

Ausgabe Nr. 3
Mai 2017

Capricorn



Publikation des Bündner Kantonalverbandes
der Senioren (BKVS)



Reisen in den Jura • zu Swiss Helicopter
Spiritualität im Alter • WohnenPlus in Fläsch



Viele gelbe Karten bedeuten ein Ja.

Inhalt

Generalversammlung	3
Solidarität, Kollegialität	4
Peter Guidali	5
Voranzeigen	5
Den Jura entdecken	6
Glarner-Bündner-Treffen	7
Helikopter Untervaz	8
Spiritualität im Alter	9
Lottonachmittag	11
Villa Sarona	11
Wohnheim Fläsch	13
Siamo Anziani	16
Solidarität der Generationen	17
Lebenslanges Lernen	18
Gesünderes Alter	20
A. Hartmann «Erinnerungen Reflexionen»	22

Erfreulich – die Generalversammlung

Der Schreibende erinnert sich kaum an eine Generalversammlung, die nicht auf ihre Weise fröhlich und erhebend gewesen wäre. Natürlich gibt es in unserem Verband auch Probleme und Meinungsverschiedenheiten (aber die werden meistens in den Gremien ausgefochten, bzw. ausgebrütet oder ausgekocht). So war auch die diesjährige Zusammenkunft vom 27. März im vollen Saal des Churer Seniorenzentrums Cadonau ein harmonisches Zusammentreffen mit viel Information und fröhlicher musikalischer Begleitung durch den Musiker Andreas Aeschlimann, der mit seinen Mani-Matter-Liedern Humor und wohlwollende Toleranz verbreitete.

Mitgliederstatistik und Finanzielles

Der Mitgliederbestand hat im vergangenen Jahr von 694 auf 634 abgenommen, wobei Präsident Hans Joss zu Recht immer wieder aufruft, die Mitgliederwerbung nicht zu vergessen. Die Jahresrechnung 2016, erläutert von Kassierin Ruth Wolf, weist bei einem Aufwand von Fr. 49 491.60 und einem Ertrag von Fr. 50 270.80 einen kleinen Gewinn von Fr. 779.– auf. Und was das Budget betrifft, so erwartet sie keine wesentlichen Änderungen gegenüber dem letzten Jahr. Gleich bleiben sich auch die Mitgliederbeiträge. Ruth Wolf bedankte sich zudem bei den Sponsoren, dem Sozialamt und der Bündner Kantonalbank.

Wahlen, Homepage und Varia

Nach nur kurzer Zeit hat Roland Frischknecht als Vorstandmitglied demissioniert. Der Präsident verdankte und würdigte dessen Arbeit. Als neues Vorstandmitglied wählte das Plenum Peter Guidali, der auf Seite 5 dieses Heftes begrüsst wird. Unter Varia teilte der Präsident mit, dass rund die Hälfte unserer Mitglieder elektronisch per Mail erreichbar sei. Wünschenswert wäre es für die Vorstandsarbeit, wenn es noch mehr wären.

Grüsse der Gäste

Regierungsrätin Barbara Janom-Steiner wies auf das Altersleitbild des Kantons hin und machte zu Gesundheit, Wohnen und zur Pflege verschiedene Überlegungen.

Der neu gewählte Churer Stadtrat Patrick Degiacomi sprach zur Altersstrategie der Stadt und ermunterte die Mitglieder, sich mit Problemen bei der «Fachstelle Alter und Gesundheit» zu melden.

Es würden zudem Senioren gesucht, die zusammen mit Schülern die Bedienung von elektronischen Geräten erlernen wollen.

Die Präsidenten von Glarus und von St.Gallen/Appenzell und der Geschäftsführer des Schweizerischen Seniorenverbandes überbrachten Grüsse und Informationen ihrer Organisationen nach Graubünden.

Solidarität, Kollegialität und Freude am Leben!

Heute finden Sie im Capricorn unseren BKVS-Flyer als Beilage. Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft in unserem Verband. Mit Ihrer Stimme sind wir stärker und Sie helfen mit, Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft Gehör zu verschaffen!

Als Mitglied profitieren Sie zudem von folgenden Leistungen:

- Mitsprache und Meinungsäußerung zu politischen Anliegen
- Unser Mitteilungsblatt Capricorn mit fünf Ausgaben in Papierform oder aus der Homepage
- Jahresbericht mit allen Informationen
- Einladung zur Mitgliederversammlung mit Imbiss
- Einladung zur stimmungsvollen Adventsfeier
- Vielseitiges Angebot an Veranstaltungen, Reisen, Besichtigungen
- Gesellige Anlässe

Werben auch Sie bei Verwandten und Bekannten für den Verband!
Helfen Sie mit, dem Alter eine Stimme zu geben!

Weitere Exemplare des Flyers können Sie bei Ruth Wolf bestellen:

Telefon 081 353 13 15, ruth.wolf@hispeed.ch

Neuen Interessenten schickt Ruth Wolf weitere Informationen und Anmeldeunterlagen.

■ *Hans Joss, Präsident*



Herzlich willkommen:

Peter Guidali

Während 20 Jahren warst du bei der Ems Chemie und vor deiner Pensionierung 15 Jahre bei der Stadt Chur als Finanzverwalter tätig. Jetzt arbeitest du als unser Vorstandsmitglied an einem Entwurf für die neue Homepage, die du als kundiger Fachmann der Generalversammlung vorstelltest.



Voranzeigen

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)

Unbekanntes Zürich ab 4. August 2017

Glarner-Bündnertag 23. August 2017

4-Tagesreise Jura 19.–22. September 2017

Swiss Helicopter Untervaz 26. September 2017

Tropenhaus Wolhusen 19. Oktober 2017

Kerzenfabrik Hongler (November 2017)

Rund um das Alter (November 2017)

Adventsfeier im Titthof Chur 7. Dezember 2017

Die Ausschreibungen erfolgen in den entsprechenden Capricorn-Ausgaben

Programmänderungen sind vorbehalten

Zusatzveranstaltungen sind möglich

Gruppa Cordial Savognin e conturn

1. Juni, Piz Alun, St. Margrethenberg

15. Juni, Grillade in Rona um 16 Uhr

6. Juli, Innerferrera – Ausserferrera

3. August, Jenisberg/Panoramaweg

17. August, Wanderung Somtgant-Crap Farreras

21. September, Minigolf 16 Uhr

Anmeldungen an Bigna: 079 565 02 01

bmodetta@bluewin.ch

Den Jura entdecken 19. bis 22. September 2017

Einsteigeort: Chur vor Hotel ABC/Landquart vor Outlet

Programm

1. Tag, Dienstag: Abfahrt Chur, Hotel ABC um 7.30 Uhr, Outlet ca. 7.45 Uhr, Caféhalt in Benken, **Bäckereimuseum.** Mittagessen 11.45 Uhr bei **Käpt'n Jo's Aarfähre.** Nachmittag Besuch **Kernkraftwerk Gösgen,** 16.15 Uhr nach Delémont/Delsberg.

2. Tag, Mittwoch: 9.15 Uhr **Stadtführung durch die Hauptstadt des Kantons Jura.** Anschliessend etwas Freizeit. Kurz vor Mittag weiter nach **St. Ursanne,** historische Altstadt. **Fakultatives Mittagessen.** 14.15 Uhr Führung, berühmte Stiftskirche, gegen 16 Uhr **Rundfahrt durch die Ajoie** nach **Lucelle.** Auf französischem Staatsgebiet **Nachessen im schönen Restaurant Le Petit Kohlberg.**

3. Tag, Donnerstag: 9 Uhr via Moutier, Sonceboz, Sombeval nach **La Chaux-de-Fonds.** Im berühmten **Uhrenmuseum** Führung, Animationen und Veranstaltungen. Anschliessend **Freizeit und fakultatives Mittagessen.** Am Nachmittag **Le Roselet/Heim für bedrohte alte Pferde.** Am späteren Nachmittag zurück zum Hotel in Delémont. Anschliessend **gemeinsames Nachessen** in einem guten Restaurant.

4. Tag, Freitag: Via Laufen nach Arlesheim in die **Ermitage, dem grössten englischen Landschaftsgarten der Schweiz. Kompetente Führung** von Fabia Maieroni oder Sibylle von Heydebrand. 12.15 Uhr Weiterfahrt nach Bözen zu einem **hervorragenden Abschlussessen.** Ca. 15.30 Uhr zurück ins Bündnerland, ca. 18 Uhr Eintreffen.

Preise: Pauschal pro Person bei mind. 30 zahlenden Pers. Fr. 645.00

Pauschal pro Person bei mind. 35 zahlenden Pers. Fr. 610.00

Leistungen im Pauschalpreis inbegriffen: Fahrt, drei Übernachtungen, Frühstück im Hotel Ibis Delémont, drei Nachessen (2x Delémont, 1x Petit Kohlberg), Mittagessen am 1. Tag in Käpt'n Jo's Aarfähre, Besuch inkl. Führung im KKW Gösgen (ca. 75 Min.), Ortsführung in Delémont (ca. 90 Min.), Führung durch St. Ursanne (ca. 90 Min.), Eintritt und Führung im Uhrenmuseum in La Chaux-de-Fonds, Besuch im Altersheim in Le Roselet, exklusive Führung durch die Ermitage Arlesheim, Mittagessen am 4. Tag im Restaurant Post, Bözen, **Extrakosten:** Einzelzimmer-Zuschlag/Pers. (für alle 3 Nächte) Fr. 140.00

Anmeldung bis Mittwoch 5. Juli 2017 (in der Reihenfolge der Anmeldung) an Rageth Näf, **Gruobhof 2, 7302 Landquart.**
Anmeldekarte oder Mail: rageth.naef@bluewin.ch

Glarner-Bündner Seniorentreffen im Panoramarestaurant Lihn, Filzbach

Termin: **Mittwoch, 23. August 2017**

Chur ab 9.31 Uhr auf Gleis 4

Landquart ab 9.39 Uhr

ab Mühlehorn mit Postauto

Filzbach, Sportzentrum an 10.51 Uhr

Apéro: ab 11 Uhr Begrüssung durch die Präsidenten

Präsentation: von Lukas Beerli über das Menzihuus (ca. 12 Uhr)

Selbständig zu werden und berufliche Perspektiven zu gewinnen sind wichtige Ziele für junge Menschen mit einer Beeinträchtigung. Das Menzihuus mit seinen sozialtherapeutischen Angeboten vermittelt Wissen, Können und praktische Berufserfahrung im professionellen Umfeld.

Mittagessen: im Panoramarestaurant (ca. 12.30 Uhr)

Preis: **Fr. 35.– pro Person** (Mittagsmenu und Apéro), ohne Tischgetränke. Jeder Teilnehmer bezahlt direkt vor Ort.

Fr 23.– Chur–Filzbach retour mit Halbtax (Kollektivbillet)

Teilnehmende von anderen Abgangsorten lösen ihr Billet ab Wohnort nach Filzbach-Sportzentrum selber.

Nach dem Mittagessen gemütliches Beisammensein, kleiner Spaziergang rund ums Lihn/Menzihuus oder Sportzentrum.

Rückreise: 16.06 Uhr ab Filzbach, Sportzentrum

Anmeldung: bis Freitag, 11. August 2017 an: Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur, Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02

Abmeldung: nur bis Sonntagabend, 20. August möglich, nachher müssen die Kosten für das Mittagessen bezahlt werden.



Besuch bei Swiss Helikopter in Untervaz

Dienstag, 26. September 2017, 14.30 Uhr

Swiss Helikopter ist mit 35 modernen Helikoptern an 14 Standorten in der gesamten Schweiz tätig. In Untervaz ist das Unternehmen direkt neben der Rega stationiert. Anlässlich unseres Besuchs erfahren wir Spannendes über die Aufgaben: Swiss Helikopter arbeitet eng mit der Rega, den Blaulicht- und Katastrophen-Hilfsorganisationen sowie der Armee zusammen. Erfahren Sie mehr an der Führung!

**Treffpunkt bei der Tennishalle oder direkt bei Swiss Helikopter
Anreise individuell, Billette selber lösen:**

Gemeinsamer Fussmarsch ab Zizers-Tennishalle
zu Swiss Helikopter ungefähr $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde

Möglichkeiten mit dem öV:

- Chur ab Bahnhofplatz 13.37 Uhr mit Stadtbus Linie 3
- Zizers Tennishalle an 13.55 Uhr
- Chur ab mit RhB, Gleis 12 um 13.53 Uhr, umsteigen in Untervaz-Trimmis in den Bus Richtung Untervaz bis Zizers Tennishalle
- Landquart ab mit Bus 23, 13.37 Uhr umsteigen in Untervaz-Trimmis
- Landquart ab mit S1, Gleis 8, 13.48 Uhr umsteigen in Untervaz-Trimmis

Für Teilnehmende mit PW sind genügend Parkplätze vorhanden

Kosten: für die Führung und einen kleinen Apéro Fr. 20.– pro Person

Anmeldung bis spätestens Montag, 18. September 2017 an:
Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur
Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02, ruth.wolf@hispeed.ch



Spiritualität im Alter?

Zweiter Teil eines Interviews in der Zeitschrift «Aufbruch» mit dem Altersforscher Prof. Dr. Francois Höpflinger

Welche Rolle spielt die Spiritualität beim Altwerden und dem Näherkommen des Todes?

Höpflinger: Für die meisten ist Sterben schon ein Thema, aber nicht omnipräsent. Das ist altersunabhängig. Es ist genau so schwierig, mit 20- oder mit 90-Jährigen über den Tod zu sprechen. Natürlich weiss der alte Mensch, dass die Zeitperspektive abnimmt, trotzdem erwarten die meisten den Tod nicht gerade morgen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Religiosität nicht zu. Vielmehr dominiert die Kohorten-Zugehörigkeit. Wer aus religiösem Milieu stammt, bleibt religiös bis ins hohe Alter. Viele Menschen gehen im Alter in der Biographie zurück. Da werden Kindheitserinnerungen plötzlich wichtiger. Das haben wir gemerkt bei der Sterbebegleitung von katholischen Frauen. Die hatten im hohen Alter plötzlich ein anderes Verhältnis zum Katholizismus. Sie wurden traditioneller, weil die Rituale aus der Kindheit plötzlich wieder präsent wurden.

Also löst auch schwere Krankheit nicht das Bedürfnis nach Spiritualität aus?

Höpflinger: Meist löst nicht der eigene Tod, sondern der eines nahen Verwandten dieses Bedürfnis aus. Der moderne Mensch erlebt das Altwerden oft zweimal: Das erste Mal über das Altwerden der eigenen Eltern. Da überlegt man sich: Will ich so alt werden wie sie? Das löst Diskussionen über den eigenen Tod aus. Das Interesse an den Sterbehilfsorganisationen ist bei den 50- bis 59 Jährigen am höchsten. Das ist ein Versicherungsbedürfnis der nachkommenden Generation eine zusätzliche Option. Wenn in sehr hohem Alter der Wunsch nach Sterben da ist, fehlt meist die Entscheidungskraft. Teilweise kommen auch religiöse Verbote dazu, die wieder hochkommen.

Wie ist ihre eigene religiöse Haltung?

Höpflinger: Meine Frau stammt aus einer Theologenfamilie. Darum haben wir immer wieder religiöse Gespräche. Aber man kann nicht sagen, dass wir besonders stark religiös orientiert sind. Meine Tochter hat Theologie studiert. Aber auch sie ist eher säkular orientiert. Wir diskutieren in der Familie schon übers Sterben. Ein Enkel wollte sich einmal von einer Mauer fallen lassen, um zu sehen, was passiert, wenn er stirbt. Er sagte: Dann sterbe ich und ihr könnt einen neuen kaufen.

Nebst ihrem beruflichen Engagement hüten Sie ja Ihre Enkel oft. Ist das auch weit verbreitet?

Höpflinger: Am Anfang waren die Grosskinder oft bei uns und haben auch bei uns übernachtet. Jetzt sind sie im Schulalter und müssen nicht mehr

so intensiv gehütet werden. Die Forschung zeigt, dass in Nordeuropa mehr Grosseltern ihre Enkel betreuen, dass sie aber weniger engagiert sind. In Italien ist das umgekehrt. Hier hüten weniger Grosseltern. Wenn sie es tun, dann intensiver, also vollamtlich. Die Schweiz und Deutschland liegen diesbezüglich in der Mitte.

Was sich aber stark verändert hat, ist die Beziehung zu den eigenen Kindern und damit auch zu den Enkeln. Diese ist gegenüber früher enger geworden, weshalb auch das Engagement auf der Beziehungsebene stärker ist.

Wie lässt sich das erklären?

Höpflinger: Autoritäre Erziehungsmodelle sind zurückgegangen und die älteren Leute sind, wie gesagt, länger gesund. Das führt dazu, dass der Draht zu den Enkeln besser ist, weil die Eltern dies ja beeinflussen. Gleichzeitig merken die älteren Menschen, dass sie sich dadurch soziokulturell verbessern können, dass sie à jour bleiben. Allgemein erfahren Familienwerte in den letzten fünf bis sechs Jahren eine höhere Akzeptanz. Des Weiteren vermischen sich die Generationenunterschiede zunehmend; das sieht man auch bei Abstimmungen. Wertehaltungen zu grundlegenden Elementen der Schweiz sind über alle Generationen gleich. Wir haben in der Schweiz keine Brüche gehabt. Das ist in Ostdeutschland anders. So schätzen sich von den jungen Alten gleich viele als innovativ ein wie ganz Junge. Ältere Menschen haben gelernt, Veränderungen anzunehmen – auch technisch-methodische. Das Konzept des lebenslangen Lernens setzt sich immer mehr durch.

Der emeritierte Soziologieprofessor führt mit seinen 68 Jahren keineswegs ein geruhames Leben. Er betreibt Forschung für das Zentrum für Gerontologie an der Uni Zürich, hält Vorlesungen an Fachhochschulen und arbeitet an mehreren Projekten mit.

Weitere Infos und Studien zum Thema Alter: www.hoepflinger.com



Lottonachmittag in der Alterssiedlung Bodmer

Besten Dank Judith!

Wir möchten uns auf diesem Weg herzlich bedanken für die nette Einladung zum Lottoplausch in der Alterssiedlung Bodmer. Frau Judith Durisch-Vieli hat diesen gelungenen Nachmittag mit viel Engagement und Freude organisiert und geleitet.

Die von ihr ausgesuchten tollen Lottopreise waren exzellent und freuten die Gewinner. Es war wirklich ein abwechslungsreicher und gemütlicher Nachmittag!

Wir sind sicher: Alle Teilnehmer/innen würden sich auf weitere solche spannende Lottonachmittage freuen.

■ Katharina Böhlen und Mirta Goldmann

Judith Durisch-Vieli dazu:

Euere Rückmeldung zum Lottonachmittag hat mich sehr gefreut. Wie es scheint, und wie auch die Umfrage am Schluss des Nachmittages gezeigt hat, wären weitere Lottonachmittage erwünscht.

Wenn wir weiterhin grosszügiges Gastrecht in der Alterssiedlung Bodmer erhalten, könnten wir diesen Wunsch sicherlich in unser Veranstaltungsprogramm aufnehmen und regelmässig Lottonachmittage in guter und gemütlicher Gesellschaft durchführen.

Villa Sarona

Leitung: Claudia Steiger

Kleinere Wohn- und Pflegezentren bestehen durch ihre überschaubare Grösse. Dadurch entsteht schnell eine familiäre Atmosphäre und die Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich wohl. Ein Blick in das Churer Wohn- und Pflegezentrum Villa Sarona zeigt, wie das Leben dadurch bereichert werden kann.

Die Villa Sarona ist das Zuhause von 37 Bewohnerinnen und Bewohnern. Im Vergleich zu anderen Seniorenzentren in der Stadt Chur handelt es sich um ein kleineres Haus.

In den beiden Pflegestationen Calanda und Mittenberg erhalten die Pflegegäste die Betreuung, die sie benötigen. Es wird das geeignete Umfeld für geriatrische Grund- und Behandlungspflege geboten. Fachkräfte betreuen und pflegen kompetent, einfühlsam und liebevoll. Die Unterstützung im Alltag ist allzeit getragen von Rücksicht darauf, dass die Bewohnerin, der Bewohner so weit wie möglich autonom bleibt. Bewegung, Gedächtnistraining oder andere Aktivierungsangebote runden die Betreuungsdienstleistungen ab.

Die Villa Sarona liegt an bester Lage mitten in Chur. Die Einzelzimmer verfügen z.T. über einen Balkon oder Sitzplatz. Die Zimmer sind hell, geräumig und ruhig. Die kleine Parkanlage lädt zum Spaziergehen oder zum gemütlichen Beisammensein ein. Regelmässig finden Musiknachmittage statt. Das Haus ist bei Firmen oder Vereinen als Sitzungs- oder Tagungsort sehr beliebt. Während der Schulzeit nehmen 20 bis 25 Primarschüler in der Cafeteria ihr Mittagessen ein. Angehörige oder Gäste sind jederzeit herzlich willkommen. Die Villa Sarona nimmt natürlich wie jedes andere Churer Wohn- und Pflegezentrum auch am Mittagstisch Generation+ teil. Dabei handelt es sich um eine Aktion für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Chur. Geniessen Sie in gemütlicher Runde ein feines Mittagessen zu günstigem Preis, und dies jede Woche in einer anderen Institution.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Du kannst nicht ein Haus lieben, das ohne Gesicht ist und in dem Deine Schritte keinen Sinn haben.

Antoine de Saint Exupéry «Stadt in der Wüste»

Wo wohnen im Alter?

WohnenPlus Fläsch, eine kleine Geschichte aus einem kleinen Dorf

Von der Vision zum Ziel

Die landwirtschaftliche Genossenschaft Fläsch besitzt eine ältere sanierungsbedürftige Liegenschaft mitten im Dorf. Der Vorstand der Genossenschaft ist sich einig, dass das vorhandene Kapital, welches über Jahre zusammengetragen wurde und nicht mehr dem eigentlichen Zweck dient, für ein Projekt im Dorf zur Verfügung gestellt werden soll. Ein Zufall führt mich zu diesem Vorstand und im gemeinsamen Gespräch wird unser Projekt WohnenPlus in Fläsch geboren.

Die Trägerschaft

... ist eine Genossenschaft mit rund 70 Mitgliedern, die mindestens einen Genossenschaftsanteil zu Fr. 500.00 erworben haben. Die Genossenschaft hat zum Ziel, den älteren Menschen im Dorf ein Angebot von Kleinwohnungen und Module von individuell nutzbaren Serviceleistungen zur Verfügung zu stellen.

WohnenPlus bedeutet:

- Wohnen mit Unterstützung im Alltag auch dann, wenn Begleitung, Betreuung und leichtere Pflege benötigt wird.
- Leben im Dorf und in der Nähe der Menschen, die einem schon ein Leben lang vertraut sind.
- Selber entscheiden, wann und wie viel Unterstützung in Anspruch genommen wird.

Das Wohn-Angebot

Im modernen Gebäude, das im Herbst 2016 bezogen wurde, befinden sich sieben Kleinwohnungen (2,5 und 1,5 Zimmer Wohnungen), ein öffentliches Bistro, ein Werkraum für die Bewohner und ein Gästezimmer. Alle Wohnungen sind behindertengerecht gebaut und verfügen neben den Wohnräumen über einen integrierten Abstellraum. Im Untergeschoss des Hauses befinden sich die Räumlichkeiten des Dorfladens und der Postfiliale. Die Haltestelle des Postautos ist direkt vor dem Haus.

Die Service Leistungen

Das Modell Wohnen mit Service

Den Bewohnerinnen und Bewohnern der Wohnungen stehen die im Modell aufgezeigten Service-Module individuell zur Verfügung.

Im Mietvertrag integriert ist das sogenannte Basis-Angebot, welches tägliche Leistungen im Umfang von ca. 15 Minuten beinhaltet. Dazu zählen Kontrollgänge des Personals, Hilfe bei administrativen Fragen, Betreuungsaufgaben etc. Diese meist nicht zum Voraus planbaren Leistungen werden durch die im Bistro anwesenden Mitarbeitenden sichergestellt. Weitergehende Leistungen müssen vorgängig abgeklärt, vereinbart und geplant werden. Je nach Umfang und Art der Leistung werden diese durch die öffentliche Spitex Herrschaft oder durch geeignete Mitarbeiterinnen aus unserem Team erbracht. Die Verrechnung dieser Aufträge erfolgt zum üblichen Spitex Tarif.

Erste Erfahrungen

Nach einer relativ kurzen Bauzeit (Januar bis Oktober 2016), haben wir 3 Monate vor Bezug alle potentiellen Mieterinnen und Mieter im Dorf angeschrieben. Diese hatten sich vorgängig bei der Bedürfnisabklärung bereits bei uns gemeldet. Nicht ganz unvorbereitet wurde jedoch nur gerade ein einziger Mietvertrag abgeschlossen. Es folgten Informationsveranstaltungen, Inserate, persönliche Gespräche und viele Anstrengungen mehr.

Fazit aus vielen Gesprächen mit Interessenten: Ein Umzug in ein betreutes Wohnen ist nicht in erster Linie ein Wohnungswechsel, es geht um eine grundlegende Änderung der persönlichen Lebenssituation und um die konkrete Auseinandersetzung mit der möglicherweise letzten Lebensphase. Das erfordert Zeit – ganz viel Zeit.

Am 1. Dezember 2016 wurde das Bistro eröffnet und damit sind im wahrsten Sinne die Türen geöffnet worden. Die Unverbindlichkeit, mit der man nun ins Haus kommen konnte, erleichterte die Kommunikation und das Vertrautwerden. Noch vor Weihnachten waren alle Wohnungen vermietet. Unsere Mieterinnen und Mieter sind mit uns zusammen auf dem Weg zu einer kleinen Gemeinschaft. Sie und wir sind immer noch am Ausprobieren, wie viel es davon braucht. Das Bistro entwickelt sich zum Herzstück des Projekts. Kleinere und grössere Gruppen aus dem Dorf können sich treffen und lernen sich erst wieder neu kennen. Der wöchentliche Mittagstisch bringt Leben ins Haus, Spaziergänger, Velofahrer, Auswärtige und Einheimische geniessen ein gutes Essen oder ein Glas Wein und mitten drin sind unsere Mieterinnen integriert.

Ein Betrieb mit Laien

Die «age Stiftung» hat das Projekt vom Beginn weg als innovativ und in seiner Art als neu bezeichnet. Unser Gesuch um finanzielle Unterstützung

für den Aufbau des Betriebes wurde denn auch positiv beantwortet. So konnten wir damit die Einrichtung des Bistros, des Gästezimmers und der Aufenthaltsecke finanzieren.

Für die Arbeit im Betrieb, (Küche, Service, Betreuung des Gästezimmers, Administration etc.) haben wir einen etwas ungewöhnlichen Weg eingeschlagen. Wir haben alle Einwohner von Fläsch angeschrieben und sie um ihre ehrenamtliche Mitarbeit angefragt. Zu unserer Überraschung und grosser Freude haben sich 16 Frauen und Männer bereit erklärt, gegen eine kleine Tagespauschale im WohnenPlus zu arbeiten.

Nach fast vier Monaten ist die Bilanz überaus positiv. Die Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich wohl und wir sind bisher in der Lage gewesen, die grossen Herausforderungen zu meistern.

Zukunft

Mit dem Projekt wird das Ziel verfolgt, dass ältere Menschen, so lange es Sinn macht, in der Gemeinschaft ihres bisherigen Lebens verbleiben können. Das Konzept bedeutet keine Konkurrenz zu den bestehenden Alters- und Pflegeheimen. Es ist ein ergänzendes Angebot. So sind im Betriebskonzept auch die Grenzen aufgezeigt, welche den Mieterinnen und Mietern vor Einzug bekannt sind. In diesem Sinne streben wir auch eine intensive Zusammenarbeit mit dem Alters- und Pflegeheim Senesca und der Spitex-Herrschaft in Maienfeld an. Bereits während der langen Dauer der Planung und der Realisierung hatten wir den nachfolgenden Leitspruch kennengelernt, den wir auch in die Zukunft mitnehmen.

«Alle sagten, das geht doch nicht. Da kam einer, der wusste das nicht und hat es einfach getan.» Goran Kikic

Weitere Infos: www.wohnenplus-fläsch.ch

■ Margrit Weber, Präsidentin WohnenPlus, Fläsch



WohnenPlus in Fläsch.

Siamo anziani, ma ...

Sempre più spesso si sente parlare di una «quarta età», distinta dalla «terza età» che fino a pochi anni fa aveva indicato spesso una componente negativa, l'ultima stagione della vita, fissata grosso modo dai sessant'anni in su. Le comodità della vita quotidiana, il progresso della medicina, le migliori condizioni di salute, il più lento processo d'invecchiamento, la presa di coscienza di un ricco potenziale di attività stanno spostando progressivamente quella soglia che, con crudeltà dell'anagrafe, buttava in un unico «calderone», quello della «meritata quiescenza» – tante volte un'espressione poco felice – donne e uomini in età di pensionamento. Inutile nascondere: anche i meno disposti a lasciare che altre persone fissassero per loro l'inizio di un inevitabile declino hanno subito, in certe situazioni, le caratteristiche negative del pensionamento. Ed è giusto non nascondere che, individualmente o attraverso associazioni come l'ATE (Animazione Terza Età in Valposchiavo) senza tanto fracasso ma dimostrando capacità, iniziativa, coraggio, solidarietà, perseveranza e voglia di imparare ancora negli ultimi decenni, gli anziani hanno contribuito a modificare l'idea negativa del termine «terza età». Si è sentito grande bisogno di aggiungere alla vita umana una... quarta età, che andrebbe, si dice, dagli ottant'anni in su.

A me, però, queste divisioni lasciano un po' perplessa. Che dire...

... della giovane novantenne che in ogni numero di orizzonti propone un suo contributo?

... della signora ottantacinquenne che, quando arrivano i suoi nipotini, lascia scegliere a loro il menu per il pranzo e si dedica tutta la mattina alla cucina con grande passione?

... della piccola settantanovenne che, curva in giardino, parla e cura con grazia fiori, erbe e insalate per tutta la famiglia?

... del falegname settantaseienne che aiuta e spesso dirige i lavori di ristrutturazione della casa del figlio?

... del giovane ottantacinquenne che intrattiene le sue visite con tanti bei racconti d'altri tempi senza mai sbagliare una data?

... del simpatico settantasettenne sempre presente nell'organizzazione di trasporti nei paesi del terzo mondo?

... e del bravo insegnante ottantaquattrenne chino sulle ricerche di testi nuovi per l'Almanacco del Grigioni Italiano?

... e di tante persone «over 70-80» che fanno parte del Consiglio degli Anziani in diversi Cantoni svizzeri e che con grande dedizione, intelligenza e coraggio propongono soluzioni politiche o sociali ai rispettivi Governi?

Quindi, tutte queste persone, e tante altre ancora, insegnano a tutti noi che la terza o quarta età sa adattare il proprio agire e la propria presenza nella società, nella famiglia e nella comunità.

■ Roberta Zanolari

Solidarität unter den Generationen

Evelyne Reich, SVS-Präsidentin schreibt:

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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. François 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 Alterssozialwerken 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 der Zukunft. Wir dürfen nicht ausruhen auf Bewährtem, sondern müssen uns Veränderungen in der Gesellschaft stellen. Dies heisst vor allem: geschickte Lösungen und Kompromisse finden. Eine solche Herausforderung steht 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!

Lebenslanges Lernen dank RhB

«Geh Du fahren heute» sagt die Schwiegertochter zum langweilig herumnörgelnden Alten und drückt ihm eine Tageskarte in die Hand, wenn er nicht schon ein günstiges «Senioren-BüGa» hat.

Das ist gar nicht so blöd wie's tönt. Viele Senioren haben's selber gemerkt, machen sich auf den Weg, zuerst auf die Räder der RhB. Bequem in der Wärme sitzen und sich in ein Nickerchen schaukeln lassen ist eine Seite des Angebotes, die andere gehört zum Thema «lebenslanges Lernen», wach bleiben. Nur schon in unserm Kanton gibt's eine Menge zu erfahren. Wandmalereien in Kirchen erzählen spannende Geschichten, lokale Museen oder gezielte Ausstellungen zeigen Verschiedenstes. Wer ein Auge hat für die farbige Landschaft und die schmucken Häusergruppen kann daraus auch einiges lesen aus dem Kulturleben, aus alter Zeit und von heute und wer genug Geduld hat, bis ins Unterengadin nach Strada zu reisen, findet dort ein winziges Kleinod, das Haus der «Stamparia», ein Druckereimuseum zum Anfassen. Da das Rätische Museum das Original der Handpresse, die einmal in diesem Haus gedient hatte, nicht zurückgeben wollte, steht jetzt eine solide Nachbildung da, die berührt und benutzt werden kann. Nicht zum Anfassen aber gut ausgestellt sind daneben ehrwürdige Bibeln, Liederbücher, auch Zeitungen und Musiknoten, die in diesem Haus gedruckt wurden. Flinke Hände setzten die Bleibuchstaben zusammen, spiegelverkehrt, Zeile um Zeile.

Besonders wertvoll ist die Bibel von Scuol, sie war so viel wert wie eine Kuh, und eine Kuh damals bedeutete Leben. Leben findet sich auch zwischen diesen dicken Buchdeckeln, Mord und Totschlag, das Hohelied der Liebe, prunkvolle Gelage neben dem Ruf zu Bescheidenheit und Barmherzigkeit, alles eingepackt in Geschichten, Gleichnissen, eingerahmt und ausgeschmückt von Menschen der damaligen Zeit und doch verständlich für uns. Zum Lesen fehlt uns zwar oft die Zeit, den Sinn hinter dem Erzählten zu suchen, und wir schlagen uns aus dem Zusammenhang gerissene Fetzen um die Ohren.

Das Papier, das in dieser Druckerei Verwendung fand, wurde übrigens geschöpft aus Lumpen. Der Papierverbrauch und auch der Berg von Stofflappen, die fortgeworfen werden, ist heute bedeutend grösser als damals. Der Lumpensammler hat ausgedient. In die neuen Sammelsäcke sollen ja nur beste Kleider ohne Loch oder Flick. Ganze Wälder werden in Südamerika gepflanzt und wieder abgeholzt für schneeweisse A4 Blätter neben Papierservietten, Tischdecken, WC- und Haushaltpapier. Da wäre noch freies Feld für einen Erfindergeist: den Haufen ausrangierter Textilien und die Stapel benötigten Papiers einander anzunähern mit neuer Technologie. Eine umweltfreundliche Herausforderung.

Die Jahresversammlung dieses Museums in Strada findet Platz gegenüber im Schulhaus, meist gut besucht von ehemaligen Jüngern dieser Zunft, die es nicht mehr gibt im Computerzeitalter. Dieses Jahr war sie am Samstag, 3. Juni. Nach der Geschäftssitzung und vor der Heimfahrt gibt's jeweils eine feine Gerstensuppe, liebevoll zubereitet vom bewährten, einheimischen Hausfrauenteam. Gerste reifte früher in Mengen an den sonnigen, trockenen Hängen des Unterengadins, bildete einen wichtigen Teil der Nahrung unserer Vorfahren.

Vor dem Einsteigen ins Postauto lohnt sich noch ein Blick abwärts auf die renaturierte Auenlandschaft am Inn, deren einzigartige Flora und Fauna minutiös dokumentiert wurde vom Biologen Dr. Adolf Nadig, vor dem Bau der Engadiner Kraftwerke und Entfernung des Kieswerks verglichen mit dem Zustand 30 Jahre später.

■ *Ursulina Mutzner-Scharplatz, Dr. med.*



Dächer in Vnà.

Die ewige Jugend gibt es nicht, aber das gesündere Alter

Text: Renata Pitsch, Fachstelle Kommunikation und Fundraising bei Pro Senectute Graubünden und Beat Wirz

Foto: Filip Zuan Studio, Silvaplana

«Der Traum von der ewigen Jugend treibt die Menschen seit jeher an, und sie werden nicht müde, Wege zu suchen, ihn sich zu erfüllen. Erreicht jemand bei guter Gesundheit ein salomonisches Alter – die Person wird nach ihrem persönlichen Rezept dafür gefragt. Nicht jede Strategie ist dabei mehrheitsfähig und das viel gepriesene tägliche Schnäpschen mag einen am Altwerden nicht unbedingt hindern – ob es aber tatsächlich dazu beiträgt, ist nicht wirklich erwiesen. Sicher ist nur: Wenn man überzeugt ist, dass einem etwas wirklich gut tut, dann hat es tatsächlich einen positiven Effekt», sagt der 68-jährige Reto Zuan aus Sils Maria. Es ist ihm bewusst, dass es keine Wundermittel gegen den Alterungsprozess, aber dass es anerkannte Methoden gibt, um seine Gesundheit und sein Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu fördern. Mit einer täglichen Portion Bewegung beim Wandern, Biken, Langlaufen oder Schwimmen hält er sich fit, erkundet ferne Länder und deren Kulturen. Daneben sind ihm seine Familie, seine Freunde und das Dorfleben sehr wichtig. Der umtriebige Reto Zuan weiss, was seiner Gesundheit zuträglich ist. Und das Beste daran: Die Massnahmen sind meist einfach umzusetzen. Es braucht dazu lediglich guten Willen und etwas Zeit.

Machen Sie mit!

Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag

Bestellen Sie den Flyer «sicher stehen – sicher gehen» unter

Telefon 081 252 75 83 oder per Mail an info@gr.prosenectute.ch

www.sichergehen.ch

Alt werden und dabei jung bleiben – das empfiehlt Reto Zuan

Jede dritte Person ab 65 stürzt mindestens einmal pro Jahr. Schwere Verletzungen und die Angst, erneut hinzufallen, können bis zum Verlust der Selbständigkeit führen. Deshalb empfiehlt Reto Zuan, sich regelmässig zu bewegen und Kraft sowie Gleichgewicht zu trainieren. Sich ausgewogen ernähren, sich geistig fit halten und regelmässig Kontakte pflegen, all das ist der Gesundheit im Alter zuträglich.

Einfacher geht's, wenn es jemand organisiert: Pro Senectute Graubünden bietet im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention eine breite Palette an Kursen an: Sturzpräventionstrainings, Kochkurse, «Fit Gym»-Gruppen, Jassrunden, Sprach- und Schachkurse, Exkursionen und Vieles mehr. Allein im Bewegungsbereich sind 140 Erwachsenensportleitende mit fast 100 Gruppen im Kanton aktiv.

Zusammenarbeit, die sich auszahlt

Pro Senectute Graubünden arbeitet mit dem Gesundheitsamt Graubünden zusammen, welches ein Programm zu Gesundheitsförderung und Prävention im Alter entwickelt hat. Dabei werden Gemeinden in der Gestaltung gesundheitsfördernder Lebensräume und Angebote unterstützt. Wenn Seniorinnen oder Senioren selber Treffs oder Tanznachmittage organisieren möchten, können sie auch auf die kompetente Beratung von Pro Senectute Graubünden zählen.



Reto Zuan beim Standup-Paddeling auf dem Silsersee.

Annamaria Hartmann: «Erinnerungen und Reflexionen»

Unter diesem Titel hat unser langjähriges Mitglied, Annamaria Hartmann, ein lesenswertes Buch geschrieben. Es ist für uns Senioren darum so spannend, weil wir selber darin auch vorkommen – nicht mit Namen natürlich, aber durch viele Erinnerungen, die Hartmann beschreibt. Diese regen unser Gedächtnis dazu an, in eigenen Jugenderlebnissen zu graben. Mit andern Worten: Hartmann macht uns damit bewusst, wie sehr sich die Zeiten seit unserer Jugend, den Dreissiger- und Vierzigerjahren, verändert haben.

Zitieren wir einige Beispiele, die auch der Schreibende erlebt hat. Kinder mussten damals mehr Körperstrafen erleiden als heute. «Öhrln» und an den Zöpfen-Ziehen durch die Lehrer oder den kindlichen Hintern-Versohlen seitens der Eltern waren bei vielen eine Selbstverständlichkeit. Auch mussten Kinder meistens mehr in der Familie oder im Geschäft helfen als heute. Man war zudem deutlich sparsamer. Schuhe und Kleider wurden bis zur sichtbaren Abnutzung ausgetragen. Als Klosettpapier dienten hauptsächlich ausgediente Zeitungen.

Hausierer und hilflose Menschen waren zahlreicher zu sehen, weil es weniger soziale Unterstützung gab. Was man heute auch nicht mehr sehen kann: Kinder, die mit dem Leiterwägelchen auf den Strassen Mist für den häuslichen Garten sammeln.

Verbreiteter war zudem die Prüderie und die Achtung vor gehobenen Persönlichkeiten. Das drückte sich z. B. in den vielen Titeln aus. Beispielsweise wurde die Gattin des militärischen Hauptmanns mit «Frau Hauptmann» angesprochen.

Ein Beispiel, wie Hartmann einen Primarschullehrer und seine neuen Erstklässler «die Bammeli» beschreibt: «Mit Engelsgeduld und mit einem mehrmals verschmitzten Lächeln lehrte er uns Xmal den wiederholten Fehler zu verbessern, half weinenden Mädchen mit einem Rieseblätz von Nastuch aus und lehrte Buben wo nötig ihre noch ungewohnten Hosenträger an den richtigen Knöpfen zu sichern.»

Erschienen ist das Buch im Verlag Desertina zum Preis von Fr. 28.–

■ Hans Domenig

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

Näf Rageth, Landquart

Weber Margrit, Fläsch

Wolf Ruth, Chur

Guidali Peter, 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

Zum Schmunzeln



Manchmal meinen wir Alten,
der schwer verständlichen modernen Kunst
zu Hilfe eilen zu müssen.

Bild und Text: Domenig