Ausgabe Nr. 5
November 2016

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren

Reiseberichte
Altersleitbild als Wunschzettel an die Regierung
Patientenverfügung

Der Bettler und die Spenderin, eine Szene gestaltet von SR. Anita aus dem Kloster Ilanz.

Inhalt

WORT DES MONATS

Putin – oder die Frau, die dem Bettler Hilfe reicht? 3
Weihnächtliches ... 4
Einladung zur Adventsfeier 6

BERICHTE

Reise ins Dreiländereck – 1 7
Skulpturen der Natur – Gletschergarten Cavaglia 10
Strassenszene in Prag 11

BÜNDNER SENIORENRAT

Altersleitbild, unser «Wunschzettel» an die Regierung 12

SCHWEIZER VERBAND

Generationensolidarität – ein grosses Wort! 15

PRO SENECTUTE

Beratung bei Pro Senectute Graubünden in Finanz- und Nachlassfragen 16

INFOS UND BEITRÄGE

Nein, ich will nicht über mich bestimmen lassen 18

ADRESSEN 23

Putin – oder die Frau, die dem Bettler Hilfe reicht?

Grösser könnten die Gegensätze nicht sein: Auf der einen Seite Putin, der in Syrien Tausende von Menschenleben tot-bombardieren lässt, um die militärische Macht- und Drohposition Russlands in der Welt zu verstärken – und auf der andern Seite (auf dem Foto links) eine alte Frau, die aus ihrem Korb einem Bettler mitfühlend Gaben überreicht, um diesem das bisschen unschönen Bettlerlebens zu erleichtern, eine Szene, die die Ilanzer Nonne und Künstlerin, Schwester Anita, geschaffen hat. Wer hat den weiteren Horizont? Die Frau, die mit dem entleerten Korb über ihr Ego zum notleidenden Mitmenschen hinausdenkt oder der machtsüchtige Politiker Putin?

Auf der einen Seite also brutale, nationalegoistische Ichbesessenheit und nationalbezogener Fanatismus eines Putin, der sich betend in Kirchen fotografieren lässt – und auf der andern Seite tiefe Mitmenschlichkeit.

Nun ist gerade das sich Hineindenken in andere Menschen und andere Lebewesen eines der wichtigsten Zentren der christlichen Kultur. Hätten die Menschen – vor allem die herrschenden – das ernster genommen, wäre die Welt von vielen Kriegen und Nöten verschont geblieben. Es waren grossenteils Christen, die als erste systematisch sich um Kranke und Alte, um Hungernde und Ausgestossene bemühten, Witwen und Waisen aufsuchten und Spitäler bauten.

Weihnachten ist das Fest, das genau an diese Werte des mitmenschlichen Denkens und Fühlens erinnert. «Die Menschen mögen sich» ist die Weihnachtsbotschaft. Und die Weihnachtszeit soll für Christen eine etwas friedlichere Zeit sein als das übrige Jahr.

Aber halt! Mitmenschlichkeit nur zur Weihnachtszeit? Den Leuten nur dann Gutes wünschen? Um Gottes Willen nein. Ich werde mich hüten, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nur eine fröhliche Weihnacht zu wünschen. Ich wünsche Ihnen ein frohes christliches Jahr. Nein, auch das ist noch zu wenig: Ich wünsche Ihnen viele erfüllte Lebensjahre mit einem weiten Horizont für die Herzen ihrer Mitmenschen und für alles, was da kreucht und fleucht.

Hans Domenig

Weihnächtliches …

Es ist eigentlich noch zu früh und die weihnächtliche Stimmung lässt noch auf sich warten. Aber Sie halten das letzte Capricorn dieses Jahres in Ihren Händen – darin möchte ich auch einige besinnliche Gedanken festhalten.

Unsere Welt scheint vollkommen aus den Fugen zu geraten! In vielen Ländern herrschen Krieg und Gewalt in fast unvorstellbarem Ausmass. Millionen von Menschen befinden sich auf der Flucht. Gegen diesen Flüchtlingsstrom wollen einzelne Länder an ihrer Grenze Mauern bauen. Die USA schockieren mit ihrem Kampf ums Präsidium langsam die ganze Welt (während ich diese Zeilen schreibe, wissen wir noch nicht, wer nun nach Barack Obama ins Weisse Haus einziehen wird). So entstehen groteske Verhältnisse: Hier Millionen, ja Milliarden für einen entarteten Wahlkampf und dort Millionen von Menschen in aller Armut und meist ohne Zukunft auf der Flucht …

Was den Wahlkampf in Amerika betrifft, wirkte auf mich die Ansprache «Genug ist genug!» von Michelle Obama erlösend. Position zu beziehen ist notwendig. Sehr hoffe ich, die daraus hervorgehende Kraft bewege auch in unserem Land etwas, begnügt sich doch auch unsere politische Kultur zunehmend nur noch reisserischer Schlagwörter anstelle verlässlicher Fakten.

Weihnachten – eine eigentlich versöhnliche, stille, auf familiäre und christlich-abendländische Werte ausgerichtete Zeit, eine Zeit mit vielen Kindheitserinnerungen. Aber – ist es auch eine solidarische Zeit? Haben andere Menschen mit ihren Sorgen und Nöten in unseren Überlegungen noch Platz?

Über lange Zeit hinweg beschäftigen wir uns in unserem Land mit dem Vertrag der Generationen. Demografische Entwicklungen rufen nach neuen Lösungen. Unsere AHV beschäftigt das Land. Ist ihre Finanzierung nun gesichert, bleibt sie auch für heute noch junge Menschen verlässlich? Im Bundesparlament sind die Differenzen der Vorlage Altersvorsorge 2020 zu bereinigen. Als älterer Mensch beschleicht mich da manchmal schon ein komisches Gefühl. Einzelne Medien, Parteien und Leserbriefschreiber befassen sich mit der älteren Generation fast nur noch als Kosten verursachende Gruppe. Sogar eine Beschränkung des Stimmrechts für Betagte wird diskutiert. Da müssen wir Senioren Position beziehen!

Natürlich wollen auch wir wirtschaftliche Befürchtungen ernst nehmen, prüfen und an Lösungen mitarbeiten. Und ebenso wollen wir für einen Generationenvertrag einstehen, der für alle, auch für die heute noch jungen Menschen, erstrebenswert erscheint. Dazu braucht es uns. Die ältere Generation hat die Grundlagen für den heutigen Wohlstand erarbeitet. Sie

darf ganz ruhig und stolz ihre Leistungen und Verdienste zeigen. Und sie soll dazu auch Position beziehen. Und ich wünsche mir und natürlich auch uns allen, dass in der Auseinandersetzung rund um diese grundlegenden Fragen Wertschätzung und gegenseitiger Respekt wieder selbstverständlich werde.

Auch im Namen des Vorstandes wünsche ich Ihnen allen fröhliche Weihnachten, wertschätzende Begegnungen und alles Gute für das neue Jahr!

Hans Joss, Präsident

Nützliche Adressen

ProSenectute Graubünden: 081 252 75 83, www.gr.pro-senectute.ch
Rotes Kreuz Graubünden: 081 258 45 84, www.srk-gr.ch
Kantonalverband Bündner Samaritervereine: 079 685 58 22, www.kbvs.ch
Alzheimer-Vereinigung Graubünden: 081 253 91 49, www.alz.ch/gr
Blaues Kreuz Graubünden: 081 252 43 41, www.blaueskreuz.gr.ch
Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen: 0844 80 44

Einladung zur Adventsfeier

Dienstag, 13. Dezember 2016, Titthof, Chur

Herzlich laden wir unsere Mitglieder zur diesjährigen Adventsfeier in das Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstrasse 8, in Chur ein.

Programm

13.15 Uhr	Saalöffnung
14 Uhr	Beginn und Dauer bis circa 17 Uhr

Wiederum erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm im feierlich geschmückten Saal. Wie in all den Vorjahren wollen wir einen gemütlichen, stimmungsvollen und auch etwas weihnächtlichen Nachmittag miteinander verbringen. Der Anlass bietet auch Gelegenheit für Gespräche unter den zahlreichen Gästen. Und last but not least offeriert Ihnen der Verband einen Imbiss vor dem Nachhauseweg. Wir freuen uns sehr, Sie zu dieser Feier begrüssen zu dürfen.

Melden Sie sich bitte bis 1. Dezember 2016 mit der beiliegenden Karte oder per Mail oder SMS an bei
Ruth Wolf
Kantenstrasse 30, 7000 Chur
ruth.wolf@hispeed.ch
081 353 13 15, 079 448 06 02

Erinnerung an die Feier von 2013.

Reise ins Dreiländereck – 1

Wenn einer eine Reise tut, kann er …

Unbekannte Reiseziele. Mir waren unsere Reiseziele unbekannt. Umso grösser war meine Freude über die wunderbare Führung in Freiburg. Eine engagierte Führerin brachte uns die Schönheiten ihrer Stadt näher und begeisterte uns im Münster mit allerlei Finessen, die wir allein kaum wahrgenommen hätten, wie z. B. das «betende Teufelchen» im Tympanon.

Ein weiteres Highlight war die Besichtigung von Strasbourg, so komfortabel sitzend vom Schiff aus; so viel von dieser interessanten Stadt zu sehen, war natürlich für uns ältere Menschen besonders angenehm. Ich freute mich auch sehr über die Möglichkeit, die Erläuterung über den Kopfhörer im charmanten Elsässer Dialekt zu hören.

Tortenhimmel. Ein ganz spezielles Erlebnis bot uns unsere Lust, etwas von den Torten zu versuchen, die eine Reisegefährtin uns verhiess. Wir fanden in einem der alten Fachwerkhäuser, nach dem Erklimmen einer romantischen Wendeltreppe, wirklich den «Tortenhimmel», ein einzigartiges Lokal mit nie gesehenen Pâtisserie-Herrlichkeiten von wundervollem Geschmack – eben wirklich himmlisch! Da konnten uns alle Flammkuchen der Welt gestohlen bleiben bei diesem Genuss.

Allen, die zur Organisation und zum Gelingen dieser Reise beigetragen haben, sage ich von Herzen Dank.

Helen Mattli

Dambach la-Ville im Elsass.

Reise ins Dreiländereck – 2

Viele Perlen. Obwohl verspätet, bedanke ich mich ganz herzlich für die tolle Reise ins Dreiländereck. Das Programm war sehr gut zusammengestellt und super organisiert. Vor allem die kompetenten Führungen in Freiburg i./B. und besonders im Weingut Ruhlmann in Dammbach waren sehr informativ und nicht zu anstrengend.

Kompliment. Ein Kompliment verdient auch das Reiseunternehmen Roth; vor allem auch der Einsatz von Roman und der Samariterin Ursi beim Unfall von Nelli Gianotti. Bravo.

Die Reise ins Elsass war für mich ein besonderer Höhepunkt.

Weil ich noch nie in einem ****Hotel logiert habe, kann ich mich dazu nicht äussern.

Für mich waren es vier ganz schöne Tage mit vielen «Perlen». Ich bin begeistert und freue mich schon auf eine weitere Reise.

Annina Willi

Sie recken ihre Hälse vor dem Freiburger Münster.

Reise ins Dreiländereck – 3

Aussergewöhnlich. Das Reisebüro Roth hat es verstanden, aus einer üblichen Reise ins Elsass und den Schwarzwald, eine ausser-gewöhnliche Reise zu machen. Bereits der Kaffeehalt in der alten Mühle in Mülligen, unmittelbar an der Reuss, sorgte für eine entspannte Stimmung unter den Teilnehmenden. Auf der Hin- wie auch auf der Rückreise wurden wir nicht etwa in einem «Allerweltsgasthaus», sondern auf dem Land in herrlichen älteren Gasthöfen aufs Feinste bewirtet.

Weine. Ein besonderes Vergnügen war die originelle Fahrt mit dem «Tschu-tschu-Bähnli» durch die Rebberge von Dammbach-la-Ville mit der anschliessenden, kommentierten Weindegustation bei der Familie Ruhlmann. Nicht zu vergessen den witzigen «Lokführer» und Weinkommentator; einfach ausser-gewöhnlich.

Ospelehof Hinterzarten. Wohl einer der Höhepunkte auf unserer Reise war der Einblick in das Schaffen der Bauernfamilie Braun. Martin Braun verstand es ausgezeichnet und mit sichtlichem Stolz, seinen Bauernhof der interessierten Gesellschaft näher zu bringen: seine Käserei, sein Reifekeller, seine Kosmetikabteilung, seine Fleischproduktion, seinen Laden. Mit einem vielseitigen und ausgiebigen Bauernbuffet, alles aus eigener Produktion, fand der Besuch, in der eigens auf solche Anlässe hergerichteten Tenne, seinen Abschluss.

Rageth Näf

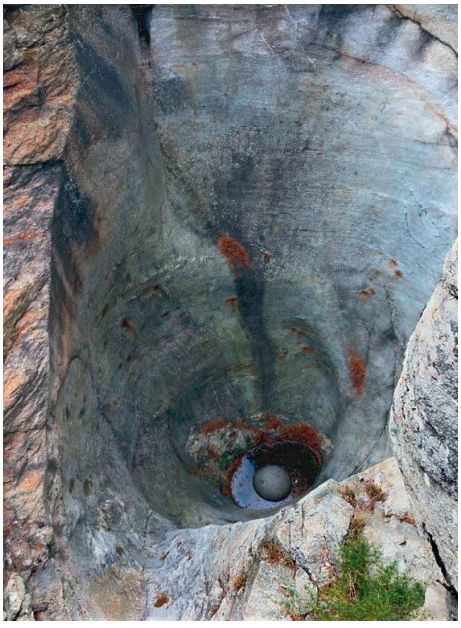
Mit dieser privaten Pfutschibahn ging es durch die Weinberge.

Skulpturen der Natur – Gletschergarten Cavaglia

Entgegen der ungünstigen Wetterprognose wurden die 30 Seniorinnen und Senioren nach der Durchfahrt des Albulatunnels von der Sonne begrüsst. Infolge einer Fahrleitungsstörung trafen wir leider mit erheblicher Verspätung in Cavaglia ein. Im gemütlichen Refugio Cavaglia genossen wir eine feine Gerstensuppe und Kuchen. Heute wird der Weiler Cavaglia nur noch von Wanderern belebt. Nicht viel deutet auf die frühere wirtschaftliche Blütezeit hin. Vor 100 Jahren, während des Baus der Berninabahn, waren hier rund 500 Bauarbeiter stationiert. Seit dem Bau der Kraftwerkzentrale im Jahre 1927 bis Anfang der 70er Jahre lebten noch 20 Familien in Cavaglia. Eine Einheitsschule hatte den Kindern den Schulbesuch ermöglicht.

Nach dem Mittagessen brachten uns die Herren Lardi und Lardelli vom Verein «Gletschergarten Cavaglia» das eindrückliche Naturphänomen näher und führten uns sicher über den gepflegten Rundweg. Zahlreiche engagierte Freiwillige haben in fünfzehnjähriger harter Arbeit die Gletschermühlen freigelegt und sorgen noch heute für deren Unterhalt.

Entstanden sind die «Töpfe der Riesen» von Cavaglia in der letzten Eiszeit vor ca. 15 000 Jahren. Der Palügletscher bildete eine Mulde, die heutige Ebene von Cavaglia. Dies bewirkte, dass er seine Erosionskraft verlor und



eine Gletscherwelle bildete, wo zahlreiche Gletschermühlen entstanden. Man nimmt an, dass während des Gletscherschwundes, das Schmelzwasser mit sehr hohem Druck Steine und Sand, härter als der Felsen selbst, mit sich führte und so während Tausenden von Jahren die Gletschermühlen und die tiefe Schlucht des Cavagliasco gebildet hat.

Die Begeisterung und das Wissen der beiden Führer liessen uns sogar den steifen Nordwind vergessen. Vor der Rückreise nach Chur konnten wir uns im Bahnhofbeizli mit Café aufwärmen.

Ruth Wolf hat den Ausflug bestens organisiert und liess sich auch durch die Zugverspätung nicht aus der Ruhe bringen. Herzlichen Dank!

Christian Weymuth

Strassenszene in Prag

Für viele ist das Wort «Gutmensch» zum Begriff rückständischer Aussenseiter geworden. Leben wir in einer Zeit der Schlechtmenschen?

Altersleitbild, unser «Wunschzettel» an die Regierung

Seit 2012 besteht für Graubünden ein Altersleitbild. Es wurde unter Einbezug von Fachorganisationen und Fachpersonen aus dem Altersbereich vom Gesundheitsdepartement erarbeitet und von der Regierung zur Kenntnis genommen. Es wird auch regelmässig in den jährlichen Gesprächen zwischen Seniorenrat und dem Gesundheitsdepartement traktandiert und besprochen. Dabei hat sich gezeigt, dass wichtige Handlungsfelder zum Thema «Alter» darin nicht berücksichtigt sind.

Erläuterungen zu den ergänzenden Handlungsfeldern im Positionspapier 2015

Gesundheit – Wohnen – Pflege

Auch im Alter soll möglichst lange autonom und wenn möglich in der eigenen bisherigen Wohnform gelebt werden können. Noch immer sind die Mietkosten von Alterswohnungen für zahlreiche ältere Personen zu hoch. Wo bestehende Wohnungen angepasst werden müssen, weil sie nicht mehr zweckmässig sind, bedarf es einer umfassenden Beratung durch unabhängige Fachpersonen. Diese soll leicht zugänglich (niederschwellig) und finanziell tragbar sein, vergleichbar etwa der Bauberatung der Pro Infirmis oder der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittel für Behinderte und Betagte (SHAB).

Wo Betreuung erforderlich ist, soll sie bedarfsgerecht und bezahlbar sein. Der Seniorenrat spricht sich dafür aus, Betreuung und Pflege als Einheit anzusehen. Werden Angehörige zu Hause durch eigene Angehörige gepflegt, ist für sie ein ausreichendes Angebot an Entlastungsplätzen mit gesicherten Tages- und Nachtstrukturen in Alters- und Pflegeheimen vorzusehen, nebst Spezialangeboten für Demenzkranke. So können pflegende Angehörige auch über einen längeren Zeitraum wirkungsvoll unterstützt und vor den Folgen von Überlastung geschützt werden.

Beschäftigung – Erwerb

Erwerbsarbeit im Alter bedeutet für viele Menschen eine Notwendigkeit und kann auch eine wertvolle Struktur darstellen. Zu fördern und zu verstärken sind Arbeitsmodelle, die eine Flexibilisierung des Rentenalters sowie die weitere Nutzung von Erfahrungswissen ermöglichen, ebenso Weiterbildungsangebote, Selbst- und Nachbarschaftshilfe, Freiwilligenarbeit in sozialen Netzwerken und deren Anerkennung und angemessene Honorierung, Mitgestaltung und Teilnahme am kulturellen und gesellschaftlichen

Leben. Dazu gehören auch integrierende, Generationen übergreifende und kontaktfördernde Angebote. Diese stehen in unmittelbarer Verbindung mit geeigneten Wohnformen.

Materielle Sicherheit
Die Diskussion um die Sicherung der Altersvorsorge ist in vollem Gang. Sie zeigt, dass die Generationensolidarität nicht leichtsinnig wegen Einzelinteressen aufs Spiel gesetzt werden sollte. Dazu braucht es auch viel Informations- und Aufklärungsarbeit zwischen den Generationen. Die Existenzsicherung im Alter hat erste Priorität. Von Armut unverschuldet Betroffene gibt es in allen Altersstufen. Im Positionspapier ist festgehalten, dass betagte Menschen im Kanton ohne materielle Existenzsorgen leben können sollten.

Öffentlicher Raum
Mobilität ist ein hohes Gut. Für den öffentlichen Raum ist seit der Einführung des Behindertengleichstellungsgesetzes viel getan worden. Der Nutzen kommt bei weitem nicht nur älteren Menschen zugute. Vorrang hat zum einen die Erreichbarkeit öffentlicher Dienstleistungen wie Post- und Bankomat, Dienststellen von Behörden und Organisationen, Arztpraxen und externe Pflegedienste, dann Einkaufs- und Verpflegungsmöglichkeiten, Ticketausgaben. Sie sollen möglichst schwellen- und hindernisfrei sein, mit ausreichenden Sitz-, Ablage- und Haltegelegenheiten, Toiletten, Beschilderungen. Zum anderen sollen der Verkehr, und besonders auch der öffentliche, noch sicherer und alters- (sowie auch kinder-)gerechter werden beim Ein- und Aussteigen, beim Umsteigen – wenn nötig mit Hilfestellungen – auf Trottoirs, auch denen mit Veloverkehr, bei Fussgängerstreifen, Ampeln, Unterführungen. Viele bereits bestehende Dienste, auch jene der Polizei, sind besser bekannt zu machen.

Die Regelungen zur Feststellung der Fahrtüchtigkeit ab dem 70. Altersjahr, durch den Bund erlassen und von den Kantonen mit einigen Unterschieden umgesetzt, stehen gegenwärtig zur Diskussion. Wünschbar wäre laut Positionspapier, dass die Altersgrenze für die Fahrtauglichkeit individuell abgeklärt und flexibler gehandhabt wird und dass die Fahrtüchtigkeit auch vom Hausarzt beurteilt werden kann.

Kommunikation – Information
Die Unterschiede in der Nutzung elektronischer Medien sind gross, die Entwicklungen gehen weiterhin rasch voran. Nicht immer ist die Hilfe jüngerer oder erfahrener Nutzerinnen oder Nutzer verfügbar. Um so wichtiger sind in diesem Bereich, auch aus Sicherheitsgründen, leicht zugängliche An-

laufstellen und Informationsmöglichkeiten. Das Positionspapier erachtet, auf der Basis von bestehenden Teilangeboten, gut zugängliche regionale Anlaufstellen mit gebündelten Informationen zu Belangen des Alters als zwingend nötig. Dazu gehört ebenso, dass dort Informationen älteren Personen auch weiterhin greifbar in Papierform zur Verfügung stehen.

Bildung und Kultur
Die Erhaltung der Lernfähigkeit trägt grundlegend bei zur Mitwirkung in der Gesellschaft und zur Solidarität der Generationen. Wer seine geistige Selbständigkeit bewahrt, bleibt länger urteils- und entscheidungsfähig. Die Bedürfnisse nach Autonomie, der Zugang zu Sinnfragen – nicht erst durch palliative care am Ende des Lebens – und zu einem Leben und Sterben in Würde sind auch in unserem Kanton, der bereits über ein gutes Angebot verfügt, weiter zu fördern.

Gesellschaftspolitische Wahrnehmung
Studien belegen, dass die Diskriminierung des Alters, vor allem die versteckte, weiter verbreitet und viel umfangreicher ist als z. B. jene aufgrund der Rasse. Gemäss Positionspapier ist dieser Tendenz mit gezielten Massnahmen entgegenzuwirken. In einer sich rasch ändernden und zunehmend von verschiedenen Wertvorstellungen geprägten Gesellschaft ist der Dialog zwischen den Generationen ebenso wichtig wie die Weitergabe des Bewusstseins für Dinge, die über lange Zeiträume gewachsen sind und deren sich die heutige Gesellschaft bereits nicht mehr erinnert. Und es sollten auch diese Ressourcen der jüngeren Generationen vermehrt bewusst gemacht werden.

Migration
Angesichts der zunehmenden Gruppe der älteren Migrantinnen und Migranten wird eine auf Gemeinden, bzw. Quartiere bezogene Integrationspolitik im Alter anzustreben sein. Auch in den Heimen wird Migration zu einem wichtigen Thema. Wesentliche Merkmale einer Kultur leben zu können ist auch im Alter wichtig. Dafür lassen sich ebenfalls bestehende Strukturen nutzen. Anforderungen stellt das Thema auch an das Betreuungspersonal, das mittlerweile zunehmend aus verschiedenen Kulturen stammt.

Christine Bucher

Generationensolidarität – ein grosses Wort!

Der diesjährige Kongress des SVS durfte dieses Thema ausloten und dabei auf sehr bekannte Referenten zählen. Interessant und beruhigend ist, dass sowohl die erfahrenen wie auch die ganz jungen Politiker der Meinung sind, dass in der heutigen Schweiz die Solidarität unter den Generationen nach wie vor trägt und weiter tragen wird. Es zeigte sich aber ebenso, dass unsere Jungen ein anderes Leben führen werden als die Generationen, die jetzt nicht mehr im Arbeitsleben stehen. Auch sie werden wieder neue Lösungen für die Sozialwerke finden müssen, in 30 oder 409 Jahren! Das ist beruhigend und lässt hoffen, dass bei den nächsten Abstimmungen endlich neue Wege gefunden und beschlossen werden, damit unsere Sozialwerke für die Zukunft stark bleiben und die hohe Lebensqualität im Alter gesichert werden kann.

Lebensqualität besteht aber nicht nur aus finanziellen Fragen, sondern entsteht noch mehr durch Erhaltung der Gesundheit und die aktive, selbstbestimmte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Der Tagung Denknetz», über die wir hier ebenfalls berichten, und an der eines unserer Mitglieder einen Beitrag geleistet hat, zeigt auf, dass in allen Versorgungsbereichen neue Wege gefragt sind. Tun wir noch das Richtige? Bieten wir die richtigen Angebote an? Tragen diese in die Zukunft?

Evelyine Reich, Präsidentin Schweizerischer Verband für Seniorenfragen (SVS) (SVS Bulletin 3/2016 September 2016)

Mehr zum Kongress über «Alter, Rentensicherung, Generationensolidarität» unter www.seniorenfragen.ch

Wer ist der SSR ?

Der Schweizerische Seniorenrat (SSR) ist das beratende Organ des Bundesrates und der Behörden in Altersfragen. Er vertritt die wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Anliegen der älteren Menschen. Die 34 Mitglieder erarbeiten in verschiedenen Arbeitsgruppen die anfallenden Fragen und geben Stellungnahmen ab zuhanden der Behörden und der Politik. Der SSR wird von den zwei Dachorganisationen getragen:
Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen Schweiz (VASOS) Schweizerischer Verband für Seniorenfragen (SVS)

Die beiden Trägerorganisationen vertreten zusammen rund 200 000 organisierte Senioren und Seniorinnen.

Beratung bei Pro Senectute Graubünden in Finanz- und Nachlassfragen

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Unabhängig, vertraulich, kostenlos

Senior berät Seniorinnen und Senioren
Der Berater von Pro Senectute Graubünden berät von Senior zu Seniorin oder Senior. Selber im Ruhestand, kennt er die Bedürfnisse von Pensionierten oder von kurz vor der Pensionierung stehenden Personen besonders gut. Als ehemaliger Berater der Graubündner Kantonalbank greift er in den Besprechungen auf seinen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück.

Wichtige Fragen werden richtig beantwortet
In den letzten Jahren konnte der Berater von Pro Senectute Graubünden mehrere hundert Beratungen durchführen. Pensionierte und Personen kurz vor dem Ruhestand wollen wissen, ob sie fürs Alter ausreichend abgesichert sind.

Eine Auswahl der besprochenen Themen:

- Wie gehe ich bei meiner Pensionsplanung vor?
- Worauf muss ich bei einer Frühpensionierung achten?
- Reicht mein Vermögen trotz steigender Lebenserwartung aus?
- Wie optimiere ich meine Steuern?
- Wie bewahre ich meine finanzielle Selbständigkeit (Vollmachten, Vorsorgeauftrag)?
- Was mache ich mit Wohneigentum (verkaufen, abtreten, vererben)?
- Wann soll ich mir Gedanken zu Erbfragen machen?
- Wie regle ich meinen Nachlass (Güter- und Erbrecht, Ehe- und Erbvertrag, Testament)?

Vertraulich, kostenlos und unabhängig
Gerne nimmt sich der Berater Zeit für Sie und berät Sie kostenlos und unverbindlich. Unser Berater untersteht der Schweigepflicht.

Unser Berater
Arthur Soliva ist verheiratet, hat zwei Töchter und zwei Enkelinnen. Während 28 Jahren war er als Kundenberater bei der damaligen SBG in St. Moritz und während 13 Jahren bis zu seiner Pensionierung bei der GKB in Chur im Private Banking tätig. Als ehemaliger Fourier ist er ein begnadeter Hobbykoch, dem Genuss und der Geselligkeit nicht abgeneigt. In seinen Beratungen steht der Mensch im Mittelpunkt. Arthur Soliva nimmt sich Zeit und geht auf die individuellen Kundenbedürfnisse ein.

Kontakt und Beratungszeiten
Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

Mittwoch und Freitag	14.00 – 17.00 Uhr
Telefon	081 252 75 84
E-Mail	finanzberatung@gr.prosenectute.ch
	www.gr.prosenectute.ch

Die Beratung in Finanz- und Nachlassfragen für Seniorinnen und Senioren ist ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute Graubünden und der Graubündner Kantonalbank.

Graubündner Kantonalbank

Nein, ich will nicht über mich bestimmen lassen

Empfehlungen zur Patientenverfügung

Wir alle wandern unserm Ziel entgegen, täglich sind wir unserm Sterben etwas näher. Einige lassen den Tod ruhig auf sich zukommen, andere schieben Gedanken an ihn von sich weg. Ausweichen gibt's nicht.

Was uns Angst macht, ist wohl weniger diese Tatsache als die Künste der modernen Medizin, denen wir am Lebensende ausgeliefert sein könnten. Der Gedanke, einst halbtot an Sonden und Schläuchen zu hängen, erschreckt. Von klein auf wollten wir ja selber entscheiden, autonom werden, das haben wir uns im Laufe des Lebens erworben, ja erkämpft, und wir verteidigen unser Selbstbestimmungsrecht.

Und nun bröckelt physische und psychische Leistungsfähigkeit ab.

Es könnte ja sein, dass einige nicht sanft im Schlaf abgeholt, sondern zu Patienten werden, nicht mehr in der Lage, Wünsche und Befürchtungen deutlich zu äussern.

Das Aufsetzen einer Patientenverfügung gibt uns Gelegenheit, nachzudenken, vielleicht auch frühzeitig mit andern Generationen zu reden.

Es gibt einige Organisationen, die uns dabei behilflich sein möchten, Caritas, Krebsliga, Rotes Kreuz, Pro Senectute etc.

Der «Kassensturz» (15. Januar 2013) gab eine Übersicht, jetzt zu finden über «Google».

Auch der Ärzteverein hat einen Vorschlag: unter www.fmh.ch findet sich ein Fragebogen zum Herunterladen. Eigenhändig Ort, Datum und Unterschrift daruntersetzen ist unbedingt nötig, damit das Dokument gültig wird. Und teilen Sie dann einer Vertrauensperson mit, wo sie es verstecken, oder legen Sie eine Notiz ins Portemonnaie. Diese schriftliche Äusserung ist von guter Hilfe, wenn Angehörige plötzlich unvorbereitet eine Entscheidung fällen müssen. Sie bietet auch Ärzten und Pflegeteam Rückendeckung. So können diese so gut wie möglich handeln im Sinne des Kranken und gemäss dessen Überzeugung. Als zukünftige Betroffene können Sie den Arzt aber nicht verpflichten, zu gewünschter Zeit Ihnen den Hals umzudrehen wie der Koch dem Hahn im Hof. Das entspricht weder seinem Willen noch dem Auftrag.

Ursulina Mutzner-Scharplatz

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:
Judith Durisch, Chur
Frischknecht Roland, Chur
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

Zum Schmunzeln!

Ein Bild, aufgenommen in München.
Anscheinend sind Engel aus der Mode gekommen.
Kann man mit Teufeln besseren Handel treiben?

Hans Domenig