



Die Familie in Südtirol

DIE ZEITSCHRIFT DES
NR 2 · APRIL 2025

KFS
Katholischer
Familienverband
Südtirol

FAMILIEN LEBEN

Der Körper als Kultobjekt

Erscheint sechsmal im Jahr · 48. JG · Nr 2 · APRIL 2025
Poste Italiane s.p.a. – Spedizione in A. P. – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma – DCB Bolzano



FAMILIENPOLITIK

Ohne Auspuff in
die Zukunft

Valentin Mair

S. 18

GLAUBEN

Der heilige Thomas,
der Apostel

Manuela Unterthiner Mitterrutzner

S. 23

KFS-Kursprogramm



Veränderung als Chance. Übergänge im Leben bewältigen

Kooperation mit:
HAUS DER FAMILIE

Zeitraum: Fr., 04. April 2025, 15 Uhr bis Sa., 05. April 2025, 15 Uhr

Ort: Haus der Familie, Lichtenstern, Ritten | **Zielgruppe:** Erwachsene, Interessierte

Kursbeitrag: 85 € pro Person für Mitglieder; 115 € pro Person für Nicht-Mitglieder (zzgl. Unterkunft und Verpflegung) | **Kinderbetreuung:** auf Anfrage

Referentin: Astrid Fleischmann – Counsellor Professional



Wechseljahre – Die heißesten Jahre im Leben einer Frau natürlich behandeln.

Zeitraum: Do., 10. April 2025 um 20 Uhr, über Zoom

Zielgruppe: Erwachsene, Interessierte

Referentin: Anita Runggaldier - Hebamme, Kräuterexpertin



„Aufräumen verändert dein (Familien-) Leben“

Zeitraum: Di., 29. April 2025 um 20 Uhr, über Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin: Berta Pircher – Aufräum-Coachin & Südtirols erste und einzige zertifizierte KonMari Consultant® und Counsellor i.A.



Die Macht der Gedanken

Zeitraum: Mi., 07. Mai 2025 um 20 Uhr, über Zoom

Zielgruppe: Erwachsene, Interessierte

Referentin: Ingrid Lorenz – Energetikerin, Mental-Life-Coachin & Motivationstrainerin



Im Auge des Sturms. Als Eltern von heranwachsenden Kindern handlungsfähig bleiben

Kooperation mit:
HAUS DER FAMILIE

Zeitraum: Sa., 17. Mai 2025 von 9 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Haus der Familie, Lichtenstern, Ritten | **Zielgruppe:** Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Kursbeitrag: 55 € pro Person für Mitglieder; 75 € für pro Person Nicht-Mitglieder (zzgl. Unterkunft und Verpflegung) | **Kinderbetreuung:** auf Anfrage

Referent/Innen: Lydia Großgasteiger – Sozialpädagogin, Mitarbeiterin im Forum Prävention; Wolfgang Hainz – Psychologe, Mitarbeiter im Forum Prävention



Vater sein heute. Bedeutung und Herausforderungen in der modernen Gesellschaft

Zeitraum: Mi., 21. Mai 2025 um 20 Uhr, über Zoom

Zielgruppe: Erwachsene, Interessierte

Referentin: Benedikt Egger – Stellvertretung Bereichsleitung stationäre Kinder- und Jugendhilfe im Kinderdorf Südtirol, Koordinator Kido.

Alle Webinare sind für KFS-Mitglieder KOSTENLOS!
Voraussetzung ist die KFS-Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 18 €).

Infos und Anmeldung:

Tel. 0471 974 778 | info@familienverband.it
www.familienverband.it

Follow
us:



Lust auf mehr?
Das vollständige Kursprogramm finden Sie auf der KFS-Webseite.



Liebe Familien, liebe Leserinnen und Leser der FiS,

Der Fasching ist vorbei und das närrische Treiben hat ein Ende. Was unsere Zweigstellen für Kinder, Jugendliche und Familien vor Ort alles auf die Beine gestellt haben, seht ihr auf den vielen bunten Bildern der Rubrik **Im ganzen Land**. Dort sind auch die neuen Zweigstellen-Ausschussmitglieder, die bis Redaktionsschluss eingetroffen sind, zu sehen.

Die kurzen und grauen Wintertage sind Vergangenheit und der Frühling hat schon Einzug gehalten. Nach der kalten Jahreszeit ist das Frühlingswachen ein gern gesehenes Licht am Ende eines dunklen und verschneiten Tunnels. Wir freuen uns über das morgendliche Zwitschern der Vögel und über das Erwachen der Natur in unseren Gärten, an Wegrändern, auf Wiesen und im Wald.

Ja, unsere Zweigstellen haben gewählt und es ist eine Freude zu erfahren, welche Wertschätzung den

Ehrenamtlichen seitens der Gesellschaft, der Gemeindepolitik und vielerorts auch der Geistlichkeit entgegengebracht wird. In den Wochen der Vorbereitung dieser FiS-Ausgabe bin ich in den 10 Bezirken landauf landab unterwegs gewesen und habe an den **Bezirksvollversammlungen** teilgenommen. Auch hier haben Neuwahlen stattgefunden

und wieder einmal mehr wurde mir bewusst, mit wie viel Engagement sich jede, jeder Einzelne einbringt. Unsere Zweigstellen und Bezirke sind das Herzstück des Familienverbandes.

„Der Körper als Kultobjekt, Jugendliche zwischen Fitness, Diät und Schönheit“ war nicht nur der Titel eines unserer überaus gut besuchten Webinare, sondern findet hier im Experten-Interview als Titelgeschichte seinen Platz. Durch die in diesem Jahr neu eingetaktete Zusammenarbeit mit der Genossenschaft „**Mit Bäuerinnen**



Foto © KFS/KH Sollbauer

lernen-wachsen-leben“ und dem **Südtiroler Kinderdorf** freuen wir uns auf neue bzw. ergänzende Aspekte und Themen.

Die vorösterliche **Fastenzeit** meint nicht nur den Verzicht auf Schokolade, Alkohol, Zigaretten, sondern auch eine Unterbrechung von Gewohnheiten – darum kann Verzicht heilsam sein.

In diesem Sinne euch allen schöne Ostern und einen sonnendurchfluteten Frühling.

Angelika Mitterrutzner

Angelika Mitterrutzner
Präsidentin

Inhalt



04 Familien Leben

Der Körper als Kultobjekt



06 Familien Leben

Mut zum Vatersein



07 Aus der Praxis gesprochen

Oh weh, mein Rücken!



08 Essen & Trinken

Dinkelvollkornkipferl

09 Tipps & Hits

KFS-Intern

15 Kinderseite

16 Haus der Familie

18 Familienpolitik

20 Fachleute informieren

21 Familien-Ratgeber

22 Die Familienagentur informiert

23 Glauben

24 Im ganzen Land

32 Familie in Not

Der Körper als Kultobjekt

Jugendliche zwischen Fitness, Diät und Schönheit

Die Bedeutung der körperlichen Ästhetik ist heutzutage enorm. Die Bilder von perfekten Körpern erreichen uns ununterbrochen, im Besonderen durch die sozialen Medien. Jugendliche stehen unter starkem Druck, einen Körper haben zu müssen, der den Normen des gesellschaftlichen Zeitgeistes entspricht.

Im Interview mit Raffaela Vanzetta erfahren und reflektieren wir, wie Kinder und Jugendliche unterstützt werden können, diesem Druck zu widerstehen bzw. damit umzugehen und den eigenen Wert zu entdecken. Auch das gesellschaftliche Phänomen des Körperkults wird im Gespräch unter die Lupe genommen. Angesprochen werden auch internationale Erkenntnisse über die Folgen der Körperunzufriedenheit.

KFS: Das Thema geht vielen nahe, sind Essstörungen ein Phänomen der heutigen Zeit oder hat es das schon immer gegeben?

Raffaela Vanzetta: Essstörungen sind seit mehreren Jahrhunderten bekannt. Vor allem die Anorexia nervosa (Magersucht) gab es schon im Mittelalter, besonders in religiösen Kontexten, wo der Verzicht auf Nahrung als Tugend galt. Auch der Kult eines idealen Körpers hat es immer schon gegeben, nur war der ideale Körper nie so krank, wie in diesem Jahrhundert. In den letzten 20-25 Jahren haben Essstörungen stark zugenommen und seit Covid sind betroffene Jugendliche (vor allem Mädchen) jünger geworden.

KFS: Thema Bikinifigur: Wie kann dem Druck, einen „perfekten Körper“ zu haben, entgegengewirkt werden?

Raffaela Vanzetta: Der Druck ist ein allgemeiner gesellschaftlicher Druck nach Leistung, nach Kontrolle, nach Perfektion. Unsere Gesellschaft be-



Foto © Adobe Stock

wundert Tugenden wie Konsequenz, Durchhaltevermögen, Willenskraft, Disziplin. Junge Menschen saugen schnell auf, was die Gesellschaft von ihnen will und versuchen meist dem zu entsprechen.

„Ein „perfekter“ Körper ist keine Leistung, sondern Glück“

Raffaela Vanzetta

Um dem Druck, einen „perfekten Körper“ zu haben, entgegenzuwirken, sollten wir aufhören, Mädchen und Frauen für ihr Aussehen (und meist nur für ihr Aussehen) zu bewundern, denn so vermitteln wir ihnen sehr früh, dass das,

was unsere Gesellschaft an Frauen interessiert ist, wie sie aussehen. Die zweite Botschaft, die wir alle aufhören sollten zu vermitteln und zu glauben, ist, dass der Körper machbar ist. Ein „perfekter“ Körper ist keine Leistung, sondern Glück, Gnade der Natur, die manche haben und andere nicht. Da gibt es nichts zu bewundern.

KFS: Wie können Kinder und Jugendliche unterstützt werden, damit sie sich nicht mit den gängigen Schönheits- und Körperidealen vergleichen, ihren Körper lieben und selbstbewusst dazu stehen?

Raffaela Vanzetta: Wir sollten Körper anderer Menschen nie kommentieren, weder gut noch schlecht, denn das fördert den Vergleich. Damit Jugendliche ihren Körper lieben lernen, müssen sie erfahren, wie großartig es ist, einen Körper zu haben, der es

ihnen ermöglicht sich zu bewegen, zu klettern, Gipfel zu besteigen, zu schwimmen, das Gleichgewicht auf einem Fahrrad oder auf einer Leine zu halten, Gewichte zu tragen, Emotionen zu spüren. Wenn all das im Vordergrund steht, wird das Aussehen dieses Körpers zweitrangig.

Auch ist es wichtig, mit den Kindern und Jugendlichen über ihre Zeit im Internet zu reden, fragen, wem sie auf sozialen Medien folgen, was sie sehen, was sie darüber denken. Dort ist der Druck unsichtbar für Eltern, aber sehr real für die Kinder.

KFS: Sind Mädchen und Jungen gleichermaßen betroffen und in welchem Alter werden Essstörungen am häufigsten wahrgenommen?

Raffaela Vanzetta: Mädchen sind viel mehr als Burschen den Kommentaren über ihr Aussehen ausgesetzt, den Vergleichen mit anderen, den unzähligen Bildern über Körper. Sie haben auch wenige Vorbilder an Frauen, die Erfolg haben ohne, dass dieser Erfolg von den Körpermaßen abhängt. So mit versuchen Mädchen öfters als Jungen ihren Körper zu manipulieren und zu kontrollieren und schlittern so in Essstörungen. Weniger als 10% der Betroffenen sind Burschen.

An Magersucht erkranken immer jün-

Literaturempfehlungen:

- Dalla Ragione, L.; Vanzetta, R.: Social Fame. Adolescenza, social media e disturbi alimentari. Il pensiero scientifico editore, Roma 2023
- Posch, W.: Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Campus Verlag, Frankfurt 2009

gere Mädchen. Schon ab 11-12 Jahre sind sie potenziell gefährdet. Bulimie entsteht durchschnittlich viel später, erst ab 16-17.

KFS: Wodurch kommt es Ihrer Erfahrung nach zu Essstörungen?

Raffaela Vanzetta: Ursachen gibt es viele und sie sind bei jeder Person anders. Was alle teilen ist eine große Unzufriedenheit mit sich selbst und das Gefühl, nichts wert zu sein. Die Essstörung ist meist der Versuch der Psyche, über die Kontrolle des Körpers, der Ernährung, des Gewichts, die Zufriedenheit mit sich zu steigern. Der eigene Wert wird am Erfolg der

Kontrolle bestimmt.

Dahinter können viele andere Probleme stecken, wie traumatische Erlebnisse, Vernachlässigung, Einsamkeit, Mobbingfahrungen in der Schule oder im Internet oder auch nur eine hohe Sensibilität.

KFS: Wie ist Heißhunger in Griff zu bekommen bzw. was tun gegen Essattacken?

Raffaela Vanzetta: Das ist ein sehr komplexes Thema. Heißhunger hat oft mit hormonellen Veränderungen zu tun, mit einer Störung des Sättigungssystems. Wir glauben alle, dass es ein reines Problem der Willenskraft ist und dass Übergewichtige Menschen grundsätzlich faul und undis-

„Menschen, die an Heißhungerattacken leiden, brauchen interdisziplinäre Hilfe“

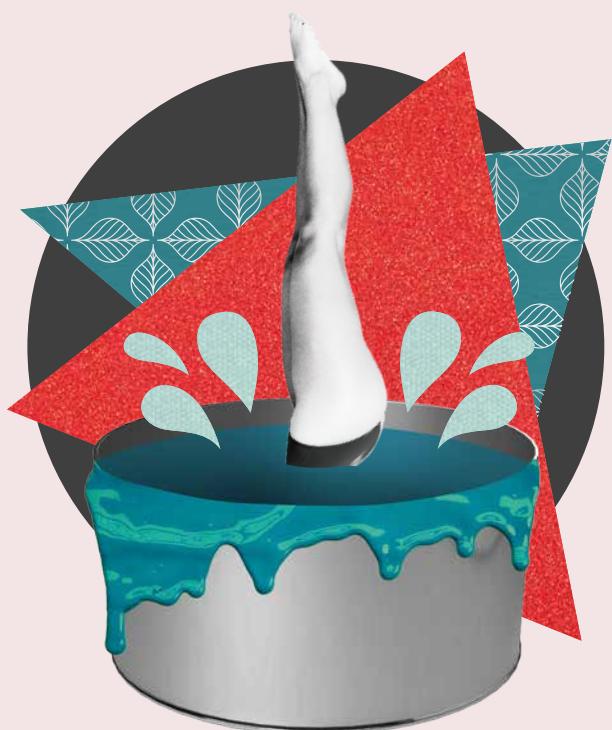
Raffaela Vanzetta

zipliniert sind. Diese gesellschaftliche fettophobische Haltung schafft aber große Probleme. Übergewichtige Menschen werden stark diskriminiert und viele Mädchen beginnen zu

PRINT PROFI

Perfektion bis ins kleinste Detail. Als größte Druckerei Südtirols verbinden wir handwerkliches Können mit innovativen Technologien. So entstehen vielfältige Druckprodukte in höchster Qualität. Seit über 130 Jahren.

www.athesiadruck.com



hungern, aus Angst für den Blick der anderen zu dick zu sein. Denn, wer dick ist, ist selbst schuld. Diese Haltung wäre zu ändern.

Menschen, die an Heißhungerattacken leiden, brauchen interdisziplinäre Hilfe: medizinische, ernährungstherapeutische und psychologische.

KFS: Welches sind die Alarmsignale?

Raffaela Vanzetta: Alarmsignal für eine Essstörung ist immer, wenn das Essen eine übermäßige Bedeutung im Alltag einer Person bekommt, wenn viel über Essen geredet wird, ständig Rezepte angeschaut werden. Auch die übermäßige Sorge um die eigenen Körpermaße ist ein erstes Signal. Essstörungen beginnen im Kopf und sind nicht unbedingt sofort am Körper sichtbar.

KFS: Wie umgehen, wenn man be-

merkt, dass eine nahestehende Person mit dem eigenen Körper unglücklich ist, Probleme mit dem Essen hat?

Raffaela Vanzetta: Hilfe suchen. Ein Beratungsgespräch bei der Fachstelle Essstörungen INFES im Forum Prävention kann behilflich sein, um das Ausmaß des Problems einzuordnen. Was sicher nicht hilfreich ist, ist das Problem zu bagatellisieren oder zu leugnen. Zuhören ist immer der erste Schritt. Versuchen zu verstehen, was genau passiert, was die betroffene Person denkt, wovor sie sich fürchtet.

KFS: Was können Eltern, was kann die Gesellschaft zur Stärkung der psychischen Gesundheit tun?

Raffaela Vanzetta: Wie oben schon erwähnt, weniger Kommentare zum Körper anderer Menschen geben. Am besten gar keine.

Um als Eltern unsere Kinder zu schüt-

zen, müssen wir die Beziehung zu ihnen pflegen, ihnen zuhören, uns für ihre Welt, auch die digitale, interessieren, uns über ihre Emotionen erkundigen, sie gut beobachten. Nur so können wir früh Alarmsignale erkennen und adäquate Hilfe suchen.

INTERVIEW

BEATRIX UNTERHOFER

**Raffaela Vanzetta**

ist Psychotherapeutin und seit 2008 Koordinatorin der Fachstelle Essstörungen INFES im Forum Prävention. Sie hat zwei erwachsene Kinder, die im Ausland studieren.

SÜDTIROLER KINDERDORF

Mut zum Vatersein

In vielen Familien übernehmen nach wie vor hauptsächlich die Mütter den Großteil der Sorgearbeit: Tränen trocken, Brotdosen packen, an Arzttermine denken, sich um die Betreuung kümmern, wenn die Kinder krank sind. Doch warum ist das so? Warum sollte sich Vatersein auf Wochenenden, lustige Ausflüge oder besondere Gelegenheiten beschränken?

Vatersein bedeutet weit mehr. Es bedeutet, sich aktiv und regelmäßig in den Familienalltag einzubringen, in schönen, aber auch in anstrengenden Momenten. Vatersein bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und sie nicht nur zu teilen. Es bedeutet nicht „zu helfen“, sondern sich als gleichwertiger Elternteil einzubringen und den Alltag gemeinsam zu tragen. Die wirklich prägenden Augenblicke sind oft nicht spektakulär, sondern alltäglich: das morgendliche Chaos beim Anziehen, das geduldige Zuhören nach einem langen Kita- oder Schultag, das Mitfeiern bei kleinen und großen Erfolgen oder das Trösten bei einem Misserfolg. Diese Momente bewusst mitzuerleben und ihnen echte Aufmerksamkeit zu schenken, macht Vatersein so wertvoll.

Um diese gleichberechtigte Elternschaft zu realisieren, muss sich nicht nur der Einzelne bewegen. Es braucht

nicht nur engagierte Väter, sondern auch Mütter, die den Vätern Vertrauen schenken und loslassen können – ohne schlechtes Gewissen. Es braucht eine Gesellschaft, die aufhört, Männer für gelebte Vaterschaft zu belächeln oder abzuwerten. Und es erfordert, dass wir aufhören, in traditionellen Rollenbildern zu denken. Wer arbeiten geht, wer die Sorgearbeit übernimmt – das kann und darf sich abwechseln.

Es verlangt Mut, sich dieser Aufgabe mit voller Hingabe zu stellen und sich auf die unvorhersehbaren Herausforderungen und die tiefen Emotionen einzulassen. Es gibt keine perfekte Anleitung für das Mutter- und Vatersein, und natürlich läuft nicht jeder Tag, so wie man es sich wünscht. Aber darauf kommt es auch nicht an. Viel wichtiger ist es, sich auf die gemeinsame Reise einzulassen, Vertrauen zueinander zu haben und die Verantwortung füreinander und für die Kinder mit Freude zu teilen.

LISA UNTERHINER


Kido-IMPULS-



„SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN!“ Wer kennt diesen Spruch nicht? Während bis in die 90er Jahre der Klimmstängel in aller Munde war, sind es im 21. Jahrhundert der Bewegungsmangel, das viele SITZEN und die daraus resultierende Unbeweglichkeit – Ergo: Wer rastet, der rostet!

Was tun, wenn es dir immer schlechter geht, du einen andauernd schmerzenden Rücken hast und nicht mehr richtig schlafen kannst, weil dir alles wehtut? Schmerztabletten können auf Dauer nicht die Lösung sein. Sie schädigen dazu noch deine inneren Organe. Der kommende Herbst bietet sich geradezu dafür an: Wie wäre es mit Gymnastik-Kursen oder Krafttraining? Und die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen! Auch im hohen Alter tut es einfach gut, in der Gruppe oder in einem Studio mit geschultem Personal zu trainieren. Nicht nur der Körper freut sich, sondern auch der Geist wird beflügelt. Dazu braucht es nicht einmal ein überteuertes Getränk, das nach Gummibärchen schmeckt.

Das Immunsystem wird als „kleiner“ Nebeneffekt reguliert, wir fühlen uns einfach wieder wohl in unserer Haut. Außerdem stärken wir unser Herz-Kreislauf-System und spüren uns! Deswegen geht es uns auch immer besser, wenn wir uns sportlich betätigen. Alles in Maßen, versteht sich.

Wenn wir unsere Gesellschaft mal genauer beleuchten, dann gibt es hier 2 Hauptarten von Gesinnungen:

- Die **Präventiv-Sportler**: das sind diejenigen, die gerne schon ohne Diagnose was für ihre Gesundheit tun und auch Freude dabei

Oh weh, mein Rücken!

empfinden, sich körperlich zu betätigen. Sie probieren alles Mögliche aus und freuen sich auf diese Auszeit, die sie für sich nutzen.

- Auf der anderen Seite „warten“ die **Couch-Potatoes** (auf deutsch: Sofa-Kartoffel), die ihre Probleme immer weiterschieben, bagatellisieren und lieber lamentieren, bevor sie Präventiv-Maßnahmen ergreifen und aktiv werden. Da geht's dann lieber gleich zum Arzt für eine Spritze. Hilft auch, aber eben nur kurzfristig. Die Schande, sich beim Training vor anderen zum Affen zu machen, ist so groß, dass sie lieber darauf verzichten.

Wie schade! Sollte uns das nicht egal sein, wenn es uns hilft? Um bei den Tieren zu bleiben: der innere Schweinehund tut auch sein Übriges, indem er uns durchwegs davon abhält, uns zu bewegen ...und täglich lockt das ach so bequeme Sofa mit der raschelnden Chipstüte!

Dabei ist es gar nicht so schwer, z.B. in Pilates- und Rückenfitkursen, beim Gesundheitsturnen, der Seniorengymnastik oder im Fitnessstudio können die Übungen entsprechend dem eigenen Level angepasst werden. Das geht ganz einfach, und geschulte Trainer/innen wissen immer Ausweich-Bewegungen, die fordern, aber nicht überfordern. So nach und nach passt sich der Körper an, baut Muskulatur auf, macht die Faszien (unser Bindegewebe samt Sehnen und Bänder) geschmeidiger, was unsere Gelenke erleichtert und elastischer, also belastbarer macht. Die



Last wird von unseren Muskeln und Faszien übernommen. Das bedeutet wieder mehr Freude an Bewegung und ein längeres, schmerzfreies Leben ... einen Wermutstropfen gibt es dann doch: Dafür sollte man mindestens 1 x in der Woche trainieren. Die Regelmäßigkeit macht's!

Zusammen mit ausgewogener Ernährung schaffen wir hier ein tolles Zusammenspiel für eine stabile und flexible Konstitution, die sich immer weiterentwickelt und entsprechend anpasst. Schlaue Köpfe behaupten, dass sich unser Körper alle 2 Jahre komplett erneuert. Das heißt, dass du deine Körperform immer neu gestalten kannst. Du musst aber Verantwortung übernehmen und das angehen: Also packen wir's an!



Alexandra Stadler,
GYM2do Welschnofen. Kleingruppenkurse & Personal Training. Zert. Beckenboden & Pilates Matwork Instruktorin. Pilates Orthopedic Trainer & Practitioner Faszientraining.
www.gym2do.it – info@gym2do.it
#bleibbeweglichundseiglücklich

Gesund genießen

von den Südtiroler Bäuerinnen



Dinkelvollkornkipferl

Zutaten: 300 g Dinkelvollkornmehl · 230 ml Milch (lauwarm, kann je nach Mehl auch etwas mehr benötigen) · 20 g Hefe · 1 Prise Zucker · 40 g zerlassene Butter · ½ TL Salz · Ei zum Bestreichen

Zubereitung: Milch mit der zerlassenen Butter, Hefe und dem Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat · Mehl und Salz dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten · An einen warmen Ort ca. 30 Minuten ziehen lassen · Den Teig nochmals durchkneten und ausrollen · Acht Dreiecke schneiden und zu Kipferln rollen · Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals gehen lassen · Sie sollten etwa doppelt so groß werden · Das Ei verquirlen und die Kipferl damit bestreichen · Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Gutes Gelingen wünscht

Aus.unserer.Hand-Bäuerin Klara Maria Mair Oberhofer,
Gadnerhof in Vintl/ Weitental

**AUS
UNSERER
HAND**

Südtiroler Bäuerinnen

Unsere **Aus.unserer.Hand-Bäuerinnen** laden ein, die bäuerliche Welt Südtirols gemeinsam zu erleben. Sie bieten Koch- und Backkurse, bei denen die regionalen und saisonalen Zutaten im Mittelpunkt stehen. Auch organisieren die Bäuerinnen Buffets, bei denen locker-leichte Genusshäppchen und traditionelle Bauerngerichte serviert werden. Weitere Informationen finden Sie auf www.baeuerinnen.it.



TIPPS & HITS FÜR DIE FIS-LESER/INNEN AUS DER STADTBIBLIOTHEK BRUNECK

STADT, LAND, WASSER: VON DER QUELLE BIS INS HAUS.

Wasser ist Leben! Obwohl fast drei Viertel unserer Erde mit Wasser bedeckt sind, taugt nur ein Prozent davon als Trinkwasser. Dieses wunderbar bebilderte Sachbuch enthält Informationen zur Geschichte der Wasserversorgung, zum Einfluss des Klimawandels, zur Verschmutzung und mühevollen Aufbereitung des Wassers und zum Weg des Wassers von der Quelle bis zum Wasserhahn. Die letzten Seiten bieten ein Glossar und eine Anleitung zum Wassersparen! Ein richtig wichtiges Buch, das neben altbekannten und fast schon abgedroschenen, auch neue Informationen bietet.

Andrea Curtis, Katy Dockrill: *Stadt, Land, Wasser : von der Quelle bis ins Haus.*

Gerstenberg 2022, 40 Seiten. ISBN 978-3-8369-6182-0

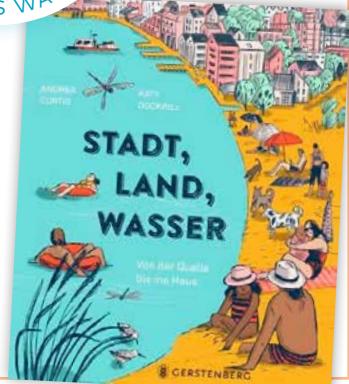


Foto © Gerstenberg Verlag

DIE TOILETTE: ALLES ZUM STILLEN ÖRTCHEN.

Aufs Klo müssen wir alle. Doch ist das, was wir dort vorfinden, Standart? Leider nein. **3,5 Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu sicheren Toiletten.** 419 Millionen Menschen müssen ihre Notdurft noch immer im Freien verrichten. Nicht gut. Seriöse Information und schräge Details rund ums „Stille Örtchen“ zeichnen dieses Buch aus. Die Reihe „Was ist was“ steht außerdem für sehr gute Recherche.

Florian Kinast: *Die Toilette: Alles zum stillen Örtchen.* Tessloff 2024, 46 Seiten.

ISBN 978-3-7886-2116-2



Foto © Tessloff Verlag

WO IST DAS KLOPAPIER?

„Wo ist das Klopapier bzw. wer hat es fertig gemacht?“ ist die Frage, die wir uns alle schon einmal gestellt haben. Bär erwacht aus dem Winterschlaf und muss dringend ein großes Geschäft machen. Der Weg zum Klo ist weit, und weil die Klopapierrolle nicht gut aufgerollt ist, bedienen sich die alle möglichen Tiere am Klopapier. Ob zum Basteln, zum Papierkugeln rollen, zum Sich-den-Mund-Abwischen, zum Zeichnen oder zum Sich-Einwickeln – Klopapier ist vielfach einsetzbar. Und als Bär dann endlich am Klohäuschen ankommt... ist die Rolle leer. Ein Thema, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen beschäftigt – und oft ärgert.

Susan Batori: *Wo ist das Klopapier?* Baumhaus 2021, 28 Seiten. ISBN: 978-3-8339-0673-2

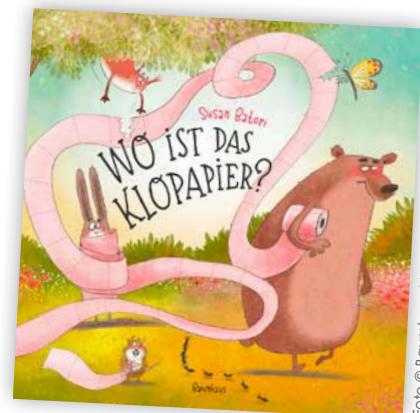


Foto © Baumhaus Verlag

STADTBIBLIOTHEK BRUNECK LIBRIKA

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 10 – 18.30 Uhr, Sa 9 – 12 Uhr
Open-LibriKa-Zugang täglich 8 – 22 Uhr
<https://biblio.bz.it;bruneck/>

Die Stadtbibliothek Bruneck beschäftigt sich intensiv mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen und ist Mitglied von Südtirol Refill. **Gib Plastikflaschen keine Chance!**

Unsere Angebote für die Kleinsten: „Lesezwerge“ und „Bücherbabys“. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.



SÜDTIROL
REFILL



UNSER
ANGEBOT
„LESEZWERGE“

KFS-Spielgruppe Algund: 20 Jahre



Fotos © KFS

Die Spielgruppe „Kindertreff“, im Frühjahr 2005 von der Gemeinde und der KFS-Zweigstelle Algund initiiert, wird seither ohne Unterbrechungen erfolgreich weitergeführt.

Ziel dabei ist es, den Ablöse- und Trennungsprozess durch ein feinfühliges kindorientiertes Verhalten zu unterstützen und die zeitweise räumliche Trennung nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern zu erleichtern. Algund

ist mit diesem bewährten Format für Kleinkinder im Vor- und Kindergartenalter Vorreiter und der KFS ist überzeugt, dass die Spielgruppen einen wichtigen Beitrag zur frühkindlichen Entwicklung leisten. So schafft das Konzept der Spielgruppen eine wertvolle Grundlage für den erfolgreichen Übergang in den Kindergarten und fördert das Vertrauen, die Selbstständigkeit und das soziale Miteinander der Kinder. Was vor zwei Jahrzehnten

mit einer Gruppe an zwei Tagen in der Woche für je zwei Stunden begann, wurde auf drei Stunden ausgeweitet, und heute können die Kinder bis zu viermal in der Woche in die Spielgruppe kommen.

Die Umsetzung der Spielgruppe ist dank der guten Zusammenarbeit mit der Gemeinde und der Co-Finanzierung der Familienagentur möglich.

**Mit einem „Tag der offenen Tür“ am Mittwoch, 14. Mai 2025 wird das runde Jubiläum der Spielgruppe Algund gefeiert. Für das laufende Schuljahr 2025 sind noch Plätze frei.
Zusatzinformationen und Anmeldung unter zweigstellenbetreuung@familienverband.it**

Sollten weitere Zweigstellen Interesse haben, in ihrer Gemeinde eine Spielgruppe zu gründen, steht das KFS-Verbandsbüro mit nützlichen Tipps zur Umsetzung zur Verfügung.



Kindern und Eltern wird die zeitweise räumliche Trennung in der Spielgruppe erleichtert.

Engagierte Freiwillige im Austausch: Frühe Hilfen Pustertal und Frühe Hilfen Überetsch



06.02.25 in St. Michael/Eppan

20.02.25 in Bruneck

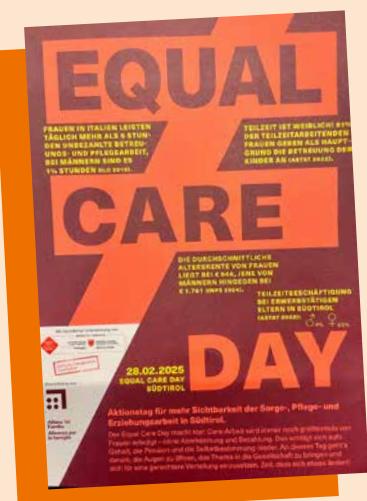
Beim ersten Treffen dieses Frühjahrs lud KFS-Mitarbeiterin Isabella Thurin-Tammerle die Freiwilligen zum gegenseitigen Austausch ein.

In **Bruneck** kam die mittlerweile vertraute und herzliche Gruppe zusammen. Das Treffen war durch-

gängig von einem lebendigen und inspirierenden Austausch geprägt, bei dem die Freiwilligen ihre Erfahrungen teilten – von Herausforderungen bis hin zu besonderen Glücksmomenten in der Begleitung von Familien und Kleinkindern.

In **St. Michael/Eppan** trafen sich die Freiwilligen aus dem Überetsch zum ersten Mal. In offener und herzlicher Atmosphäre entwickelte sich rasch ein reger Austausch mit dem Frühe Hilfen-Team vor Ort (Evelyn Geier und Sonja Stablum) und jenen, die online dabei

waren. Eindrucksvoll wurde sichtbar, wie viel sie alle in kurzer Zeit bewirken. Auch KFS-Vorstandsmitglied und Bezirksleiterin **Sieglinde Aberham** stieß dazu und zeigte sich beeindruckt vom großen Engagement der Freiwilligen.



28.02.25 Equal Care Day

Der 28. Februar 2025 fand der erste Equal Care Day in Südtirol statt. Damit soll auf mangelnde Wertschätzung und unfaire Verteilung von oft unsichtbarer Sorgearbeit aufmerksam gemacht werden.

Zusammen mit unseren Netzwerkpartnerorganisationen setzen auch wir vom Katholischen Familienverband uns für eine größere Wertschätzung und eine gerechte Verteilung der Care-Arbeit ein, indem wir unsere große Mitgliedschaft auch bei dieser Veranstaltung vertraten. Care-Arbeit soll sichtbar sein.

KFS-Klausur Masatsch: Gesellschaftlicher Wandel Veränderungsmanagement nach innen und außen als stetige Aufgabe des Verbandes ...



Foto © KFS

Das gute Zusammenwirken der Ehren- und Hauptamtlichen ist das Erfolgsrezept des KFS.

... so das Thema der KFS-Klausurtagung, zu welcher sich die Haupt- und Ehrenamtlichen des Katholischen Familienverbandes Südtirol Anfang Februar im Hotel Masatsch in Oberplanitzing getroffen haben.

KFS-Präsidentin **Angelika Mitterutzner** begrüßte alle und betonte den wertvollen Beitrag des Engagements für den Verband. **Manuela Unterthiner Mitterutzner** als geistliche Assistentin, motivierte mit biblischen Impulsen und lud zur Interaktion ein. Die Diskussionen drehten sich um die Reaktion auf gesellschaftliche Veränderungen und die Bereitschaft, sich auch intern auf Fehlerkulturen einzulassen. Allem voran stand aber unbedingt das Wissen um eine Gemeinschaft, die hinter jedem einzelnen im Verband steht. „Werte und Wertehaltung sind dabei unser Kompass, unsere Laternen

auf dem Weg!“, lautet die Devise im KFS. So wurde an den beiden Klausurtagen Rückblick gehalten und über werteorientierte Führung und Übergabe in den Zweigstellen und Bezirken gesprochen. Die Synergien zwischen Tradition und Innovation waren Gesprächsthema, das Jahresmotto 2026 wurde erarbeitet und verschiedene Projekte wurden vorgestellt.

Bei alledem stand aber immer das gute Zusammenwirken der Ehren- und Hauptamtlichen im Mittelpunkt, welches als Geheimrezept für das gute Miteinander im Katholischen Familienverband Südtirol seit nunmehr fast 60 Jahren steht.

Mit viel professionellem Geschick hat **Birgit Dissertori** den Ist-Zustand, den Innovationsgeist und die Perspektiven für die Zukunft des KFS eingefangen und die KFS-Klausurtagung gekonnt moderiert.



Foto © KFS/Beatrix Unterhofer

Klausur des Fachausschusses Bildung, Freizeit, Generationen

Am 25. Februar fand die jährliche Klausur des Fachausschusses statt, um die Schwerpunkte für 2026 festzulegen.

Besonders im Fokus standen die Webinare zu Familien- und Erziehungsthemen, die bereits großen Anklang finden, sowie die Vortagsreihen in den Zweigstellen. Auch die Weiterentwicklung des KFS-Familienkalenders war Teil der Planung.

Noch sind wir mitten in der Ausarbeitung, aber eines können wir versprechen: Es wird ein vielfältiges Programm mit spannenden Inhalten rund um Familie, Erziehung und den Alltag mit Kindern. Sobald alles feststeht, dürfen sich Mitgliedsfamilien und Zweigstellen auf viele neue Impulse freuen!



25.02.25

Foto © KFS/Beatrix Unterhofer

Aktion unVERZICHTbar 2025



Foto © Caritas

05.03.25

SCANNE DIESEN QR-CODE FÜR DEN KFS-SHOP!

Die KFS-Wertekarten

„Du bist wertvoll“, unter diesem Motto trägt der KFS als langjähriger Netzwerkpartner die Aktion seit über 20 Jahren und so auch in dieser Fastenzeit mit.

Dabei sollen Wertschätzung und Achtsamkeit in den Mittelpunkt gerückt werden. Jeder Mensch ist einzigartig und unverzichtbar! Wenn wir einander das zeigen, stärken wir den gegenseitigen Respekt und unsere Gesellschaft.

Der KFS lädt ein, sich in der Fastenzeit von den **KFS-Wertekarten**

mit Impulsen, inspirieren zu lassen. Diese Karten helfen, sich mit zentralen Werten auseinanderzusetzen und das eigene Handeln bewusster zu gestalten. Ein Set mit 20 verschiedenen Karten ist für 2 Euro im Verbandsbüro erhältlich und kann in persönlichen Reflexionen, Workshops oder Gruppenarbeiten eingesetzt werden. So wird das Thema Werte nicht nur individuell erfahrbar, sondern auch gemeinschaftlich reflektiert und gelebt.

Infos unter www.aktion-verzicht.it

FRAUEN.LEBEN.STÄRKEN

Landesweite Aktion zum Tag der Frau am 08. März

Foto © Frauenbüro



08.03.25

Zu diesem kraftvollen Motto hat der KFS mit den anderen Trägerorganisationen **Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen, Südtiroler Bäuerinnenorganisation, Frauen im KVW, Katholische Frauen-**

bewegung und **Südtiroler Jugendring** zum Tag der Frau am 8. März eine inspirierende Postkarte gestalten lassen, die im Rahmen eines Pressegesprächs präsentiert wurde.

Das Ziel dabei war es, Frauen dazu zu ermutigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Mit grundsätzlicher Wertschätzung und Respekt für alle Menschen sollen besonders Frauen darin bestärkt werden, ihre

Träume zu leben und aus Zwängen auszubrechen. „Sei du selbst, sei glücklich und schau auf dich!“ – Eine Einladung, für sich selbst einzustehen, frei von Gewalt und Diskriminierung zu leben.



Ostergeschenk!

Familienkreuz

Ein Symbol des christlichen Glaubens

- ▶ in Ahorn gefertigt
- ▶ vier Größen zwischen 13 und 38 cm
- ▶ sieben Ausführungen (natur, gewachst, patiniert, multipatinierter, hell/dunkel/gold koloriert)
- ▶ ab 20 Euro erhältlich *Preisänderungen vorbehalten*

Bestellen Sie das **Familienkreuz**
für die eigene Wohnung | das Büro
als Geschenk für: Taufe | Erstkommunion
Firmung | Hochzeit | Jubiläen
oder andere Anlässe

KFS
Katholischer
Familienverband
Südtirol

Informationen & Bestellungen:
info@familieverband.it



Bienenwachstuch zum Selbermachen

Ob fürs Pausenbrot oder zum Aufbewahren von Lebensmitteln: Im Alltag braucht man oft Frischhalte- oder Alufolie, beide sind nicht gerade gesundheitsfördernd und erzeugen viel Müll. Zum Glück erobert ein neuer Trend die Küchen, der für deutlich weniger Abfall sorgt: Bienenwachstücher! Nachhaltigkeit in der Küche mal anders.

Hier eine Anleitung, wie man sie einfach selber machen kann!



1

Den Stoff aufs Backpapier und Bügelbrett legen. Kleine Stückchen vom Bienenwachs mit dem Messer abschaben und auf dem Stoffstück verteilen.



2

Ein weiteres Backpapier drauflegen und dieses heiß bügeln, bis sich das Wachs gleichmäßig im Stoff verteilt hat.

MATERIAL

- Bügelbrett
- Bügeleisen
- Backpapier
- Biologisches Bienenwachs
- Messer oder Küchenreibe
- Stoffreste in unterschiedlichen Größen (am besten Baumwolle oder Leinen)



3

Zur Seite legen und etwas auskühlen lassen. Die Bienenwachstücher ersetzen Frischhaltefolien. Außer rohem Fleisch und Fisch kann man darin alles einwickeln und zudecken.



4

Um die Tücher zu reinigen, sollte man sie am besten mit lauwarmem Wasser und eventuell einem sanften Spülmittel waschen. Wenn sich störende Knicke im Stoff bilden sollten, das Tuch einfach wieder zwischen zwei Schichten Backpapier ausbügeln, dabei kann man ein bisschen neues Wachs dazugeben.



Gutes Gelingen wünscht

Aus unserer Hand-Bäuerin Elisabeth Tappeiner





3. FORUM SPIRITUALITÄT

EINFACH GUT ENTSCHEIDEN ÜBER DIE KUNST, EINE GUTE WAHL ZU TREFFEN

17. - 18. MAI 2025

Immer wieder stehen wir vor Entscheidungen – im Kleinen wie im Großen: Bleibe ich in meinem gewohnten Umfeld oder wage ich einen Neustart? Wechsle ich in eine finanziell attraktivere Stelle oder bleibe ich im vertrauten Umfeld? Verharre ich in der Partnerschaft oder trenne ich mich? Folge ich meinem Herzen oder der Vernunft? – Das Leben hört nie auf, Fragen zu stellen und verlangt stets nach Antworten.

Melanie Wolfers ist Philosophin, Theologin und Bestsellerautorin. In ihren Vorträgen und Büchern setzt sie sich intensiv mit der Kunst des Entscheidens auseinander. „Jede Entscheidung ist ein Ja zu einer Möglichkeit – und zugleich ein Nein zu unzähligen anderen. Doch nur wer wählt, nimmt aktiv sein Leben in die Hand“, sagt sie. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie wir Entscheidungsängste überwinden, unsere inneren Ressourcen nutzen und tragfähige Entscheidungen treffen können. Sie entfaltet die drei Bausteine einer tragfähigen Entscheidung und vermittelt alltagstaugliche Methoden, damit wir am Abend eines Tages und am Abend unseres Lebens mit wichtigen Entscheidungen zufrieden sein können. Zudem beleuchtet sie die Rolle der Spiritualität als wertvolle Orientierungshilfe.

MELANIE WOLFERS

Melanie Wolfers lebt seit 2004 in einer christlichen Ordensgemeinschaft in Wien. Sie ist international als Beraterin, Keynote-Speakerin und Autorin tätig. Bekannt wurde sie unter anderem durch die ZDF-Sendung „Die letzte Bank“, in der sie über Lebenskrisen, Beziehungen und persönliche Herausforderungen spricht. In ihrem Podcast „Ganz schön mutig“ gibt sie Impulse für mehr Zuversicht und persönliches Wachstum.



©Andreas Jakwerth





ABLAUF

Samstag, 17. Mai

- | | |
|--------------|--|
| 16:00 Uhr | Begrüßung und Einführung ins Thema „Einfach gut entscheiden“ |
| 16:15 Uhr | Vortrag von Melanie Wolfers |
| 18:00 Uhr | Zeit für Fragen und Diskussion |
| 18:30 Uhr | Abendessen |
| 20:00 Uhr | Gottesdienst in der Waldkirche |
| Anschließend | Lounge-Gespräch mit Christoph Hainz |

Sonntag, 18. Mai

- | | |
|-----------|--|
| 07:30 Uhr | Meditation in der Kirche |
| 08:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Eröffnung des Tages mit Melanie Wolfers |
| 10:15 Uhr | Workshoprunde 1 (Melanie Wolfers, Maria Niederstätter, Anton Huber, Christoph Hainz) |
| 11:45 Uhr | Workshoprunde 2 (Melanie Wolfers, Maria Niederstätter, Anton Huber, Christoph Hainz) |
| 13:00 Uhr | Mittagessen und Pause |
| 14:30 Uhr | Workshoprunde 3 (Melanie Wolfers, Maria Niederstätter, Anton Huber, Christoph Hainz) |
| 15:45 Uhr | Abschluss mit Segensritual |

WORKSHOPREFERENT:INNEN:

ANTON HUBER

Entscheidungen in Krisenzeiten

Anton Huber ist Psychologe und arbeitet seit über 20 Jahren in der medizinischen Psychologie im Krankenhaus Bruneck. Er begleitet akut und chronisch Kranke und deren Angehörige. Er ist systemischer Familientherapeut, Psychoonkologe, Notfallpsychologe, Master in NLP und Dozent für Gruppenpsychologie im universitären Ausbildungszentrum Claudiana.

MARIA NIEDERSTÄTTER

Unternehmerische Entscheidungen und gesellschaftliches Engagement

Maria Niederstätter gründete mit 20 Jahren eine Service-Firma für Bauunternehmen, aus der die Niederstätter AG hervorging – heute eine der führenden Adressen im Bausektor Italiens. Daneben engagiert sie sich intensiv für regionale Kulturprojekte. Sie ist Trägerin des Ehrenzeichens des Landes Tirol und war zehn Jahre lang Präsidentin des Vereins Transart.

CHRISTOPH HAINZ

Der Berg als Lehrer

Christoph Hainz ist Extremkletterer, Bergführer, mehrfacher Meister bei internationalen Wettbewerben und Autor zweier Bücher. Erst mit 20 Jahren begann er, ernsthaft zu klettern, hat seither über 2000 Bergtouren durchgeführt und setzt sich intensiv mit den Parallelen zwischen Kletter- und Lebensentscheidungen auseinander.

TONI FIUNG

Moderation und Begleitung

Toni Fiung ist geistlicher Leiter im Haus der Familie, Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater sowie Kommunikationstrainer. Er wird die Tagung moderieren und eigene Impulse zum Thema Entscheidungsfindung einbringen.



Info-Serie zum Klimaplan Südtirol 2040

Teilbereich Personenverkehr (Aktionsfeld 5.3)

Ohne Auspuff in die Zukunft

Im Klimaplan Südtirol 2040 sind zum Bereich Personenverkehr und Mobilität sehr ambitionierte Ziele und umfangreiche konkrete Maßnahmen enthalten. Hier eine Auswahl dazu; die gesamten Inhalte dazu können sie über die QR-Codes nachlesen.

Ziele:

- die genutzten Personenkilometer im öffentlichen Nahverkehr bis 2030 um 70% erhöhen und bis 2037 verdoppeln
- den motorisierten Individualverkehr um 30 % reduzieren
- den Anteil der Neuzulassungen der emissionsfreien Fahrzeuge bis 2030 auf 50% und bis 2035 auf 100 % erhöhen

Fahrradmobilität ist ein wichtiger Punkt im Klimaplan 2040



Foto © KFS/Valentin Mair

Maßnahmen (Auswahl, insgesamt 61)

Eisenbahn:

- Anschaffung und Einsatz von 15 neuen Zügen für die Umsetzung des Fahrplanmodells 2026
- Bau der Riggertalschleife, des dreigleisigen Virgl-Eisenbahntunnels, der Güterzugumfahrung Bozen und der Eisenbahnhaltestelle St. Jakob/Leifers
- Neuer Bahnhof Bozen/Mobilitätszentrum und Verdoppelung der Linie Meran-Bozen im Abschnitt Untermais-Kaiserau

Fahrradmobilität:

- Aufbau einer landesweiten Fahrradkoordinationsstelle, landesweit einheitliche Rad-Beschilderungs- und Leitsysteme und Sensibilisierungsaktionen
- Ausbau der Fahrradwege und Errichtung von sicheren Fahrradabstellplätzen an zentralen Knotenpunkten
- Ausbau des Winterdienstes auf Alltagsstrecken

Bus, Seilbahnen, Intermobilität:

- Innerhalb 2032 sollen 189 mit Wasserstoff betriebene und 210 Elektrobusse eingesetzt werden
- Errichtung/Planung neuer Seilbahnverbindungen Bozen/Jenesien, Brixen/Talstation Plose, Meran/Tirol/Schenna, und Mühlbach/Meransen
- Errichtung der Mobilitätszentren Meran, Innichen und Mals und Schaffung von Parkplätzen
- Weiterentwicklung des Ticketsystems Südtirol Pass (MaaS – Mobility as a service)

VALENTIN MAIR



Es gibt interessante Förderungen durch das Land Südtirol und den Staat

Land Südtirol:

- Für **Elektroautos** wird ein Beitrag von **2.000 Euro** und für **Hybride** von **1.000 Euro** gewährt, sofern der/die Antragsteller/in nachweist, dass er/sie vom Fahrzeughändler/innen einen **Preisnachlass** in mindestens gleicher Höhe erhalten hat (2.000 Euro + MwSt. für Elektroautos, 1.000 Euro + MwSt. für Hybride).
- Bei **Kleinkrafträder** und **Motorräder** beträgt der Beitrag **30 %** der zugelassenen Ausgabe bis zu einem Höchstbetrag von **1.000 Euro**.
- Bei **Lastenfahrrädern** beträgt der Beitrag **30 %** der zugelassenen Ausgabe bis zu einem Höchstbetrag von **1.500 Euro**.



ALLE INFOS ZU DEN
FÖRDERUNGEN
LAND SÜDTIROL



ALLGEMEINE
INFOS

Staat Italien:

Ab 3. Juni gibt es sehr interessante Zuschüsse vom Staat Italien.



ALLE INFOS
ZU DEN
FÖRDERUNGEN
STAAT ITALIEN



Foto © LPA/Pexels



Einladung zur
Ordentlichen **Landesversammlung**
des Katholischen Familienverbandes Südtirol

Samstag, 17. Mai 2025 von 9–13 Uhr*
in der **Salewa Conference Hall**

- ▶ **Eröffnung und Begrüßung**
Angelika Wechsel Mitterrutzner
Präsidentin
- ▶ **Besinnung**
Manuela Unterthiner Mitterrutzner
Geistliche Assistentin
- ▶ **KFS-Sozialbilanz 2024**
Rückblick und Vorschau
Präsidentin mit Büroteam
Eine Gelegenheit, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, eine Bilanz über einige Projekte zu ziehen und eine strategische Vision für die Zukunft des KFS zu präsentieren.
- ▶ **Rechnungslegung und Entlastung**
des KFS-Vorstandes
- ▶ **Vorstellung und Wahl der Kandidatinnen und Kandidaten des KFS-Vorstandes und des Kontrollorgans**
- ▶ **Ehrungen**
- ▶ **Grußworte der Ehrengäste**
- ▶ **Gemeinsames Festbuffet**

Wir freuen uns auf Sie!

Angelika Mitterrutzner
Präsidentin

Anmeldung erforderlich innerhalb 24.04.2025:

info@familienverband.it

Für KFS-Mitglieder über die Internetseite **MeinKFS**

* Erste Einberufung um 6 Uhr, zweite Einberufung um 9 Uhr

Klimafreundliche Mobilität – Ein Beitrag für unsere Zukunft

Die Mobilität der Zukunft muss umweltfreundlich, effizient und nachhaltig sein – und jeder Einzelne kann dazu beitragen. Der Verkehr ist einer der Hauptverursacher von CO2-Emissionen, doch es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den eigenen Fußabdruck zu reduzieren und klimafreundlich unterwegs zu sein.

Nachhaltige Fortbewegung – Was kann jeder tun?

Ein erster Schritt in Richtung klimafreundliche Mobilität ist der bewusste Verzicht auf unnötige Autofahrten. Stattdessen können sanfte Mobilitätsformen wie das Zufußgehen oder Radfahren genutzt werden – gesünder für Mensch und Umwelt. Auch öffentliche Verkehrsmittel bieten eine bequeme und klimafreundliche Alternative, insbesondere mit dem wachsenden Netz an Bus- und Bahnverbindungen.

Selbst wenn das Auto nicht vermeidbar ist, gibt es Maßnahmen, um umweltbewusster zu fahren: Fahrgemeinschaften bilden, Carsharing-Angebote nutzen oder ein Fahrzeug mit geringerem Verbrauch wählen. Schon fünf eingesparte Autokilometer reduzieren den CO2-Ausstoß um rund ein Kilogramm.

Tipp für Radler:innen

Seit Ende Jänner sind neue, vereinfachte Regelungen für die Mitnahme eines Fahrrades und die Anbringung der Fahrradträger auf dem Auto in Kraft.

Klimaschonend unterwegs –

Tipps für Autofahrer:innen

Nicht jede Fahrt lässt sich vermeiden, aber mit ein paar einfachen Maßnahmen kann der Spritverbrauch und damit der CO2-Ausstoß gesenkt werden:

- **Leicht reisen:** Überflüssiges Gewicht im Auto vermeiden – 100 kg zusätzliches Gewicht erhöhen den Verbrauch um bis zu 0,5 Liter pro 100 km.
- **Reifendruck prüfen:** der optimale Reifendruck verringert den Rollwiderstand und spart Kraftstoff. Die Herstellerangaben beziehen sich auf eine volle Beladung. Daher kann der Reifendruck gewöhnlich um 0,2 Bar erhöht werden, um den optimalen Druck zu erreichen.
- **Vorausschauend fahren:** Weniger abruptes Bremsen und Gasgeben reduziert Verbrauch und Emissionen.
- **Elektrische Verbraucher reduzieren:** Klimaanlagen und andere Stromfresser belasten die Lichtmaschine und steigern den Spritverbrauch um bis zu 20 %.



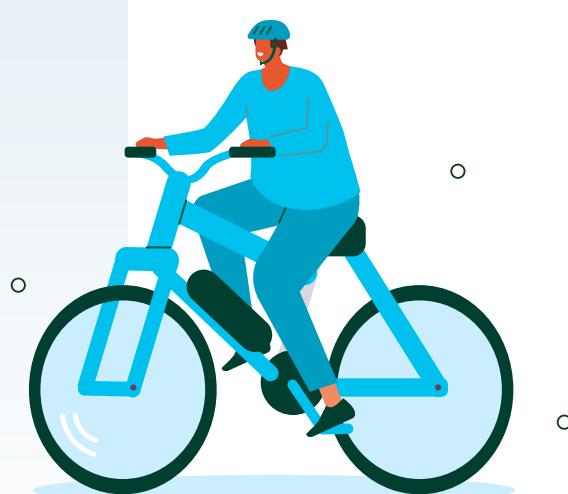
- **Fahrgemeinschaften nutzen:** Wer sich das Auto teilt, halbiert die Emissionen pro Kopf.

E-Mobilität auf dem Vormarsch

Die Elektromobilität gewinnt nicht nur bei Fahrrädern an Bedeutung, sondern auch im Automobilbereich. Gleichzeitig wird das Netz an Ladestationen für E-Autos landesweit stetig erweitert. Zusätzlich wird der Umstieg auf Elektrofahrzeuge durch Förderungen und Steuererleichterungen (z.B. die Befreiung von der Autosteuer) erleichtert.

So können beispielsweise Privatpersonen beim Kauf eines reinen Elektrofahrzeuges eine Prämie von 2.000 Euro erhalten, vorausgesetzt der Händler gewährt einen gleich hohen Preisnachlass. Somit beträgt die Gesamtersparnis 4.000 Euro. Um den Umstieg auf Elektrofahrzeuge zu erleichtern, werden neben der Kaufprämie für E-Fahrzeuge auch private Ladesysteme (sog. „Wallboxen“) gefördert. Hierbei beläuft sich die Förderung auf 80% der zugelassenen Ausgaben bis zu einem Höchstbetrag von 1.000 Euro.

Die Elektromobilität bietet somit eine zukunftsweisende Alternative für eine nachhaltige und umweltfreundliche Fortbewegung in Südtirol.



Jede Entscheidung zählt

Der Wechsel zu klimafreundlicher Mobilität ist eine Chance für uns alle. Gerade für kurze Strecken gibt es oft nachhaltige Alternativen. In Südtirol ist jede zweite Autofahrt kürzer als fünf Kilometer – eine Strecke, die oft problemlos mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden kann.

Jede kleine Veränderung im Mobilitätsverhalten trägt dazu bei, die Umwelt zu schonen und unsere Lebensqualität zu verbessern. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um umzudenken und aktiv zu werden – für uns selbst und für kommende Generationen.

CHRISTINE ROMEN

Info und Hilfe:



Pfarrhofstraße 60/a, I-39100 Bozen, Tel. 0471 25 4199,
info@afb.bz - info@energieforum.bz
www.afb.bz - www.energieforum.bz



Christine Romen
Bildungs- und Energieforum AFB

Familien-Ratgeber

Finanzielle Unterstützung von Südtiroler Familien

Lieber Familienratgeber,
ich bin alleinerziehende Mutter von zwei Kindern (6 und 12 Jahre) und wir leben am Ritten. Welche finanzielle Unterstützung kann ich mir als Familie in Südtirol erwarten, bzw. welche Form der finanziellen Unterstützung gibt es für unsere Familie?

Liebe Mutter,
Sie können für Ihre beiden Kinder im Alter von 6 und 12 Jahren hier in Südtirol das Landeskindergeld beantragen, welches für Kinder bis zum 18. Lebensjahr ausbezahlt wird. Hierfür wird die aktuelle ISEE-Erklärung benötigt, welche die Höchstgrenze von 40.000 Euro nicht überschreiten darf. Bei einem ISEE-Wert bis zu 15.000 Euro stehen monatlich 70 Euro pro Kind zu, während bei einem ISEE-Wert zwischen 15.000 Euro und 40.000 Euro monatlich 55 Euro pro Kind ausbezahlt werden.

Der Antrag wird an die Agentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung (ASWE) gerichtet und kann entweder online über MyCivis oder bei jedem



Foto © Shutterstock

Patronat des Landes kostenlos eingereicht werden.

Das Landesfamiliengeld in Höhe von 200 Euro monatlich, welches auch von der ASWE verwaltet wird, steht Ihnen leider nicht mehr zu, da dies nur für Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr entrichtet wird.

Zusätzlich zum Landeskindergeld der Autonomen Provinz Bozen, können Sie auch das einheitliche Kindergeld des Staates (assegno unico) beantragen, welches von der INPS verwaltet und ausbezahlt wird.



Eugenio Bizzotto

Direktor der Agentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung
Tel.: 0471 418 300 | Mail: aswe.asse@provinz.bz.it
Web: aswe.provinz.bz.it



Starke Familie – mehr Gelassenheit im Alltag

Damit Mütter und Väter den Familienalltag mit einem Baby leichter bewältigen, finden sie in Südtirol ein umfangreiches Angebot an Support.

Die frühzeitige Stärkung der Familien ist ein zentraler Schwerpunkt der Familienpolitik des Landes. Damit sich frischgebackene Familien optimal in der neuen Lebensphase mit Baby entwickeln können, erhalten sie über die Familienagentur vielfältige Leistungen und Hilfestellungen.

Zur Geburt eines Kindes bekommen alle Eltern in Südtirol ein Willkommen-spaket: Das sind erste praktische Informationen und Anregungen, die gebündelt in einem Babyrucksack über die Gemeinden an die Familien gelangen. Die darin enthaltene Broschüre „Willkommen Baby“ enthält eine Auflistung von nützlichen Informationen und Unterstützungsangeboten für die ersten Monate mit einem Neugeborenen. Ebenso bekommen Eltern die ersten beiden Bilderbüchlein der Leseförderungsinitiative Bookstart - Babys lieben Bücher geschenkt. Ratschläge für den Alltag vermitteln die kostenlose Elternbriefe, die sich mit Themen von der Schwangerschaft bis zur Pubertät befassen. In der Infothek für Eltern, famMedia, gibt es Tipps rund ums Baby.

Familienagentur finanziert Angebote zur frühzeitigen Stärkung der Familien

Diese über die Familienagentur finanzierten oder mitfinanzierten Angebote sind darauf ausgerichtet, Eltern in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder zu begleiten und zu entlasten. Zwei-

felsohne bereichert ein Baby oder Kleinkind das Leben, bringt aber neue Aufgaben mit sich, die manche Familie sogar an ihre Grenzen stoßen lässt. Diese Herausforderungen können unterschiedlich sein, denn jede Familie ist anders, mit verschiedenen Ressourcen und Bedürfnissen.

Family Support ist ein umfassendes Programm für Familien mit einem Neugeborenen im ersten Lebensjahr, das es inzwischen in vielen Sprengelgebieten Südtirols gibt. Freiwillige aus verschiedenen Organisationen bieten praktische Hilfe im Alltag an, wie mit dem Geschwisterkind spielen, den Einkauf erledigen oder den Schlaf des Babys überwachen.

Ein weiteres kostenloses Angebot sind die Frühe Hilfen. Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung arbeiten dabei eng zusammen, um Familien im Umgang mit Neugeborenen und Kleinkindern zu unterstützen und gemeinsam Lösungen für ihre Bedürfnisse zu finden. Frühe-Hilfen-Teams sind in allen Bezirken aktiv. Über die vom Katholischen Familienverband eingesetzte Plattform Familien-Jolly besteht die Möglichkeit, einen Babysitter-Dienst zu finden.

Eltern können auch auf ein breites Netzwerk an Eltern-Kind-Zentren (ELKI) zurückgreifen: Die Familienagentur unterstützt in Südtirol 24 solche Zentren und weitere 22 Außenstellen mit jährlich insgesamt über zwei Millionen Euro. Wer mal nicht mehr weiß, wo der Kopf steht, kann sich auch an eine, von der Familienagentur mitfi-



Foto © Familienagentur/Harald Wisthaler

Die Familienagentur finanziert Angebote zur frühzeitigen Stärkung der Familien.

nanzierten Familienberatungsstellen Fabe, Aied, Kolbe, Mesocops, Arca und Lilith und wenden. Dort gibt es kostenlose Unterstützung und Hilfe für Paare, werdende und junge Eltern und Familien.

Für Familien mit Kleinkindern, die bald wieder zurück in die Arbeitswelt müssen, spielen die Kleinkindbetreuungsdienste eine große unterstützende Rolle. Die Kinderhorte, Kindertagesstätten und Tagesmutterdienste betreuen in ganz Südtirol Kinder ab drei Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten.

Einen Überblick über die wichtigsten Unterstützungsangebote gibt es auf dem Familienportal des Landes.



Beratung für
Schwangere, junge
Eltern, Babys und
Kleinkinder



Der heilige Thomas, der Apostel

Zweifelst du auch manchmal?

Im Hinblick auf Ostern möchte ich heute gerne den „ungläubigen Thomas“ vorstellen. Der Apostel Thomas ist berühmt für seine Zweifel an der Auferstehung Jesu. In der Fasten- und Osterzeit sind Zweifel und Glaube zentrale Themen, die uns einladen, unseren Glauben zu hinterfragen und zu vertiefen.

Im Johannesevangelium erfahren wir, dass Thomas nicht bei den anderen Aposteln war, als Jesus ihnen erschien. Als sie ihm davon berichten, zweifelt er und fordert Beweise: „Wenn ich nicht in seinen Händen das Mal der Nägel sehe und meine Hand in seine Seite lege, werde ich nicht glauben.“ Thomas möchte sicher sein, dass der Auferstandene der Jesus ist, den er gekannt hat. Eine Woche später kommt Jesus wieder und fordert Thomas auf, die Wunden zu berühren. Thomas ruft: „Mein Herr und mein Gott!“ Jesus erklärt, dass wahrer Glaube nicht auf Beweisen beruht: „Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.“

Was wir von Thomas lernen können

Zweifel als Anfang des Glaubens

Thomas zeigt uns, dass Zweifel der Beginn einer tieferen Begegnung mit Gott sein können. Auch wir kön-

nen unsere eigenen Zweifel ehrlich benennen, wir dürfen darüber sprechen und andere Menschen fragen, wie sie damit umgehen. Zweifel und Fragen haben ihren Platz in unserem Glauben. Wenn wir unsere Fragen ernstnehmen kann das Suchen dann schlussendlich zum Finden werden.

Glaube ohne Beweise

„Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.“ Wir sind eingeladen, Vertrauen in Gottes Liebe zu entwickeln, auch wenn wir keine sichtbaren Beweise haben und nicht alles verstehen können. Die großen Gefühle sind nämlich niemals messbar und sie sind auch nicht sichtbar. Unsere Seele hat Bedürfnisse, die weit über das hinausgehen, was wir angreifen können.

Vom Zweifel zum Vertrauen

Thomas' Geschichte zeigt den Weg vom Zweifel zur Zuversicht. Auch wir können unsere Ängste vor Gott bringen und auf das Vertrauen setzen, dass Gott uns auch durch schwierige Zeiten führt. So geben wir ihm eine Chance, in unserem Leben wirken zu können.

Ja, manchmal, da zweifle ich... aber meine Erfahrungen

mit Gott lehren mich immer wieder, dass er wirkt und heilt, dass er da ist, dass er lebt.

Ich wünsche auch euch viele Gotteserfahrungen, die stärker sind als jeder Zweifel!

Frohe und gesegnete Ostern euch und euren Familien!



Der ungläubige Thomas (Gerrit van Honthorst, 17. Jh.)

Glaube im Unscheinbaren

Wie Thomas nach greifbaren Zeichen suchte, so erwarten auch wir oft sichtbare Wunder. Doch die Fasten- und Osterzeit lädt uns ein, Gottes Präsenz im Alltäglichen zu finden – in Nächstenliebe, im Gebet und in stillen Momenten. In einem Lächeln, einem guten Wort, in Begegnungen, im Versöhnern erfahren wir Gott und seine Liebe.



Manuela Unterthiner Mitterrutzner, Jahrgang 1979, lebt mit ihrem Mann in Klerant bei Brixen, ist Religionslehrerin an der Mittelschule und dort als systemisch-lösungsorientierte Beraterin auch im Zentrum für Information und Beratung tätig. In ihrer Pfarrei arbeitet sie als Pfarrgemeinderatsmitglied und als Wortgottes- und Begräbnisleiterin. Seit Herbst 2021 ist Manuela Unterthiner Mitterrutzner die erste Laiin als geistliche Assistentin im KFS.

Im ganzen Land

Welch tolle, ideenreiche Angebote haben sich unsere Zweigstellen und Bezirke dieses Mal für die Familien ausgedacht! Seht selbst, was da alles veranstaltet und genutzt wurde, um den Alltag, die Familie und die Freizeit intensiver und bewusster zu erleben.

Bearbeitet von INGE LUNGER

Alle Fotos © KFS-Zweigstellen oder Privat



• BEZIRK AHRNTAL

Im Jänner lud der Bezirk Ahrntal die Ausschussmitglieder der Zweigstellen zu einem **Kegelabend** ein. Viele folgten der Einladung und es wurde ein netter unterhaltsamer Spieleabend mit angeregten und interessanten Gesprächen und mit glücklichen **Gewinnerinnen**.



• FELDTHURNS

Im März, meist um den Vatertag, werden die **Neugeborenen des Vorjahres** zu einem gemeinsamen **Gottesdienst** eingeladen. Anschließend wird der **Lebensbaum** gepflanzt. Für die Neugeborenen 2024 gab es heuer zum ersten Mal einen **handgefertigten Rosenkranz** als Willkommensgeschenk.



• KEMATEN IN TAUFRERS

Anfang Februar fand in der Pfarrkirche eine besondere **Wortgottesfeier** unter dem Motto „**Lass mich dein Licht sein**“ statt. Sie wurde speziell für **Paten** und ihre **Patenkinde** gestaltet. Heidi Zimmerhofer fand dabei berührende und bewegende Worte.



• LAAS

Im Februar fand der Vortrag und Info-Abend „**Aufklärung ist ein Kinderspiel**“ für alle Interessierten im **Josefshaus** statt. Darauf aufbauend folgt im März der Workshop „**Pubertät = Body Remodelling**“ für Mädchen und Jungs mit Veronika Thaler und Christian Kofler.



● MARLING

Im Februar luden wir zum zweiten **Preiswatten** in die Tennisbar ein. **44 Wattbegeisterte** verbrachten einen gemütlichen Abend beim Kartenspielen und alle durften sich am Ende über einen **netten Preis** freuen.



● NEUMARKT

In der närrischen Zeit ging es in Neumarkt lustig zu: **20 Kinder** erprobten sich mit Freude und Spaß im **Jonglieren** und **Balancieren**. Auch das **Einradfahren** und die **Luftakrobatik** begeisterten die Kinder. Begleitet wurden sie von **CREARIAS Artistinnen Arianna & Valeria**.



● NIEDERRASEN

Beim **Weihnachtsmarkt** gelang es uns viele große und kleine Kinder mit der Aktion **Stockbrotbacken** zu begeistern.



● OBEROLANG

Im Januar organisierten wir das erste Mal ein **Gaudi-Latlischießen** für Familien. Bei strahlendem Sonnenschein, Spaß, Musik und guter Laune haben sich rund **20 Kinder** mit ihren **Eltern** beim Spiel gemessen. Es winkten **flotte Preise** für die Teilnehmenden.



● PFALZEN

Spiel & Spaß für die Kleinsten! In unserer wöchentlichen **Spielgruppe** entdecken **Kleinkinder** spielerisch und mit viel Spaß das Miteinander – die ideale Vorbereitung auf den Kindergarten!



● PICHL

Beim traditionellen **Preiswatten** am Rosenmontag trafen sich Jung und Junggebliebene zum „**Kartln**“. Ein gemütliches „**Ratschale**“, spannende **Wattpartien**, guter **Kaffee** und süße **Faschingskrapfen** lockten viele hinter dem Ofen hervor und bescherten ihnen einen netten Nachmittag.



● PRAD

Die Vorfreude der Kinder war wieder groß, als am Jahresende 2024 unser spannender **Kinoabend für Grundschulkinder im Aquaprad** veranstaltet wurde. Es gab Säfte und frisches Popcorn und viel Spaß auf der Kinoleinwand. Schön, dass ihr dabei wart!



● RABLAND

In diesem Jahr gab es erstmals eine **Helferkreis-Maren-de**, um unseren fleißigen **KFS-Helfern** DANKE zu sagen. Bei einem leckeren Essen, einem guten Glasl Wein und anregenden Gesprächen verbrachten wir alle einen gemeinsamen Abend.



● ST. LEONHARD I. PASSEIER

Gesundes im Glas! **Rosi Manger** vom **Froningerhof** zeigte uns wie man frisches Gemüse nach altbewährten **Fermentationsrezepten** haltbar machen kann. Anschließend durften wir noch einiges verkosten. Es war ein gelungener, interessanter und informativer Nachmittag.



● STEGEN

In der kalten Jahreszeit maßen sich **eisstockbegeisterte Familien** in dieser Disziplin. **Jungschar, Minis** und der **Eisstockverein** luden zu diesem Sportevent ein. Viele leisteten der Einladung Folge und wurden mit einem **Geschenkkorb** voller Köstlichkeiten belohnt.



● STILFES/EGG (FREIENFELD)

Flutlicht aus, Disco-lights on und Music go! Da war was los bei unserer **Disco on Ice** auf dem Eisplatz! **70 Eislaufbegeisterte** tummelten sich auf dem rutschigen Tanzboden und hatten eine Menge Spaß. Dieser gelungenen Aktion folgen sicherlich weitere.



● VILLNÖSS

Verkleidung war ausdrücklich **erwünscht** und die Kinder in fantasievollen Kostümen sorgten beim **Gottesdienst** für eine heitere Stimmung genauso wie der überraschende Auftritt eines **Clowns**, der mit Humor die Bedeutung von Freude, Gemeinschaft und Zusammenhalt verdeutlichte.

KFS-Wahljahr 2025

Bei der Landesversammlung im Mai wird der neue KFS-Vorstand für weitere vier Jahre (2025-2029) gewählt. In unseren Zweigstellen und Bezirken haben die Neuwahlen bereits stattgefunden. Wie die bisher bewährten Ausschussmitglieder, setzen sich auch die Neugewählten mit frischen Ideen und Zielen für ein harmonisches und solidarisches Zusammenleben der Familien vor Ort ein.

Hier die Bilder und Namen, die bis Redaktionsschluss eingetroffen sind:

Alle Fotos © KFS-Zweigstellen oder Privat



● LANA

v.l.n.r.: Sabrina Wolf, Caecilia Trientbacher, Angelika Unterholzner, Andrea Gruber, Julia Egger, Sabine Laimer, Valeria Gufler, Birgit Maier, Elisabeth Huber, Elisabeth Knoll und Christine Gross



● LENGMOOS/KLOBENSTEIN

v.l.n.r.: Astrid Gufler, Erika Thuille, Judith Planer, Claudia Gottardi, Petra Mairhofer, Kathrin Fink und Evi Schweikofler



● SCHENNA

v.l.n.r.: Verena Unterthurner, Petra Nock, Anna Pirpamer, Viktoria Walzl, Verena Trenkwalder, Barbara Pichler
vorne: Julia Windegger, Veronika Raffl und Alexandra Stocker



● SEXTEN

v.l.n.r.: Julia Innerhofer, Julia Haspinger, Sabine Grünbacher, Nadine Walder, Celine Steinwandter, Sandra Hofer, Evelyn Burgmann. Auf dem Foto fehlen Maria Gatterer und Vanessa Summerer



● STILFES/EGG

v.l.n.r. (hinten): Heidrun Nitz, Evelyn Pichler, Larissa Volgger, Cäcilia Seehauser
vorne: Anna Tratter und Clelia Romanelli
Auf dem Foto fehlen Barbara Sparber und Sabrina Leitner



● VILLNÖSS

v.l.n.r.: Doris Pichler, Lisa Vigl, Frieda Mayrhofer, Petra Frötscher, Alma Plank und Evi Platzgummer

Fasching

Viele bunte, lustige Bilder von unseren Zweigstellen aus allen Landesteilen sind in der FiS-Redaktion eingetroffen. Faschingsumzüge auf Rädern, fantasievoll gestaltete, oft themenbezogene, immer aber farbenfroh geschmückte Fahrzeuge erzählen vom närrischen Treiben der Faschingszeit.



Alle Fotos © KFS-Zweigstellen oder Privat

IM GANZEN LAND

All Fotos © KFS-Zweigstellen oder Privat



Trauttmansdorff: Perfekt für kleine Entdecker

Reduzierte
Familientickets
erhältlich!

Mehr Infos:
trauttmansdorff.it



**TRAUTT
MANS
DORFF**

KFS-Zweigstellen-Challenge

Foto © KFS-Zweigstellen oder Privat



• ST. MARTIN IN PASSEIER & LAPPACH

Wir von der **Zweigstelle St. Martin in Passier** und von der **Zweigstelle Lappach** trafen uns in Brixen. Bei einem gemütlichen **Beisammensein** tauschten wir uns aus, es war ein toller, lustiger Abend.

PR-ANZEIGE

RAIFFEISEN PFLEGEVORSORGE

Gut abgesichert im Pflegefall

Was passiert, wenn ich im Alter auf Pflege angewiesen bin? Eine kluge Vorsorge schützt vor finanziellen Belastungen. Die Raiffeisenkassen sensibilisieren für dieses wichtige Thema.

In Südtirol wird bis 2035 ein Anstieg des Pflege- und Betreuungsbedarfs um mehr als 35 Prozent erwartet, wie die Studie „Altern in Südtirol“ der Freien Universität Bozen und der Universität Innsbruck belegt. Schon heute sind viele ältere Menschen auf Pflege angewiesen. Sie benötigen Hilfe bei Alltagstätigkeiten wie Körperpflege oder Nahrungsaufnahme – sei es durch Angehörige, Pflegehilfskräfte oder in einem Seniorenheim. Mehr



Jeder Mensch wünscht sich im Alter eine einfühlsame und fachkundige Betreuung.

als 70 Prozent der Pflegebedürftigen werden zuhause im engsten Familienkreis versorgt. So sehr man seinen Liebsten die bestmögliche Pflege bieten möchte, bedeutet dies oft eine große emotionale und zeitliche Belastung. Besonders häufig übernehmen Frauen diese Verantwortung und reduzieren oder beenden ihre Berufstätigkeit – mit negativen Folgen für ihre Rentenvorsorge. Hinzu kommen lange Wartezeiten auf einen Heimplatz, bedingt durch den Mangel an Pflegekräften.

Warum für die Pflege vorsorgen?

Pflege ist mit Kosten verbunden. Das Land Südtirol unterstützt Pflegebedürftige und ihre Familien mit Pflegegeld und verschiedenen Zuschüssen. Diese bieten eine Grundabsicherung, decken jedoch meist nicht die gesamten Kosten für die häusliche oder stationäre Pflege. Die entstehende Versorgungslücke muss von den Betroffenen selbst oder ihren Angehörigen geschlossen werden – häufig mit erheblichen finanziellen Belastungen.

Die Raiffeisenkassen sensibilisieren für die Bedeutung der Eigenvorsorge „**Wer rechtzeitig vorsorgt, schützt sich vor finanziellen Risiken**,“ erklärt **Thomas Gruber, Leiter des Bereichs Vertrieb und Verwaltung beim Raiffeisen Versicherungsdienst**. Mit der Raiffeisen Pflegeversicherung bist du im Ernstfall gut abgesichert: Bei Verlust der Selbstständigkeit erhältst du eine monatliche Rente, die einen Teil der Pflegekosten abdeckt. So bleiben deine Ersparnisse geschützt und deine Angehörigen werden finanziell entlastet. Weitere Informationen erhältst du in deiner Raiffeisenkasse oder online unter www.raiffeisen.it/pflegeversicherung.



Thomas Gruber,
Leiter des Bereichs Vertrieb und
Verwaltung beim Raiffeisen
Versicherungsdienst



Raiffeisen

Mehr Nähe. Mehr Bank.

Heute Vorsorge, morgen Fürsorge.

Raiffeisen Pflegeversicherung

Der Verkaufsförderung dienende Werbemittelung. Vor Vertragsunterzeichnung nehmen Sie bitte prüfende Einsicht in das über die Webseite www.assimoco.it und bei den Raiffeisenkassen erhältliche Informationsset.

Gute Pflege beginnt mit der richtigen Vorsorge.

Gesundheitliche Einschränkungen im Alter, durch Unfall oder Krankheit können Pflege durch Dritte nötig machen.

Die Raiffeisen Pflegeversicherung sichert dir die bestmögliche Fürsorge und schützt dich und deine Angehörigen vor finanziellen Belastungen.

Jetzt informieren und vorsorgen!

www.raiffeisen.it/pflegeversicherung

Entwickelt von

Gruppo
Assimoco
ASSIcurazioni MOvimento COoperativo

Vertrieben von Raiffeisen



Dank „KFS-Familie in Not“ geht es uns wieder besser!

SPENDEN FÜR „FAMILIE IN NOT“ IM ZEITRAUM JÄNNER – FEBRUAR 2025

90,00 Euro:	anonyme Spende
150,00 Euro:	drei anonyme Spenden á 50,00 Euro
150,00 Euro:	anonyme Spende
170,00 Euro:	Zweigstelle Olang
200,00 Euro:	anonyme Spende
250,00 Euro:	Zweigstelle Sexten
300,00 Euro:	drei anonyme Spenden á 100,00 Euro
338,38 Euro:	Zweigstelle Burgeis
500,00 Euro:	Zweigstelle Lappach, Kekseaktion
560,00 Euro:	Zweigstelle Reschen-Graun, Erlös Adventskranzverkauf
800,00 Euro:	Zweigstelle Hafling, Erlös 1. Adventsonntag

1.000,00 Euro:	Zweigstelle Karneid Zweigstelle St. Johann i. A. Zweigstelle Pichl/Gsies
1.195,42 Euro:	Jugendgruppe Mallsemms
3.681,94 Euro:	Zweigstelle Laas mit Fraktionen, Låäser Liachtl



Wir danken allen Spender/innen für die Unterstützung. Ihr Beitrag hilft Familien, die in Not geraten sind. Auch in Zukunft bitten wir um Ihre wertvolle Hilfe. Als Verband haben wir uns an die neuen Vorgaben zum Schutz Ihrer personenbezogenen Daten angepasst. Die Namen der Spender/innen werden daher nicht mehr automatisch veröffentlicht.

Gerne möchten wir Sie aber auch künftig als Spender/innen nennen. Senden Sie uns hierfür bitte eine E-Mail an geschaeftsleitung@familienverband.it mit dem Text: „Ich möchte in der Zeitschrift FiS als Spender/in genannt werden.“ Andernfalls bleibt die Spende anonym, was deren Wert keineswegs mindert. Das Spendenkonto, lautend auf „Katholischer Familienverband Südtirol – Familie in Not“, ist bei der Raiffeisenkasse Bozen eingerichtet, I71NO80811160000300010014. Herzlichen Dank sagt „KFS-Familie in Not“!

Weitere Informationen unter <https://www.familienverband.it/familie-in-not/hilfsfonds>

Foto © KFS



Katholischer
Familienverband Südtirol

80012100212

Ihre Unterschrift auf der Steuererklärung:
Für Sie kostenlos – für uns eine wertvolle Hilfe!

FiS-Förderpartner.
Wir sagen Danke!



gefördert von | sostenuto da

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Familienagentur
Agenzia per la famiglia

globus
BOZEN MERAN BRIXEN BRUNECK

alperia

Die nächste FiS erscheint am **6. Juni 2025** | Redaktionsschluss ist der **6. Mai 2025**

KFS
Katholischer
Familienverband
Südtirol



Erscheinungsweise

Sechsmal jährlich. Die Zusendung erfolgt kostenlos an alle KFS-Mitglieder. Das Abonnement ist im jährlichen KFS-Mitgliedsbeitrag enthalten.

Auflage

16.000

Redaktionsanschrift & Anzeigenverwaltung
Katholischer Familienverband Südtirol (KFS),
Wangergasse 29, 39100 Bozen

Tel. +39 0471 974 778 - info@familienverband.it
www.familienverband.it

IMPRESSUM

Herausgeber und Eigentümer
Katholischer Familienverband Südtirol (KFS)
Eintragung beim Landesgericht Bozen mit
Dekret Nr. 18/75 vom 25.11.1975
Presserechtlich verantwortlich
Dr. Alfons Gruber
Schriftleitung Beatrix Unterhofer
Redaktion Beatrix Unterhofer, Angelika Mitterrutzner,
Samantha Endrizzi, Silvia Di Panfilo, Inge Lunger,
Manuela Unterhiner Mitterrutzner
Fotos KFS, www.stock.adobe.com
Layout www.effekt.it
Druck Ferrari Auer, Bozen

Namentlich gekennzeichnete Beiträge
geben die Meinung
des Autors wieder. Die
Redaktion behält sich
das Recht vor, Anzeigen
zurückzuweisen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden
fallweise personenbezogene Bezeichnungen
in männlicher Form angeführt. Sie ziehen
sich selbstverständlich auf alle Geschlechter
in gleicher Weise.

