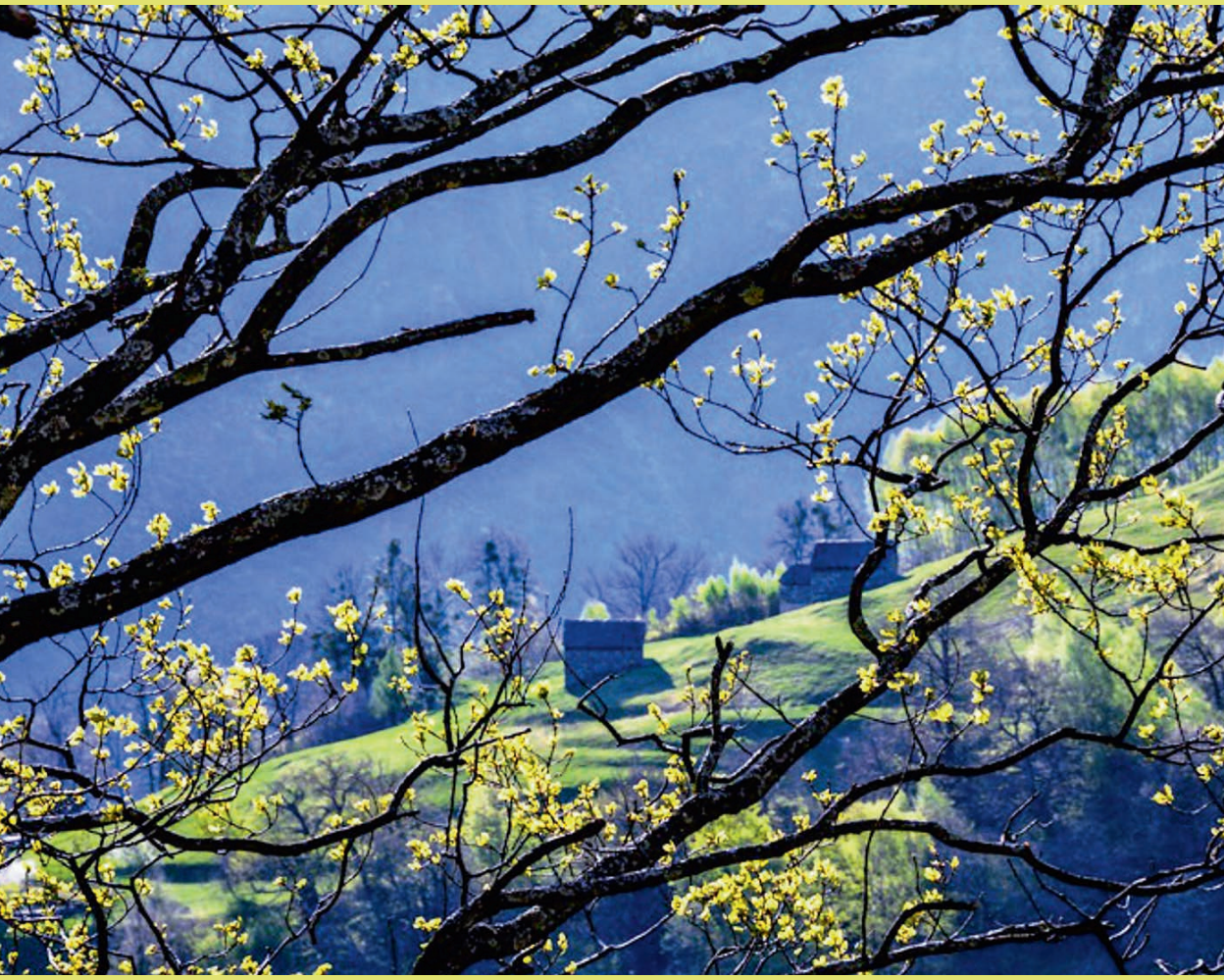
Ausgabe Nr. 2
März 2016

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren



Endlich pensioniert und jetzt frei? • Dialog mit der Zeit • Pfäfers • Wanderung zu Vögeln • Wasserkraft • Theater Chur • Pro Senectute • Altersegoismus?

Sein unfreies Berufsleben lang musste er im Anzug mit Krawatte repräsentieren. Nun geniesst er – beileibe nicht konventionell – seine Rentnerfreiheit.

Inhalt

WORT DES MONATS

Endlich pensioniert!
Und jetzt frei? 3

VERANSTALTUNGEN

Betriebsbesichtigung
Hamilton Bonaduz 4
Dialog mit der Zeit 5
Klosters Pfäfers und
Taminabrücke Valens–Pfäfers 6
Nesthocker – Nestflüchter –
Platzhocker 8
Das Gesundheitsamt GR lädt ein
zum Bünder Forum für Altersfragen 9
Surses: Stromproduktion mit
Wasserkraft 10
Voranzeigen und Veranstaltungen 11

BERICHTE

Theatervorstellung im
Theater Chur 12

BÜNDNER SENIORENRAT

Was war – was kommt? 14

PRO SENECTUTE

Kurs- und Veranstaltungsprogramm
«envista»: Wasser und mehr 16
Wieviel Altersegoismus darf's
denn sein? 17

ADRESSEN 19

Endlich pensioniert! Und jetzt frei?

Als ich vor siebzehn Jahren fröhlich-feierlich in den Ruhestand entlassen wurde, hatte ich seelische Schlaraffenlands-Vorstellungen von meinem Leben als Pensionierter. Endlich frei sein vom Morgenweckergerassel, Reiselust ausleben wie ein pubertierender Zigeunerjüngling, grenzenlos die Hobbies päppeln dürfen und endlich, endlich Zeit haben! So frass ich mich hindurch durch den Schlaraffenberg der Freiheitsgelüste.

Als ich mich durchgefressen hatte, merkte ich alsbald, dass diese Freiheit auch nicht alles ist. Sie kann zum Alltag werden wie alles, wenn man sie zu oft geniesst. Sich gleichsam nur von Torten ernähren, macht geistig fett und faul. Ich beschloss daher, mir wieder mehr Verpflichtungen aufzuladen – und wurde zufriedener.

Freiwillig weniger frei

So geht es nicht allen, aber wohl den meisten, die noch im beweglichen Alter sind. Sie krabbeln munter und fleissig wie die Ameisen durch unsere Welt und finden Freude daran, noch gefragt zu sein, sei es in ihrem ehemaligen Beruf, in der Familie, in einem ernster betriebenen Hobby oder in der Wohltätigkeit. Gerade weil in letzterer die Möglichkeiten nicht so bekannt sind, sollen hier einige genannt werden: als Laiengärtner Älteren helfen, als Lesepaten den Sehbehinderten Texte vorlesen, mit Flüchtlingen Gesprächsübungen abhalten, als Besucherin im Namen einer Kirchgemeinde Senioren an einem runden Geburtstag Sträusse und Wünsche übermitteln oder als Kauffrau oder Kaufmann den Nachbarn die Steuererklärungen ausfüllen helfen. Beispiele für Organisationen, an die man sich wenden kann, sind im Computer abrufbar, wie z. B. «Senioren helfen Senioren» oder «Nachbarschaftshilfe». Wer als «Leihnani» (siehe Capricorn 4–2015) fungieren will, kann sich an *www.frauen-graubünden.ch/compagna-graubünden* wenden. Telefon 081 533 23 71.

Dasein für unsere Mitmenschen

Dieser Aufruf zu ein paar Wohltätigkeiten ist aber nicht so gemeint, dass man am Lebensabend die neuen Altersfreiheiten nicht geniessen soll. Wie vergnüglich ist es, beim Frühstück ausgiebiger die Zeitung zu lesen als früher, Waldspaziergänge zu unternehmen oder mit dem Bündner Seniorenverband eine Reise zu buchen. Selbst gegen verrückte Pensioniertenbeschäftigungen soll nichts gesagt sein. Es steht jedem frei, in seiner letzten Lebensphase das Gehirn mit dem Büffeln von Volapük, einer toten Weltkunstsprache, zu martern oder mit dem Trottinett von Pagig nach Peking zu treten, um endlich einmal in die Zeitung zu kommen. Wichtiger

ist es aber, gerade im Alter für Mitmenschen da zu sein; denn das gibt vor allem unserem Leben Sinn und Ziel – und dazu die freudige Erkenntnis, dass wir, wenn wir andern Gutes tun, zugleich uns selber Gutes tun.

Hans Domenig

Betriebsbesichtigung Hamilton Bonaduz

Mittwoch, 27. April 2016

Treffpunkt 1:	14.45 Uhr Chur Bahnhofunterführung SBB-Schalter
Treffpunkt 2:	15.35 Uhr Haupteingang Hamilton
Abfahrt:	15.08 Uhr RhB Chur/Bonaduz an 15.25 Uhr
Fussmarsch:	ca. 5 Minuten Fussmarsch zur Hamilton
Beginn:	15.45 Uhr Besichtigungsbeginn
Dauer:	2 Stunden inkl. Apéro
Ende:	ca. 17.45 Uhr
Parkplätze:	für Direktanreisende beim Hamiltonareal
Anmeldung:	bis 13. April 2016, Anmeldekarte oder frischi.r@bluewin.ch
Bahnbillett:	Jeder löst das Bahnbillett selbst

Organisation: Roland Frischknecht, 7000 Chur

Haupteingang Hamilton Bonaduz.

Dialog mit der Zeit

Besuch der Ausstellung im Museum für Kommunikation in Bern

Freitag, 20. Mai 2016

Wie lebe ich, wenn ich alt bin?
«Das Alter» gibt es nicht. Altern ist ein vielfältiger und persönlicher Prozess, der für jeden Menschen individuell verläuft. Er umfasst viel mehr als Abbau von Gesundheit, Einschränkung und Erinnerungslücken. Zum Altern gehört auch der Zugewinn von Freiheit und Zeit und damit auch von neuen Gestaltungsmöglichkeiten. Die Ausstellung im Museum für Kommunikation macht die ganze Palette des Alterns erleb- und erfahrbar.

Die Führung durch die Ausstellung erfolgt durch Seniorinnen und Senioren, die Expertinnen und Experten für dieses Thema.

«Die Zeit beugt sich nicht zu dir, du musst dich ihr beugen». *Russisches Sprichwort*

Transportmittel:	Wir fahren mit einem Kleinbus (max. 14 Plätze, die Reihenfolge der Anmeldungen zählt)
Treffpunkt:	08.30 Uhr vor dem Hotel ABC, Chur
Rückkehr:	ca. 19.00 Uhr
Pausen:	Kaffeehalt nach Bedarf
Mittagessen:	In der Caféteria des Museums (Kleine Karte)
Kosten:	Fahrt mit Kleinbus Fr. 30.–, Eintritt Fr. 9.– Mittagessen individuell
Anmeldung:	mit beiliegender Karte bis spätestens 10. Mai 2016 an Hansruedi und Margrit Weber, Fläsch weber.maron@bluewin.ch, Telefon 081 302 62 47

Kloster Pfäfers und Taminabrücke Valens–Pfäfers

Dienstag, 24. Mai 2016

Das **Kloster Pfäfers** war eine Benediktinerabtei auf dem Gebiet der heutigen politischen Gemeinde Pfäfers. Das Kloster wurde im 8. Jahrhundert gegründet und 1838 durch einen Beschluss des Grossen Rates des Kantons St. Gallen aufgehoben. Die barocken Klostergebäude beherbergen seit 1845 die kantonale psychiatrische Klinik St. Pirminsberg. Die ehemalige Klosterkirche St. Maria dient der katholischen Kirchgemeinde Pfäfers als Pfarrkirche.

Mit ihren 265 Metern Spannweite zählt die **Taminabrücke** zu den grössten Bogenbrücken Europas. In einer spektakulären Naturlandschaft hängt sie in rund 200 Metern Höhe zwischen steilen Felswänden. Behutsam und sorgfältig wurde die Taminabrücke ins Gelände eingepasst.

Die Taminabrücke hinter Pfäfers vor dem Zusammenschluss der beiden Teile.

Programm

09.50 Uhr	Individuelles Eintreffen der Teilnehmenden vor dem Benediktinerkloster in Pfäfers
10.00 Uhr	Besichtigung des ehemaligen Benediktinerklosters. Führung durch Herrn Good
11.30 Uhr	Apéro im schönen Kreuzgang des Klostergebäudes. Anschliessend feines Mittagessen im historischen Conventsaal des Klostergebäudes
13.40 Uhr	Wanderung zum Infostand, ca. 15 Minuten
14.00 Uhr	Informationen zum Projekt Taminabrücke am Infostand durch Herrn Vögeli. Wanderung zur Brücke (gutes Schuhwerk ist erforderlich, der Witterung entsprechende Bekleidung)
17.05 Uhr	Rückfahrt mit Postauto oder individuell
Teilnehmer	Maximal 40 (in der Reihenfolge der Anmeldung)
Kosten	Die Bahn- und Postautobillette lösen die Teilnehmenden selbst auf eigene Kosten. Führung und feines Mittagessen Fr 50.–. Alkoholische Getränke auf eigene Kosten. Der Betrag wird beim Mittagessen eingezogen
Anmeldung	**bis Samstag 14. Mai 2016 an Rageth Näf, Gruobhof 2, 7302 Landquart** mit beiliegender Anmeldekarte oder per Mail rageth.naef@bluewin.ch

Nesthocker – Nestflüchter – Platzhocker

Donnerstag, 12. Mai 2016 (bei jeder Witterung)
Unter kundiger Leitung des Feldornithologen und ornithologischen Exkursionsleiters Thomas Bieler (Mitglied des Bündner Seniorenrates BSR) wollen wir auf einer rund fünf Kilometer langen Wanderung die ortsüblichen Vögel beobachten.

Programm

Ort:	Giessenpark Bad Ragaz
Zeit:	8.30 Uhr
Dauer:	2½ bis- 3 Stunden
Auskunft:	am 12. Mai 2016 ab 7.30 Uhr Telefon 079 443 62 53 (Bieler)
Treffpunkt:	beim Parkplatz/Campingplatz Giessenpark Bad Ragaz
Bekleidung:	feldtaugliche, witterungskonforme Kleidung (nicht bunt), Wanderschuhe
Ausrüstung:	Feldstecher und Notizmaterial
Verpflegung:	Zwischenverpflegung und Getränk
Teilnehmer:	ca. 12 Personen, evtl. zwei Gruppen
Kosten:	Trinkgeld für den Führer
Anmeldung:	**bis 3. Mai 2016 an Rageth Näf, Gruobhof 2, 7302 Landquart** mit beiliegender Anmeldekarte, oder rageth.naef@bluewin.ch

Das Gesundheitsamt GR lädt ein …

… zum Bündner Forum für Altersfragen 2016 am 1. Juni 2016

Das dritte Bündner Forum für Altersfragen findet am
Mittwoch, 1. Juni 2016, 9.30 bis 17.00 Uhr, im Forum im Ried statt.
Thema: Pflegende und betreuende Angehörige

Es erwartet Sie ein spannender Tag mit interessanten Referenten und Referentinnen

- **Referat: Dr. phil. Bettina Ugolini,** Uni ZH: Wer sind pflegende A? Was tun Sie? Ihre Motivation? Belastungen? Entlastung? Was brauchen Sie? Was können wir tun, damit Entlastungsangebote genutzt werden? (persönliche, familiäre, psychosoziale Ebene …)
- **Referat: Prof. Dr. rer. pol. Carlo Knöpfel,** Fachhochschule Nordwestschweiz: Demographische Herausforderungen, gesellschaftliche und politische Aspekte des Themas, mögliche Lösungen für die Zukunft?
- **Präsentation von Projekten:**
- Projektbeispiel «Angehörige pflegen – Pflegenetze planen» der Stadt Chur (Enrico Stehr, Fachstelle Alter) mit der FHS St. Gallen, Dr. André Fringer
- Informations- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige: Stand der Umsetzung, Renata Basig-Jehli, Stellenleiterin
- Vorstellen Masterarbeit: Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz – wirkungsvoll entlasten – Anna Raschein (Alzheimervereinigung GR)
- **Gesprächsrunden** am Nachmittag mit dem Ziel, Empfehlungen für eine optimale Unterstützung der pflegenden Angehörigen zuhanden der Öffentlichkeit und der anwesenden Organisationen/Institutionen/Politiker/-innen und für die Umsetzungen in den Gemeinden/Regionen zu erarbeiten.

Es erwartet Sie auch ein attraktives Rahmenprogramm zum Training der Lachmuskeln. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Lüthi Marianne, Programmleiterin Gesundheitsförderung & Präv. im Alter, Gesundheitsamt
Helen Oehy, Leitung Fachstelle Spitex- Alters- und Pflegeheime, Gesundheitsamt
Paula Berni, Fachstelle Spitex, Gesundheitsamt
Denise Rudin, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsamt
Monika Lorez-Meuli, Geschäftsstellenleiterin Verein palliative gr
Stefania Bonsack, Pflegeverantwortliche Spitex Foppa
Renata Basig, Leiterin Informations- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige SRK-GR
Claudio Senn, Geschäftsleiter Pro Senectute GR

Surses: Stromproduktion mit Wasserkraft

Donnerstag, 9. Juni 2016 (bei jeder Witterung)
Das 1954 eröffnete Kraftwerk Tinizong wurde umfassend erneuert und ist nun fit für die Zukunft. Dass sich EWZ neben der Realisierung visionärer Technik auch schon früh für Kultur engagierte, werden Sie auf den 1958 geschaffenen Bildern von Alois Carigiet in der Maschinenhalle bestaunen können.
Nach der Führung durch den Erlebnisrundgang des Kraftwerks wandern wir der Julia entlang zurück nach Savognin, wo wir im Hotel Danilo zum Mittagessen einkehren.

Programm und Fahrplan:

08.00 Uhr	ab Chur-Postautodeck mit Postauto
09.00 Uhr	ab Tiefencastel (hier können die Teilnehmenden von Davos oder Thusis zusteigen)
ca. 09.15 Uhr	Tinizong, Haltestelle Cadras Kurzer Spaziergang zum Kraftwerk. Besichtigung
Dauer:	ca. 1½ Stunden
Bekleidung:	gutes Schuhwerk.

Wanderung gemütlich, ca. 3 Kilometer nach Savognin. Es ist auch möglich mit dem Postauto nach Savognin zu fahren

Mittagessen:	ca. 13.15 Uhr im Hotel Danilo
15.45 Uhr	Abfahrt Savognin, Haltestelle Hotel Cresta
17.02 Uhr	Ankunft in Chur

Für die Anfahrt vom Wohnort nach Chur, z. B. Domat/Ems, Zizers usw. das Billet bis Chur bitte selber lösen, ab Chur Kollektivbillet.

Kosten: Kollektivbillett: Halb-Tax Fr. 55.–; 1/1 Fr. 75.–; GA Fr. 35.– Die Kosten für die Führung, das Mittagessen und die Reisespesen werden im Laufe des Tages eingezogen.

Anmeldung: **bis spätestens Freitag, 20. Mai 2016 an Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur,** Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02 oder ruth.wolf@hispeed.ch

Voranzeigen und Veranstaltungen

Jassnachmittage jeweils am 3. Donnerstag des Monats

Schaugarten Heinzenberg	**7. Juli 2016**
Bündner-Glarnertreffen	**11. August 2016**
Casa storica Andeer	**21. September 2016**
4-Tagereise 3-Ländereck	**13. bis 16. September 2016**

Die definitiven Programme erscheinen im Capricorn Nr. 3 / Mitte Juni 2016

2016: Gruppo Cordial Savognin e conturn

7. April	Bergell/Soglio, Wanderung
21. April	Tinizong/Rona, Wanderung
4. Mai	Zillis/Andeer/Zillis, Wanderung
19. Mai	Chur, Altstadtbesichtigung
2. Juni	Seewis, Narzissen
16. Juni	Rona, Grill
7. Juli	Val d'Err, Feuerlilien
21. Juli	Rudnal, Grill
4. August	Nationalpark, Wanderung
18. August	Alp Plang Begls
1. September	Splügen, Surettaseen
15. September	Minigolf
6. Oktober	Silvaplanersee, Wanderung
20. Oktober	Savognin/Salouf, Wanderung
3. November	Mittagessen
7. November	Jassen/Spiele
1. Dezember	Adventfeier

Anmeldungen: bmodetta@bluewin.ch, Telefon 079 565 02 01
Auskunft: Joachim Wasescha, Savognin, famwasescha@bluewin.ch

Theatervorstellung im Theater Chur

Die Frau und die Stadt – eine Nacht im Leben der Gertrud Kolmar
Text: Gerlind Reinshagen
Dramaturgie/Inszenierung: Martina Roth und Johannes Conen

«In einer kalten Nacht im Februar 1943 verlässt die Dichterin Gertrud Kolmar ihre Wohnung in Berlin-Schöneberg und macht sich auf den Weg. Ihr Ziel: die Siegessäule, ein 67 Meter hohes Monument aus der Kaiserzeit. Sie will die Wendeltreppe im Innern des Baus emporsteigen und ihrem Leben mit einem Sprung von der Aussichtsplattform ein Ende setzen.»

Diese spärlichen, aber bereits entscheidenden Informationen begleiten mich am nasskalten und unfreundlichen Sonntagabend auf dem Weg ins Theater Chur. Im Foyer wartend auf die angemeldeten Personen, vertiefe ich mich in den abgegebenen Flyer. Meine anfängliche Skepsis wegen des Themas des angekündigten Monologs und auch wegen der nur sehr spärlich eintreffenden Theaterbesucherinnen und Besucher wurde durch Neugier und Faszination abgelöst.

Im Theatersaal werden die wenigen Theaterbesucher von einer einfachen Kulisse erwartet. Ein grauer Stuhl, eine angedeutete grauschwarze, halbfertige Wendeltreppe, die aber auch die Trümmer einer Stadt sein könnten, und eine Projektionsleinwand.

Das Licht geht aus, auf der Leinwand werden vor einem blauen Hintergrund eine grosse, geschlossene Holzkiste und davor eine Leiter projiziert. Eine Frau in einem lachsfarbenen Gewand kommt auf die Bühne, schaut sich um, setzt sich auf den Stuhl und nippt an einer Tasse Tee, Kaffe oder sonst was. Die jüdische Dichterin Gertrud Kolmar sitzt in ihrem Zimmer im Judenhaus in Berlin. Im nächsten Bild ist die Holzkiste geöffnet und man sieht, dass sie gefüllt ist mit vollgeschriebenem Papier. Am Schluss des Stückes wird die Kiste wieder verschlossen sein.

Meine ganz persönliche Interpretation zu diesen Szenen:

Alle Seiten des bewegten Lebens sind in dieser Holzkiste eingepackt. Für kurze Zeit, eben für die Nacht, als Gertrud Kolmar sich auf den Weg macht, um ihrem Leben ein Ende zu setzen, dürfen wir einen Blick auf das sorgfältig verschlossene Leben der jüdischen Frau werfen.

Begleitet vom dunklen und bedrohlichen Grollen der Bomber, die über Berlin, der Stadt der dargestellten Frau, fliegen, folge ich als Zuschauerin den Überlegungen der Gertrud Kolmar.

Sie nimmt Abschied von der Stadt, von den Menschen, die sie gern gehabt hat, und sie rechnet auch ab mit denen, die sie benutzt haben. Ihre innere Zerrissenheit äussert sich für mich in einer ständigen Bewegung, in der manchmal dreifachen Bilddarstellung auf der Leinwand und der zeitgleichen physischen Präsenz auf der Treppe.

Die Frau kehrt schliesslich wieder in ihr Zimmer zurück, die Kiste wird wieder geschlossen. Aus dem Flyer weiss ich, dass die richtige Gertrud Kolmar im Februar 1943 in Auschwitz umgebracht wurde.

Niemand wagt es zu klatschen, denn die Geschichte und der starke Text machen die Zuschauer tief betroffen.

Grossen Applaus verdient hat jedoch die Darstellerin Martina Roth, die mich mit ihrer Sprache und ihrer Darstellungskunst begeistert hat.

Margrit Weber (BKVS/BSR)

Bündner Seniorenrat BSR

Was war – was kommt

Die Spitex Chur feiert 2016 ihr 20-jähriges Bestehen. Für den Seniorenrat war das ein Grund, seine erste Sitzung in diesem Jahr in deren Räumlichkeiten abzuhalten und sich über das breite Angebot der Organisation informieren zu lassen. Die Dienste haben vielfältigen Bedürfnissen der betreuten Personen zu genügen und dies logistisch zuverlässig und mit fachlich angemessenem Personal zu bewältigen. Mittlerweile wurde dafür ein Schlüsselsafe eingeführt, und den Mitarbeitenden stehen Smartphones und Tablets zur Verfügung. Nach wie vor erfordert der Einsatz von allen Beteiligten – Betreuenden ebenso wie Betreuten – Verbindlichkeit und Flexibilität und zuweilen auch ein Quentchen Geduld. Die Spitex Chur entwickelt sich immer weiter und wird an ihrem attraktiven Standort auch noch räumlich wachsen dürfen.

Es stünde besser um Herz und Welt, hätt Geld mehr Herz und Herz mehr Geld.

Wirtschaftssystem
Unter dem Titel «Warum es so ist, wie es jetzt ist» wies Karl Schwarz, Volkswirtschafter und Kantonsschullehrer in Pension in seinen Ausführungen zum heutigen Wirtschaftssystem auf die enormen Veränderungen der letzten Jahre hin, insbesondere die Beschleunigung, die sich seit einem Jahrzehnt feststellen lässt und gegenwärtig sehr viele Personen tendenziell überfordert. Das Volumen der Devisenmärkte hat enorm zugenommen und mit ihm der Einfluss der im Kreditwesen bestimmenden SWAP-Institute. Heute ist es so, dass selbst für jüngere Personen weniger Anknüpfungspunkte an die eigenen Erfahrungen als bisher bestehen und der Überblick über den Finanzmarkt auch für Spezialisten höchst anspruchsvoll und nicht immer selbstverständlich geworden ist. Um so wichtiger dürfte es werden, künftig Grundkenntnisse zu relevanten Themen im Rahmen der Allgemeinbildung zu vermitteln. Weiterführende Hinweise: Carmen M. Reinhart, Kenneth Rogoff: Dieses Mal ist alles anders. Acht Jahrhunderte Finanzkrisen. 2010 (ISBN 978-3-89879-564-7); «The Big Short»: US-amerikanische Filmkomödie von Adam McKay, Premiere November 2015 (nach dem gleichnamigen Roman von Mike Lewis, 2010).

Der Seniorenrat hat sich an den Ende Jahr erfolgten Vernehmlassungen zum Entwurf des neuen Gesundheitsgesetzes und der Kantonalen Rahmenplanung Pflegeheime 2015 beteiligt und Informationen zur Botschaft zum Krankenpflegegesetz zur Kenntnis genommen. Im vergangenen November hat eine Vertretung am Netzwerktreffen von Gesundheitsamt und Pro Senectute «Graue Haare, kluge Köpfe und kreative Projekte» teilgenommen. Beeindruckend sind vor allem jene Projekte in Gemeinden und Regionen, die aus eigener Initiative von engagierten Personen in freiwilliger Arbeit bestritten werden. Der Seniorenrat möchte sich im Laufe des Jahres auch einen Überblick über die Alzheimer-Beratungsstellen im Kanton verschaffen.

RR Dr. Ch. Rathgeb. Die gemeinsame Aussprache zwischen Seniorenrat und Regierungspräsident Dr. Ch. Rathgeb findet am 9. Mai 2016 statt.

Christine Bucher (BSR)

Wasser und mehr

Neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista»

Die Schweiz ist ein Wasserschloss: Uns steht jederzeit genügend Wasser in hervorragender Qualität zur Verfügung. Nur wenige Länder auf der Welt befinden sich in einer ähnlich privilegierten Lage. Wasser ist die Grundlage für alles Leben auf der Erde. Für die Menschen ist Wasser das essenzielle Lebensmittel und wichtiger Faktor für Hygiene und Gesundheit.
Wasser ist omnipräsent: am Morgen zum Duschen, als Durstlöscher, zum Kochen, zum Wäschewaschen, zum Putzen. Aber auch als Energie (Wasserkraft), für Pflanzen und Tiere als Nahrung und Lebensraum, in der Industrie als Rohstoff, auch zum Löschen, wenn's einmal brennt. Und wir vergnügen uns gerne mit und im Wasser: Trink- und Brauchwasser ist für uns eine Selbstverständlichkeit – zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar, in hervorragender Qualität und in beliebiger Menge.

Rund um das Thema Wasser finden folgenden Exkursionen statt:

Chur, 14. April 2016	Führung Brunnengeschichte in der Zürcher Altstadt
Chur, 12. Mai 2016	Exkursion Rheinauen Reichenau/Rhäzüns
Chur, 25. Mai 2016	Besuch im Tropenhaus Frutigen

Noch mehr spannende Angebote:

Chur, 5. April 2016	Von der Kur zur Wellness
Samedan, 14. April 2016	Mobil sein und mobil bleiben
Thusis, 30. April 2016	Tanznachmittag
Vals, 24. Juni 2016	Kräutertag

PRO SENECTUTE
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI

Auskunft und Anmeldung:
Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur,
Telefon 081 252 75 83,
kurse@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

Der wohl seltsamste Singvogel der Schweiz: Die Wasseramsel
Foto: Renata Pitsch

Wieviel Altersegoismus darf's denn sein?

Egoismus, so haben wir gelernt, ist verwerflich. Aber weil kaum ein Mensch existiert, dessen Charakter porentief rein und frei von egoistischen Anwandlungen wäre, muss man das jeweils vertretbare Mass an Egoismus unter Kontrolle halten, selbst im Alter noch.

Bei einer Umfrage unter älteren Menschen zur Gestaltung ihrer späteren Jahre stünde vermutlich ein Wunsch ganz im Vordergrund: Körperliche und geistige Gesundheit, so dass auch im Alter noch ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben möglich ist im vertrauten Umfeld, im eigenen Haus, in der Wohnung, in der man sich wohlfühlt. Aber wie sagte Bertold Brecht? «Ja, mach nur einen Plan, sei nur ein grosses Licht. Mach' nen zweiten Plan. Gehen tun sie beide nicht.»

Was wir meinen vorauszusehen und allenfalls mit einer Versicherung krisenresistent regeln zu können, nimmt oft eine ganz andere Wendung. So kann denn auch der selbstverständliche Wunsch nach Selbständigkeit im Alter verdrängt werden von körperlichen Beeinträchtigungen und der Notwendigkeit von Pflege und Unterstützung.

Nur mit den Füssen voran

Sophie X ist eine erfahrene Pflegefachfrau in leitender Stellung. Unter Wahrung der gebotenen Verschwiegenheit berichtet sie ab und zu im Freundeskreis, was in ihrem Berufsalltag so alles auf sie zukommt. «Die Situation, die ich heute erlebt habe, war wieder einmal klassisch», sagte sie neulich.

Es ging um eine alte Dame, die zum zweiten Mal innerhalb eines Jahres wegen eines Sturzes ins Spital eingeliefert wurde. Sie konnte so weit wieder hergestellt werden – aber wie sollte sich künftig ihr Alltag gestalten? «Zunächst habe ich die Angehörigen zu einer Besprechung eingeladen, um die Meinung der drei Kinder und der Schwiegerkinder zu erfahren», erklärte Sophie. Dann schilderte sie, wie man geklagt, gejammert und geweint habe und wie mehrfach Überforderung, ja sogar Anzeichen von Verzweiflung deutlich geworden seien. Die Menschen rund um den Tisch nahmen die Betreuung der alten Mutter als Aufgabe wahr, aber gleichzeitig empfanden sie diese als drückende Belastung.

Administrative Arbeiten, Einkäufe, Fahrdienst bei Arztbesuchen, Begleitung zur Coiffeuse oder zur Physiotherapeutin lassen sich offenbar reihum organisieren, aber alles Übrige, Stützstrümpfe überziehen, Medikamente herrichten, tägliche Körperpflege, Zubereitung der Mahlzeiten, Haushalt-

arbeiten und anderes mehr: «Ich hatte den Eindruck, einzelne Familienmitglieder seien dem Zusammenbruch nahe, und ich empfahl eine effiziente Kombination von Spitex und privater Pflege. Auch ein Übertritt in ein Alters- und Pflegeheim müsste in Betracht gezogen werden». Die Pflegefrau stiess jedoch auf geballten Widerstand: Die alte Mutter ertrage auf gar keinen Fall einen fremden Menschen im Haus, und sie versichere immer wieder, dass sie dieses Haus nur «mit den Füssen voraus» verlassen werde – und ganz gewiss nicht in ein Altersheim eingebuchtet werden wolle. Als Mutter habe sie Opfer gebracht und dürfe verlangen, dass man sich ihr gegenüber nicht egoistisch verhalte. «Schluchzend gestand die älteste Tochter, sie hoffe, ihre Mutter stürze derart lebensgefährlich, dass sie ins Spital eingeliefert werden müsse und dort sterben könne».

Scheu vor dem offenen Wort

Die Pflegefachfrau, um eine einvernehmliche Lösung bemüht, holte die alte Dame zur Gesprächsrunde. «Ich bat darum, jeder solle sich freimütig äussern und Vorschläge machen, wie die Situation gemanaget werden könne. Wer jetzt meint, jeder habe von seinen Möglichkeiten und Grenzen gesprochen, der täuscht sich. Der Sohn, die beiden Töchter und die jeweiligen Partner versicherten mit gequältem Lächeln, sich weiterhin dafür einsetzen zu wollen, dass die Mutter im eigenen Haus leben könne.

Altersegoismus droht

In der Familie ist man sich Beistand schuldig. Und jeder alte Mensch hat Anrecht auf Hilfe, die er braucht, um sein Leben möglichst selbständig gestalten zu können. Doch man muss sich auch fragen: Kann es richtig sein, dass alte Eltern mit einer unnachgiebig despotischen Haltung jede Diskussion und damit auch jede Veränderung verunmöglichen? Nachkommen von alten Eltern sind selbst auch gründlich aus dem Alter heraus, das man als jung bezeichnen könnte. Kann verlangt werden, dass sie zugunsten eines alten Elternteils auf Pläne oder Lebensgestaltungsmöglichkeiten verzichten, für deren Realisation es unversehens zu spät sein kann?

Jede familiäre Situation ist anders und ruft nach individueller Lösung. Und ganz gewiss werden in vielen Fällen solche gefunden, bei denen jeder einen für ihn tragbaren Beitrag leistet und bei denen sich niemand abgeschoben und keiner sich um seine Möglichkeiten betrogen fühlen muss. Damit dieser Zustand erreicht werden kann, braucht es Liebe, Verständnis, Einfühlungsvermögen, Respekt, Organisationstalent – und Mut zur Offenheit. Aber auch «die Alten» müssen ihren Beitrag leisten und sich überlegen, wie weit sie das Leben ihrer Kinder vereinnahmen.

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)
Homepage: www.buendnersenioren.ch
E-Mail: info@buendnersenioren.ch

VORSTAND

PRÄSIDENT:
Joss Hans
Blumenweg 3, 7000 Chur
Tel. 081 285 12 16
hans.joss@gmx.ch

VIZEPRÄSIDENT:
Pendent

MITGLIEDER:
Frischknecht Roland, Chur
Kohler Antonella, Domat/Ems
Näf Rageth, Landquart
Weber Margrit, Fläsch
Wolf Ruth, Chur

REDAKTION CAPRICORN

LEITUNG/REDAKTION:
Domenig Hans
Florastrasse 15, 7000 Chur
Tel. 081 353 15 14
hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE:
Näf Rageth
Gruobhof 2, 7302 Landquart
Tel. 079 669 48 49
rageth.naef@bluewin.ch

BÜNDNER SENIORENRAT (BSR)

PRÄSIDENT:
Leisinger Andreas
In den Büelen 16, 7260 Davos Dorf
Tel. 081 416 31 04

VIZEPRÄSIDENT:
Bieler Thomas
Gir 425A, 7172 Rabius
Tel. 081 943 19 79

MITGLIEDER:
Bucher Christine, lic. phil., Chur
Bühler Ueli, Dr. med., Fideris
Heinz Marx, Dr. iur., Thusis
Joss Hans, Chur
Lechthaler Mario Peder, Chur
Mathis Andrea, Samedan
Peterelli Baltermia, Savognin
Poo-Hungerbühler Elisabeth, Sent
Rupp-Pitsch Uorschla, Tschierv
Senn Josef, Chur
Tamoni Riccardo, Cama
von Navarini Elisabeth, Chur
Weber Margrith, Fläsch
Zanolari Roberta, Poschiavo

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)
Bitte melden an: Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur,
Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02, ruth.wolf@hispeed.ch

Ostereier sind ein uraltes, vorislamisches Symbol für keimendes Leben. Dieses ist zuerst noch eingeschlossen – wie Jesus im Grab; doch dann bricht das Leben durch, wenn das Kücken ausschlüpft. So ist Ostern das Fest neuen Lebens – auch nach dem Tod.

Bild und Text Hans Domenig