tirol für das große ehrenamtliche Engagement. Mit dem gemeinsam gesungenen Lied „Leben ist mehr als rackern und schufteln“ wurde auf die Werte hingewiesen, die uns wichtig sind.

ENNEBERG

Wallfahrt nach Maria Schnee

Im Herbst führte die Fahrt der Ortsgruppe nach Maria Schnee. Nach einer kurzen Rast in Heinfels bei der Genusswelt Loacker ging es weiter ins hintere Villgratental nach Kalkstein. In der Kirche Maria Schnee zelebrierte Pfarrer Klaus Sottsas die heilige Messe. Nach dem Mittagessen im angrenzenden Gasthof machte sich die Gruppe auf den Weg zum Wollverarbeitungsbetrieb „Villgrater Natur“, zur Besichtigung und zum Kauf einiger Wollprodukte. Danach ging es weiter nach Hollbruck, wo wir in der Kirche Maria Hilf eine kleine Andacht gehalten wurde. Trotz des regnerischen Wetters genossen alle das gemütliche Beisammensein.



LAJEN – ST. PETER

Vollversammlung

Am 30. März 2025 fand im Kulturhaus Lajen die Vollversammlung der Ortsgruppe statt. Obmann Walter Niederstätter begrüßte die Mitglieder, Ehrengäste sowie Mundartdichterin Anna Steinacher und Musiker Hannes Knotter, die für eine unterhaltsame Atmosphäre sorgten. Der Höhepunkt war die Ehrung langjähriger Mitglieder für ihre 25-, 50-, 60- und 70-jährige Treue, die eine Urkunde und eine goldene Nadel erhielten. Thomas Kofler hielt anschließend einen spannenden Vortrag über „Erbschaft und Testament“. Die Versammlung endete mit einer gemütlichen Marend und geselligem Beisammensein.



LANA

Jahreshauptversammlung

Im März hielt die Ortsgruppe Lana ihre Jahreshauptversammlung ab. Obfrau Marina Patrizia Riz begrüßte Mitglieder und Ehrengäste. P. Bruno Frank leitete besinnlich ein und betonte die Wichtigkeit von Menschlichkeit und Solidarität. Nach dem Kassabericht folgte ein Rückblick auf das vergangene Jahr sowie ein Ausblick auf 2025. Bürgermeister Helmut Taber würdigte die ehrenamtliche Arbeit der Ortsgruppe. Besonders berührend war der Rückblick von P. Bruno Frank auf sein 56-jähriges Wirken in Lana. Mehrere langjährige Mitglieder wurden geehrt – ein Ehepaar sogar für 70 Jahre Mitgliedschaft. Die Versammlung endete in gemütlicher Runde bei Kuchen und Tee.

LICHTENBERG

Für das Soziale motiviert: Jahreshauptversammlung

Die Versammlung der Ortsgruppe stand unter dem Motto „Alles, was uns gut tut!“. Referentin Hildegard Kreiter betonte, wie wichtig es für das Wohlbefinden ist, sich für andere einzusetzen.

Im Tätigkeitsbericht hob Bernarda Gostner das Engagement des KVV hervor, das 2024 über 300 Teilnehmer bei 15 Veranstaltungen begeisterte. Bei den Neuwahlen wurden Gostner und Georg Lechner bestätigt, sowie neue Mitglieder in den Ortsausschuss gewählt.

Die Versammlung endete mit Dankesworten und einem gemütlichen Beisammensein.





MERAN

Eine edle Perle in noch kostbarer Schatulle...

Die Ortsgruppe Meran unternahm unter der Leitung von Ortsobmann Siegfried Gufler ihren ersten Ausflug 2025 zum Molvenosee, der schon vom Dichter Fogazzaro als „kostbare Perle in kostbarer Schatulle“ bezeichnet wurde. Trotz trübem Wetter beeindruckte die Naturlandschaft mit ihrem klaren Wasser, den Farbspielen und der umliegenden Berg-

kulisse. Ein besonderes Erlebnis war die Wanderung zum idyllischen Nembiassee, wo eine vielfältige Tierwelt – von Fischen über Wildtiere bis hin zu seltenen Vogelarten – beobachtet werden konnte. Nach einem köstlichen Mittagessen mit regionalen Pro-

dukten besuchte die Gruppe noch Torbole am Gardasee, bevor es mit vielen Eindrücken im Gepäck zurück nach Meran ging.



PFALZEN

Gemeinsames Mittagessen mit musikalischer Umrahmung

Beim Mittagstisch Ende März wurden die Pfälzener Senioren nicht nur von den freiwilligen Mitarbeiter:innen des KVW Pfalzen mit einem leckeren Essen verwöhnt, sondern auch von den Kindern des Pfälzner Kindergartens mit Liedern und einem Gedicht überrascht. Vielen Dank an alle für die gelungene Veranstaltung.

MONTAN

Tanzen macht fit und gute Laune

Unter dem Motto „Wir tanzen uns fit“ organisierte die Ortsgruppe im Jänner und Februar einen Tanzkurs in der Turnhalle. An acht Abenden lernten die motivierten Tanzpaare Standard- und Lateintänze sowie den beliebten Discofox.

Tanzlehrer Christoph begeisterte mit seiner Leidenschaft und gab wertvolle Tipps, um die Freude am Tanzen neu zu entdecken. In lockerer Atmosphäre stand der Spaß stets im Vordergrund. Für besondere Abwechslung sorgten die humorvollen Kreistänze.



MONTAN

Osteoporose: Die Kraft der Bewegung

Im gut besuchten Kultursaal „Johann Fischer“ fand auf Einladung der Ortsgruppe ein Vortrag zum Thema „Osteoporose und die Kraft der Bewegung“ statt. Obfrau Karla Hanspeter Franzelin begrüßte die zahlreichen Teilnehmer:innen und besonders den Sportwissenschaftler Dr. Stefan Gruber aus Jenesien.

Dr. Gruber erklärte, dass Osteoporose durch eine verringerte Knochenmasse und den Abbau von Knochengewebe entsteht. Dies erhöht das Risiko für Knochenbrüche – am häu-



figsten an Wirbelkörpern, Oberschenkel-, Ober- und Unterarm.

Unterschieden wird zwischen primärer Osteoporose (z. B. nach der Menopause) und sekundärer Osteoporose (z. B. durch andere Erkrankungen).

Laut Studien sind 23,4 Prozent der Frauen und 6,9 Prozent der Männer ab 50 Jahren betroffen. Wie wichtig Bewegung für starke Knochen ist, zeigte Dr. Gruber mit einfachen Übungen, die das Publikum begeistert mitmachte.

PRETTAU

Fasching feiern

Unter dem Motto „Dancing on Ice“ verbrachten die Prettaufer Dorfkinde einen lustigen Faschingsdienstag. Gemeinsam mit dem ASV Prettau lud die Ortsgruppe zum Faschingsfest mit Spielen, Musik, Kinderschminken, Glitzer-tattoos, Maltisch und vor allem viel Spaß.



PFALZEN

Ausflug nach Schalders

Die Ortsgruppe lud im März zu einer Halbtagesfahrt nach Schalders ein. Helga, die Leiterin des Seniorenclubs, konnte trotz des schlechten Wetters einen vollbesetzten Bus begrüßen. In der Kirche St. Wolfgang wurde eine sehr ergreifende Kreuzwegandacht gefeiert und im Gasthaus Mesner stärkte sich die Gruppe bei einer ausgiebigen Marend, bevor es wieder zurück nach Pfalzen ging.



PFUNDERS

Suppenonntag

Der Suppenonntag im Feuerwehrsaal Pfunders war auch heuer wieder gut besucht. Mit leckeren Suppen, Kaffee und Kuchen wurden die Gäste bestens versorgt. Beim Preiswatten gab es rege Teilnahme und viele tolle Sachpreise für Groß und Klein. Die Ortsgruppe bedankt sich herzlich für die zahlreichen Besuche und die freiwilligen Spenden.



PFALZEN

Wer ist der Wattkönig oder -königin?

Ende Februar lud die Ortsgruppe die Seniorinnen und Senioren aus Terenten und Pfalzen zum Preiswatten ins Vereinshaus ein. 84 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten Seniorenclubleiterin Helga und ihr Team begrüßen. Nach spannenden Spielen wurde Gerstesuppe serviert und bei der anschließenden Preisverteilung gab es tolle Sachpreise ... Ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren, an die Schiedsrichter Edith und Willi und an alle, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.



PRETTAU

„Entspann dich, kleiner Picasso!“

Der Workshop mit Ursula Resch, Kunsttherapeutin & Yogalehrerin, war ein voller Erfolg! Die teilnehmenden Kinder im Alter von 5-8 Jahren waren begeistert. Ziel: positive Erfahrungsräume schaffen, Selbst- und Körperwahrnehmung fördern, kreativen Ausdruck und Konzentration anregen. Bewundernswert, welche schöne Kunstwerke entstanden sind. Ein großes Kompliment an die kleinen Künstlerinnen und Künstler!



PFUNDERS

Benefizpreiswatten für die Familie Obergolser

Viel Solidarität und Nächstenliebe wurde der Familie Obergolser durch die zahlreiche Teilnahme am Benefizpreiswatten im Gasthof Brugger in Pfunders entgegengebracht. Bis auf den letzten Platz füllte sich der Gastraum mit spendenfreudigen Freunden, Arbeitskollegen und Bekannten. Danke für die großzügigen Spenden.





SCHABS

Suppenonntag

Am 2. Fastensonntag führte die Ortsgruppe wieder die traditionelle Verteilung des Gregoribrottes in der Pfarrkirche durch. Am Ende des Gottesdienstes erhielten alle Anwesenden ein Brot mit nach Hause.

Im Anschluss an die Messfeier waren alle Interessierten zum Suppenonntag ins Haus der Dorfgemeinschaft eingeladen.

Leberknödel-, Saure-, Gulasch- und Gerstensuppe wurden angeboten. Der Erlös aus dieser



Aktion in Höhe von 1.000 Euro kommt dem KVW-Hilfsfonds zugute, mit dem in Not geratenen Familien geholfen werden kann. Die

Ortsgruppe Schabs bedankt sich bei allen, die zum guten Gelingen beigetragen haben.

SCHABS

Tanzen ab der Lebensmitte

Tanzen ist gesund - Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Freude tragen zum erfolgreichen Älterwerden bei. Konzentration, Reaktion, Koordination und Gleichgewicht werden gefördert, das Gedächtnis trainiert und schöne Erfolgserlebnisse vermittelt.

Die Ortsgruppe Schabs hat Anfang 2025 wieder zum „Tanzen ab der Lebensmitte“ mit der Tanzleiterin Marianne Überbacher Unterkircher eingeladen. Viele Interessierte sind dieser Einladung gefolgt. Im März wurde der erste Teil erfolgreich abgeschlossen. Einige von



ihnen konnten auch am Jubiläumsfest der Arbeitsgemeinschaft im Kurhaus von Meran teilnehmen. Für Herbst 2025 ist bereits ein wei-

terer Kurs „Tanzen ab der Lebensmitte“ mit 10 Einheiten im Haus der Dorfgemeinschaft Schabs geplant.



ST. MARTIN IN PASSEIER

Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung des KVW St. Martin in Passeier war mit über 80 Teilnehmer:innen ein erfolgreicher Abend, der die aktive Rolle des Vereins in der Gemeinde verdeutlichte. Mit engagierten Ausschussmitgliedern und Mitgliedern und einer klaren Ausrichtung auf die Zukunft bleibt der KVW St. Martin ein wichtiger Akteur im sozialen und gesellschaftlichen Leben des Dorfes.

ST. MARTIN IN PASSEIER

Lustiges Preiswatten

Zahlreiche Watter und Watterinnen freuten sich wieder auf das traditionelle Preiswatt'n des KVW St. Martin in Passeier, denn bei dieser Veranstaltung stehen nicht nur die schönen Preise (alle Spieler bekommen einen Preis!), sondern auch der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund. Vier Schülerinnen der FOS interviewten die Teilnehmer:innen für ein schulinternes Projekt.



STERZING

Vortrag über Luftschadstoffe

Zahlreiche Interessierte folgten der Einladung des Bildungsausschusses und der KVW-Ortsgruppe zum Vortrag „Schadstoffe in der Luft – ein unsichtbares Risiko für unsere Gesundheit“ mit Dr. Alex Pizzini. Der Pneumologe und Internist informierte über die Auswirkungen von Feinstaub, Smog, Ozon und Saharastaub auf unsere Gesundheit. Auch Messdaten aus Südtirol wurden vorgestellt. Dr. Pizzini betonte, dass Luftverschmutzung nicht nur Menschen, sondern auch Ökosysteme belastet – und ein Umdenken dringend nötig ist.



WEITENTAL

Schutz vor Betrug

Um Seniorinnen und Senioren für das Thema Betrug zu sensibilisieren, organisierte der Seniorentreff Weitental einen Informationsnachmittag mit Hermann Geyr, Kommandant der Carabinieri-Station Schabs. Auf Einladung von Antonia Bergmeister (Seniorentreff) und Josef Engl (KVW) informierte Geyr über gängige Betrugsmaschen, Einbruchschutz, sicheres Online-Banking und den Umgang mit modernen Zahlungsmethoden. In der anschließenden Diskussion wurde deutlich, dass viele ältere Menschen heute gut mit Handy, Internet und E-Mail umgehen können.



TERLAN/ SIEBENEICH

Lustige Faschingsfeier der Senioren

Hubert und Walter sorgten mit Musik und Tanz für beste Unterhaltung. Die Theatergruppe „Teenager Spätlese“ sorgte für einige Lacher, kulinarisch wurde einiges geboten und Bürgermeister Hans Zelger feierte ausgelassen mit. Ein herzliches Dankeschön an die beiden Vorsitzenden Marianne und Annemarie.

VILLANDERS

Letzte Hilfe Kurs

Viele Interessierte nahmen am Letzte Hilfe Kurs in Villanders teil, um mehr über den Umgang mit Sterben und Tod zu erfahren. Dr. Monika Völkl vom Palliativzentrum Brixen sprach über das Sterben als Teil des Lebens, über die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden sowie über das Abschiednehmen. Besonders betont wurde: Zuwendung ist das, was wir am Lebensende am meis-

ten brauchen. Auch persönliche Fragen standen im Mittelpunkt: Was ist mir am Ende meines Lebens wichtig? Wer soll für mich entscheiden? Wo und wie möchte ich sterben? Themen wie Patientenverfügung, Testament und Vererben wurden ebenfalls angesprochen. Informationen und Unterstützung bietet die Caritas Hospizbewegung, erreichbar über das Krankenhaus.

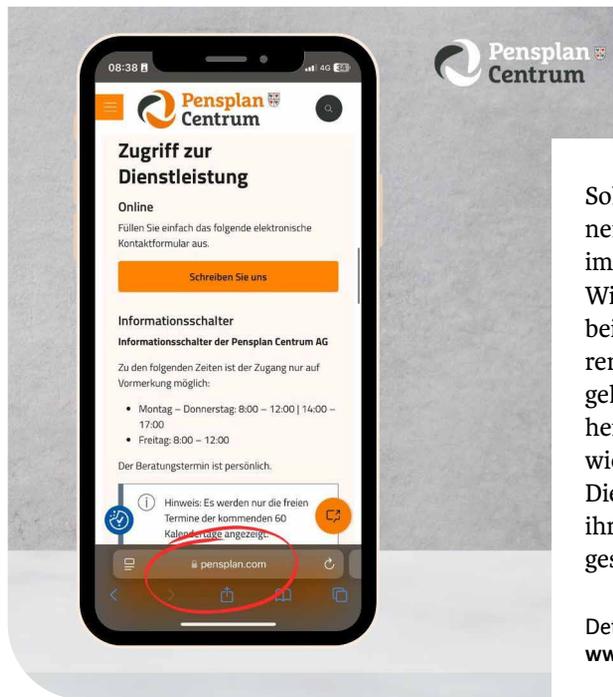




www.pensplan.com

Das neue Portal für die regionale Zusatzvorsorge

FOTO: © PENSPAN CENTRUM AG



Pensplan
Centrum

Pensplan
Centrum

Soll ich meine Abfertigung (TFR) in einen Zusatzrentenfonds einzahlen oder im Betrieb belassen?

Wie trete ich einem Zusatzrentenfonds bei? Wir möchten unsere Erstwohnung renovieren. Welche Voraussetzungen gelten für ein günstiges Bauspardarlehen? Was bietet „Pensplan PLUS“ und wie kann dieser Service mir nützen?

Die Pensplan Centrum AG hat kürzlich ihre Webseite www.pensplan.com neu gestaltet, um den Zugang zur regional-

Detail der neuen Webseite
www.pensplan.com

len Zusatzvorsorge zu erleichtern. Die Seite bietet umfangreiche Informationen zu Themen wie Zusatzrente, persönliche Vermögensplanung, Bausparmodelle und Unterstützung in wirtschaftlichen Notlagen. Mit speziellen Tools können Nutzer Szenarien wie Steuervorteile der Zusatzvorsorge simulieren.

Zudem informiert die Webseite über aktuelle Neuigkeiten, Veranstaltungen und bietet einen Blog mit weiterführenden Informationen. Interessierte können auch den monatlichen Newsletter abonnieren, um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Das Patronat Acli-KVW

Porträt anlässlich des Tags der Solidarität am 23. März

Das Patronato Acli wurde am 3. April 1945 in Rom gegründet, in Südtirol wurde die erste Bürostelle 1 Jahr später eröffnet. Das Bestehen seit 80 Jahren ist ein wichtiger und bedeutender Meilenstein, das Patronat Acli-KVW ist ein Urgestein in der hiesigen Wohlfahrt. Zwar haben sich in den Jahrzehnten die Schwerpunkte des Patronats verlagert, doch sind Aufklärung, Information, Antragstellung und Kontrolle weiterhin Kerntätigkeit. Dass das Patronat auch heute, in der Zeit der Digitalisierung und teilweisen Informationsüberflutung noch notwendig ist, zeigen folgende Daten. Über 51.000 Aktenvorgänge wurden im Jahr 2024 statistisch erfasst, nicht gezählt wurden die unzähligen Telefonate, die leider auch nicht alle entgegengenommen werden konn-

ten, sowie Anfragen über E-Mail und persönlichen Beratungen, die nicht mit einem Antrag abgeschlossen wurden.

Positiv abgeschlossen werden konnten: 2.260 Invaliden-, Alters-, Dienstalters-, Hinterbliebenen-, Sozial-, und Aus-

landsrenten, 995 Neufestsetzungen der Renten, 3.853 Anträge um Landeskindergeld, 609 Anträge um Landesfamiliengeld, 3.329 Anträge auf Arbeitslosengeld/Naspi, 905 Anträge um Pflegegeld, 285 Anträge betreffend Aufenthaltsgenehmigungen und -scheine, 27 Anträge um Familienzusammenführungen, 73 ärztliche Visiten durch den Vertrau-

ensarzt des Patronats. 22 MitarbeiterInnen des Patronats betreuen in 7 Büros die Anliegen der Bürger:innen. Viele Leistungen sind kostenlos, für einige Leistungen werden Unkostenbeiträge direkt bei den Kunden eingefordert. Die Kosten des Patronats werden nur teilweise durch staatliche Finanzierung und Landesbeiträge gedeckt, daher ist das Patronat auch auf Spenden angewiesen. Die Spendensammlung zum Tag der Solidarität am 23. März dieses Jahres trägt auch dazu bei, weiterhin die Tätigkeit des Patronats zu sichern. Anlässlich des Tages der Solidarität 2024 wurden 52.682,15 Euro gesammelt, die Summe der diesjährigen Sammlung liegen noch nicht vor.

EIN AUFRICHTIGES DANKE! Für die Spenden! Für die Inanspruchnahme unserer Dienste! Für die Unterstützung in jeglicher Form des Patronats!





Antworten des Patronats KVW-ACLI auf Fragen der Leser:innen

TEXT: ELISABETH SCHERLIN, DIREKTORIN DES PATRONATS KVW-ACLI

Ich habe gehört, dass ab Jänner 2025 Neuerungen bezüglich Arbeitslosengeld Naspi gelten. Ich bin aber nicht schlau geworden, um welche Änderungen es sich handelt. Können Sie mir weiterhelfen?

Elisabeth Scherlin,
Direktorin
des Patronats
KVW Acli



Das Arbeitslosengeld Naspi steht unter folgenden Bedingungen zu:

- Eintragung als arbeitssuchend im Verzeichnis des Arbeitsvermittlungszentrums und
- 13 Beitragswochen in den letzten 4 Jahren vor Arbeitsbeendigung und
- unfreiwillige Arbeitsbeendigung mit Ausnahmen und
- rechtzeitige Antragstellung, am besten innerhalb 7 Tagen ab Arbeitsbeendigung, maximal innerhalb 67 Tagen ab Arbeitsbeendigung.

Die Neuerung betrifft den Grund der Arbeitsbeendigung in den letzten 12 Monaten. Wurde in den 12 Monaten vor dem Antrag um Arbeitslosengeld Naspi ein Arbeitsverhältnis durch Selbstkündigung aufgelöst, müssen mindestens 13 Wochen gearbeitet werden, um Anrecht auf Arbeitslosengeld Naspi zu haben.

1. **Beispiel:** Herr Mayr löst das unbefristete Arbeitsverhältnis freiwillig durch Selbstkündigung am 5. Jänner 2025 auf und arbeitet mit einem befristeten Arbeitsvertrag von 4 Wochen. Nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses auf Zeit kann nicht um das Arbeitslosengeld Naspi angesucht werden, da er nicht mindestens 13 Wochen gearbeitet hat und da seit der freiwilligen Arbeitsbeendigung nicht 12 Monate vergangen sind.
2. **Beispiel:** Frau Rossi kündigt freiwillig am 5. Jänner 2025 und arbeitet anschließend 14 Wochen im Gastgewerbe mit einem Saisonsvertrag. Sie kann um das Arbeitslosengeld Naspi ansuchen, da sie mindestens 13 Wochen nach der freiwilligen Selbstkündigung arbeitet.
3. **Beispiel:** Herr Thaler wird vom Arbeitgeber entlassen und nimmt anschließend einen befristeten Arbeitsvertrag für die Dauer von 6 Wochen an. Er kann nach Beendigung des befristeten Arbeitsverhältnisses das Arbeitslosengeld Naspi beantragen, da keine Selbstkündigung in den letzten 12 Monaten vorliegt. ⚡

Ich bin Mutter von 2 Kindern, die jüngere Tochter besucht die Kita. Letztes Jahr habe ich um den Kita-Bonus angesucht und auch die Zahlungen erhalten. Muss ich für das Jahr 2025 einen neuen Antrag stellen oder gilt der Antrag vom letzten Jahr?

Der Antrag um Kita-Bonus muss jedes Jahr neu eingereicht werden. Der Zeitpunkt der Antragstellung ist ausschlaggebend für die Berechtigung. Für das Jahr 2025 werden 1.028,8 Millionen Euro für diese Leistung vom Staat zur Verfügung gestellt. Wenn dieser Betrag ausgeschöpft ist, werden die Anträge nicht mehr angenommen. Daher so früh wie möglich den Antrag einreichen!

Für die Antragstellung sind folgende Unterlagen notwendig: Betreuungsvertrag mit der Kita, mindestens 1 bezahlte Rechnung und dessen Lastschrift, IBAN-Code, gültige Identitätskarte des Antragstellers. Der Antragsteller muss dieselbe Person sein, die den Betreuungsvertrag unterschrieben hat, auf die die Rechnung ausgestellt wird und die die Rechnung bezahlt.

Neu für das Jahr 2025 ist der unterschiedliche Betrag der Rückerstattung je nach Geburtstag des Kindes.

Für Kinder, die vor dem 1. Januar 2024 geboren sind, gelten folgende Beträge:

- 3.000 Euro im Jahr (10 monatliche Raten zu 272,73 Euro und 1 Rate zu 272,70 Euro), wenn der ISEE-Wert unter 25.000,99 Euro liegt;

- 2.500 Euro im Jahr, wenn der ISEE-Wert zwischen 25.001 und 40.000 Euro liegt;
- 1.500 Euro im Jahr, wenn der ISEE-Wert über 40.000 Euro liegt bzw. nicht vorliegt.

Für Kinder, die nach dem 1. Januar 2024 geboren sind, werden folgende Beträge zurückerstattet:

- 3.600 Euro im Jahr, wenn der ISEE-Wert unter 40.000 Euro liegt;
- 1.500 Euro im Jahr, wenn der ISEE-Wert über 40.000 Euro liegt bzw. nicht vorliegt.

Ab dem Jahr 2025 werden die ausbezahlten Beträge des einheitlichen Kindergeldes (assegno unico e universale per i figli a carico) für die Berechnung des ISEE-Wertes ausgegrenzt also nicht für die Höhe der Rückerstattung mitberechnet.

Der Antrag kann über das Patronat KVW-Acli eingereicht werden und kostet 30 Euro. ⚡



Teilhabe durch Engagement

Erfolgreicher Workshop in Köln

Wie können benachteiligte Personengruppen aktiv ins freiwillige Engagement eingebunden werden? Mit dieser Frage beschäftigte sich der zweite Workshop des Erasmus+ Projekts „Gemeinsam Engagiert“, der vom 11. bis 12. März 2025 in Köln stattfand.



Gastgeberin war diesmal die Caritas Köln, die den Workshop in Zusammenarbeit mit der Caritas Graz, der VHS Eupen und der KVV Bildung organisierte. Der Auftakt am ersten Tag begann mit einer Einführung ins Thema und der Vorstellung des Projekts „Efa – Ehrenamt für Alle“. Anschließend entwickelten die Teilnehmenden erste Eckpunkte zur Förderung der Teilhabe. Am Nachmittag folgte ein Praxisbesuch bei „De Flo“, einer Initiative, die Menschen mit sozialen Schwierigkeiten bei der Integration unterstützt. Der direkte Austausch mit den Verantwortlichen und Betroffenen lieferte wertvolle Impulse

und inspirierte neue Ansätze. Der zweite Tag diente der Vertiefung der erarbeiteten Ideen. Ein Besuch im Psychosozialen Zentrum (SPZ) zeigte eindrucksvoll, wie ehrenamtliches Engagement Menschen mit psychischen Erkrankungen unterstützen kann. Zum Abschluss des Tages bot eine alternative Stadtführung mit Marina Barth einen neuen Blick

auf Köln, bevor der Abend beim gemeinsamen Essen ausklang. Am Abschlusstag wurden die bisherigen Ergebnisse reflektiert und weiter konkretisiert. Zudem wurde das Projekt „Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen“ vorgestellt, das eindrucksvoll zeigt, wie nachbarschaftliche Unterstützung funktionieren kann. Der Workshop machte deutlich: Frei-



williges Engagement ist ein Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Die entwickelten Eckpunkte fließen nun in die weitere Projektarbeit ein. Das nächste Treffen findet im Juni 2025 in Graz statt und widmet sich dem Thema „Nachbarschaftshilfen als quartiersbezogene Kristallisationspunkte“. Im Oktober 2025 geht es in Eupen (Belgien) um die digitale Engagementvermittlung. Besonders wertvoll war erneut der Austausch unter den Projektpartnern. Trotz unterschiedlicher Gegebenheiten und Strukturen profitieren die Einrichtungen aus den vier europäischen Ländern vom gegenseitigen Kennenlernen, und stellen ihre eigenen Projekte vor. Dieser Dialog schafft neue Impulse und stärkt die Zusammenarbeit über Grenzen hinweg. Das Erasmus+ Projekt „Gemeinsam Engagiert“ zeigt, dass internationale Vernetzung und der Blick über den eigenen Tellerrand wertvolle Perspektiven für die Zukunft des Freiwilligenmanagements eröffnen. 

Fitness- und Gesundheitstrainer:in werden

Der Lehrgang begeistert aktuell in Meran

Was macht ein effektives Training aus? Wie wird Bewegung zur Gesundheitsvorsorge? Und welche Rolle spielt dabei die richtige Ernährung? Diese und viele weitere Fragen stehen im Zentrum des

Lehrgangs Fitness- und Gesundheitstrainer:in, der derzeit in Meran läuft – mit großem Erfolg! Alle Plätze waren rasch vergeben. Die Teilnehmenden erleben eine fundierte,

praxisnahe Ausbildung, welche die KVV Bildung in Zusammenarbeit mit der Vitalakademie durchführt. Neben theoretischem Wissen in Trainingslehre, Anatomie und Ernährung stehen ab-



wechslungsreiche Praxiseinheiten im Turnsaal und Fitnessstudio auf dem Programm. Das Blended-Learning-Format ermöglicht Flexibilität, während erfahrene Referentinnen für Qualität und persönliche Betreuung sorgen. Ob als zukünftiger Fitnesstrainerin, Bewegungsexpertin oder im Bereich Gesundheitsförderung: Der Abschluss nach erfolgreicher Prüfung eröffnet vielfältige berufliche Perspektiven.

13 motivierte Teilnehmer:innen neh-

men derzeit mit großer Begeisterung und viel Einsatz am Lehrgang teil – wir freuen uns schon jetzt auf ihren erfolgreichen Abschluss im Mai.

Und das Beste: Im Herbst 2025 startet der Lehrgang erneut in Meran – ideal für alle, die Gesundheit zu ihrer Berufung machen möchten!

Für Informationen zur laufenden Ausbildung sowie zur bevorstehenden Auflage in Meran stehen unsere Mitarbeiter:innen gerne zur Verfügung.

KVV Bildung Meran

0473 229 537

meran@kvwbildung.org

„Gemeinsam gesund bleiben“

Gesundheit im Fokus seit Herbst

Bereits im Herbst 2024 startete die erfolgreiche Vortragsreihe „Gemeinsam gesund bleiben“, organisiert von der KVV Bildung Meran in Zusammenarbeit mit der Martinsbrunn ParkClinic. Seitdem fanden fünf aufschlussreiche und gut besuchte Abende statt, die sich mit aktuellen Gesundheitsthemen beschäftigten.

Psychotherapeutin **Dagmar Pavan** über narzisstischen Missbrauch



ten. Zum Auftakt informierte Dr. Felizitas Radmüller über Ursachen und Prävention von Osteoporose, während im November die Psychotherapeutin Dagmar Pavan über narzisstischen Missbrauch und dessen Bewältigung sprach. Nach der Winterpause ging es im Februar um emotionales Essen und den Einfluss von Gefühlen auf unser Essverhalten. Im März folgte ein Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin: Karmen Sanoll und Agnes Zöggeler zeigten, wie Ernährung zur inneren Balance beitragen kann.

Im April folgten zwei weitere spannende Termine: Am 23. April sprach Neurochirurg Dr. Alexander Romagna über Ursachen, Symptome und moderne Therapien der Spinalkanalstenose. Am

28. April widmete sich Dr. Lukas Valtiner der Kniegesundheit und stellte wirksame Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten vor.

Auch im Herbst werden wieder spannende Vorträge mit wertvollen Impulsen für Ihre Gesundheit eingeplant. Die kostenlosen Vorträge finden im KVV Kursraum in Meran statt und richten sich an alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten – verständlich, praxisnah und medizinisch fundiert.

Informationen und Anmeldung

KVV Bildung Meran

0473 229 537

meran@kvwbildung.org



Psychotherapeutin **Dagmar Pavan** über emotionales Essen

Dr. Felizitas Radmüller über Ursachen und Prävention von Osteoporose





ERHOLUNGSreisen

Hotel Savoia*** in Misano Adriatico

11 TAGE

25. Mai bis 04. Juni 2025

☺ Rosa Obexer

PREIS 920 €

12 TAGE

17. bis 28. Juni 2025

☺ Ivone Stimpfl

PREIS 1.060 €

9 TAGE

28. Juni bis 06. Juli 2025

☺ Marianne Überbacher

PREIS 880 €

11 TAGE

27. August bis 06. Sept. 2025

☺ Konrad Gatterer

PREIS 980 €

8 TAGE

06. bis 13. Sept. 2025

☺ Margit Schwenk

PREIS 750 €



In Ligurien die Meeresluft genießen

8 TAGE

14. bis 21. September 2025

☺ Martha Pattis

PREIS 1.150 €

Grand Hotel Pietra Ligure****

8 TAGE

21. bis 28. September 2025

PREIS 1.050 €

ANGEBOT OHNE REISEBEGLEITUNG

Grand Hotel Portoroz****S in Portoroz

5 TAGE

25. bis 29. September 2025

PREIS 640 €

ANGEBOT OHNE REISEBEGLEITUNG

Hotel Oxford**** in Jesolo

8 TAGE MEER UND TANZEN

21. bis 28. Mai 2025

☺ Notburga Wolf

PREIS 1.295 €

8 TAGE

28. Mai bis 04. Juni 2025

☺ Waltraud Mair

PREIS 1.170 €

10 TAGE

9. bis 18. September 2025

☺ Monika Malfertheiner

PREIS 1.330 €

Den Sommer genießen am Weissensee

6 TAGE

22. bis 27. Juni 2025

☺ Norbert Spornberger

PREIS 995 €



FOTO: Weißenseeinformation

Hotel Byron***S in Viserba

11 TAGE

25. August bis 04. Sept. 2025

☺ Ingeborg Stecher

PREIS 1.095 €

8 TAGE MEER UND TANZEN

04. bis 11. September 2025

☺ Mairaluise Leitner

PREIS 940 €

KULTURreisen

23. bis 29. August 2025

Irland - die malerische grüne Insel

☺ Dieter Brugger

PREIS 2.590 €



05. bis 11. Oktober 2025

Herbstliche Erlebnisreise von Porto bis Santiago de Compostela

☺ Hanspeter Vikoler

PREIS 1.980 € und Richtpreis Flug 280 €

14. bis 21. Oktober 2025

Zypern - Kultur und Meer

☺ Valeria Brunner

INFOS auf Anfrage



Weitere Angebote ohne Reisebegleitung
im **Hotel Admiral****S** in **Riccione** auf Anfrage!

22. bis 26. Juni 2025

Zillertal - Wandern im Tal der Musik

☺ Sepp Agreiter

PREIS 930 €



05. bis 09. August 2025

Wandern im Ötztal

☺ Sepp Agreiter

PREIS 695 €



04. bis 11. September 2025

Meer und Tanzen in Viserba

☺ Marialuise Leitner

PREIS 940 €

16. bis 21. September 2025

Tanzen am Gardasee in Salò

☺ Margit Felderer

PREIS 690 €

20. bis 27. September 2025

Amalfiküste - Wandern auf dem Weg der Götter

☺ Verena Pohl

PREIS 1.360 €



21. bis 25. September 2025

Wandern und Wellness in Portorož

☺ Norbert Spornberger

PREIS 730 €



05. bis 09. Oktober 2025

Wie im Bilderbuch - Cinque Terre

☺ Michael Berger

PREIS 895 €



11. bis 18. Oktober 2025

Faszinierende äolische Inselwelt - Vulkane und Meer

☺ Günther Gramm

PREIS 1.410 € + Richtpreis Flug 240€



02. bis 06. November 2025

06. bis 10. November 2025

Wandern und Wellness in Portorož

Termin 1

☺ Norbert Spornberger

PREIS 670 €

Termin 1

☺ Michael Berger

PREIS 670 €

27. Dezember 2025 bis 03. Jänner 2026

Jahreswechsel auf Elba - wandern und genießen

☺ Franco Bernard

PREIS 1.395 €

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





Hildegard Kreiter

F wie Frühling

Das ist dem Frühling so eigen, dass er für Neubeginn, Entfaltung, Wachstum und Tatendrang steht. Endlich wird der Tag länger und heller, die Luft wieder wärmer. Wir sehen es allerorts: Die Natur erwacht zu neuem Leben: Grünzeug keimt, sprießt und treibt, Tiere verlassen ihr Winterquartier und Menschen wenden sich lustvoll nach draußen.

TEXT: HILDEGARD KREITER

Wenn da nur nicht manchmal diese beharrliche Frühjahrsmüdigkeit wäre! Dieses Phänomen sorgt vor allem bei wetterfühligen oder sehr aktiven Menschen oft für unerwünschte Hindernisse.

Gewusst wie! Passende Maßnahmen helfen, mehr Schwung in den Körper zu bringen. Dazu gehören eine vitale, pflanzenbetonte Nahrung, reichlich Flüssigkeit, frische Luft, ein ungetrübter Schlaf und vor allem regelmäßige Bewegung.

Die nachstehenden 5 F's eignen sich für ein weiteres Vorgehen in die richtige Richtung, um der Leichtigkeit des Frühlings Tür und Tor zu öffnen.

F wie Frühlingsputz

Abschied und Aufbruch sind in dieser Jahreszeit eng aneinandergelockt. Der Frühlingsputz ist ein altes Ritual, das sich in vielen Kulturen wiederfin-

det. Er ist nicht nur eine rein physische Reinigung, sondern auch ein symbolischer Akt: Altes loslassen, Platz für Neues schaffen und die innere Ordnung wiederherstellen. Dies betrifft sowohl den Körper als auch den Geist. Viele Wildpflanzen sind hierfür bestens geeignet, darunter die Brennnessel, die Wertvolles zuführt und Belastendes aus dem Körper abtransportiert.

Tipp: 3 wöchige Kur mit tgl. 2 Gläsern



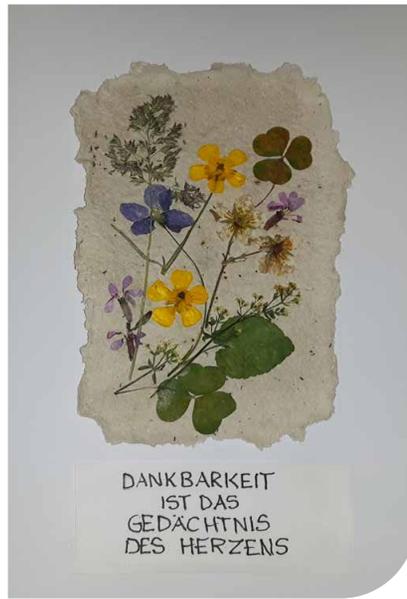
Brennnesselsaft. Hierfür ein paar junge Triebspitzen mit 150ml Wasser mixen und abseihen. Das grüne Wasser kann mit etwas Zitronensaft und Sahne (Naturjoghurt) versetzt werden.

F wie Frischekick

Frische Luft ist nach dem winterlichen Aufenthalt in geschlossenen und teilweise überheizten Räumen mehr als angesagt. Aber Vorsicht mit allzu starken Temperaturreizen, die uns jederzeit überraschen können. Da tut Abhärtung gut und die richtige Kleiderwahl ebenso.

Eine geeignete Maßnahme am frühen Morgen ist die Kaltwaschung, die gleichzeitig für Vitalität und eine gute Durchblutung sorgt.

Sie beginnt auf dem unbekleideten Oberkörper am rechten Handrücken beim kleinen Finger und wird mit einem feuchten, kalten Waschlappen durchgeführt. Über die Armaußenseite bis zur Schulter hochfahren, dann über die Armvorderseite zum Daumen zurückkommen und schließlich über die Arminnenseite zur Achsel hinaufstreifen. Dasselbe wiederholt sich gegengleich auf dem linken Arm. Anschließend das Tuch neu falten und den Hals von rechts nach links umfahren. Mit Längsstrichen



Kartengruss

Brust und Seitenpartien bis zur Taille waschen. Die Brust der Frau zusätzlich mit einer liegenden 3 umfahren. Für die Rückenbehandlung wird mit dem auseinandergefalteten Tuch in Längs- bzw. Diagonalstrichen gearbeitet.

F wie Frohsinn und Freude

Be social: Der Frühling ist eine gute Gelegenheit, um alte Freunde wieder zu treffen und seine Talente auszuloten.



Gründonnerstagsuppe

Vor allem im Ehrenamt gibt es jede Menge an Möglichkeiten, sich zu verwirklichen und gleichzeitig Gutes zu tun. Denn wie still wären wohl die Wälder, wenn nur die begabtesten Vögel sängen?“

Schmiede Pläne: Sie sind es, die uns zukunftsorientiert und hoffnungsvoll denken und handeln lassen. Jetzt ist auch ohne Garten die beste Zeit, zarte Pflänz-



Gänseblümchen auf Stein

70 70 JAHRE
1955 70 ANGEBOTE
2025

LIEBHERR
Einbau- und Standgeräte **AKTION**

EIN BEISPIEL
FNe 4224 Plus
Nutzinhalt: 160 l
Energieverbrauch pro Jahr: 208 kWh
Maße (H/B/T): 125,5 / 59,7 / 67,5 cm
€ 699 Solange Vorrat reicht

Elektrofachmarkt **FÖNTANA** SEIT 1955
GmbH

Facebook, Instagram, MERAN • www.elektro-fontana.com



Kräuterschnecke

Alles was mir gut tut

Heilkraft aus der Natur
für Frauen in jeder Lebensphase



ATHESIA TAPPEINER VERLAG

chen der Erneuerung auszubringen, Schritt für Schritt auf ihrem Wachstum zu begleiten und das Gestrüpp an negativen Gedanken immer wieder beherzt zu entfernen.

F wie Farbenpracht

Farben sind ein multisensorisches Erlebnis. Sie beeinflussen unsere Stimmung und unsere Gedanken, bringen Leben in Räume und unterstreichen unsere Persönlichkeit. Die dominierende Grünkraft sollten wir keinesfalls unterschätzen. Sie trägt dazu bei, das Immunsystem zu stärken, Schmerzen zu lindern, den Blutdruck zu stabilisieren und die Wundheilung voranzutreiben.

F wie Flexibilität

Der Frühling duldet keinen Stillstand. Körperliche Geschmeidigkeit kehrt dort ein, wo man bereit ist, sich nach draußen zu begeben und zu bewegen. Geis-

tige Flexibilität hilft uns, neue Wege zu denken und uns dadurch weiterzuentwickeln. So ganz nach dem Motto: „Dein Wissen von heute, sollte sich wesentlich vom Wissen von gestern unterscheiden.“ Ob durch das Erlernen einer neuen Sprache oder das Ausprobieren eines kreativen Hobbys – geistige Flexibilität öffnet Türen zu neuen Perspektiven und Erfahrungen.

Hildegard Kreiter lebt in Eppan und ist pensionierte Grundschullehrerin. Sie hat eine Ausbildung zur Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterpädagogin, Garten-, Landschafts- und Naturführerin, zur Gedächtnistrainerin sowie Family Support-Trainerin absolviert. Sie ist als Referentin für Kinder und Erwachsene tätig, hat ihr Wissen in vier Büchern festgehalten und hält Vorträge, Workshops und Lehrgänge zu natürlicher Gesundheitspflege, Kräutern und Gartenthemen.

Der Sommer lockt.

Der Sommer, der Thermenpark und seine 11 Outdoor-Pools.

Also, in welchem möchtest du dich als erstes treiben lassen?

Wie wärs mit dem Bio Nature Pool?

bielov.com



GOOD REASON TO SMILE!

www.thermemeran.it

THERME
MERAN
TERME
MERANO



alperia

Jede kleine Geste zählt

Unsere grüne Energie begleitet Sie Tag für Tag. Zusammen für einen Wandel zu einer nachhaltigeren Welt.

www.alperia.eu