Ausgabe Nr. 1
Januar 2017

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

St.Magnus bei Bonaduz

Begleitetes Wohnen im Safiental • Generationensolidarität • Gute Ergänzungsleistungen auch in Zukunft nötig • Patientenverfügung aus juristischer Sicht

Doris Portner erzählt

Inhalt

Adventsfeier	3
Veranstaltungen	5
Begleitetes Wohnen im Safiental	6
Ein Haus voller Geschichten in Andeer	8
Programme	10
Neujahrsmahnung	11
Neues aus dem Positionspapier	12
Generationensolidarität	14
Ergänzungsleistungen sind nötig	15
Patientenverfügung juristisch	16
Pro Senectute	18
Buchempfehlung	20
Es lohnt sich im Alter …	21
Alte Leute sind gefährlich	22
Adressen	23

Jazz zum Advent?

Zur Feier im Titthof

Wer hätte vorausgeahnt, dass wir Senioren einmal mit Jazzklängen Advent feiern würden? Im Stall von Bethlehem wurde ja auch nicht Jazz gespielt, könnte man argumentieren. Aber es wurden damals auch keine Lieder aus unseren christlich-deutschen Gesangbüchern gesungen. Kurzum, ob es nun Bethlehem von damals oder der Titthof von heute in Chur ist – wichtig war und ist die Freude. Und die brachten die Musiker «Anny Weiler und Jazzfriends 4» mit Hans Joss, Kurt Rüedi, Ted Ling und Gaudenz Spescha kunstvoll und mit ansteckedem Drive zum Ausdruck.

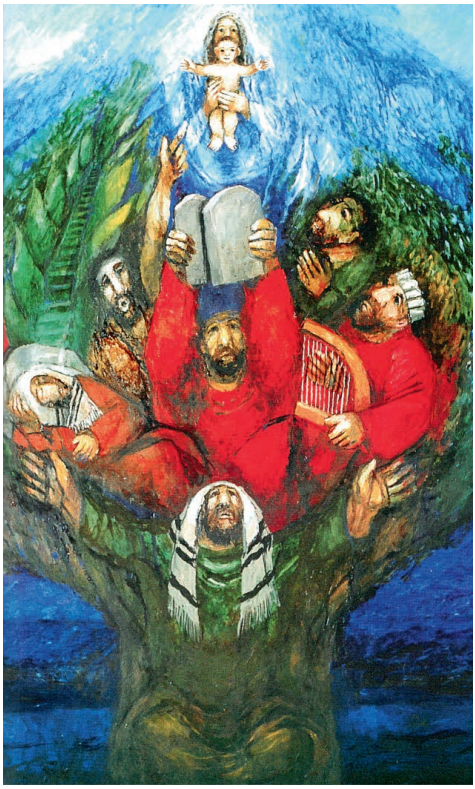
Unser Verbandspräses Hans Joss konnte wiederum eine grosse Zahl von Mitgliedern im Saal begrüssen und dankte allen Mitwirkenden und Mithelfenden: den Damen des gemeinnützigen Frauenvereins, die bestens für das leibliche Wohl sorgten, den Mitarbeitenden im Titthof und allen, die Geistiges und Geistliches vortrugen.

Ein Blick in den Saal

Die Damen des gemeinnützigen Frauenvereins

Märchen, die mehr als Märchen sind

Doris Portner, die sich als Kennerin der Märchenkultur einen Namen gemacht hat, bewies ihre hohe Erzählkunst an zwei Beispielen, die indirekt den Weihnachtsgedanken, bei dem das Gute siegt, zum Ausdruck brachten: Das eine vom Müller mit den drei Töchtern und den drei Winterrosen, als die Jüngste ins Prinzenschloss einzieht, und das andere vom personifizierten jungen und alten Frost, wo der junge Frost seinem Vater aufschneiderisch klar machen will, dass er mit seiner jungen Kältekraft die Menschen besser frieren lassen könne als sein Vater. Zwar bringt er einen reichen, verwöhnten Mann zum mächtigen Schlottern und Frieren, nicht aber einen jungen, aktiven Bauern, der sich erfolgreich gegen den angriffigen Frost mit viel Bewegung zu wehren versteht.



Christliche Geborgenheit

Ganz anders – und ebenfalls sehr eindrücklich – näherte sich der Churer Pfarrer Daniel Wieland dem Weihnachtsgeschehen: Er zeigte ein Bild, auf dem die wesentlichsten christlichen Gestalten portraitiert sind: Abraham unten im Bild – ihm und seiner Familie und seinen Nachkommen gab Gott den Segen – demnach auch seinem Enkel Jakob (links). In der Mitte sind Moses mit den Tafeln der zehn Gebote und rechts König David mit der Harfe abgebildet. Aus dem neuen Testament finden sich oben auf dem Bild Johannes der Täufer, die Mutter Maria und Jesus als das grosse Geschenk Gottes an die Menschheit.

Mit viel guter Musik , mit munterem allgemeinen Gesang, mit einem vom gemeinnützigen Frauenverein vorbereiteten, wunderbaren Zvieri – und viel Kommunikation – endete die frohe Feier.

Hans Domenig

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)

Monat	Veranstaltungen 2017	Organisator
Januar	kein Anlass	
Februar	Lotto-Nachmittag, 22.2.17	JD
März	Jahresversammlung/Cadonau, 27.3.17	HJ
April	Pflegeheim + Finanzierung	MW
Mai	Kirche Sogn Gion Rhäzüns, 16.5.17	JD
Juni	Rosenfest in Bischofszell, 30.6.17	RN
Juli	kein Anlass	
August	Unbekanntes Zürich + Schifffahrt Rapi Glarner-/Bündnertag, 23.8.17	MW HJ
September	4 Tagesreise Jura, 19.–22.9.17 Swiss Helicopter, Untervaz	RN RW
Oktober	Tropenhaus Wolhusen, 19.10.17	RN
November	Rund um das Alter Kerzenfabrik Hongler	MW MW
Dezember	Adventsfeier, 7.12.2017	HJ

Die Ausschreibungen erfolgen in den entsprechenden Capricorn-Ausgaben
Programmänderungen sind vorbehalten
Zusatzveranstaltungen sind möglich

Begleitetes Wohnen in der Gemeinde Safiental

Der Verein «Altwerden im Safiental» lud die ältere Bevölkerung der Gemeinde ins Restaurant Rössli nach Versam ein. Der Vorstand des Bündner Kantonalverbandes der Senioren stellte die Verbandsarbeit vor.

Margrit Weber, Fläsch, und Hans Joss, Chur, vermochten durch interessante Informationen im positiven Sinne aufzurütteln und beantworteten Fragen. Beide waren im Sozialdienst tätig, sind selber im Pensionsalter und setzen sich im Vorstand des Kantonalverbandes für die Bedürfniserkennung und Verbesserungen in der Sozialpolitik für ältere Menschen ein. Der Verband wurde 1988 gegründet und verfolgt wachsam die Entwicklung im Gesundheitswesen. Der Seniorenrat ist ein wichtiges Organ innerhalb des Verbandes. Thomas Bieler, Rabius, ist Präsident 2017 des Rates und zuständig für das grosse Gebiet der Surselva. Die beiden Verbandsvertreter ermutigten an diesem Anlass dazu, den regionalen Hauptwunsch deutlicher ins Auge zu fassen.

Generationendurchmischtes Zusammenleben

Nur das Zusammenleben von Jung bis Alt kann eine tragfähige Dorfgemeinschaft bilden. Talente und Ressourcen gibt es in allen Altersgruppen, die entdeckt und für das Allgemeinwohl genutzt werden können. Das Alters- und Pflegeheim ist nicht immer das A und das O. Die Absicht der Verantwortlichen, diejenigen Dienste auszubauen, damit die Menschen länger oder ganz zuhause bleiben können, wird allseits begrüsst. Die neue Form des begleiteten Wohnens macht bereits mancherorts Schule. Ein Haus mit kleinen und grösseren Mietwohnungen mit entsprechender Einrichtung ist für Vorausdenkende auch in der Gemeinde Safiental ein zentraler Wunsch. Dass hier vor fünfzig Jahren, noch vor der Spitex, eine eigene Heimpflegeorganisation gegründet wurde, betonte Margrit Weber, die sich beruflich auf kantonaler Ebene in diesem Bereich stark gemacht hat. So erkannte sie vor Jahren die Vorreiterrolle des Safientals.

Dass der Seniorenrat eine unterstützende Vermittlerrolle einnehmen könnte, ja müsste, wird zum wichtigen Hinweis. Lang und steinig wird der Weg sein, bis es im Safiental ein Seniorenzentrum geben wird, in welcher Form auch immer. Ein solches Projekt ist genau genommen für die heute 50- und 60-Jährigen nicht minder sinnvoll. Es braucht die Zusammenar-

beit von zwei bis drei Generationen, damit ein Sonnenstrahl in die Zukunft scheint. Damit sich etwas bewegt, muss es von der Idee Einzelner zum Ansatz durch eine zielstrebige Seniorengruppierung kommen.

Selbstbewusst und unabhängig alt werden

Im offiziellen Sprachgebrauch haben sich Unwörter eingenistet. «Überalterung, demokratische Zeitbombe, Alterslast ...» werden für Senioren unweigerlich in den Zusammenhang mit dem selbstbestimmtem Sterben gerückt. Dass das Angst mache und als Druck wahrgenommen werde, brachte eine Frau aus Valendas in die Runde. So empfinde sie auch die Patientenverfügung mit den detaillierten Fakten und Fragen als weitere Verunsicherung. Die Uhr tickt! Lebenslanges Lernen hilft gegen das bange Warten und Ordnen. Der Seniorenverband hofft auf neue Mitglieder: «Zusammen sind wir stärker und verschaffen uns Gehör als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft.» Es werden neben dem politischen Ansatz selbsttragende Anlässe, Reisen oder Besichtigungen durchgeführt. Senioren sind schliesslich in manchen Sparten eine nicht zu unterschätzende Kundschaft.
www.buendnersenioren.ch

Elisabeth Bardill

Eva Stocker, Präsidentin des Vereins Altwerden im Safiental, und Hans Joss, Präsident des Bündner Kantonalverbands der Senioren

Ein Haus voller Geschichten

Die Reise nach Andeer zur Casa Storica im September 2016

Die Kulisse für die Geschichten ist ein altes Haus an der Hauptstrasse von Andeer. Dieses Haus und sein «schauspielernder Bewohner Erwin Dirnberger» sind die Basis für einen historischen, poetischen und kulinarischen Nachmittag. Rund 30 geschichtenliebende Personen reisen gespannt auf das was kommt nach Andeer.

Erwin Dirnberger und seine Frau haben sich eine ausgeklügelte Logistik einfallen lassen, damit die grosse Gruppe das Geschichtenhaus erleben, das Z'Marend geniessen kann.

Wir steigen in den Gewölbekeller hinunter, wo sich der Erzähler mit einer Zipfelmütze und der «Tubakpfeife» in den Grossvater verwandelt. Beim schummrigen Petrol-Licht erzählt er, wie der Grossvater und sein Enkel für die Grossmutter Käse holen und probieren mussten.

Der Käse wurde nicht nur von den Menschen geliebt, kleine graue Pelztierchen kosteten die Delikatesse ebenso. So kamen wir in den Genuss der Vorführung von verschiedenen Modellen von Mausefallen. Hätten Sie gewusst, dass es doppelstöckige und Mehrfach-Mausefallen gibt?

Mit diesen wichtigen, witzigen Informationen bereichert, verlassen wir den Keller und steuern direkt die gute Stube an. Frau Dirnberger und ihre Tochter haben das beste Porzellan aus den Schränken genommen und die Tische liebevoll gedeckt. Nun werden wir mit einer historischen Marenda pintga (Bauern z'Vieri) mit Käse, Salsiz, selber gemachtem Brot, Birnbrot und Confitüren und vielem mehr verwöhnt.

Schon wartet aber die nächste Station auf uns, eine Werkstatt eingerichtet mit all den Gegenständen, die Handwerker in dieser Zeit benutzt haben. Der Erzähler verwandelt sich mit wenigen Handgriffen und Kostümen in einen südländischen «Scherenschleifer und Kesselflicker». Aus seinen Geschichten hören wir, dass diese Abwechslung und Unterhaltung in das eintönige Leben der Dörfer gebracht haben. Manche Eltern wussten aber auch, weshalb sie in dieser Zeit gut auf ihre Töchter aufpassen mussten. Nicht immer gelang das ganz und einige Familiennamen sind auf diese Zeit zurückzuführen. Wir Zuhörende können das ganz gut nachvollziehen, denn als der «rassige Geschichtenerzähler» auch noch zum schmachtenden Sänger wird, fühlte sich manche BKVS Seniorin wieder wie einst.

Bevor wir nun noch Geschichten rund um das Bad von Andeer und das Hotel Fravi erfahren, wird uns in der guten Stube noch Kaffee und Kuchen serviert. Das war einfach köstlich.

Erwin Dirnberger am Schauwerken

Über die Holzterrasse gelangen wir in die alte Scheune. Der Erzähler wird zum Alphirt, der sich das Treiben im Tal von seiner Alphütte aus betrachtet. Er wundert sich über die Badegäste im Hotel und noch mehr darüber, dass diese zu ihm hinaufsteigen wollen, um zu erfahren, wo Milch und Käse herkommen. Natürlich kann er auch da mit Geschichten aus dem Vollen schöpfen und scheut keine Mühe, seiner Hütte, der Milch und dem Käse das rustikale Aussehen und den Heu-Geschmack zu verpassen, wie es erwartet wird.

Wir erfahren dabei auch gerade noch, wofür die vielen bäuerlichen Ausstellungsgegenstände gebraucht wurden. Der Nachmittag war in jeder Hinsicht ein Genuss – einfach zu kurz, so dass eine Wiederholung angesagt ist. Herzlichen Dank an die Familie Dirnberger, den Grossvater, den Südländer und den Alphirten.

Margrit Weber

Einladung zur Generalversammlung 2017

Gerne laden wir auf Montag, 27. März 2017, wiederum in den Saal des Seniorenzentrums Cadonau zu unserer Jahresversammlung ein. Wir beginnen um 14 Uhr mit den statutarischen Traktanden und reservieren uns wie alle Jahre auch Zeit für etwas Kultur und für einen Austausch unter den Anwesenden bei einem vom Verband offerierten kleinen Imbiss. Melden Sie sich mit der dieser Nummer beigelegten Anmeldekarte bis Mittwoch, 22. März 2017, bei Ruth Wolf an. Ihre Teilnahme und Ihr Interesse am Verbandsgeschehen freut uns sehr!
Hans Joss, Präsident

Gruppa Cordial Savognin e conturn

Programm 2017/1. Quartal

19.1. Wir treffen uns um 16 Uhr in der Sala Grava (Primarschulhaus) und halten mit über 200 Fotos und Kommentaren Rückschau auf unsere Veranstaltungen im 2016.

2.2. Winterwanderung von Feldis zur Alp Ragutta
Anmeldung bis spätestens am Dienstag an Bigna
Tel. 079 565 02 01, bmodetta@bluewin.ch

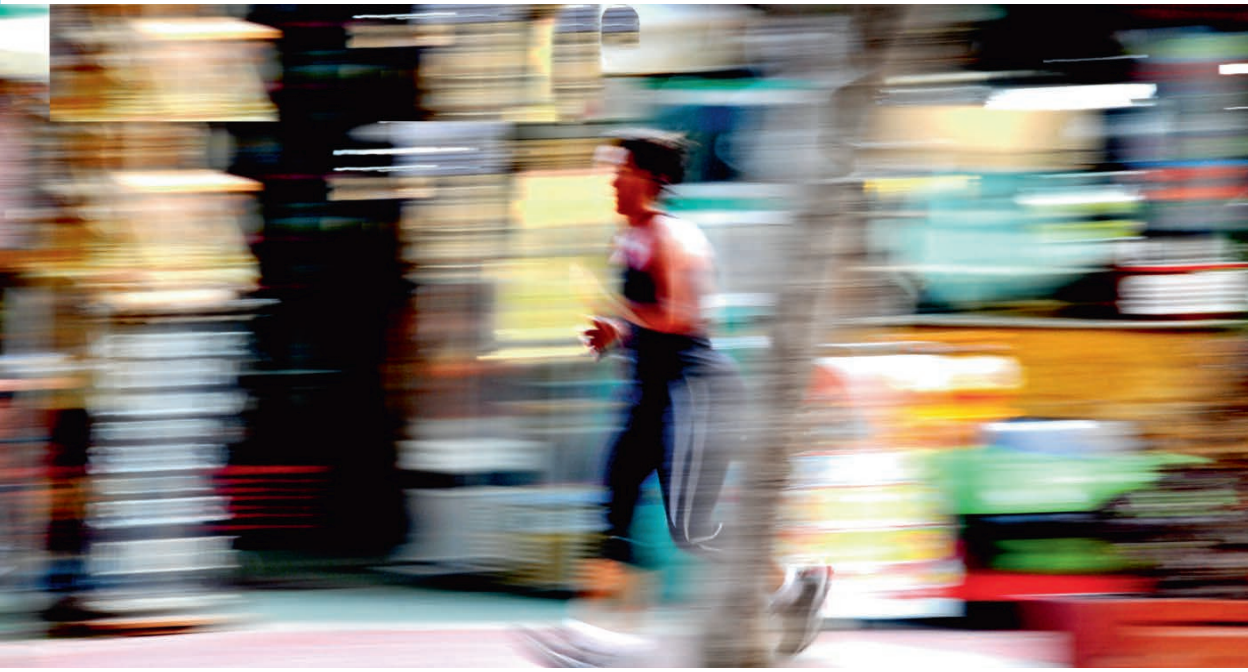
15.2. «Mit dem Bike von Chur nach Chine»
Niklaus Zippert wird uns seine wunderbare Reise von 2011 in Wort und mit wunderbaren Bildern vorstellen.
Der Erlös aus der Kollekte geht zugunsten der Stiftung «Yo quiero ser» von Patrizia Scarpatetti in Honduras 17 Uhr im Pinocchio

2.3. Ski-, Wander- und Schlitteltag
Wir treffen uns um 10 Uhr im Bergrestaurant Somtgant
12.30 Uhr gemeinsames Mittagessen im Berghaus Radons
Anmeldung bis spätestens am Dienstag an Bigna
Tel. 079 565 02 01, bmodetta@bluewin.ch

16.3. QUIZ um 16 Uhr im Hotel Piz Mitgel

Lotto im Bodmer Chur

Wir laden Sie herzlich ein zum gemütlichen Lottonachmittg am Mittwoch, 22. Februar 2017, um 14.15 Uhr in der Alterssiedlung Bodmer in Chur.
Es besteht die Fahrmöglichkeit mit dem Bus Nr. 9 ab Bahnhof bis zum Bodmer.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Für die Organisation: Judith Durisch-Vieli



Ob ein Jahr neu wird, liegt nicht
am Kalender, nicht an der Uhr.
Ob ein Jahr neu wird, liegt an uns,
ob wir es neu machen,
ob wir neu anfangen zu denken,
ob wir neu anfangen zu sprechen,
ob wir neu anfangen zu leben.

Ein uns zugesandter, anonymer Text.
Bild: Hans Domenig

Neues aus dem Positionspapier

In der letzten Nummer des Capricorn wurde der «Wunschzettel» an die Regierung für eine Erweiterung des Altersleitbildes vorgestellt. Ergänzend folgen nun eine Übersicht und weitere Informationen aus dem Positionspapier des BSR von 2016.

Im Altersleitbild des Kantons aufgeführt sind in erster Linie die Bereiche «gesundheitliche Vorsorge sowie die Pflege und Betreuung älterer Menschen», zudem auch konkrete Massnahmen, welche vom Kanton und von den Gemeinden wie auch von nichtstaatlichen Organisationen umgesetzt werden sollen. 2014 erhielt der Seniorenrat den Auftrag, in Ergänzung zum Altersleitbild ein Positionspapier zu erarbeiten. Dieses wurde ein Jahr später dem Gesundheitsdepartement vorgelegt. Aus verschiedenen Gründen muss mit der Umsetzung allerdings noch zugewartet werden. Der BKVS erachtet es als wichtig, dass über das Positionspapier informiert wird und dass die Diskussion weitergeht.

Verlängerte Zeitspanne des Alters
Bekanntlich hat sich die Zeitspanne des Alters eher verlängert. Heute wird von zwei bis drei Jahrzehnten ausgegangen. Dabei werden mindestens vier Phasen unterschieden: 60+ Jahre, 65 bis 75 Jahre, 75 bis 85 Jahre, 85+ Jahre. Menschen in Graubünden sollen, so die Grundüberlegungen des Positionspapiers, ein der aktuellen Lebenssituation angepasstes, eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben führen können. Massgebende Ziele eines Altersleitbildes sind die Sicherung einer hohen Lebensqualität im Alter und eines von Respekt und Ethik getragenen Lebensbildes. Neben der Gewährleistung von Leistungen für Gesundheit und Pflege gehören dazu nach Meinung des Seniorenrates allerdings noch weitere Faktoren, die aber nicht so präzis zu umschreiben und zu messen sind.

Im Positionspapier wird von folgenden zusätzlichen Handlungsfeldern und Thesen ausgegangen:

Gesundheit – Wohnen – Pflege
«Älter werdende Menschen sollen heute so lange wie möglich in ihrer bisherigen Wohnform eigenständig leben können.»
Beschäftigung – Erwerb
«Ältere Menschen verfügen über Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten.»
Materielle Sicherheit
«Die Schere zwischen Reichtum und Armut tut sich weiterhin auf.»

Öffentlicher Raum
«Grundversorgung, Sicherheit und Mobilität sind zentrale Bedürfnisse in den Zentren, den Agglomerationen und in den peripheren Räumen und für das alltägliche Leben älterer Menschen wichtig»
Kommunikation – Information
«Die technologischen Entwicklungen überfordern oftmals ältere Menschen, da sie mit diesen Technologien nicht oder nicht mehr ausreichend vertraut sind.»
Bildung und Kultur
«Lebenslängliches Lernen entspricht einem zentralen Bedürfnis, auch beim älter werdenden Menschen»
Gesellschaftspolitische Wahrnehmung
«Auch ältere Menschen sollen in den gesellschaftlichen Strukturen weitgehend integriert bleiben.»
Migration
«Migrantinnen und Migranten werden ebenfalls älter.»

Die Zusammenstellung der Themen erhebt in einer sich rasch wandelnden Welt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, die Reihenfolge schreibt keine Prioritäten fest und nimmt auch keine abschliessenden Bewertungen vor. Was hier in Thesenform scheinbar verkürzt daherkommt, ist im Positionspapier jeweils näher ausgeführt. Es lohnt sich, einzelne Punkte an den eigenen Bedürfnissen, Vorstellungen und Erfahrungen zu messen und im Folgenden damit zu vergleichen.

Bereits jetzt wird erkennbar, dass eine Alterspolitik in Graubünden eine Querschnittsaufgabe darstellt, die nicht nur einem Departement zuzuordnen ist, und in der alle staatlichen Ebenen, d.h. Gemeinde, Region, Kanton und Bund, gefordert sind. Wer mit der Politik vertraut ist, weiss, wie schwierig Querschnittsaufgaben in der Praxis zu handhaben sind. Der Seniorenrat hält deshalb die Koordination der Altersbelange als besonders wichtig und erachtet dafür die Schaffung einer Koordinations- bzw. Fachstelle für das Alter, beauftragt durch den Kanton, als sinnvoll und zweckmässig.

In der nächsten Nummer des Capricorn finden Sie Erklärungen zu den ergänzenden Handlungsfeldern im vorgestellten Positionspapier.

Christine Bucher

Generationensolidarität

Es gibt sie noch – die Solidarität unter den Generationen in der Schweiz! Das Jahresthema des SVS hat mit einem spannenden Referat seinen Abschluss gefunden.

Die Solidarität trägt. Was bereits an unserem Kongress anfangs September in Einsiedeln klar wurde, nämlich dass Jung und Alt auch weiterhin zusammenhalten wollen zugunsten von allen, bestätigte Prof. Dr. Francois Höpflinger in seinem Referat anlässlich der Präsidentenkonferenz anfangs November in Zürich. Die Solidarität trägt und hat sich sogar markant verbessert in den letzten Jahrzehnten, wie die Forschung ergeben hat. Die Meinungsunterschiede zwischen den Generationen in Bezug auf Altersfragen und Existenzsicherung haben sich verringert. Es darf festgestellt werden, dass alle Generationen hinter unseren Alterswerken stehen, im Volk verankert sind und auch die Jungen einfordern, dass sie einst in den Genuss dieser Leistungen kommen.

Altersvorsorge 2020. Gegenseitige Solidarität trägt die Generationen in diesem Land! Dies soll uns Ansporn sein für Wachsamkeit in die Zukunft. Wir dürfen nicht ausruhen auf Bewährtem, sondern müssen uns Veränderungen in der Gesellschaft stellen. Dies heisst vor allem: gescheite Lösungen und Kompromisse finden. Eine solche Herausforderung steht uns jetzt mit der «ALTERSVORSORGE 2020» an. Genauso sicher, wie das Datum der Entscheidungen näher rückt, sollten wir daran mitarbeiten, die anstehenden Änderungen der Sozialwerke gemeinsam zu bewältigen. Gelebte Generationensolidarität eben!

Aus SVS Bulletin Dezember 2016/Evelyne Reich, SVS Präsidentin

Jung und Alt gehören zusammen

Gut ausgebaute Ergänzungs-leistungen sind auch in Zukunft unverzichtbar

Der Schweizerische Seniorenrat (SSR) verlangt, dass das Leistungsniveau bei der Reform der Ergänzungsleistungen zur Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung (EL-Reform) erhalten bleibt.

In vielen Fällen reichen die Leistungen von AHV und Invalidenversicherung nicht aus, um die minimalen Lebenskosten zu decken. Von rund 2,3 Millionen BezügerInnen von AHV-Renten kommen heute beispielsweise rund 0,9 Millionen Personen in den Genuss einer Alters- oder Witwen- oder Witwerrente der Pensionskasse. Ohne Ergänzungsleistung würden viele alte oder invalide Personen in Armut versinken.

Die Sicherung des bisherigen Leistungsniveaus ist derzeit in Frage gestellt: Gemäss Botschaft des Bundesrates zur EL-Reform soll ein Teil der bisherigen Vermögensfreibeträge bei den Ergänzungsleistungen gekürzt werden. Der SSR lehnt jegliche Kürzung der Freibeträge ab. Die heutigen Freigrenzen sind eine vom Parlament versprochene Gegenleistung für die Mehrbelastung der pflegebedürftigen Personen bei der Neuordnung der Pflegefinanzierung im Krankenversicherungsgesetz.

In der Botschaft fehlt eine Erhöhung der Mietzinsmaxima; ein gewichtiges Element der Ergänzungsleistungen. Die anzurechnenden Mietzinsmaxima wurden seit 2001 nicht mehr angepasst und hinken der Mietzinsentwicklung um rund zwanzig Prozent hinterher. Der Nationalrat hatte kürzlich die separate Behandlung des Themas wieder hinausgeschoben. Eine Anpassung ist überfällig und muss bei der parlamentarischen Beratung zur EL-Reform mit einbezogen werden.

Auch in Europa gibt es arme Senioren, die betteln müssen, wie z. B. in Mailand

Patientenverfügung aus juristischer Sicht

Im letzten Capricorn berichtete Dr. med. Ursulina Mutzner Scharplatz über die Patientenverfügung aus ärztlicher Sicht. Nun haben wir Dr. Carlo Portner um juristische Informationen gebeten.

Die meisten Menschen beschäftigen sich nur ungern mit dem eigenen Sterben oder dem Tod. Es besteht aber das Risiko, dass man durch einen Unfall plötzlich nicht mehr handlungsfähig ist oder das Leben durch eine Krankheit sehr rasch zu Ende gehen kann. Unter solchen Umständen ist man auf einmal nicht mehr in der Lage, seine Vorstellungen und Bedürfnisse bezüglich Sterben und Tod mitteilen zu können. Es ist für sich und die Angehörigen beruhigend und hilfreich, wenn die Vorstellungen und Weisungen für diese Situation schriftlich hinterlegt werden.

Schon das Ausfüllen einer Patientenverfügung braucht Zeit. Es gibt kürzere oder längere Vorlagen. Sie können entsprechende Formulare z. B. bei der Stiftung für Konsumentenschutz (www.konsumentenschutz.ch) oder bei der Pro Senectute und ähnlichen Organisationen beziehen.

Es geht aber nicht nur um die Patientenverfügung. Zusätzlich braucht man für den Fall, dass man nicht mehr handlungsfähig ist, einen Vorsorgeauftrag, um selber regeln zu können, wer z. B. in Vertretung rechtliche Handlungen vornehmen kann, so z. B. gegenüber der Bank.

Des Weiteren dürfte es zur Klärung der Situation beitragen, eine Verfügung von Todes wegen zu treffen, durch ledige Personen mittels eines Testaments, bei Verheirateten mittels eines Ehe- und Erbvertrages. Auch dort, wo derzeit in der Familie nahezu paradiesische Zustände herrschen, kann sich nämlich die Lage schnell ändern, wenn z. B. ein Kind in finanzielle Nöte kommt oder in einer Scheidung hohe finanzielle Leistungen zu erbringen sind. Dann könnte plötzlich der verbleibende Ehegatte in Bedrängnis kommen. Dies, weil die gesetzlichen Regelungen gemäss Zivilgesetzbuch in manchen Fällen einen ungenügenden Schutz bieten.

Beispiele für entsprechende Papiere

Ich verlange von allen mich behandelnden Ärzten und Ärztinnen sowie Pflegepersonen, dass mein Selbstbestimmungsrecht in jedem Falle respektiert wird. Sollte meine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit durch Unfall oder Krankheit beeinträchtig sein, verlange ich, dass meinem Willen in folgenden Punkten Folge geleistet wird:

- Ich will nicht, dass Massnahmen ergriffen werden, die nicht zur Heilung führen, sondern nur den Todeseintritt verzögern.
- Ich will, dass ich gemäss den Grundsätzen der palliativen Medizin, Pflege und Begleitung behandelt werde.
- Ich will jede Aussicht auf Phasen mit klarem Bewusstsein nutzen. Schmerz- und Beruhigungsmittel sollen nur eingesetzt werden, um meinen Zustand erträglich zu gestalten.
- Ich überlasse die Entscheidungen über lebenserhaltende Massnahmen meinen Angehörigen oder/und den Ärztinnen und Ärzten.
- Im Falle meines Todes bin ich mit der Entnahme meiner Organe, Gewebe und Zellen zur Transplantation einverstanden (oder: Ich gestatte keine Entnahme von Organen, Gewebe oder Zellen).

Vorsorgeauftrag
Jede mündige und urteilsfähige Person kann einen gültigen Vorsorgeauftrag erteilen. Dafür genügt schon eine kurze Formulierung – vorausgesetzt, man schenkt dem Beauftragten das volle Vertrauen:

- Ich (Name und Geburtsdatum der unterzeichnenden Person) beauftrage im Sinne von Art. 360 ZGB für den Fall meiner Urteilsunfähigkeit (Name und Geburtsdatum der beauftragten Person) meine Interessen im persönlichen Bereich (Pflege und Betreuung) wahrzunehmen, mein Einkommen und Vermögen zu verwalten und mich in rechtlichen Angelegenheiten zu vertreten.

Es ist aber auch möglich, ausführlichere Vorgaben zu machen und präzisere Weisungen zu erteilen. (Mustervorlagen: vgl. z. B. www.ktipp.ch)

Bei einem Vorsorgeauftrag ist in formeller Hinsicht folgendes zu beachten: Entweder schreibe man ihn vollständig von Hand, unterschreibe und datiere ihn oder lasse ihn öffentlich beurkunden.

Verfügungen von Todes wegen
Wer urteilsfähig ist und das 18. Altersjahr zurückgelegt hat, ist befugt, unter Beobachtungen der gesetzlichen Schranken und Formen über sein Vermögen letztwillig zu verfügen. (Art. 467 ff ZGB). Der Erblasser kann die letztwillige Verfügung entweder mit öffentlicher Beurkundung oder eigenhändig oder durch mündliche Erklärung errichten. Bei Verheirateten Personen ist dies auch mittels Ehe- und Erbvertrag möglich.

Carlo Portner

Im neuen Kleid in eine starke Zukunft

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
100 Jahre

Als bekannteste und grösste Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen in der Schweiz sieht sich Pro Senectute, die im Jahr 2017 100 Jahre alt wird, einem immer anspruchsvoller werdenden Umfeld gegenüber. Um ihre Position als moderne und leistungsfähige Institution auszubauen, wurde die Überarbeitung der Marke und des Markenauftrittes aus dem Jahr 1956, wo Frauen noch Pettycoats trugen und James Dean ein angehimmelter Filmstar war, beschlossen. Der neue Auftritt will die Solidarität in einer Vielgenerationengesellschaft stärken und die Gemeinsamkeiten herausstreichen.

«Gemeinsam stärker» lautet das Credo, welches auch im sogenannten Claim unter der modernisierten Schriftmarke zu lesen ist. Der Claim bringt prägnant auf den Punkt, wofür Pro Senectute im Kern steht: Für die Solidarität unter den Generationen, für die Bedürfnisse älterer Menschen und ihrer Angehörigen sowie für entsprechende Dienstleistungen und Hilfsangebote.

Frischer Wind auch bei Pro Senectute Graubünden
Aufs 2017 hin hat Pro Senectute Graubünden das neue Design eingeführt. Alle Publikationen zeigen fortan das markante Logo «Pro Senectute – Gemeinsam stärker», begleitet von einem einprägsamen, dynamisch grünen Farbverlauf, sozusagen einer grünen Welle. Was im Verkehr «Freie Fahrt» bedeutet, soll auch bei Pro Senectute Graubünden in eine starke Zukunft führen. «Als fast 100-jährige Institution muss Pro Senectute Graubünden ständig in Bewegung bleiben, um auf die sich verändernden Bedürfnisse unserer Zielgruppen reagieren zu können», sagt Claudio Senn Meili, Geschäftsleiter von Pro Senectute Graubünden. «Die Einführung des neuen Auftrittes widerspiegelt die Dynamik und den Zeitgeist unserer Organisation und stärkt uns als wichtigsten Ansprechpartner für Altersfragen».

Kurse und Veranstaltungen
Im «envista», unserem Kurs- und Veranstaltungsprogramm, haben wir nicht nur Logo, Farben und Schriften geändert, auch der Aufbau unseres Magazins ist neu: Die Kurse und Veranstaltungen sind nun nicht mehr nach Bereichen geordnet, sondern nach Regionen im Kanton. So finden Sie noch schneller jene Angebote, die Sie interessieren und die in Ihrer Nähe stattfinden.

5 Fragen – 5 Antworten
In der neusten Ausgabe des «envista» finden Sie Aussagen von sechs älteren Bündnerinnen und Bündnern zum Älterwerden, zu ihrem Leben und zu ihrer Gesundheit, aber auch zu den Angeboten von Pro Senectute Graubünden. Stimmen die Antworten und Aussagen mit den Ihrigen überein? Was denken Sie übers Alter? Machen Sie den Vergleich!

Gerne senden wir Ihnen «envista» kostenlos zu.

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 252 75 83
kurse@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Wenn die Wasser strudeln in Venezia

Lilly Bardill schlüpfte in die Rolle eines Mädchens, das in der Nachkriegszeit lebte. Die Autorin war damals selber ein Kind. Sie spielte mit Erinnerung und Fantasie.

«Aber – so sind Kinder – ich vergass die Juwelen bald, bis auf weiteres. Später würde ich sie erst brauchen, hatte Nonna gesagt. Was heisst später für ein neunjähriges Kind? Dieses lebt jetzt und das in vollen Zügen.» Es ist eine frei erfundene Geschichte, die jedoch versteckt autobiografische Züge aufweist. Sie zeugt von einer Liebe zu Italien. Das Feingefühl der Autorin für innerfamiliäre Beziehungen ist unverkennbar. Grossmutter und Enkelin sind einander innig verbunden. Die Geschichte gibt keine erzieherischen Tipps, sie regt viel mehr dazu an, Verständnis zwischen den Generationen zu pflegen und zu geniessen. Ein Geheimnis, das Grossmutter und Enkelin hüten, wird zum roten Faden der Familiengeschichte.

Schauplatz ist ein uralter Palazzo, an welchem der Putz von den Wänden fällt und das Dach undicht ist, sodass auf dem Dachboden Eimer das Regenwasser auffangen müssen. Die Besitzer und Bewohner kommen mit den Reparaturen kaum nach. Das Kind mit dem Namen Inubia fragt nicht danach. Die Fragen kommen erst später. Es ist einfach kein Geld da. Die Nonna hat eine eigene Lebensart entdeckt, um sich Unannehmlichkeiten vom Leibe zu halten. Sie ist schwerhörig geworden. Das Familienleben mit Bediensteten nach dem Krieg in Italien ersteht wie ein Film vor dem inneren Auge. Trotz Geldmangel hält man an einer kultivierten Lebensform fest, was sich für die Kindheit von Inubia und deren Entwicklung zur jungen Frau und Mutter als Gunst erweist.

Lilly Bardill (Foto E. Bardill)

Zur Autorin: Lilly Bardill, geb. 1935, ist im Unterengadin und Münstertal aufgewachsen. Sie hat vier erwachsene Kinder und mehrere Enkelinnen und Enkel. Heute lebt sie in einer Wohnung des Seniorenzentrums Cadonau in Chur. Wenn die Wasser strudeln in Venezia, Driftwood Verlag, broschiert, 96 Seiten, Fr. 19.90

Empfohlen von Elisabeth Bardill

Es lohnt sich, im Alter, den Anschluss nicht zu verlieren

Man kann auch mit über fünfzig Jahren Violine spielen lernen.

Vor einem Jahr erinnerte ich mich zu Weihnachten an einen jahrzehntealten, geheimen Wunschtraum: Violine spielen. Mit über 50? Um mich selber zu überzeugen, erzählte ich meinen Traum bei einem Radiointerview. Nun gab es kein Zurück mehr. Ich mietete mir eine Geige.

Als ich zu Hause das Instrument aus dem Kasten hob, wurde mir bang. Bin ich nicht zu alt, um etwas völlig Neues zu lernen? Zu ungeschickt mit einer höchstens mittelmässigen musikalischen Begabung? Gehöre ich jetzt auch zu jenen Alten, die die Jungen imitieren und sich damit lächerlich machen?

Mit meiner Verunsicherung stehe ich in der heutigen Zeit nicht alleine da. Täglich lesen wir von Stellenverlusten älterer Mitarbeiter. Weniger agil, nicht mehr lernfähig, tapsig am Computer, stumm im Kreativitätsseminar – so das Vorurteil. Andrerseits: Noch nie war ein so grosser Teil der über 55-Jährigen berufstätig wie heute.

Den Anschluss nicht zu verlieren lohnt sich. Und es geht. Zugegeben, es ist schwierig für Hans, eine neue Technik (oder ein neues Instrument) zu erlernen. Doch ist es das für Hänschen nicht auch?

Auch kleine Köpfe brauchen Zeit und vor allem viel, viel Übung. Es ist vielleicht mühsamer, im fortgeschrittenen Alter noch etwas zu lernen. Aber unmöglich ist es nicht. Wichtiger als Begabung sind – im Alter nicht zwingend schwächer – Disziplin und Zuversicht. Am Arbeitsplatz setzt dies voraus, dass auch die Chefs um die Chancen und die Schwierigkeiten lebenslangen Lernens wissen. Vielleicht sollten wir an Managementtrainings, statt noch mehr Case-Studies und Theorie zu vermitteln, die Teilnehmer etwas komplett Neues lernen lassen. Es muss ja nicht Geige sein, es geht auch mit Suaheli. Wer sich selber mit etwas Neuem abmüht, hat eher Verständnis und Geduld für die Lernenden.

Schon die ersten Erfolgserlebnisse helfen. Auch bei mir. Als ich am vierten Advent die Weihnachtslieder probte und insgeheim über schwierige Stellen und meinen kratzigen Stil fluchte, ging plötzlich die Türe auf. Vor mir stand mein jüngerer Sohn – ein Teenager –, die eigene Geige in der geübten Hand, und fragte: «Mama, darf ich mitspielen? Zusammen klingt es so schön.»

Aus der NZZ am Sonntag, Monika Bütler, Professorin für Volkswirtschaftslehre an der Universität St. Gallen

Alte Leute sind gefährlich.
Sie haben keine Angst vor der Zukunft.

George Bernhard Shaw

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:
Durisch Judith, 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:
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

Oft spricht man boshaft von Schwatztanten, wenn zwei Damen flüsternd ihr Köpfe zusammenstrecken.
Ob aber in Wirtshäusern, in politischen Sälen und in den Medien nicht auch viele Schwatzonkels «am Werke» sind?
Bild und Text: Hans Domenig