

Ausgabe Nr. 2
März 2015

Capricorn



Publikation des Bündner Kantonalverbandes
der Senioren



Längeres Leben durch sinnvolles Alter •
Was will der Seniorenverband? • Mamma-Helvetia-
Theaterkritik • Viele Veranstaltungs-Angebote



Inhalt

Lebensverlängerung durch sinnvolles Alter?	3
Was will unser Verband?	4
Theaterkritik: Mamma Helvetia	6
Musik ist Trumpf	8
Verschiedene Veranstaltungen	9–14
Präsidentenwechsel im Seniorenrat	15
Gleichgewichtsstörungen?	16
Portrait Reto Plaz	18
Glosse: Fluchen verboten	21

Das Wort zum Monat

Kann sinnvolles Alter das Leben verlängern?

Der kürzlich verstorbene Frank Schirmacher, bewährter Autor in Altersfragen und Kämpfer gegen die Altersangst, beschreibt in seinem Buch «Das Methusalem-Komplott» eine wissenschaftliche Langzeitstudie im US-Staat Ohio. Da wurde eine grosse Zahl von Senioren und Seniorinnen innerhalb von 20 Jahren in zeitlichen Abständen sechsmal befragt, wie sie über das Alter im Allgemeinen und im Besonderen über ihr eigenes Alter denken. Dabei stellte sich folgendes heraus: Die, die das Alter für eine erfüllte Phase ihres Lebens ansahen und über ältere Menschen positiv dachten, lebten im Schnitt siebeneinhalb Jahre länger als die, die das Alter als einen vorwiegend negativen Lebensabschnitt betrachteten. Dabei spielten erstaunlicherweise gesundheitliche und soziale Unterschiede, wie z. B. das Verhältnis zu den Kindern, das Wohlfühlen im Heim oder Alterskrankheiten eine geringere Rolle als angenommen. Ausschlaggebender war für eine Mehrheit eine grundsätzlich positive Auffassung vom Alter als einem wertvollen Lebensabschnitt.

Eine Aufgabe, bis man die Augen schliesst?

Dazu gehört vor allem eine Beschäftigung im Alter. Die verstorbene Zürcher Politikerin Emilie Lieberherr, die sich intensiv mit Altersproblemen beschäftigte, hat einmal gesagt: «Der Mensch braucht eine Aufgabe, bis er die Augen schliesst.» Nun ist das in unserer Epoche nicht immer leicht. Für viele gibt es eine Altersguillotine mit 64 bzw. 65, oder wir hören den moralischen Ruf: «Man muss den Jungen Platz machen». In der Tat sind wir Senioren auch nicht mehr alle auf der Höhe der Zeit und damit nicht für jede verantwortungsvolle Arbeit geeignet. Grosselternpflichten können auch nicht mehr so viele übernehmen, da die Familien weniger kinderreich sind als früher oder weit entfernt leben. Kurzum: Aufgaben, die unsern letzten Lebensabschnitt sinnvoll machen könnten, scheinen spärlicher zu sein.

Verständnis für Senioren-Spintisierereien

Wer aber denkt denn hier nur an berufliche, für die Gesellschaft hochwichtige Tätigkeiten? Das Schöne am Alter ist ja gerade, dass wir Zeit haben und relativ frei sind, uns Aufgaben und Tätigkeiten zuzuwenden, die wir lieben und geniessen können. Und es müssen keineswegs nur möglichst wichtige und sinnvolle sein. Endlich einmal nach Hinterindien reisen dürfen, oder manisch Fotos knipsen, bis man nur noch – wie Fotografen sagen – «das Vieregg im Grind» hat, oder mehr Freundschaften pflegen, mehr Zeit haben für Kultur, Natur, Garten und was es noch alles gibt. Dabei ist es durchaus erlaubt, etwas als wichtig zu betreiben, was andere kein bisschen wichtig finden: im hohen Alter noch Boogy Woogy tanzen oder die Volapück-Sprache büffeln. Es sind wirklich manchmal Verrücktheiten, die uns Senioren Erfüllung bringen können, aber natürlich nicht nur sie. Wenn die einsame Witwe sich in ihr Hündchen verliebt, so kann dieses, wie klein es sein mag, grossen Lebenssinn bringen.

■ *Hans Domenig*

Was will der Bündner Kantonalverband der Senioren?

Seit 1988 ...

gibt es den Bündner Kantonalverband der Senioren, anfänglich zwar unter dem Namen Bündner Rentnerverband. Er setzt sich seither zum Ziel, Fragen der betagteren Bevölkerung zu thematisieren und deren Interessen zu vertreten. Dabei orientiert er sich auch an den Zielsetzungen des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen und strebt partnerschaftliche Zusammenarbeit mit anderen Organisationen mit ähnlichen Zielsetzungen an. In den bereits 26 Jahren seines Bestehens haben sich die drei nachstehenden Pfeiler als Grundpositionen herausgebildet.

Der Verband und seine Mitglieder

Der Verein zählt rund 700 Mitglieder im ganzen Kanton. Für seine Mitglieder bietet der Verband interessante Veranstaltungen an, im Durchschnitt eine pro Monat. Dabei wechseln Tagesreisen ab mit Bildungsveranstal-

tungen z.B. über das neue Erwachsenenschutzrecht oder Vermögensabgabe im Alter, geselligen Anlässen wie Lotto und Jassnachmittagen, Theaterbersuche und Kinoveranstaltungen, Lesungen, usw.

Hauptpfeiler des Jahres ist die jeweils im März stattfindende Generalversammlung und die anfangs Dezember durchgeführte Adventsfeier. An den grossen Veranstaltungen beteiligen sich zwischen 200 und 300 Personen.

Der Bündner Seniorenrat (BSR)

Seit zwölf Jahren gibt es den Bündner Seniorenrat, der sich aus Mitgliedern aus dem ganzen Kanton zusammensetzt. Er ist praktisch das politische Organ des Verbandes. Rund 15 Personen setzen sich mit den mannigfaltigen Fragen der betagteren Bevölkerung auseinander, beteiligen sich an Vernehmlassungen und pflegen regelmässige Aussprachen mit dem Sanitätsdirektor und grossrätlichen Kommissionen.

Der BSR ist in den Jahren zum auch öffentlich geschätzten Organ geworden – er wird um seine Einschätzung gebeten und nimmt diese Aufgaben mit Engagement und Seriosität wahr. Er arbeitet am Altersleitbild des Kantons mit und bringt seine Überlegungen auf verschiedenen Wegen ein.

Das Capricorn

Grosse Wichtigkeit kommt auch dem Mitteilungsblatt des Verbandes zu: Als Verband für betagtere Menschen kann dieser noch nicht auf ein umfassendes digitales Netz greifen. Der guten alten gedruckten Information kommt daher grosse Bedeutung zu. Der Vorstand und die Redaktion haben dem Mitteilungsblatt ein neues Outfit verpasst. Es kommt nun in einer lesefreundlicheren Fassung daher, und der Redaktor Hans Domenig geniesst für seine Text- und Bildbeiträge in Farben weitaus grössere Gestaltungsmöglichkeiten.

Die Finanzen

Die Jahresrechnung 2014 schloss bei Einnahmen von Fr. 41'721.35 und Ausgaben von Fr. 49'665.85 mit einem Verlust von Fr. 7'944.50 ab.

Neben den Mitgliederbeiträgen von Fr. 23'575.– und Spenden von Fr. 1'415.– fallen vor allem die Beiträge der Bündner Kantonalbank von Fr. 5'000.– und des Kantons Graubünden von Fr. 10'000.– ins Gewicht.

Der Verband ist sehr dankbar dafür! Ohne diese Beiträge könnte er seine Aktivitäten nicht finanzieren. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang auch der Umstand, dass alle Vereinsorgane ehrenamtlich und ohne Sitzungsgelder arbeiten.

Die Mitgliedschaft

Die Mitgliederbeiträge betragen derzeit für eine Einzelperson Fr. 35.– und für ein Paar Fr. 45.– pro Jahr.

■ Hans Joss

«Mamma Helvetia» eine Bestandesaufnahme ohne Schlussfolgerungen

Regisseur Georg Scharegg erklärte in der Einführung, dass er eineinhalb Jahre lang Reden und authentische Aussprüche von Politikern, bekannten Persönlichkeiten und Privatpersonen gesammelt habe, um sie zum Stück «Mamma Helvetia» zu verarbeiten. So ging es um die Gründung der Schweiz, um die zweite Gotthardröhre, um Verkehr und Sicherheit. Sobald die Zuschauer den Link zum heutigen Geschehen herstellen konnten, waren manch verhaltene Lacher zu hören.

Weitere Probleme unseres heutigen Lebens wollte der Regisseur angesprochen wissen: Verwurzelung im dörflichen Denken, Verhalten in Agglomerationen, als Pendler oder Städter.

Alles wurde in Kürzest-Situationen auf der Bühne dargestellt. In den nach einer Seite offenen Kulissen-Elementen, die ständig verschoben wurden, war das Umfeld der jeweiligen Szene aufgebaut: ein Lifteingang in den Gotthardtunnel, ein Zimmer, ein Tram, ein Flugzeug.

Bei den dargestellten oder persiflierten Situationen kamen die Musiker Domenic Janett (Gastmusiker), Michel Estermann und Valentin Kessler zum Zuge und intonierten u. a. Schweizer Lieder, was zum Thema Jodler-Fest passte, als angenehme Auflockerung.

Sicher muss man die grosse Leistung der Schauspieler hervorheben, die eine Menge Text zu bewältigen hatten. Es wurde keine fortlaufende



Helvetischer Alltag.

Geschichte erzählt, sondern schnell wechselnde Situationen gespielt, die wir täglich in der Schweiz antreffen. Das war eine grosse Herausforderung für die Künstler und ebenso für die Zuschauer, die sich ständig auf neue Situationen und Sprachen einstellen mussten. Georg Scharegg hatte in der Einführung schon darauf hingewiesen, dass man vielleicht nicht alles verstehen könne, aber das sei nicht so schlimm; nach einer Minute kapiere man das Folgende. Darauf liessen sich die über 40 Seniorinnen und Senioren im Publikum ein.

Manche Szenen fanden Anklang; die Essenz des ganzen Projektes blieb eher vage und unverbindlich.

■ *Heidi Domenig*

Voranzeigen

Jassnachmittage jeweils am 3. Donnerstag des Monats
 Donnerstag, 16 April 2015 entfällt infolge Ferien des Wirtes
 Glarner-/Bündnertag in Glarus am 12. August 2015
 Kunst Bad Rag(art)z im September 2015
 2-Tagesreise ins Bergell am 14. + 15. Oktober 2015

Die definitiven Programme erscheinen im
 entsprechenden Capricorn

Trimmis: Musik ist Trumpf

Unter diesem Motto gaben Seniorinnen und Senioren am 13. Februar in Trimmis ein Konzert. Ein Ad-hoc-Chor von dreissig «Singioren» unter der Leitung von Koni Blumenthal probte viermal, um Lieder in allen drei Kantonssprachen vorzutragen. Dazu wurde mit viel Begeisterung der alte Schlager «Nach em Räge schint d'Sunne» gesungen.

Das abwechslungsreiche Programm wurde von verschiedenen Instrumentalisten mitgestaltet. Dorothea und Michael Jappe bezauberten mit Bratsche und Cello, ihren historischen Instrumenten aus dem 18. Jahrhundert, das Publikum. Hans-Rudolf Studer am Klavier begleitete Olga Kistler, die mit der Querflöte Werke von Vivaldi und Mozart spielte; dazu noch seine Frau Kathrin, die mit der Geige eine Sonatine von Dvorak vortrug. Volkstümliche Melodien aus der Schweiz, Schweden und Irland erklangen, als Armin Theus und Peter Schneider mit der Geige und Hans-Rudolf Studer am Klavier als Trio aufspielten. Das Alphonnduo Lieni Hug und Fredi Burkhalter rundeten mit besinnlichen Klängen die vielfältigen musikalischen Vorträge ab.

Die Begeisterung, mit der die Sänger und die Instrumentalisten musizierten, übertrug sich auf das Publikum, das zum Schluss noch das Lied «Kein schöner Land» mitsang.

■ Vera Rüegg



Weingut Davaz in Fläsch

Zwischen Maienfeld und Fläsch befindet sich das weitherum bekannte Weingut Davaz. Die hervorragenden Weine werden immer wieder am Grand Prix du Vin Suisse mit Gold- und Silbermedaillen ausgezeichnet. Die Familie Davaz ist stolz, uns **am Mittwoch, 13. Mai 2015** ihr Weingut zu zeigen (bei jeder Witterung).

Abfahrt	in Chur um 13.30 Uhr mit Reisecar der Firma Roth
Einstiegsort	vor dem Hotel ABC in Chur oder unterwegs möglich
Rundgang	kommentiert durch alle Räumlichkeiten
Verpflegung	Bündnerplatte
Degustation	verschiedenster Weine
Kosten	Busfahrt, Rundgang, Imbiss, Degustation: alles inbegriffen Fr. 55.–/Person (wird im Bus eingezogen)
Weinkauf	nach der Degustation möglich
Rückfahrt	ungefähr um 17 Uhr

Anmeldung mit separater Karte bitte bis am 7. Mai 2015 an
Rageth Näf, Gruobhof 2, 7302 Landquart,
rageth.naef@bluewin.ch, Tel. 079 669 48 49

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, die in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt wird (45 Personen können wir mitnehmen).

Notfälle im Alter

Die Sturzgefahr im Alter ist jederzeit vorhanden. Wie können wir diese verhindern? Was tun, wenn es doch passiert?

Die erfahrenen Kursleiterinnen des Samaritervereins Chur, Alice Hug und Monica Thöny, führen in Theorie und Praxis durch einen sehr interessanten und abwechslungsreichen Nachmittag, der viele nützliche Anregungen bieten wird. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen beschränkt. Bei genügendem Interesse werden später weitere Kursnachmittage durchgeführt.

Datum/Zeit 23. April 2015, 13.30–17 Uhr

Ort Kurslokal Samariterverein Chur, Segantinistrasse 12, Chur

Kursleiter Alice Hug und Monica Thöny, Samariterverein
Kosten Fr. 95.– inkl. Kursunterlagen (werden vor Ort eingezogen)
Der Kurs steht unter dem Patronat des Bündner Kantonalverbandes der Senioren BKVS, www.buendnersenioren.ch und dem Kantonalverband Bündner Samaritervereine.

Anmeldung telefonisch erwünscht an Marlis Derungs,
Tel. 081 250 25 08, kurswesen@samariter-chur.ch

Tagesausflug Hoher Kasten

Tagesausflug Donnerstag, 28. Mai 2015
Motto «Min Vatter isch än Appezöller ...»
Treffpunkt Bahnhof Chur, Postautodeck
Zeit Abfahrt, 8 Uhr, Rückkehr, ca. 18.30 Uhr
Kosten Ca. Fr. 128.–

Fahrt mit modernem Postauto nach Appenzell (Toilette und Kaffeemaschine an Bord). Wir besuchen eine Bäckerei und stellen selber einen traditionellen Appenzellerbiber her. Nach dem Mittagessen in einem urchigen Restaurant (3-Gang-Menü, ohne Getränke) fahren wir nach Brülisau und mit der Seilbahn auf den Hohen Kasten (1795 m). Dort geniessen wir (hoffentlich) die wunderbare Aussicht und anschliessend den Kaffee und Kuchen. Mit der Seilbahn kehren wir nach Brülisau zurück und anschliessend bringt uns das Postauto wieder nach Chur.

Mittagessen mit Fleisch ☐ **Vegetarisch** ☐

Anmeldung bis spätestens 10. Mai 2015 an
Hansruedi Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch
Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch

Schweizerischer Verband der Senioren SVS

Langzeitpflege «wo stehen wir heute?

Der Schweizerische Verband für Seniorenfragen SVS, dem der BKVS angeschlossen ist, lädt junge und ältere Teilnehmer zum öffentlichen Kongress vom 12. Juni 2015 nach Baden ein. Es stehen folgende Persönlichkeiten Red und Antwort:

- Dr. Markus Leser, CURAVIVA Schweiz
- Regierungsrat Dr. Thomas Heiniger, Zürich
- Nationalrat Dr. Maximilian Reimann, SVP (Aargau)
- Silvia Lavanchy, Spitex Verband Schweiz
- Ständerätin Pascale Bruderer Wyss, SP (Aargau)

Das genaue Programm und die Anmeldekarte liegen diesem Capricorn bei.

Besuch im Kloster Ilanz

Termin	Dienstag, 9. Juni 2015
Motto	«Was man kennt und doch nicht kennt»
Treffpunkt	Bahnhof Chur vor dem Billettschalter
Zeit	Abfahrt Bhf. Chur: 8.56 Uhr, Rückkehr: 16–17 Uhr
Kosten	Zug ab Chur, Postauto, Ankunftscaffee, Mittagessen und Führung im Kloster und Klosterkirche inkl. Ausstellung (Gruppenpreis mit Halbtaxabo ca. Fr. 55.–)
Bei schönem Wetter	Kurze Wanderung zum Bahnhof oder am Rhein entlang – Rückfahrt mit dem Zug nach Chur.

Bahnfahrt nach Ilanz – Postauto zum Kloster – Kloster – und Kirchenführung mit Sr. Madlen – Mittagessen im Gästehaus – Besuch der Jubiläumsausstellung 150 Jahre Kloster Ilanz

Anmeldung bis spätestens 1. Juni 2015 an
Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch,
Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch

Savognin e conturn/ Programm2015

Gievgia/Donnerstag, 2. April Romanshorn

Wir treffen uns um 8 Uhr auf dem Parkplatz Lai Barnagn und fahren dann mit einem Bus durch das Rheintal nach Romanshorn, wo eine schöne Seepromenade zu einem Spaziergang lädt. In einem schönen Restaurant am See bekommen wir das Mittagessen. Am Nachmittag treten wir die Heimreise an, die über Amriswil–St. Gallen ins Appenzellerland führt. In Appenzell werden wir Halt machen und über Stoss–Altstätten geht es anschliessend heimwärts.

Gievgia/Donnerstag, 16. April Burgruine Belfort, Rundwanderung

Wir treffen uns um 15 Uhr beim Parkplatz Bergbahnen und fahren mit den Pws zum Parkplatz unterhalb der Burgruine Belfort. Wir besichtigen die Burganlage und wandern auf dem Rundweg Belfort. Wer Lust hat, kann die Wanderung bis Brienz fortsetzen, wo wir uns im Restaurant Rezgia viglia zum Kaffee treffen.

Gievgia/Donnerstag, 7. Mai, Veia digl Pader, Wanderung

Gruppe 1 trifft sich um 9 Uhr und Gruppe 2 um 10 Uhr beim Parkplatz Bergbahnen und mit den Pws geht es nach Salouf resp. Mon.

Gruppe 1 wandert von Salouf über Del und Mon nach Stierva. Unterwegs finden wir verschiedene Tafeln mit romanischen Gedichten von Pater Alexander Lozza mit deutschen Übersetzungen. Nach einer Erfrischung im Restaurant Belavista wandern wir zusammen mit Gruppe 2 über Sanagn zurück nach Mon. Verpflegung aus dem Rucksack.

Gruppe 2 wandert von Mon über Plangs nach Stierva und am Nachmittag zusammen mit Gruppe 1 über Sanagn zurück nach Mon.

Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant Belavista.

**Anmeldung bis spätestens am Dienstag an
Bigna, Tel. 081 637 17 12, bmodetta@bluewin.**

Mobilität in der Zügenschlucht

Donnerstag, 18. Juni 2015 (der Anlass findet bei jeder Witterung statt!)

Start der Wanderung in Davos-Schmelzboden. Auf der Alten Zügenstrasse, die noch bis 1974 den Autoverkehr von und nach Davos aufnahm, wandern wir unter kundiger Führung talabwärts. Die 1872 gebaute Strasse ist ein Kunstwerk. Felsen mussten gesprengt, Tunnels und eine Vielzahl von Trockenmauern gebaut werden. Beim Bärentritt erhalten die Teilnehmenden einen eindrücklichen Tiefblick in die schäumenden Wasserfälle.

Bei der Station Wiesen erhalten wir von den Führern der Interessengemeinschaft Zügen-Landwasser (IGZL) interessante Informationen zum Bau der grössten Mauerwerksbrücke der Rhätischen Bahn. In Wiesen Station besteigen wir den Zug.

Für unterwegs wird empfohlen, Getränke und eine kleine Zwischenverpflegung mitzunehmen, da wir erst um ca. 13 Uhr in Filisur im Restaurant Grischuna zum Mittagessen eintreffen werden.

Programm und Fahrplan

Chur-Postautodeck mit Postauto ab 8 Uhr

Davos-Schmelzboden an 9.18 Uhr

Begrüssung und Beginn der Wanderung 9.45 Uhr

Dauer mit Erklärungen durch die Führer ca. 3 Stunden.

Wiesen-Station mit RhB ab 12.49 Uhr

Filisur an 12.56 Uhr

Mittagessen im Restaurant Grischuna 13.15 Uhr

Filisur mit RhB ab 16.01 Uhr

Chur an 17.03 Uhr

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

Individuelle Anreise (Zugbillette selber lösen):

Teilnehmende mit PW fahren bis Filisur, Parkmöglichkeit, mit Zug 9.04 Uhr nach Davos-Schmelzboden.



Reisende aus dem Prättigau mit Zug 9.25 Uhr Davos-Platz ab.
Kosten (Kollektivbillet, Führung, Mittagessen: 1/2 Tax Fr. 55.-;
1/1 Fr. 75.-; GA Fr. 35.-)

Die Kosten werden im Laufe des Tages eingezogen.

Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 28. Mai 2015 an
Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur
Tel. 081 353 13 15/079 448 06 02, ruth.wolf@hispeed.ch

Voranzeige

Führung durch die «Bad Ragartz 2015»

«Winkende Hände» Bad Ragartz 2013

Termin	Offen (Freitag im September)
Motto	Kunst unter freiem Himmel «sehen – verstehen – lieben»
Treffpunkt	Bad Ragaz, vor dem Dorfbad
Zeit	Offen
Dauer	3–4 Stunden
Kosten	offen (Grössenordnung Fr. 25.– bis Fr. 30.–)
Organisation	Hansruedi und Margrit Weber, Fläsch

Führung durch die Ausstellung unter freiem Himmel (oder Teile davon)

Im Anschluss Apéro, bei schönem Wetter im Freien.

Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch

Präsidentenwechsel im Bündner Seniorenrat BSR

Die erste Sitzung des Bündner Seniorenrates im neuen Jahr fand bereits am 19. Januar 2015 in der Alterssiedlung Bodmer in Chur statt. Auf Jahresbeginn hatte das Präsidium planmässig von Ueli Bühler zu Andreas Leisinger gewechselt. Ausserdem durfte als neues Mitglied im Seniorenrat Riccardo Tamoni begrüsst werden. Er vertritt im BSR ab sofort die Region Moesano (Misox und Calancatal).

Die Berichte aus den Regionen fielen zu Beginn des Jahres etwas kürzer aus als üblich. Der regelmässige Informationsaustausch erweist sich für die Mitglieder des Seniorenrates als hilfreich. Erfreulich ist auch die Wirkung der Pro Senectute in den Regionen. Die Organisation verfügt mittlerweile in jeder Region über eine Vertretung. Die Alzheimer-Vereinigung strebt ebenfalls eine flächendeckende Beratung im Kanton an.

Zukunftsworkshop

Nachdem der Vorstand des BKVS sich neu konstituiert hat, soll eine bessere Vernetzung mit dem BSR aufgebaut werden. Dazu lädt er im Februar den Ausschuss des Seniorenrates zu einem Zukunftsworkshop ein, an dem Fragen der Organisationsentwicklung thematisiert werden sollen.

Altersleitbild

Der BSR hat das vom erweiterten Ausschuss unter der Leitung von Andreas Leisinger erarbeitete Positionspapier zur Erweiterung des Altersleitbildes 2012 für Graubünden diskutiert und einvernehmlich verabschiedet. Es soll im Mai im Rahmen des jährlichen Gesprächs des Ausschusses mit Regierungsrat Chr. Rathgeb vorgelegt werden.

Krankenpflegegesetz

Eine Arbeitsgruppe des BSR hat wie angekündigt unter der Leitung von Ueli Bühler einen Entwurf für die Vernehmlassung zur Revision des Krankenpflegegesetzes erarbeitet. Grundsätzlich ist sie auf die Fragestellungen im Rahmen des fixen Fragerasters befürwortend eingegangen, hat aber mit ergänzenden eigenen Fragen auf besondere Punkte der komplexen Materie hingewiesen. Der BSR äussert sich grundsätz-

lich wohlwollend zum Vernehmlassungsentwurf und verabschiedet ihn mit den entsprechenden Ergänzungen z. H. des Departementes für Justiz, Sicherheit und Gesundheit.

Im Rahmen des Tagesprogramms hielt Andrea Ferroni, Leiter des Sozialamtes des Kantons Graubünden, ein Referat zum Thema «Materielle Existenz» im Alter. Andrea Menn, Leiter des Alterszentrums Bodmer, informierte zum Thema «Wohn- und Betreuungsangebot heute und Ideen für die Zukunft» und führte durch die Anlage der Alterssiedlung.

■ *Christine Bucher*

Ihr Gleichgewicht

Spätestens wenn der Moment kommt, dass Sie bei alltäglichen Aufgaben ins Schwanken geraten und unsicher sind, sollten Sie mit einem Gleichgewichtstraining beginnen. Wenn Sie aber wegen dieser Unsicherheit alle Situationen vermeiden, in denen Ihr Gleichgewicht gefordert wird, kommen Sie in einen «Teufelskreis» und Ihr Körper wird sich daran gewöhnen und die Gleichgewichtsfähigkeit wird sich noch weiter verschlechtern.

Gleichgewicht ist eine der Grundeigenschaften, die bei fehlender Bewegung am schnellsten verloren geht. Durch einfache Übungen kann jeder sein Gleichgewicht verbessern.

Im höheren Alter steigt die Gefahr zu stürzen. Die Häufigkeit und Dramatik eines Sturzverlaufes können durch nachlassende motorische Fähigkeiten zunehmen. Durch gezielte Kraft- und Gleichgewichtsübungen trainieren Sie ihre Standfestigkeit und bauen damit eventuellen Stürzen vor!

Trainieren ist Teil unseres täglichen Lebens. Immer dann, wenn wir unsere Muskulatur gebrauchen, z. B. um unseren Körper zu bewegen, trainieren wir. Trainieren ist ein anderes Wort für die Anpassung des Körpers an körperliche Aktivität.

Trainieren kann man in organisierter Form in einer Übungsstunde, bei einem Spiel, im Beruf oder auch bei der Hausarbeit. Gelegenheiten zum Trainieren gibt es genug – werden Sie aktiv!



Oft vermeiden wir körperliche Betätigung, indem wir einen Aufzug nehmen statt die Treppe oder eine Fernbedienung benutzen statt aufzustehen. Diese «Sofahockerphilosophie» führt letztendlich zu einer eingeschränkten Selbständigkeit bei Tätigkeiten im Alltag.

Pro Senectute Graubünden organisiert in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Graubünden interessante Kurse und Veranstaltungen zum Thema «Gesundheitsförderung und Prävention».

Fachstelle Sport und Bewegung, Katrin Meier, 081 252 06 02,
info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch



Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
Telefon 081 252 75 83
Fax 081 253 76 52
www.gr.pro-senectute.ch
PC-Konto 70-850-8
IBAN CH59 0900 0000 7000 0850 8

Menschen, Zahlen, Berge und Bodenständigkeit

Als Tourenleiter des SAC Sektion Prättigau fühlt sich Reto Plaz im Element. Als langjähriger Geschäftsleiter der Graubündner Kantonalbank Klosters kennt er sich im Bereich des Finanzwesens aus.

An einem Oktober Wochenende 2014 wandelte sich die Wetterlage über Nacht zu einem trockenen, sonnigen Herbsttag. Die angesagte SAC Tour unter der Leitung von Reto Plaz fand unter optimalen Verhältnissen statt: Fondueplausch und Übernachtung in der Schäflerhütte, am Sonntag aus dem Schlappintal über das Carnäirajoch zur Tübingerhütte und zurück über das Plattenjoch via Seetalhütte nach Sardasca. Reto Plaz führte seine Gruppe in eine Gebirgswelt auf Klosterser Gemeindeterritorium, wo zurzeit auch die Grenzen zum Nachbarland problemlos überschritten werden konnten. Die grossen Gletscherwanderungen gehören weitgehend der Vergangenheit an. Eine steinige Welt mit bizarren Formen, überzogen mit Flechten und Moospölsterchen, faszinierte im Herbst auf besondere Weise. Eine gewisse Wehmut lag über der Landschaft, denn jeder Tag hätte der letzte vor dem Wintereinbruch sein können. Vorsorglich befestigte Reto Plaz die Schneeschaukel beim Abmarsch unter dem Dach der Schäflerhütte, damit sie im Winter beim Freischaufeln der Türe gleich zur Hand ist.

Werdegang eines Bänkers

Im Oberengadin 1952 geboren, verbrachte Reto Plaz seine ersten Jahre in St. Moritz. Sein in Pontresina aufgewachsener Vater und seine Mutter aus Herisau zogen nach Klosters, wo Reto seine Kindheit und Schulzeit verbrachte. Die Erinnerungen an das Engadin basieren auf eigenen Erlebnissen und Erzählungen. Retos Grossvater war Bergführer, Säumer, Gastwirt und Besitzer der beiden Hütten am Schafberg (Segantinihütte und unterer Schafberg) oberhalb Pontresina. Diese wurden leider, als Reto noch nicht volljährig war und kein Geld besass, verkauft. Sein Vater arbeitete bei der Post in einer Zeit, wo viel Brief-, Paketpost und Geld durch die Hände der Briefträger gingen.



Reto Plaz vor der Schäflerhütte.

Die Lehrerin Betty Grass, später die Lehrer Christian Kasper, Jöri Clavuot, Gaudenz Tester, Michel Jost und Felix Hitz führten Reto Plaz zu dem, was er heute ist. Eigentlich war der Lehrerberuf sein gewähltes Ziel, doch wechselte er nach wenigen Monaten Seminar zur Banklehre in der SBG, heute UBS. Er arbeitete anschliessend in St. Gallen, kehrte zurück nach Klosters, wo er als Kassier und später als Anlageberater arbeitete und guten Kontakt mit der Kundschaft pflegte. Um etwas Neues zu wagen, wechselte er, 42-jährig, nach 26 Jahren beim ersten Arbeitgeber in die Finanzabteilung des Elektrizitätswerks Davos, wo er eine neue Sichtweise der Dinge kennenlernte. Doch dann vernahm er von der freiwerdenden Kaderstelle bei der Kantonalbank in Klosters, wo er als Berufener 1996 einen guten Einstieg als Geschäftsstellenleiter machte. Ab Mitte 2013 konnte er die Hauptverantwortung auf seinen Nachfolger übertragen und widmet sich jetzt ausschliesslich der anspruchsvollen Kundschaft der GKB Klosters.

Heimat in der Bergwelt

In frühen Jahren wurde Reto Plaz Mitglied des SAC Prättigau und durch seine Kameraden Ernst Rosenberger und Erwin Schwärzel, damaliger JO-Chef, sowohl in den Bergsport wie in die Begeisterung für die Bergwelt eingeführt. Es erstaunt nicht, dass Reto als beliebter und fähiger

Bergkamerad von 1995 bis 2004 als Präsident der Sektion amtierte. Heute führt er als Sektionstourenleiter ab und zu Gruppen in seine geliebte Bergwelt. Die Schäflerhütte mit einigen Schlafplätzen im hinteren Schlappintal wurde für ihn und seinen Kollegen Köbi Scheu zu einem weiteren Betätigungsfeld. Mitglieder der SAC-Sektion Prättigau hatten 1995 in umfangreicher Fronarbeit und mit grossen finanziellen Mitteln die Hütte zur gemütlichen Unterkunft ausgebaut. Liebhaber können den Schlüssel bei Reto Plaz beziehen unter der Bedingung: Eine oder einer der Gruppe muss Mitglied des SAC Prättigau sein.

In Klosters ist Reto aufgewachsen, in Selfranga wuchs auch seine Schulkameradin Domenica auf. Diese war als junge Frau vor allem in der weiten Welt draussen zu Hause, kehrte jedoch immer wieder zurück. Reto wusste stets, wo sie sich gerade aufhielt. Die Beiden fanden schliesslich inniger zusammen, heirateten, bauten ein Haus auf Selfranga, wo heute auch die Familie des Sohnes Mario lebt. Die beiden kleinen Enkelbuben werden nun mehr und mehr zu den zukünftigen Bergkameraden ihres Grossvaters. Die Tochter Marina und der jüngere Sohn Tino kommen immer gerne heim nach Selfranga.

■ Elisabeth Bardill

Der neue Präsident Andreas Leisinger und Vizepräsident Thomas Bieler vor einem Arbeitstreffen zusammen mit dem Vorstand über die Zukunft unseres Verbandes.



Fluchen bei Busse verboten

Im Zusammenhang mit den Mohammed-Karikaturen haben Einzelne nach dem Blasphemie-Paragrafen gerufen, wonach Gotteslästerung – und somit auch das Fluchen auf öffentlichem Grund – strafbar wäre. Man könnte sich dabei aber vorstellen, dass das zu eher lustig-peinlichen als zu traurigen Begebenheiten führen könnte.

In der täglichen Arbeit des Polizisten Gottlob M. sähe das dann etwa so aus: M. hat heute – wie er es nennt – seinen «besinnlichen Arbeitstag». In der zaghaften Frühlingssonne sich wärmend, spaziert er von Auto zu Auto und schreibt Parksünder auf. Mit heimlicher Siegerfreude klemmt er gewandt die Zettel unter die Scheibenwischer der «sündigen Wagen». Vor einer halben Stunde hat er noch Ärger gehabt: Ein Zusammenstoss fünf Meter vor seiner Nase ist seinem Polizeiauge entgangen, weil er gerade seine Nase in sein Parksünderbuch gesteckt hatte. Doch jetzt denkt er über den Gotteslästerungsparagraphen nach. Da schreit plötzlich einer hinter ihm: «Teufel nochmal, jetzt hat mich die Polizei, die verfl...»

Blitzschnell dreht er sich um und fragt den, der das gerufen hat:

«Sagten Sie das?»

«Ja.»

Gottlob M. überlegt messerscharf: «Da der Mann geständig ist, steht seiner Bestrafung nichts im Weg.» Aus der Uniformtasche zieht er ein anderes Büchlein hervor, das Blasphemiebüchlein, worin die gebräuchlichsten Lästerungen in alphabetischer Reihenfolge aufgezeichnet sind. Daneben steht der Betrag, den man für die verschiedenen Flüche und deren Anwendung zu bezahlen hat.

Er liest dem Sünder vor: «Teufel (siehe auch Beelzebub, Höllenfürst, Satan) Fr. 20.–.» Dabei aber sieht der Polizist vom Verzeichnisbüchlein auf: «Moment! Sagten Sie nicht, Teufel nochmal? Das heisst also zweimal Teufel? Das kostet das Doppelte: Fr. 40.–.»

«Tausend Teufel», flucht der andere leise und fast lyrisch vor sich hin.

«Wie bitte?»

«Hm, nichts. Nur ein kleines Selbstgespräch!»

Der Schutzmann fährt fort: «Und dann sagten sie noch <verfl...>. Das soll wohl heissen <verflucht?>»

«Verflixt», wirft der andere verzweifelt ein.

«Verflucht» besteht Polizist Gottlob M. Wenn Sie «Teufel» sagen, können Sie auch «verflucht» sagen.

Der Ordnungshüter blättert wieder im Büchlein: «V... verdammt ... verflucht ... da haben wir's. Kostet 15 Franken. Da Sie aber das Wort nur halb ausgesprochen haben, müssen Sie nur die Hälfte zahlen, macht Fr. 7.50.»

Das macht also zusammen – er zieht wichtig die Stirn in Falten und vergisst, dass der andere wegen der grimmig ins Gesicht gezogenen Polizistenmütze das nicht sehen kann – macht also zusammen Fr. 7.50 für das «Verfl.» und Fr. 40.– für die beiden Teufel, macht zusammen Fr. 47.50.

Der andere gibt sich nicht so schnell geschlagen: «Es gibt aber nur einen Teufel. Wie soll ich denn für zwei Teufel bezahlen, wenn es nur einen gibt?»

Der Polizist wird stutzig. Im Verkehrsgesetz kennt er sich aus; aber dass der Gotteslästerungsparagraph ihn je in theologische Diskussionen verwickeln würde, das hat er – obwohl heute sein besinnlicher Bussenaufschreibe-Arbeitstag ist – nicht bedacht. Doch als gewiefter Hüter für Ordnung und Recht zieht er es vor, nicht zu diskutieren: «Mein Herr! Gesetz ist Gesetz. Und wenn Sie hier nicht bezahlen wollen, können Sie Ihre kleinliche Reklamation mit einer schriftlichen Eingabe auf dem Amt für Gotteslästerung einbringen. Meine Aufgabe ist es nicht, mit Sündern zu diskutieren. Ich bin ein Schutzmann. Und mit dem Gotteslästerungsparagraphen ist es meine Aufgabe, nicht nur die Menschen, sondern auch Gott zu schützen, wie Sie verstehen müssen.»

Der Sünder zieht es vor, sofort zu bezahlen, weil so die Schreibgebühren wegfallen. Und während Gottlob M. die Quittung schreibt, knallt es wieder auf der Strasse. «Verflucht nochmal! Wieder nichts gesehen!» Er wollte eigentlich «verflucht» sagen, denn er hatte heute ja seinen besinnlichen Nachmittag.

■ *Hans Domenig*



Bündner Kantonalverband der Senioren

Homepage: www.buendnersenioren.ch

E-Mail: info@buendnersenioren.ch

VORSTAND

PRÄSIDENT:

Vacat

VIZEPRÄSIDENT:

Joss Hans

Blumenweg 3, 7000 Chur

Tel. 081 285 12 16

MITGLIEDER:

Kohler Antonella, Domat/Ems

Näf Rageth, Landquart

Wolf Ruth, Chur

REDAKTION CAPRICORN

LEITUNG:

Domenig Hans

Florastrasse 15, 7000 Chur

Tel. 081 353 15 14

INFORMATIONEN:

Näf Rageth

Gruobhof 2, 7302 Landquart

Tel. 079 669 48 49

rageth.naef@bluewin.ch

BÜNDNER SENIOREN RAT

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

Peterelli Baltermia, Savognin

Poo-Hungerbühler Elisabeth, Sent

Rupp-Pitsch Uorschla, Tschier

Senn Josef, Chur

von Navarini Elisabeth, Chur

Zanolari Roberta, Poschiavo

neu gewählt:

Mathis Andrea, Samedan

Tamoni Ricardo, Cama

Weber Margrith, Fläsch

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



Der Frühling webt schon in den Birken. Und selbst die Fichte fühlt ihn schon. Sollte er nicht auch auf unsere Glieder wirken? *Goethe*

■ *Bild Hans Domenig*