

Protokoll: Workshop Einsamkeit im Alter in Sterzing - 10.10.2025 im Widum Sterzing

Es ist erfreulich, dass rund die Hälfte der TeilnehmerInnen, die im vergangenen Jahr beim Netzwerktreffen waren, auch in diesem Jahr gekommen sind. Zudem sind auch neu gewählte Gemeindepolitikerinnen gekommen.

Name	Funktion
Achammer Jäger, Ruth	Senioreneminderat Sterzing
Ainhauser, Sonja	Gemeindereferentin Ratschings
Eisendle, Christine	Stadträtin Sterzing
Girtler, Klemens	KVW OG Jaufental
Gruber, Luise	Privat am Thema interessiert
Hanni, Erich	Vorsitzender Bildungsausschuss Trens
Keim, Karin	Privat am Thema interessiert
Kerer, Karl	KVW Bezirksvorsitzender
Klotz, Siglinde	BZG Wipptal - Sozialsprengel
Kompatscher Parise, Maria	KVW SK Brenner
Leitner Sparber, Christine	KVW OG Telfes
Mair Elisabeth	Projektleiterin KVW Bildung - Einsamkeit im Alter
Mutschlechner Holzer, Helga	KVW OG Sterzing (Vorsitz) + Mitglied Landesausschuss KVW
Obexer, Rosa	Pfarrei/Caritas Sterzing
Plank, Rudolf	KVW SK Brenner
Ralser Plank, Rosamaria	KVW SK Wiesen
Spitaler Rainer, Martina	BZG Wipptal - Anlaufstelle
Stampfer Gufler, Klara	KVW SK Wiesen
Summerer, Giovanna	Gemeinderätin Franzensfeste
Steiner Seppi, Annemarie	Tanzleiterin
Weissteiner, Josef	Bezirkspräsident Seniorenvereinigung im SBB für Eisacktal/Wipptal
Wurzer Kerer, Zenzi	KVW OG Wiesen

Projekt Einsamkeit im Alter

Zunächst gab es in der Vorstellungsrunde Gelegenheit, die „neuen Gesichter“ kennenzulernen und auch die Möglichkeit sich darüber auszutauschen, welche Angebote es für Senioren gibt bzw. wo es noch Herausforderungen oder Hürden gibt.

Ebenso wurden Ursachen für Einsamkeit sowie die Unterschiede zwischen „bewusst alleine sein“ und „sich einsam fühlen“ erklärt.

Alle TeilnehmerInnen (vorwiegend Ehrenamtliche aber auch hauptamtlich bzw. politisch tätige) sind engagiert, setzen sich in unterschiedlicher Weise für SeniorInnen ein. Es gibt Besuche zu (runden) Geburtstagen sowie allerlei (Gruppen-)Angebote die zum Austausch und Miteinander einladen. Ausflüge, Spiele, technische Hilfe, monatliche oder wöchentliche Treffen, religiöse Angebote, Tanzkurse, usw.

Aufbauend auf das Netzwerktreffen im Wipptal im November 2024, in dem der Wunsch nach einem gemeinsamen „Kalender“ für Seniorenangebote (analog zum Kalender der Sommerangebote für Kinder im Wipptal) aufgekommen war, wurde gemeinsam diskutiert, welche Angebote in diesem Kalender aufgenommen werden, worauf bei der Gestaltung zu achten ist und welche Angaben erforderlich sind.

Das ehrenamtlich vorbereitete „Meldeformular“ wurde besprochen und einige Ergänzungen vorgenommen.

Angaben für den Senioren- Angebote- Kalender:

Name des Angebotes:	
Anbieter:	
Ansprechpartner/in:	
E-Mail:	
Telefon:	
Zeitraum:	
Ort:	
Barrierefrei zugänglich?	Ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Kostenpflichtig?	Ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Anmeldung erforderlich?	Ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Anmeldefrist:	
Anmeldung unter:	

So reichen Sie Ihre Aktivitäten ein

Bitte füllen Sie die folgenden Felder aus und senden Sie das Dokument per E-Mail an:

senioren.sterzing@gmail.com

Einreichfrist: 31.10.2025

Veröffentlicht werden:

- Angebote zur Gesundheitsförderung (z.B. Gymnastik, Wandertreffs, Tanzen ab der Lebensmitte...)
- Angebote für gemeinsame Mahlzeiten (Mensa/Mittagstisch)
- Gesellige Angebote (z.B. Seniorentreff, Seniorencafè, offenes Singen, offenes Tanzen, ...)
- Angebote zu Reihenveranstaltungen (z.B. Vortragsreihe, Ausflugsreihe, ...)
- Religiöse Angebote (z.B. Seniorenandachten, ...)

Außerdem sollen bei entsprechender Platzverfügbarkeit auch allgemeine Anlaufstellen für Senioren angeführt werden, wie z.B.

- Anlaufstelle Pflege
- Infopoint Lebensmittel
- Digitale Hilfen (Diggy, Senior online, Digi-Point)
- Kleiderkammer
- Vinzenzverein

Im gemeinsamen Brainstorming wurden auch andere Vereine/Gruppierungen namhaft gemacht, die Angebote für Senioren haben (z.B. Upad, AVS, ...). Auch diese werden angeschrieben mit der Bitte sich am Kalender zu Beteiligen.

So sehen künftig Senioren auf einen Blick die regelmäßigen Angebote im Wipptal. Dies erleichtert auch einen übergemeindlichen Überblick über die verschiedenen wertvollen Freizeitvorschläge für Seniorinnen und Senioren.

Der Kalender wird ehrenamtlich erstellt und soll zweimal jährlich erscheinen, im Rahmen des Projektes „Einsamkeit im Alter“ kann die erste Auflage für das 1. Halbjahr 2026 gedruckt werden. Um die Verteilung (idealweise über die Zeitschrift „Der Erker“, die in alle Haushalte kommt, kümmern sich die ehrenamtlichen InitiatorenInnen des Kalenders.

Außerdem wurden folgende Anliegen besprochen:

Ideen

Mehrfach wird angeregt, das Zusammentreffen der Generationen zu fördern (Senioren und Kinder/Jugendliche zusammenbringen).

Austausch untereinander– damit „die linke Hand auch weiß, was die rechte tut“

Die TeilnehmerInnen wünschen sich, auch über das Projekt „Einsamkeit im Alter“ hinaus einen Austausch, idealerweise über ein jährliches Netzwerktreffen, wo sich VereinsvertreterInnen, PolitikerInnen, hauptamtlich für SeniorInnen tätige (z.B. BZG, Seniorenwohnheimen) und VertreterInnen aus den einzelnen Orten/Dörfern treffen und von Erfahrungen berichten aber auch gemeinsame Herausforderungen angehen.

Erreichen der Zielgruppe

Es braucht Kreativität, um die Zielgruppe „Senioren“, die sich, vom Lebensalter gesehen, über mehrere Jahrzehnte erstreckt, anzusprechen.

Durch die Vielfältigkeit der Angebote soll es gelingen, auch die „jungen“ Senioren zu erreichen, damit diese an die Seniorenklubs herangeführt werden.

Abgeschlossen wurde das Netzwerktreffen mit einer Übung zur Selbstfürsorge – denn nur, wenn es selbst gut geht, kann auch gut für andere sorgen.

Die TeilnehmerInnen lobten ihre Sitznachbarin bzw. ihren Sitznachbarn und ließen sich dann von diesem zurückloben – mit der Einladung, dieses Lob bewusst zu genießen und nicht zu „beschwichtigen“, denn die Arbeit für und mit Senioren ist von unschätzbarem Wert für die Gesellschaft und jede Form der Prävention von Einsamkeit im Alter ist wichtig.

Fazit:

Im Wipptal gibt es zahlreiche engagierte Personen aus Vereinen, öffentlichen Einrichtungen, der Politik sowie am Thema Interessierte, die ihre Angebote, auch über den Senioren-Angebote-Kalender noch besser sichtbar machen möchten. So können sowohl SeniorInnen, als auch Angehörige nachsehen, wo es wann welche Angebote gibt, die genutzt werden können.

SeniorInnen sind sehr dankbar für Besuche, persönliche Gespräche und Hilfsdienste. Gesellige und gesundheitsfördernde Angebote werden ebenso wie Mittagstische gut angenommen.