Ausgabe Nr. 1
Januar 2020

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Digitale Welt und Alter

Summerchörli

Inhalt

Eine weithorizontige Adventsfeier im Churer Comanderzentrum	3
Biberbacken in Appenzell / oder Ausflug mit Überraschungen	5
www: was wirkt wie?	7
Dorfführung in Fideris	8
Die Mongolei ist mehr als Dschingis Khan	9
Das elektronische Patientendossier EPD	12
Grossmama darf spazieren gehen	15
Im Winter draussen sicher sein und bleiben	17
Gute Idee: Wohnen in Bonaduz!	18
Pro Senectute Graubünden macht Sie fit für die digitale Welt!	21
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	23

Eine weithorizontige Adventsfeier im Churer Comanderzentrum

Herzlich begrüssten Präsident Hans Joss und Vorstandsmitglied Margrit Weber die zahlreich erschienen Mitglieder im grossen Comandersaal der evangelischen Kirchgemeinde Chur. Zu Anfang wurden die Gäste über den Bündner Reformator, den Maienfelder Theologen Johannes Comander, der Zwingli mit seinen reformatorischen Ansichten sehr nahe stand, informiert. In eine andere Kunstrichtung, nämlich in die Musik, führten Hans Mutzner und René Müller ein, die Leiter des achtköpfigen Männerchors. Dieser Maienfelder Chor ist früher nur im Winter aufgetreten, weil er aus Bauern bestand, und weil Bauern bekanntlich im Winter mehr Freizeit für Proben haben als im Sommer. Die Liederthemen bewiesen Vielseitigkeit: z.B. Selbstironie mit dem Lied „Wir sind nicht mehr die Jüngsten"; ebenso mit dem Liebeslied „bien, bien, bionda d'amor". Dass die Sänger auch die Natur lieben, bewiesen sie mit: „Leise rieselt der Schnee" oder „Ja, wenn die Heide blüht" oder „Die Rose von Tralee ", kurz gesagt – es war ein fröhliches, musikalisch reines Chorkonzert.

Advent 2019

Aber die Feier war auch eine tiefsinnige Andacht – und zwar gehalten von unserem Mitglied, der Pfarrerin Marguerite Schmid-Altwegg. Sie erzählte die Weihnachtsgeschichte realistisch. Man stelle sich vor, wie das mit der damaligen Volkszählung, die der römische Kaiser angeordnet hatte, im Heiligen Land gewesen und ausgesehen haben muss: Massen von Menschen auf der Reise, um sich in ihrem Heimatort zählen zu lassen. Und in diesem Menschgestürm in einem fremden Stall sein Kind gebären. Schmid-Altwegg deutete das als eine Mutmachergeschichte, nicht nur für Maria und Joseph, sondern auch für uns Heutige. „Beklagt euch nicht, dass die Rosen Dornen tragen. Krippe und Kreuz gehören zusammen."

Ebenfalls sehr tief zu ergreifen wusste Margrit Weber mit der zeitgenössischen und aktuellen Lesung einer Geschichte über ein Kind der Gegenwart, das mit seinen Eltern die Flucht aus der dritten Welt übers Meer erlebt. Das Kleine kann nicht begreifen, warum es fast alles, was ihm vertraut und lieb ist - Spielzeuge, Freunde, Verwandte, - verlassen muss und warum die Eltern plötzlich so ganz anders, nämlich so nervös sind und sich in grosse Gefahren auf dem Meer begeben.
Gegen Ende der gelungenen Feier und nach dem prächtigen Zvieri sangen die vielen Anwesenden „Stille Nacht" und „O du fröhliche" und wurden mit Liedern und Worten der wunderfröhlichen Weihnachtsstimmung gerecht.

Hans Domenig

Generalversammlung 2020

Gerne mache ich euch auf die bevorstehende Generalversammlung des Verbandes aufmerksam! Wie immer – Verbandsgeschäfte, Informationen und Berichte, aber auch Kultur und gemeinsames Zusammensein mit Zvieri:

Donnerstag, 19. März 2020, 14:00 Uhr
Seniorenzentrums Cadonau

Ende Februar stellen wir Ihnen die Einladung mit Traktanden und Jahresbericht zu. Reservieren Sie sich diesen Termin. Sie können sich auf der Homepage www.buendnersenioren.ch oder nach Erhalt der Einladung mit der Anmeldekarte per Post anmelden.

Wir freuen uns auf einen guten Besuch!

Hans Joss, Präsident

Biberbacken in Appenzell / oder Ausflug mit Überraschungen

Wenn ein ehemaliger Bäckermeister, wie Eckhard Lahl für den BKVS einen Ausflug organisiert, müssen Mehl, Zucker, Mandeln und ein Backofen im Spiel sein.

Kurz vor der Adventszeit, eben dann, wenn auch der Samichlaus mit hochrotem Kopf in der Backstube steht, machen sich 24 Bündner auf den Weg nach Appenzell, wo sie dem Profi über die Schulter schauen wollen. Ein Ausflug nach Appenzell ist ohnehin schon ein Erlebnis, aber selber einen der berühmten Appenzeller Biber herstellen und diesen dann nach Hause nehmen ist eine massive Steigerung.

Erwartungsfroh treffen sich die zukünftigen „Biberbäckerinnen und Biberbäcker“ am frühen Morgen in Chur. Auf dem Perron nach St. Gallen erleben sie die erste Überraschung: Trotz Gruppenreservation ist kein Wagen für die Reisefreudigen angeschrieben. Was soll's, das Billett ist vorhanden, der Tag organisiert, also nichts wie los, auch die SBB kann mal was vergessen. Um es gleich vorweg zu nehmen, auch bei den folgenden Zugswechseln und bei der Rückfahrt, war nirgends ein Wagen reserviert, aber die Gruppe traf durchwegs auf freundliche Zugsbegleiter, die sehr hilfsbereit und flexibel reagierten. Die Auflösung des Rätsels „Nichtreservation“ traf 2 Tage später

bei den Organisatoren ein.... Am frühen Samstagmorgen erreichte sie eine SMS-Nachricht bezüglich des reservierten Waggons ab Chur. Und dies zog sich über den ganzen Tag hin, bis die Gruppe wieder in Chur angekommen wäre. Irgendwo im Dschungel des Reservationssystems, hatte jemand das Datum verwechselt.

Zurück zum Biber. Angekommen in Appenzell machte sich langsam der Magen bemerkbar. Das Gefühl heisst Hunger. Gut, dass das ausgesuchte Restaurant Rössli, wo die „Chäsmaggronen" und die „Südwoscht" warten, grad vom Bahnhof aus gesehen werden kann. Oh je...vor der Eingangstür hängt ein Schild „Erst ab 15.00 geöffnet, keine Mittagessen"! Was für ein seltsamer Tag.... schon das zweite Problem. Rasch stellt sich heraus, dass es in Appenzell eben noch ein anderes Restaurant mit demselben Namen gibt. Die gut gelaunte Gruppe begibt sich dorthin und wird herzlich aufgenommen und sehr gut bedient. Das feine Essen und ein guter Tropfen munden allen sehr gut.

Mit der „Stossbahn" verschieben wir uns nach Appenzell „Sammelplatz", wo uns bereits das Bäckerteam erwartet. Zuerst erhalten wir eine gute Einführung in die Biberbäckerei und dann werden wir selber zu Bäckerinnen und Bäckern.
Fein duftenden Teig auswallen und in eine vorbereitete Form mit einem Bärenmotiv drücken und dann viel Marzipanfüllung einfüllen und ein zweites Teigstück drüber legen, noch einmal kurz die Nähte zusammendrücken und schon ist das herrliche Prachtstück backbereit.
Nun kommen die Biber in den Ofen und während sie schön braun gebacken werden, erzählt uns Frau Fässler, die Besitzerin der Bäckerei, ein paar Geschichten über die Biberbäckerei.

Der Dialekt der waschechten Appenzellerin ist einmalig und für „Bündner Ohren" ungewohnt. Oder hätten Sie gewusst, dass:

- **än Flickflauder** **ein Schmetterling ist,**
- **Täghüfflitee** **Hagebuttentee heisst und**
- **Mektig** **Mittwoch bedeutet?**

Nun kommen unsere Biber aus dem Ofen und bevor wir zum Zug nach Altstätten eilen, werden die feinen Biber noch glasiert.
Ein weiterer geselliger und lehrreicher Tag in guter Gemeinschaft findet so wieder seinen Abschluss.

Hansruedi Weber, Fläsch

www: was wirkt wie?

Als ich diese Ausschreibung im „Capricorn“ las, musste ich zweimal hinschauen, um zu begreifen, um was es ging. Also ein Angebot für SeniorInnen, d. h. für ältere Damen und Herren, um herauszufinden, ob wir in Sachen Outfit, Kleidung und allgemeines Aussehen á jour sind. Im ersten Moment dachte ich: Ist das so wichtig mit 80 Jahren? Doch das Angebot liess mich nicht los. Ich dachte an meinen vollen Schrank mit schönen und weniger schönen Kleidern. Ich erinnerte mich an meine Zweifel, ob ich die Haare kurz schneiden soll oder ob ich sie wachsen lassen soll. Ich merkte, dass mir mein Aussehen nicht gleichgültig war. So entschloss ich mich meiner Neugierde nachzugeben und meldete mich an!

Voller Erwartungen begab ich mich in Chur ins Restaurant Va Bene. Eine nette Dame, Susanne Morgenthaler, Coach FH und Kommunikationstrainerin, mit eigenem Beratungsgeschäft in Chur, begrüsste ein Dutzend Frauen freundlich und erklärte uns ihr Angebot. In ihrer Einführung machte sie uns auf unser gesamtes Erscheinungsbild aufmerksam, welches unser Wohlbefinden stärken könne. Nicht nur die passenden Kleider sind wichtig, sondern auch unsere Körperhaltung und unser Auftreten. Als junge Frauen war uns das sicher bewusster, aber mit dem Älterwerden besteht die Gefahr, dass wir nachlässiger werden. Zum Erscheinungsbild gehört auch die nonverbale Kommunikation: Zum Beispiel die Körpersprache mit Mimik und Gestik und natürlich auch die Kleidung. Auch individuelle Ausdrucksformen, wie Brille, Frisur, Schal usw. gehören dazu. Damit können wir unser Wohlbefinden stärken. „Ein Lächeln, kostet nichts und bringt viel!“, sagte sie freundlich. „Für den ersten Eindruck haben Sie keine zweite Chance!“ Es lohnt sich, uns selbst die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Kurs war nicht belehrend, sondern eine Sensibilisierung unserer Wahrnehmung, was und womit welche Wirkung erzielt werden kann. Sicher auch für viele unserer Teilnehmerinnen eine Bereicherung und eine Stärkung unseres Selbstwertgefühls!

Flurinda Raschèr

Lotto

Einladung zum gemütlichen Lottonachmittag

12. Februar 2020 , 14.00 Uhr

im Alters- und Pflegeheim Bodmer, Chur

Es ist keine Anmeldung erforderlich. (Organisation: Aline Dalbert)

Dorfführung in Fideris mit Dr. Ueli Bühler

Fideris, ein schönes Dorf im Prättigau, hat nicht nur die Fideriser Heuberge mit der bekannten Schlittelabfahrt zu bieten. Das Dorfbild ist geprägt von schönen alten Patrizierhäusern. Über die Geschichte von Fideris, seine Häuser und Bewohner wird uns unser Mitglied und Seniorenrat, der langjährige Chefarzt im Spital Schiers, erzählen können. Es muss nicht immer Rom, Paris oder Hamburg sein, auch in unserer nächsten Nähe gibt es Interessantes zu entdecken und zu hören.

Die Führung durch das Dorf dauert eine gute Stunde. Gutes Schuhwerk wird empfohlen.

Im Anschluss an die Führung können wir noch gemütlich bei Kuchen und Kaffee zusamensitzen, vielleicht wird die eine oder andere Geschichte noch ihre Runde machen.

Termin:	23. April 2020, 13.30 Uhr - ca. 16.30
Treffpunkt:	Postauto - Haltestelle Fideris (beim Schulhaus)
Transport:	Zug bis Schiers / Postauto bis Fideris Dorf **Bitte selber Billette lösen und individuell anreisen. Nach Anmeldeschluss, werden wir, falls notwendig, eine Reservation bezüglich Postautos machen.**
Abfahrt:	12.50 Landquart (Gleis6) / umsteigen in Schiers auf Postauto Abfahrt 13.04 / Ankunft 13.19
Rückfahrt:	Postauto 15.36 oder 16. 36 ab Fideris Dorf / umsteigen in Landquart
Parkplätze:	Autofahrer benutzen bitte den PP bei der Sägerei vor dem Dorf
Kosten:	Fr. 18.00 / Führung, Kaffee und Kuchen
Anzahl TN:	Maximal 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Anmeldungen an:	Margrit Weber, Plutt 22. 7306 Fläsch / Tel. 081 302 62 47 weber.maron@bluewin.ch , oder www.buendersenioren.ch

Die Mongolei ist mehr als Dschingis Khan

Ein chinesisches Restaurant – eine mongolische Bedienung – ein kurzes Gespräch – und mein Entschluss steht fest: Meine letzte grosse Reise wird mich in die Mongolei führen.
Gedacht – getan. Zusammen mit einer Kollegin fliege ich im August 2019 in die Mongolei.
Der Eindrücke sind so viele, dass ich hier nur ein paar Highlights beschreiben kann.

Fahrer und Führer

Unser Fahrer Mogi vollführt mit seinem Land Cruiser wahre Kunststücke. Wo andere im Schlamm stecken bleiben, fährt er mit Geschick ohne zu versinken an ihnen vorbei. Da alle „Strassen“ – ich sollte wohl „Pisten“ schreiben – aufgeweicht sind, ist auch nicht eindeutig klar, wo es eigentlich weiter geht. Auch in trockenem Gelände führen oft drei, vier, oder mehr Wege neben- und durcheinander. Also hilft der neben Mogi sitzende Führer Zorig mit GPS und Kompass weiter. Irgendwie kommen wir jeden Tag – holterdipolter und je nachdem ziemlich gerädert - am richtigen Ort an.

Jurte mit Solarstrom und IT

Jurten-Camps

Das Ger-Zelt der Nomaden ist ein Symbol für die Mongolei. Es ist schnell auf- und ebenso schnell wieder abgebaut – ideal, um mit den Tieren von Weideplatz zu Weideplatz zu gehen. Ideal auch, um Touristen anzuziehen! – So entstehen in der Mongolei immer mehr Jurten-Camps, wo zwei bis vier Gäste – statt in einem Hotel - in einem Ger übernachten können. Es ist interessant zu sehen, wie diese Jurten, je nördlicher man kommt „luxuriöser“ werden. Sind sie im Süden des Landes noch einfach, aber liebevoll bemalt und eingerichtet, nur mit einer an der Decke baumelnden, Licht spendenden Birne ausge-stattet, sind weiter im Norden schon Neonlicht und eine Handy-Aufladestation vorhanden und noch später schlafen wir sogar in einer Jurte mit „angebauter“ Nasszelle!

Tiere

Es heisst, dass in der Mongolei rund 80 Mio. Nutztiere leben: Pferde, Rinder, Schafe, Ziegen, Yaks und Kamele, sowie domestizierte Rentiere. Allen sind wir auf unserer Reise begegnet!

Vor allem im Süden sind wir an unzähligen frei in der Gegend herumlaufenden und ihr Futter suchenden Pferden und Kamelen vorbeige-

fahren. Am meisten haben mich aber die Ziegen- und Schafherden beeindruckt. Zu Hunderten, ja, zu Tausenden zuckeln sie über das Land – und wenn ein Auto kommt, soll es gefälligst warten, bis alle vorbei sind – nur unser Mogi fährt mit teuflischer Freude volle Pulle auf sie los, so dass sie erschreckt auseinander stieben.

Landschaften

Wunderschön die Stimmungen und die Farben! Im Süden die Wüste Gobi, die aber gar nicht wüst und leer ist. Da wachsen die unterschiedlichsten Gräser und Disteln und nur die Dünen gehören allein dem Sand. Wie herrlich ist es, barfuss die Düne hinaufzukraxeln (zwei Schritte vor, einen zurück) und von oben die Weitsicht zu geniessen. Die Weite dieses Landes ist überhaupt beeindruckend. Du bist fast erstaunt, dass da plötzlich das Land in den Himmel übergeht!
Dann die farbigen Sandsteinfelsen der sog. Weissen Stupa. So etwas habe ich noch nie gesehen: Diese Farben, diese Formen, wunder-schön. - Unbeschreiblich auch die „flammenden Felsen“ von Bajans-dag, eine fantastische Mondlandschaft, die im Abendlicht rot aufglüht. (Hier wurden 1920 die ersten Dinosaurierskelette gefunden!) - Im Norden beeindrucken die üppigen Wälder mit ihren bunten Blumen und Pilzen und in der Kornkammer der Mongolei, dem Bezirk Selenge, riesige Raps- und Getreidefelder.

Wie soll ich alles auf zwei Seiten festhalten: Das Reiten auf einem Kamel, Singen auf einem Pferd, Baden im heissen Quellwasser von Tsenkher oder im eiskalten Khovsgol-See, Museen, Klöster, Grossstadt..... ? Alles wird mir unvergesslich bleiben.

Marguerite Schmid-Altwegg, Chur

Das elektronische Patientendossier EPD

Meine medizinischen Dokumente zur richtigen Zeit, am richtigen Ort

Meine Gesundheit ist das Wichtigste. Es wäre wahnsinnig praktisch, wenn alle meine relevanten Krankendaten an einem Ort erfasst und von überall und jederzeit abrufbar wären. Doppelspurigkeiten könnten vermieden werden, Unverträglichkeiten wären aufgelistet. In einem medizinischen Notfall könnte ich bewusstlos oder nicht ansprechbar sein. Aber genau in diesem Moment können Informationen über Allergien, Medikation, Blutgruppe oder bekannte Krankheiten für die behandelnde Gesundheitsfachperson sehr hilfreich sein. Im Gesundheitswesen erleben Patientinnen und Patienten zwar eine hochmoderne Medizin – der Umgang mit relevanten Gesundheits-Informationen ist jedoch häufig noch veraltet. Brief, Fax oder handgeschriebene Rezepte sind immer noch in Gebrauch. Wichtige Informationen sind teilweise nicht verfügbar, unvollständig oder kommen zu spät ans Ziel. Es braucht ein Instrument, bei welchem meine medizinischen Daten gespeichert und überall und jederzeit abgerufen werden können:

das elektronische Patientendossier EPD

Das elektronische Patientendossier EPD ist eine Sammlung von elektronischen Dokumenten zu Ihrer Gesundheit. Sie können sich diese Dokumente zum Beispiel auf Ihrem Computer oder Ihrem Smartphone ansehen. Das EPD enthält ältere und neuere Dokumente. Dadurch können Sie und Ihre Gesundheitsfachpersonen nachvollziehen, welche medizinische Behandlung oder pflegerische Massnahme wann und warum durchgeführt wurde. Das schafft Transparenz, Sicherheit und spart Kosten.
Zwei der wichtigsten **Ziele** des EPD sind **eine bessere Behandlungsqualität und eine höhere Patientensicherheit.** Wenn Gesundheitsfachpersonen einen einfachen Zugriff auf behandlungsrelevante Dokumente haben, kommen sie rasch zu wichtigen Informationen. Das Anfordern und das Versenden von Dokumenten erübrigen sich. Unnötige oder doppelte Behandlungen können vermieden werden. Die Sicherheit einer korrekten Diagnose und Therapie wird erhöht und das Risiko von Fehlentscheiden gesenkt.

Beispiele für solche Dokumente sind:

- Ihre medizinische Krankengeschichte
- Ihr aktualisierter Impfausweis
- Ihre Röntgenbilder
- Ihre Laborberichte
- Das Rezept für Ihre Medikamente
- Der medizinische Bericht vom Spital
- Ein Pflegebericht der Spitex
- Das Rezept für Ihre Brille
- Ein Arztzeugnis für Ihren Arbeitgeber
- Ihre Blutdruckwerte
- Ihr Blutspendeausweis
- Ihr Organspendeausweis
- Ihre Termine beim Physiotherapeuten
- Ihre Patientenverfügung usw.

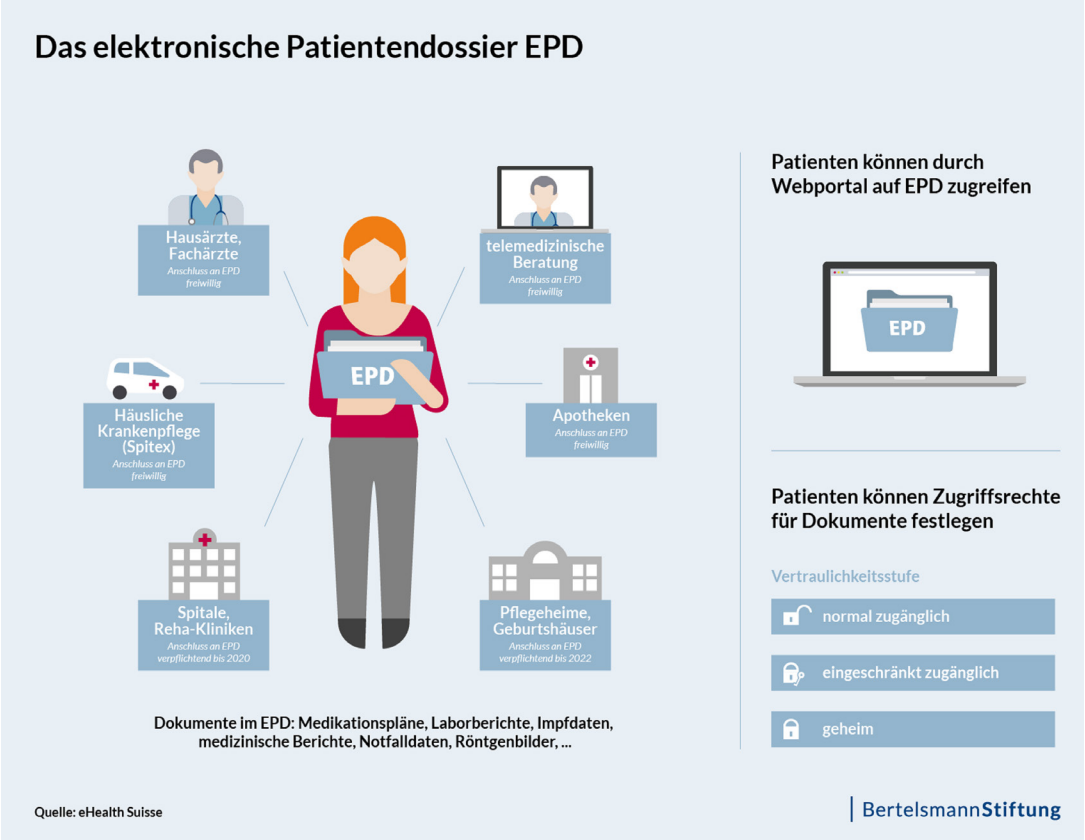
Wie gesagt: **Ihre Gesundheit ist das Wichtigste.** Da erstaunt es, dass das elektronische Patientendossier nicht schon längst Wirklichkeit ist in der Schweiz. Die Teilnahme am EPD ist freiwillig, so will es der Gesetzgeber. Ärzte und Patienten können nicht dazu gezwungen werden. Unter den Ärzten herrscht wenig Begeisterung. Viele Hausärzte betreiben auch im Zeitalter der Digitalisierung noch eine «Zettelwirtschaft». Sie führen ihre Patientenakten von Hand und haben wenig Lust das zu ändern. Der Patient hat oft nur wenige Unterlagen zu seiner Krankheitsgeschichte. Ein Arztwechsel wird erschwert, weil dieser ohne Unterlagen wieder neu beginnen muss. Das ist alles andere als effizient.

Alle Dokumente in Ihrem EPD gehören allein Ihnen. Sie bestimmen für jedes Dokument, welche Gesundheits-Fachperson es lesen kann. Sie können ein Dokument auch weiteren Gesundheits-Fachpersonen zur Verfügung stellen.

Der **Datenschutz ist beim EPD von zentraler Bedeutung**. Dafür sorgt das Bundesgesetz zum EPD. Wenn Sie Ihr Smartphone verlieren, bleiben Ihre Dokumente trotzdem erhalten. Die Informationen sind nicht auf Ihrem Gerät gespeichert, sondern bei einem EPD-Anbieter. Dort sind Ihre Daten sicher. Sie sehen jederzeit, wer ein Dokument in Ihrem EPD speichert oder anschaut. So wissen Sie immer, was mit den Dokumenten in Ihrem EPD geschieht. **Für den Fall, dass Sie nicht handlungsfähig sind, können Sie eine Vertrauensperson berechtigen.**

Das EPD gibt es ab Frühjahr 2020 überall in der Schweiz. Eine Pflicht besteht nur für stationäre Einrichtungen: Spitäler müssen bis zum 15. April 2020 dabei sein. Pflegeheime und Geburtshäuser zwei Jahre später. Mit dem EPD werden Ihre Rechte gestärkt. Dank des Überblicks **über Ihre Gesundheitsinformationen können Sie aktiver am Behandlungsprozess teilnehmen**. Dies fördert auch Ihre Gesundheitskompetenz. Machen Sie mit und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Ihre Gesundheit ist wichtig.

Peter Guidali



Das EPD und seine Benutzer

Quellen:
www.patientendossier.ch
www.e-health-suisse.ch

Grossmama darf spazieren gehen

Das Jahr hat gut begonnen. Schnee lag schon da, Sonne schien drauf, der Wind machte Pause. Ferien zu Jahresbeginn weckten den Nomadentrieb der Unterländer, die sich aufmachten, in Scharen in die Berge zu ziehen um sportlichen Betätigungen auf Pisten, Eisfeld oder Bobbahn nachzugehen. Einzelne wagten sich auch in gefährliche, abgesperrte Regionen. Verbotenes lockte, Gefahr für sich, Verantwortung für andere wurde nicht wahrgenommen.

Viele fuhren erholt und glücklich wieder in tiefere Gegenden.

Grossmama war auch dabei, ging spazieren, froh, dass sie nicht mitmachen musste im Karussell von höher, rascher, stärker. Sie konnte es sich erlauben, hatte nun ja ein gewisses Alter, musste sich und andern nicht mehr beweisen, wie rassig sie noch war – in ihrem Alter. Sie durfte spazieren auf guten Wegen dem See entlang, im Wald oder durch ein Dorf, gemütlich, nachdenklich, die Welt rundherum beobachtend.

St. Moritzersee

Die regelmässigen Schritte tun dem Herzen gut. Auch das Herz hat ja seinen Rhythmus, der treue Motor unseres Lebens, Schub und Loslassen, immerfort, genau wie der Atem, ein und aus, in einem bestimmten Takt, unwillkürlich, wie ein Pendel der Wanduhr, der das Werk am Laufen hält. Sollte ein altes Herz mal stolpern, aus der Reihe tanzen oder heftiger klopfen, heisst das Rezept: Nicht liegen, sondern ruhigen Schrittes herumgehen, es wird sich beruhigen. Sollte hoher Blutdruck Ursache der Störung sein, dann hilft der Arzt mit einem Medikament. Regelmässig einnehmen müssen wir es aber selbst, mit Disziplin.

Rhythmus hat etwas Beruhigendes und zugleich Aufstellendes, Befreiendes.

Ein kleines Kind beginnt zu lachen, wenn wir rhythmisch in die Hände klatschen oder schon, wenn wir dreimal das gleiche Wort sagen, es beginnt sich zu bewegen, sobald es einige Takte Musik hört.

Bevor die Menschheit schreiben konnten, hat sie Balladen aufgesagt, lange Geschichten wie die Odyssee. Das Versmass half dem Gedächtnis, der Rhythmus gibt Struktur, Halt. Er ist gleichsam das Rückgrat von dem, was gesagt sein will. So war in Urzeiten Festhalten zu späterer Erinnerung möglich, Überlieferung, Tradition. Ein Lied erkennen wir sogleich, die Worte tauchen auf noch nach Jahren, wenn nicht sofort, so nach einiger Zeit. Unser Hirn arbeitet nicht mit Lichtgeschwindigkeit. Seine Schubladen horten einiges, da braucht es ein wenig Zeit, um das Passende zu finden. Aber plötzlich ist er dann da, der Vers.

Wandern tut dem Herzen gut, nicht nur dem physischen. Ein altes Lied sagt: «An einem Sommermorgen da nimm den Wanderstab, es fallen Deine Sorgen wie Nebel von Dir ab». Im November geht das ebenso. Zwar gibt es Sorgen und Nöte, die schwerer lasten als Nebel. Längeres Gehen ordnet die Gedanken, gibt Raum für Lichtblicke.

Hätte ich das bloss früher gemerkt.

Ursulina Mutzner-Scharplatz

"Man nehme sich beim Spaziergang Zeit.
Er dient gewissermassen höheren Zwecken."
(Erich Kästner)

Im Winter draussen sicher sein und bleiben

Risiken für Stürze erkennen, abklären und reduzieren – das sind die Hauptanliegen des Pilotprojekts «StoppSturz – Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung».

Von den über 65-jährigen Menschen stürzen pro Jahr 87'000, oder jede Stunde nicht ganz 10, also alle 6 Minuten ein Mensch. Diese und andere Zahlen veranlassten die Gesundheitsförderung Schweiz, im Jahr 2019 das Pilotprojekt «StoppSturz» in den Kantonen Jura, Bern, St. Gallen und Graubünden zu lancieren. Dazu werden medizinisch-therapeutische Fachpersonen (Ärzte, Apotheker, Therapeuten, Pflegepersonen, ...) sowie nicht medizinisch-therapeutische Fachpersonen (wie Mitarbeitende von Pro Senectute und des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK, ...) im Erkennen, Abklären und Reduzieren von Sturzrisiken gefördert. Sie sollen Menschen ab 65 Jahren auf das Thema Sturzprävention aufmerksam machen.
Mit dieser Thematik setzt sich der Bündner Seniorenrat (BSR) nach Rücksprache mit dem Gesundheitsamt Graubünden ganz aktuell und vertieft auseinander. Hauptgrund dafür ist, dass in den Wintermonaten die Sturzri-

Am vereisten Canovasee

siken für gehbehinderte und betagte Menschen erheblich zunehmen und ihre Mobilität oft eingeschränkt ist.

Vielerorts werden die Strassen nach den Schneefällen zügig geräumt, doch die Trottoirs bleiben schneebedeckt oder vereist. Beschwerden dazu sind nicht selten. Innerorts obliegt die Schneeräumung den Gemeinden bzw. den Eigentümer/innen der Strassen.

Aus praktischen Gründen müssen vielerorts zuerst die Fahrbahnen vom Schnee geräumt werden, bevor die Trottoirs geräumt werden können. Nach Möglichkeit ist der Schnee bei der Trottoirräumung aus dem Strassenraum zu stossen. Im überbauten Gebiet, wo das nicht möglich ist, dürfen die Schneewalme am Trottoirrand die Fahrbahnen höchstens unwesentlich verengen. Schnee darf grundsätzlich nicht zurück auf die Fahrbahn bzw. von angrenzenden Parzellen zurück auf die Trottoirs gestossen werden. Die Schneeabfuhr ist ebenfalls Sache der Gemeinden bzw. der angrenzenden Grundeigentümer.

Auch dem BSR ist bewusst, dass die Ansprüche an den Winterdienst und die Ressourcen dazu unterschiedlich sind. Er verfolgt das wichtige Thema weiter und wird es an der Besprechung von 2020 mit dem Vorsteher des Departements für Justiz, Gesundheit und Sicherheit zur Sprache bringen. Gleichzeitig appelliert der BSR an die Gemeinden, mit einem optimalen Unterhalt von Trottoirs und Verbindungswegen einen wichtigen Beitrag zur Sturzprävention zu leisten. Ihnen allen wünscht er eine unfallfreie Wintersaison!

Andrea Mathis

Gute Idee: Wohnen in Bonaduz!

Leute im Seniorenalter finden in der ibc (Wohnbaugenossenschaft inbuonacompagnia) die ideale Wohnform

Davon haben Sie vielleicht schon einmal gehört: in Bonaduz gibt es diese «gute Gesellschaft» für Menschen, die zwar nicht mehr zu den Jungen gehören, aber noch lange nicht ins Altersheim wollen. Es handelt sich um eine Wohnbaugenossenschaft, das heisst, man kann hier ziemlich günstig wohnen, indem man sich mit einem Anteil am Genossenschaftskapital beteiligt. Einzige Bedingung,

um in die «buonacompagnia» einzuziehen: Man sollte schon mal über fünfzig Jahre alt sein!

Aber warum sollten Sie Ihr schönes Einfamilienhaus am Waldrand aufgeben? Weshalb aus Ihrer Eigentumswohnung ausziehen? Denn was kann dieses Bonaduz schon bieten, dass es sich lohnen würde, den bisherigen Wohnort aufzugeben?

Nun, vor mehr als fünf Jahren stand ich selber vor diesem Entscheid. Nach dem Berufsleben verminderten sich die gesellschaftlichen Kontakte, die «grossen» Kinder standen fest in ihrem Job und ja, die Enkelkinder kamen in dieses Teenager-Alter, wo man die Omi nicht mehr so cool findet. Es war klar – ich brauchte ein neues Umfeld!

Erste Aha-Erlebnisse

Aber ebenso klar ist, ein Wohnortwechsel im AHV-Alter geht nicht im Handumdrehen. Der erste Schritt wäre ein Telefongespräch mit einer Person unserer Verwaltung. Man sollte die ganze Liegenschaft in Bonaduz – noch ohne dass sich jemand von der Verwandtschaft oder dem Freundeskreis einmischt – in Ruhe besichtigen. Diesen Termin nimmt meistens unsere Francine wahr, die mit Fachwissen und Geduld durch alle Stockwerke führt und Fragen beantwortet. Dabei kommt es bereits zu allerlei Aha-Erlebnissen: Was, der Gemeinschaftsraum ist so hell und gross und steht allen zur Verfügung? Und eine Tiefgarage für mein Auto wäre vorhanden? Im Garten dürfte ich aktiv sein und meine eigene Ecke kultivieren? Der nächste wichtige Schritt führt in eine der

zurzeit leerstehenden Wohnungen. Schon möglich, dass Sie in Zukunft weniger Räume zur Verfügung haben werden als bisher. Aber wollten Sie nicht schon längst das Leben einfacher gestalten? Gute Idee, nur so viele Zimmer bewohnen, wie Sie mit Leben füllen können? Wenn Sie Besuch erwarten, dann gibt es ja noch unser schön möbliertes Gästezimmer mit eigener Dusche, das Sie für bis zu vier Personen mieten können.

Ein Dorf ohne Schlagzeilen

Zweiter Schritt: Wieder zuhause wird die Frage nach einem Wechsel der Wohngemeinde auftauchen. Was haben Sie denn in Bonaduz verloren? Dieses Dorf mit seinen knapp viertausend Einwohnern sorgt eigentlich nie für Schlagzeilen und ist kaum bekannt. Also wäre ein Rundgang durchs Dorf angesagt, allein oder gleich mit jemandem aus unserer Genossenschaft. Gerne holen wir Sie am RhB-Bahnhof ab, der ja nur ein paar Schritte von der ibc entfernt ist. Wir spazieren an der Pizzeria und an unserem schönen Minergie-Gebäude vorbei und gelangen zum Dorfplatz. Rundherum befinden sich Post, Coop, Gemeindehaus, die katholische Kirche, die Kantonalbank und das 4-Sterne-Hotel «Alte Post». Weiter geht es zum Café Merz mit Bäckerei, zur Apotheke, Metzgerei und zum Sportgeschäft. Es gibt mehrere Arztpraxen, Spitex, Coiffeursalons und Physiotherapeuten sowie einen Volg-Laden. Kurz – alles für den täglichen Bedarf ist in wenigen Fussminuten und auf ebenem Gelände erreichbar.

Der ideale Freizeit-Standort

Freilich genügt Ihnen dieser nette Dorfrundgang nicht, denn Sie möchten auch etwas über den Freizeitwert von Bonaduz erfahren. Da könnte Ihnen unser Helmut oder die Monika etwas erzählen. Helmut, Jahrgang 1943, macht oft eine Joggingrunde Richtung Rheinschlucht. Die Wanderleiterin Monika kennt viele Bergausflüge im Sommer und Winter. Oder besitzen Sie etwa einen Hund? Der wäre durchaus willkommen! Auch Kurt und Ruedi unternehmen täglich Spaziergänge mit ihren Vierbeinern. Ich selber habe ein Elektro-Bike, mit dem ich gerne Richtung Thusis oder Felsberg radle. Sicher wollen Sie auch mal zum Shoppen oder fürs Kino in die Stadt fahren. In etwa 17 Minuten sind Sie am Bahnhof Chur oder mit dem Bus an der Haltestelle Malteser am Rand der Altstadt.

Loslassen macht glücklich

Ja, es gäbe noch viel zu berichten: Von der sonnigen und nebelfreien Lage, aber auch vom sonnigen Geist in unserem Haus. Denn das kann ich ehrlich sagen – bei uns herrscht eine gute Stimmung und ich habe es noch keinen Moment bereut, dass ich in diese Gemeinschaft eingezogen bin. Allerdings – loslassen können muss man schon. Vielleicht sollten einige Möbel, Bücher und auch alte

Gewohnheiten zurückbleiben, damit Platz für Neues geschaffen wird? Packen Sie doch diese Chance und lassen Sie los, denn Loslassen macht glücklich!

Susi Senti

in buona compagnia *Wohnen 50+*

Kontakt:
Silvio Werder, Genossenschaftspräsident
Obere Bahnhofstrasse 4
7402 Bonaduz

Tel. 032 513 43 00
Mail: admin@inbuonacompagnia.ch
Web: **https://inbuonacompagnia.ch**

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

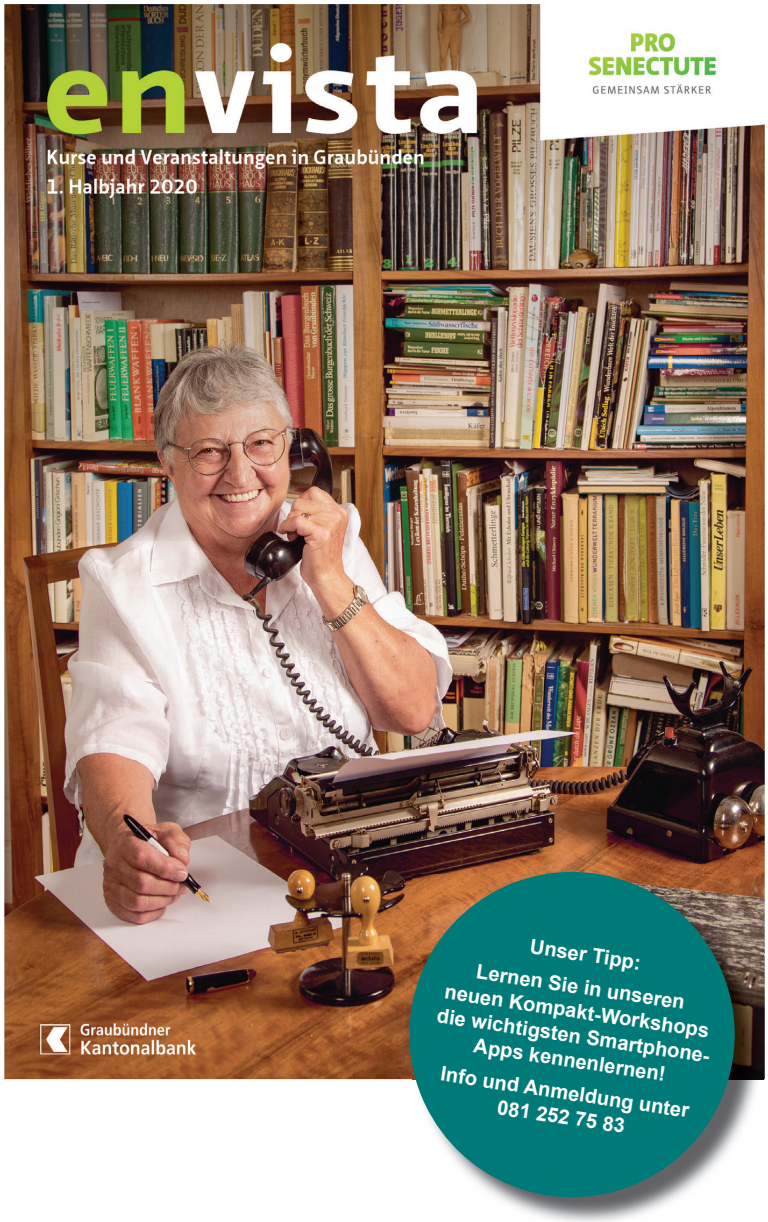
Pro Senectute Graubünden macht Sie fit für die digitale Welt!

Die fortschreitende Digitalisierung im Alltag betrifft uns alle – in unterschiedlicher Art und Weise: Hier die sogenannten «Digital Natives», also Personen, die mit digitalen Geräten quasi aufgewachsen sind und diese ganz selbstverständlich nutzen. Auf der andern Seite die sogenannten «Offliner» oder gelegentlichen «Onliner», für die Computer, Smartphone und das Internet eine tägliche Herausforderung und gar Hürde darstellen.

Fest steht: Das World Wide Web bietet unendlich viele Möglichkeiten und Chancen. Und fest steht auch: Wer ans «Netz» angeschlossen ist oder zumindest über die Möglichkeiten des Internets Bescheid weiss, ist klar im Vorteil – zum Beispiel dann, wenn gewisse Dienstleistungen plötzlich nur noch online zur Verfügung stehen.

Pro Senectute Graubünden kann und will sich den Entwicklungen im Be-

reich der Digitalisierung nicht verschliessen, ohne dabei aber die ‹Analogen› unter der älteren Bevölkerung im Kanton aus den Augen zu verlieren. Mit vielfältigen Angeboten zum Thema Digitalisierung möchten wir Ihnen dieses Jahr die Möglichkeiten der neuen Medien und des Internets näherbringen, Ihr bestehendes Wissen vertiefen oder Sie mit Einsteigerangeboten dazu motivieren, sich an die neuen Medien heranzutasten und ihre Vorteile kennen und nutzen zu lernen.



«envista», unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm des 1. Halbjahres 2020, senden wir Ihnen gerne kostenlos zu. Sie können es unter **081 252 75 83** oder **kurse@gr.prosenectute.ch** bei uns bestellen. Schon «digitalisiert»? Alle unsere Angebote finden Sie auch online unter **www.gr.prosenectute.ch**.

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

Telefon 081 252 75 83
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

Homepage: www.buendnersenioren.ch
E-Mail: info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG (GL)

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

MITGLIEDER
Geschäftsleitung
Ueli Bühler, Fideris
Peter Guidali, Chur
Margrit Weber, Fläsch
Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN
Redaktionsleitung
Hans Domenig
Florastrasse 15, 7000 Chur
081 353 15 14
Hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE
Heidi Domenig
Florastrasse 15, 7000 Chur
081 353 15 14
heidi.domenig@ansatz.ch

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Ueli Bühler, Dr. med.
Palottis 7D, 7235 Fideris
Tel. 081 328 22 40
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

MITGLIEDER
Christine Bucher, lic.phil., Chur
Hans Joss, Chur
Mario Peder Lechthaler, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Josef Senn, Chur
Riccardo Tamoni, Cama
Roberta Zanolari, Poschiavo

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