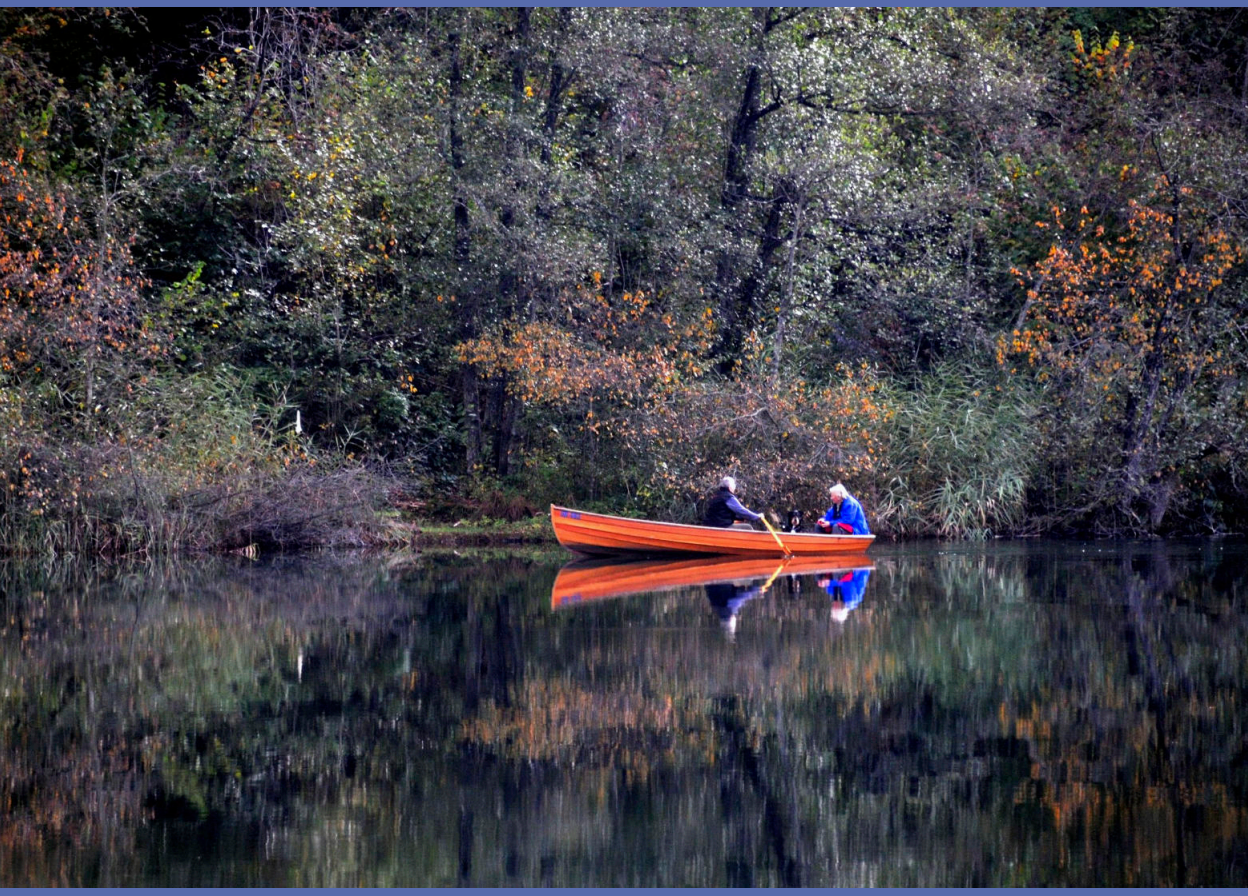
Ausgabe Nr. 4
September 2022

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)



«Der Unterschied zwischen Vergnügen und Glück ist derselbe wie zwischen einem Kahn und einem Ozeandampfer – auf den Tiefgang kommt es an.»

– Ewald Basler

Wasser

Eigentlich wollte ich im Vorfeld dieser Nummer mit einem Bild von fliessendem oder tiefgründigem Wasser auf die Vitalität unseres Verbandes Bezug nehmen. Kraft, Energie und Potential schienen mir die dazu geeigneten Begriffe – und Bilder sagen ja manchmal bekanntlich mehr als Worte. Aber das Blatt hat sich gewendet: Der BKVS steht vor lebendigen Aussichten und es geht mit ihm weiter. Hans Domenig und ich haben deshalb diese erste Idee umgekrempelt und wir präsentieren Ihnen eine ganze Serie von Bildern zum Thema Wasser. Nebenbei: Wenn die Redaktion dieser Nummer schon bei mir liegt, haben wir ja gute Chancen, diese Idee auch umzusetzen. Sie finden eine Serie von sechs Bildern zum Thema Wasser, festgehalten von den beiden Hansen. Aber schauen Sie selbst.

Foto Frontseite: Hans Domenig

Hans Domenig (l.) und Hans Joss (r.)

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Einladung und Traktanden der ao. Generalversammlung	5
Bericht «Zwischenzeitliches» der Geschäftsleitung	7
Wahl einer neuen Geschäftsleitung	8
Bericht aus dem BSR	13
Kunterbuntes Gedächtniskonfekt	15
Nationales Projekt BELIA	17
Pro-Senectute-News	22
Una panchina racconta	24
Adressen und Funktionen im Verband	27

Beilagen:
- 2 Anmeldekarten für Veranstaltungen
- Flyer «Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter (BELIA)»

Editorial

Geschätzte Mitglieder und
Freunde des Seniorenverbandes

Diesmal mache ich keine langen Worte. «Freude herrscht!», um es mit Altbundesrat Ogi zu sagen. Wir präsentieren Ihnen jene fünf Personen, die gemeinsam bereit sind, die Geschicke des Verbandes zu steuern, zu leiten und damit dem Alter im Kanton Graubünden auch weiterhin eine Stimme zu geben. Um das Bild vom BKVS-Verbandsschiff von Margrit Weber auf Seite 7 aufzunehmen: «Die neue Crew übernimmt mit frischen Kräften und neuer Motivation – Schiff ahoi! – die alte Mannschaft kann getrost von Bord gehen.» Das ist wunderbar!

Sie finden in dieser Nummer alle notwendigen Unterlagen zur ausserordentlichen Generalversammlung (aoGV) vom 5. Oktober 2022. Der Einladung entnehmen Sie alle Angaben und die Traktanden. Margrit Weber berichtet, was zwischen der ordentlichen GV und heute geschehen ist. Ferner stellen sich Ihnen die drei Kandidatinnen und die zwei Kandidaten mit Bild und Text vor. Selbstredend, dass wir Ihnen diese Crew zur Wahl empfehlen!

Am 5. Oktober geht es nicht um Bericht und Rechnung. Das Hauptthema bilden die Wahlen der neuen Geschäftsleitung. Mit Ihnen allen besprechen wir, wie der Übergang von der *alten* zur *neuen* GL über die Bühne gehen wird. Die *neue* GL soll unter guten Voraussetzungen starten. Und schliesslich wollen wir uns gemeinsam darüber freuen, dass der Verband am 5. Oktober nicht beerdigt, sondern zu neuem Leben erweckt wird. Seien Sie dabei! Reservieren Sie sich diesen Termin. Machen Sie mit!

Christine Bucher berichtet über die Arbeit des Bündner Seniorenrats und Roberta Zanolari zeigt in ihrem Beitrag «Una panchina racconta», wie fast etwas vergessene Strukturen den Menschen in einer Dorfgemeinschaft im noch analogen Zeitalter Austausch, Anteilnahme, Zuwendung und Kon-

fliktbereinigung ermöglichten. Schliesslich stellen wir Ihnen das nationale Projekt «Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter (BELIA)» vor, an dem wir uns ebenfalls beteiligen. Sie finden in der Beilage auch den Flyer dazu.

Hans Domenig, der geschätzte einstige Seelsorger an der Martinskirche aber auch der begnadete Fotograf, der mit seiner Kamera Bilder und Worte zusammenbrachte, der an Ausstellungen und in Medien einem grossen Publikum seine *bebilderten* Botschaften zukommen liess, hatte gemeinsam mit mir die Idee, in dieser Nummer eine Bilderserie zum Thema Wasser zu präsentieren. Wasser, Lebensgrundlage für alles, Anziehungspunkt für Gross und Klein, Mysterium, Tiefe, Potential, aber auch grosse, mitunter zerstörerische Kraft. Verweilen Sie einen Moment bei diesen Bildern der beiden Hansen.

Hans Joss, Präsident

Einladung

Geschätzte Mitglieder des Verbandes

Gerne lade ich Sie im Namen der Geschäftsleitung zur ausserordentlichen Generalversammlung (aoGV) unseres Verbandes ins Seniorenzentrum Cadonau in Chur ein. Es ist meines Wissens die erste Ausserordentliche in der 34-jährigen Geschichte unseres Verbandes.

An der Frühlingsversammlung blieben die drängendsten Fragen – die Mitarbeit neuer Männer und Frauen in der GL – offen. Inzwischen präsentiert sich die Lage erfreulich: Drei Frauen und zwei Männer, allesamt sehr erfahrene «Jung-Seniorinnen und -Senioren», sind bereit, in der Geschäftsleitung gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.

Reservieren Sie sich den Nachmittag des 5. Oktobers für ein unbeschwertes Zusammensein im Cadonau-Saal. Persönlich freue ich mich, meine letzte Verbandsversammlung als Präsident mit diesem positiven Ergebnis durchführen zu können.

Melden Sie sich «gäng wie gäng» schriftlich oder direkt über die Homepage *www.buendnersenioren.ch* an – wir erwarten Sie im Saal des Cadonau.

Hans Joss, Präsident

Datum	**Mittwoch, 5. Oktober 2022**
Ort	**Seniorenzentrum Cadonau, Cadonaustr. 73, 7000 Chur**
Beginn	**14:00 Uhr im Saal**

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler und Genehmigung der Traktandenliste
3. Protokoll der Generalversammlung vom 28. März 2022*

4. «Zwischenzeitliches» – Bericht der Geschäftsleitung für die Zeit vom 28.03. – 05.10.2022
5. Demissionen und Wahlen
   a. Demissionen
   b. Neuwahlen für die Amtsdauer 2023–2025
6. Aufgaben des Verbandes und Vorbereitung der Übergabe
7. Anträge von Mitgliedern an die Geschäftsleitung
8. Allgemeine Wünsche, Vorstellungen und Anregungen
9. Varia

Anschliessend laden wir Sie wieder zu einem kleinen Imbiss ein.

---

*Das Protokoll finden Sie auf der Homepage *www.buendnersenioren.ch*

Foto: Hans Joss

Unendlich reiches Leben unter Wasser ...

Zwischenzeitliches

Die geneigte Leserin, der geneigte Leser des «Capricorn» kennt die Sorgen um das Fahrwasser des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren, BKVS genannt.

Längere Zeit herrschte Auf- oder sogar Abbruchstimmung und das Schifflein dümpelte etwas orientierungslos im seichten Gewässer. Ja, es sah sogar danach aus, als wollte das Schifflein untergehen. Einige Matrosen hatten ihren Seesack bereits gepackt und sogar das Boot verlassen. Andere harrten noch aus und hofften auf neue Winde. Längere Zeit war trotz des Einsatzes aller Instrumente, die an Bord waren, kein Land zu sehen.

Aber ... was zuerst von blossem Auge nicht sichtbar war: Am andern Ufer, waren da Gestalten zu erkennen, die deutliche Signale gaben, dass sie gerne auf das Boot aufspringen würden.

Mit vereinten Kräften haben wir unser Boot ans Land gerudert und die dort wartenden Personen an Bord geholt. Die «alten Matrosen» haben keine Mühe gescheut, um den Interessierten das etwas marode Schiff zu zeigen und sie zu motivieren, die Renovation an die Hand zu nehmen. Und ... sie wagten es. Drei neue Matrosinnen und ein Matrose werden in Zukunft zusammen mit dem bisherigen Matrosen Johannes die Segel neu richten, den neuen Wind nutzen und der Zukunft entgegenschippern. So können wir getrost unsere Seesäcke fertigpacken und beruhigt von Bord gehen.

Schiff ahoi!

Margrit Weber, Matrosin a. D.

Wahl einer neuen Geschäftsleitung

Aita Biert

Klinische Musiktherapeutin MAS
Psychoonkologische Beraterin SGPO
Sozialarbeiterin FH
dipl. Klavierlehrerin
dipl. Primarlehrerin

«La vita es bella» – dieser Leitsatz in meiner Vatersprache, dem Rätoromanischen, begleitet mich, und seit ich mit sterbenden Menschen konfrontiert bin, ist mir das Leben noch wertvoller geworden und die Endlichkeit unseres Lebens bewusster. Als junge Lehrerin bemerkte ich mein Bedürfnis, den schwächeren Schülern mehr Zeit und Aufmerksamkeit bieten zu können. Da mir Musik und das Klavierspiel bereits als Kind wichtig waren, studierte ich Klavier und konnte so im Einzelunterricht auf die Begabungen und Neigungen eines jeden Einzelnen wunderbar eingehen.

Doch auch die Hintergründe der Seele und des Geistes interessierten mich und so wurde ich Sozialarbeiterin. Doch erst die Kombination von Psychologie und Musik in der Ausbildung als Musiktherapeutin rundeten mein Bestreben und meine Interessen vollends ab. Auf meinen Reisen als Reiseleiterin hatte ich das Glück, Kunst, Kultur, Menschen und Länder auf eine Weise kennenzulernen, die mich glücklich, freudig und neugierig gemacht und positiv geprägt haben.

Ich liebe nicht nur das Leben, sondern auch die Menschen. Mögen sie mir noch so fremd sein, ich glaube an das Gute im Menschen. Als ältere Frau möchte ich mich für meine Generation einsetzen. Ich möchte die Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen von Seniorinnen und Senioren wahrnehmen, verfolgen und umsetzen. Ich freue mich, in der Geschäftsleitung des Verbandes des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren mitarbeiten zu dürfen und motiviert, wach und freudig Einfluss zu nehmen.

Aita Biert

Wahl einer neuen Geschäftsleitung

Annie Fleischhauer-Peretti

Ich bin in Chur aufgewachsen, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder. Ich wohne seit mehr als 40 Jahren in Trimmis. In dieser Zeit habe ich mich immer in unserer Gemeinde engagiert: Präsidium Frauenverein, Kindergartenkommission, Jugendarbeit, 8 Jahre Schulrat, 12 Jahre Mitglied des Gemeindevorstandes (Departement Bildung/Soziales). In dieser Funktion durfte ich ab 2010 die Altersarbeit in Trimmis aufbauen und seit dem 1.1.2016 die Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER Trimmis leiten. Diese Funktion habe ich Ende 2021 abgegeben. Ich bin seit 7 Jahren in der Hausaufgabenbetreuung und als «Generationen im Klassenzimmer» im Schulhaus Masans in Chur tätig. In meiner Freizeit halte ich mich sehr gerne mit unserem Hund in der Natur auf, lese sehr gerne und interessiere mich für sämtliche gesellschaftlichen Belange. Die Arbeit im Verband der Bündner Seniorinnen und Senioren stellt für mich eine neue Herausforderung dar. Ich freue mich, mit dem Team der Geschäftsleitung und mit Ihnen zusammen ein interessantes Programm nach Ihren Bedürfnissen zusammenzustellen.

Annie Fleischhauer-Peretti

Wahl einer neuen Geschäftsleitung

Lore Schmid

Schon immer haben mich neue Aufgaben angezogen und nicht zuletzt deshalb stelle ich mich für die Mitarbeit Mitarbeit in der Geschäftsleitung des des Seniorenverbandes zur Verfügung.

Ich wohne mit meinem Mann seit über 40 Jahren in Trimmis, allerdings ohne ein Musterbeispiel von dörflicher Integration in Vereinen, etc. zu sein; dennoch fühle ich mich hier zu Hause. Man kennt sich und das gilt auch für unseren zweiten Wohnsitz in Vals, dem Heimatort meines Mannes. Ein dritter Ort, zu dem ich eine starke Verbindung habe, ist Zizers, wo wir seit der Gründung im Jahre 1980 im Tennisclub sind und zusammen mit unseren drei Kindern viele Freunde und Bekannte haben.

Vor bald zehn Jahren habe ich durch eine Frühpensionierung meine Tätigkeit an der HTW Chur als Sprachlehrerin Englisch und Leiterin Diversity (Fachstelle Chancengleichheit, Mentoring, Hochschulsport, «Uni für alle» und «Verwaltung bewegt») aufgegeben. Den üblichen Schritt in einen neuen Lebensabschnitt durch die Pension habe ich aber nie wirklich gemacht, da ich als Selbstständige nach wie vor ein Sprachreisebüro betreibe. Durch dieses bin ich fast ausschliesslich mit jüngeren Leuten in Kontakt und deshalb betrachte ich die zukünftigen Aufgaben im Seniorenverband auch als Übergang in eine neue Lebensphase, wo man sich üblicherweise oder auch gezwungenermassen mehr mit den Interessen und Bedürfnissen der «70plus»-Bevölkerungsgruppe beschäftigt.

Meine persönlichen Interessen sind sehr vielseitig – leider, muss ich fast sagen – denn die Zeit reicht nie aus, um allem genügend Platz zu geben, sei es Sport, Kultur, Musik, Natur, Garten, politisches Engagement, Reisen oder der Austausch mit alten und neuen Bekannten. Ich freue mich auf viele neue Begegnungen im Seniorenverband und bin sicher, sie werden mir Inspiration aber auch Verständnis für die sehr vielseitigen Anliegen des Alters geben.

Lore Schmid

Wahl einer neuen Geschäftsleitung

Silvio Albin

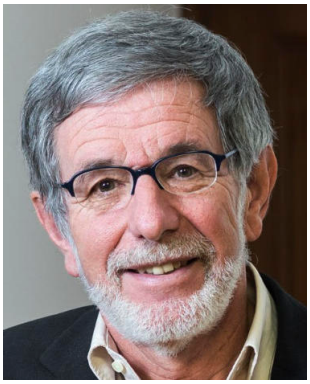
geb. 1951, wohnhaft in Trun, Sozialarbeiter/ Sozialversicherungsfachmann

Meine Motivation für die Mitarbeit beim BKVS: Während 21 Jahren leitete ich die Beratungsstelle Surselva (für das Alter) von Pro Senectute Graubünden und die Koordinationsstelle Gesundheitswesen der Regiun Surselva. Nach der Pensionierung Ende August 2016 hätte ich mich eigentlich gerne für Projekte im Alters- oder Gesundheitsbereich engagiert. Aber mit wenigen Ausnahmen war mein Know-how scheinbar nicht mehr gefragt. Durch die Mitarbeit beim BKVS sehe ich eine Möglichkeit, mich weiterhin für Fragen und Probleme des Alters und des Älterwerdens zu engagieren. Speziell möchte ich mich für folgende Anliegen einsetzen: Finanzielle Sicherheit im Alter (AHV/EL), Förderung von alternativen (altersgerechten) Wohnformen, Verbesserung der Angebote im ÖV, sowie Förderung der Gesundheit, Mobilität und der Autonomie im Alter durch entsprechende Angebote.

Silvio Albin

Wahl einer neuen Geschäftsleitung

Johannes Flury



Ich habe fast mein ganzes Leben in Graubünden verbracht und ich konnte dort an drei interessanten, mich ganz ausfüllenden Stellen arbeiten: Als Pfarrer in Sent, als Direktor der Evangelischen Mittelschule Schiers und als Rektor der Pädagogischen Hochschule Graubünden. Dazwischen verbrachte ich zehn Jahre in Bern und im Wallis – diese haben mir die Schweiz mit all ihren Verschiedenheiten nähergebracht.

Nach meiner Pensionierung 2014 habe ich verschiedene Aufgaben übernommen: Präsident der Lia Rumantscha bis Ende 2021, Stiftungsrat der Fondazione Garbald im Bergell noch bis Ende 2022, Vertretung des Kantons in Gremien im Ausbildungswesen bis Sommer 2022 und Präsident der Pro Raetia. Nun ist einiges davon weggefallen und so bin ich bereit, in der Geschäftsleitung der Bündner Senioren Einsitz zu nehmen und meine Erfahrungen und mein Netzwerk dort einzubringen.

Ich lebe mit meiner Frau Ruth in Schiers, bin 1949 geboren, habe drei erwachsene Töchter und acht Enkelkinder; die älteste davon ist auch schon 24 Jahre alt.

Bündner Seniorenrat

Der Seniorenrat kam am 23. Mai zu seiner zweiten Sitzung in diesem Jahr in Chur zusammen. Für einmal lag der Schwerpunkt der Traktanden angesichts der personellen Wechsel der letzten beiden Jahre bei den Informationen.

Zum einen konnte H. Joss für die Geschäftsleitung gute neue Lösungen in Aussicht stellen, die sich nun ganz offensichtlich auch erfreulich konkretisiert haben. Weitere Informationen betrafen den Schweizerischen Seniorenrat (SSR) und die Berichte der Vertreter und Vertreterinnen aus den Regionen.

J. Flury informierte über die Besprechung vom 16. Mai mit den Departementsvorstehern P. Peyer und M. Caduff und deren Amtsleitenden R. Leuthold und S. Gadient. Schwerpunkte waren:

- Das bestehende Altersleitbild (ALB) soll durch eine externe Firma evaluiert werden.
- Die Regionenbildung und die Auswirkungen auf die Altersarbeit müssen weiterverfolgt werden.
- Die Übergangspflege entwickelt sich nur zögerlich.
- Pflegende Angehörige, für deren Entschädigung und Entlastung sich die Planung verzögert und erschwert hat.
- Die Zusammenarbeit von Schweizerischem und Bündner Seniorenrat. Diese Aufgabe ist mit B. Baselgia optimal besetzt. Hauptthemen sind zurzeit: Revision AHV, berufliche Vorsorge, Heiratsstrafe bei AHV-Rentnern, Armut im Alter, Digitalisierung, einheitliche Finanzierung, Palliativ- und Demenzpflege, Betreuungsleistungen, Gewalt im Alter, Übermedikation und aufsuchende Sozialarbeit.

  Im BSR wurden weitere Themen zusammengetragen: Mobilität, Digitalisierung, Wohnen im Alter, Zunahme des begleiteten Wohnens, ältere Senior/innen mit Migrationshintergrund, das Eingehen auf pflegende Angehörige, Betreuung und Begleitung für Einsame, Nach-

folge für jene, die bereits heute betreuen, Unterstützung in Alltagsgeschäften sowie Armut im Alter. Welche Dienste sind durch professionelle, und welche allenfalls durch instruierte Kräfte vor Ort zu bewältigen (Stützstrümpfe, Medikamente richten)?

Auf dieser Grundlage soll im Herbst im BSR eine neue Evaluation vorgenommen werden. Ebenso zeigten sich die Mitglieder des BSR interessiert, das Thema Sterbehilfe-Organisationen in Einrichtungen des Alters erneut aufzunehmen.

Christine Bucher

KUNTERBUNTES GEDÄCHTNISKONFEKT

(Wiederholung von 2021)

DIE VERGESSLICHEN
(von Eugen Roth)

Ein Mensch, der sich von Gott und Welt
Mit einem anderen unterhält
Muss dabei leider rasch erlahmen,
Vergessen, hat er alle Namen.
«Wer wars denn gleich, Sie wissen doch ...
Der Ding`s, naja wie hiess er noch.
Der damals, gegen Ostern gings,
im Dings gewesen mit dem Dings»
Der andre um im Bild zu scheinen,
spricht mild »ich weiss schon, wen Sie meinen!»
Jedoch nach längerm hin und her,
sehn beide ein, es geht nicht mehr.
Der Dings in Dingsda mit dem Dings,
zum Rätsel wird er bald der Sphinx
Und zwingt die zwei sonst gar nicht Dummen,
Beschämt und traurig zu verstummen.

Solche und ähnliche Situationen kennen wir doch auch in unserem Alltag. Wie oft müssen wir uns unpersönlich mit «Tschau» begrüssen oder verabschieden und kaum sind wir weg, fällt uns der Name wieder ein.

Unser Gedächtnis trainieren?
Das kann richtig Spass machen!

Wir laden Sie ein zu einem Nachmittag mit Infos darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Und in einer spassvollen «Gedächtnis-Turnstunde» erhalten Sie Anregungen für Ihr persönliches Training im Alltag.

Termin:	Mittwoch, 16. November 2022, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Seniorenzentrum Rigahaus, Gürtelstrasse 90, 7000 Chur Saal im Haus Residenz 1
Kursleitung:	Frau Uschi Martschitsch
Kosten:	Die Kosten übernimmt der Verband
Anzahl Teilnehmer:	Dia Zahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen beschränkt.
Anmeldeschluss:	30. Oktober 2022
Anmeldungen an:	Bitte **schriftlich** an:
	Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur marthameier@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

«Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter»

«Den Menschen von 60plus ging es noch nie so gut wie heute. Und trotzdem: Mit den Jahren lassen die Kräfte nach, Kopf und Beine funktionieren nicht mehr wie mit vierzig. Unangenehme Begleiterscheinungen, denen wir uns stellen müssen. Das geht am besten, wenn wir Menschen über 60 uns ehrlich Rechenschaft darüber geben, wo wir stehen: Was macht uns Freude, was erledigen wir noch mit links, und wo brauchen wir allenfalls Unterstützung? Dafür wurde das Projekt BELIA «Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter» entwickelt.»

So steht's im Projektflyer, den Sie als Beilage in der aktuellen Nummer finden.

Dieses Projekt läuft auf Landesebene. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz finanziert den grössten Anteil. Aber auch das Gesundheitsamt Graubünden beteiligt sich. Und als Verband haben wir zugesagt, Antworten und Meinungen von mindestens 400 älteren Menschen in unserem Kanton einzuholen und damit einen Beitrag an das Projekt zu leisten. Entwickelt wurde die Projektidee durch die Grauen Panther Bern. Dr. Bertino Somaini, langjähriger Präventivmediziner und Fachmann des Gesundheitswesens, ist der Kopf und auch Leiter des Projekts. In der ersten Projektetappe geht es darum, Senioren und Seniorinnen zur Mitarbeit zu motivieren, ihre aktuellen Bedürfnisse zu erfassen und eine persönliche Übersicht darüber zu gewinnen. Im Interview mit Dr. Bertino Somaini wollen wir mehr über die Hintergründe, Ziele und Erwartungen erfahren. Wir möchten Ihnen heute das Projekt in seinen grundlegenden Zielsetzungen und Strategien vorstellen und aufzeigen, in welchen Schritten in unserem Kanton daran gearbeitet werden wird.

Hans Joss (HJ): *Welche Erfahrungen, welcher konkrete Anlass haben dich bewogen, mit den Grauen Panthern diese umfangreichen Vorarbeiten für das nationale Projekt an die Hand zu nehmen? Was ist die Vorgeschichte?*

Bertino Somaini (BS): Bei den Grauen Panther Bern besteht eine Arbeitsgruppe Altersgerechte Zukunft (AGZ). Wir haben vor zwei Jahren die Altersleitbilder der Region Bern einmal unter die Lupe genommen und gesehen, dass die Bedürfnisse der älteren Menschen ungenügend einfliessen. Unsere Nachforschungen zeigten, dass es kaum gute Grundlagen zu unseren Bedürfnissen gibt. Daraus ist dann nach dem Schneeballprinzip eine recht ausführliche Liste entstanden. Eine gute Liste – aber wozu? Daraus ist das Projekt BELIA hervorgegangen. Mit etwas Beharrlichkeit gelang es auch, eine Grundfinanzierung zu sichern. Über persönliche Kontakte entstand ein kleines, engagiertes Netzwerk – so auch mit dem Seniorenverband Graubünden und mit Denise Rudin, der Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes Graubünden.

HJ: *Wie muss ich mir das vorstellen?*

BS: BELIA ist eine persönliche Bedürfniserfassung für uns ältere Menschen: Was ist mir in meinem Leben wichtig? Diese wichtige Frage kann jede Person für sich beantworten durch das Ausfüllen des Tools. Diese erfassten Bedürfnisse werden in der zweiten Etappe ab 2023 mit entsprechenden Angeboten verbunden, um so die persönliche Lebensqualität zu verbessern. Es werden sowohl Angebote für die Betreuung, aber auch solche für eine sinnvolle Gestaltung des Lebens erfasst. Das kann allerdings nur in die Wege geleitet werden, wenn sich möglichst viele ältere Menschen mit ihren Anliegen beschäftigen und ihre eigenen Bedürfnisse erfassen.

HJ: *Wie würdest du das Ziel konkret benennen?*

BS: Die Ziele von BELIA sind:

- Jeder ältere Mensch kann sich periodisch mit seiner Lebensqualität und seinen Bedürfnissen befassen. Der Aufwand dafür beträgt kaum eine Stunde.
- Die individuellen Bedürfnisse werden dann mit gezielten Angeboten verbunden – kein langes Suchen, sondern ein sicheres und schnelles Finden.
- Durch Nutzung von spezifischen Angeboten hat jede/r die Möglichkeit, sein/ihr Leben im Alter besser zu gestalten oder gezielt Unterstützung zu erhalten.
- Mit diesem Projekt können die Angebote gezielter für ältere Menschen angepasst oder ergänzt werden.

HJ: *Wenn ich also persönlich ein ganz bestimmtes Bedürfnis habe, kann ich auf der Homepage www.alter.gr.ch nachschauen, welche Angebote in meiner Region bestehen?*

BS: Dies wird dann aber erst nach Abschluss der beiden ersten Etappen möglich sein. Es ist vermutlich ein Novum, dass ein solches VON älteren Menschen FÜR ältere Menschen entwickeltes und gestaltetes Angebot zur Verfügung steht. Und wir sind darauf angewiesen, dass möglichst viele sich beteiligen und ihre Bedürfnisse erfassen. Nur so werden wir von den verschiedenen Institutionen auch wahrgenommen und können Verbesserungen für uns und die nächste Generation bewirken.
Wer das Tool ausfüllt erzielt mit wenig Aufwand einen persönlichen Nutzen und leistet einen grossen Beitrag für die Zukunft älterer Menschen in der Schweiz. Machen Sie mit! So erfahren Sie mehr über Ihre eigenen Bedürfnisse und verhelfen dem Anliegen, die Angebote besser an die Bedürfnisse anzupassen, zum Durchbruch.

HJ: *Herzlichen Dank für deine Ausführungen!*

Das Gesundheitsamt Graubünden unterstützt das Projekt BELIA, weil es das Ziel verfolgt, die Lebensqualität und die Selbstbestimmung der älteren Menschen zu stärken. Das Tool bietet eine Chance, das persönliche Gesundheitspotential zu erkennen und zu entfalten. Zudem möchten wir das Engagement der Projekt-Initianten und das Mitwirken des Bündner Seniorenverbandes würdigen. Es ist nicht selbstverständlich, dass Seniorinnen und Senioren, die eigentlich im Ruhestand sind, ihre Ressourcen für ein gemeinsames Projekt einsetzen. Wir danken und wünschen bereichernde Erfahrungen.

Denise Rudin Philipp
Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsamt Graubünden

Wie machen wir dies in Graubünden?
Ab kommendem Herbst beginnen wir mit den Interviews. Das Tool steht digital zur Verfügung – man kann die Fragen ganz allein zuhause online ausfüllen. Wir werden aber auch Veranstaltungen anbieten, bei denen man unter Anleitung sowohl digital als auch auf Papier seine Antworten erfassen kann. Dies insbesondere für all jene Seniorinnen und Senioren, welche nicht digital verbunden sind oder die es vorziehen, in einer Gruppe gegebenenfalls mit Erklärungen von instruierten Kolleginnen und Kollegen an die Arbeit zu gehen. Die Befragung nimmt online vielleicht eine Stunde in Anspruch. An einer Veranstaltung wird es mit Einführung und Erklärungen rund zwei Stunden dauern. Jedermann erfasst seine Bedürfnisse, die er im Moment der Beantwortung sieht. Es geht also nicht darum, was jemand vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt als Bedürfnis haben könnte.

Zeitlich
gesehen wollen wir nach den Herbstferien mit dem Projekt starten. Die Erfassung der Bedürfnisse online oder in physischer Präsenz dauert dann bis Februar 2023. Dann folgt die zweite Etappe des Projekts mit dem

Vergleich der erfassten Bedürfnisse mit den Angeboten der einzelnen Regionen. Diese Arbeit erledigen nicht wir – da sind Fachleute gefragt. Die beiden Regionen Unterengadin und Münstertal könnten sich eine Mitarbeit in ihrer Region vorstellen, ebenso natürlich auch Chur. Der Seniorenrat wird sich an seiner Sitzung vom 5. September mit der Durchführung des Projekts befassen. Wir werden Sie darüber informieren. Fest steht aber auf jeden Fall: Je mehr ältere Menschen ihre Bedürfnisse erfassen, desto genauer kann die Planung von entsprechenden Unterstützungsangeboten gemacht werden. Da lohnt sich der Einsatz dafür. Machen Sie mit!

Hans Joss

Die bisherige Bearbeitung erfolgt durch Dr. Ueli Bühler und Hans Joss.
Bei Fragen wenden Sie sich an uns. (Adressdaten auf der zweitletzten Seite)
Das Tool mit den Fragen finden Sie unter www.belia.me im Internet. Vorläufig besteht der Fragebogen erst auf deutsch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

EINE RUNDE SACHE

Am 1. Oktober 2022 feiern wir den Internationalen Tag der älteren Menschen

Pro Senectute Graubünden ist von 9–11 Uhr an folgenden Standorten präsent:

Chur Martinsplatz | **Samedan** Porta Samedan | **Ilanz** Bahnhof
Thusis Coop Neudorfstrasse | **Davos** Buobenbrunnen

Schauen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Ball liegt bei Ihnen!

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Graubünden bietet ein vielseitiges und umfassendes Angebot an Dienstleistungen, Kursen und Projekten.

BERATUNG

- Sozialberatung zu Themen wie beispielsweise Demenz, Wohnen im Alter, Vorsorge und Recht
- Beratung zu Finanz- und Nachlassfragen sowie Steuererklärungsdienst
- Vitassista im Engadin mit Service- und Administrationsdienst

FREIZEITANGEBOTE

- Sport und Bewegung mit den beliebten Wanderungen oder Tanz- und Fitnesskursen
- Bildung und Kultur mit den bewährten Sprach- oder Malkursen sowie einem breiten kulturellen Angebot
- Förderung der Geselligkeit mit den beliebten Tanznachmittagen, den Mittagstischen oder dem gemischten Seniorenchor CANZIANO!

FREIWILLIGENARBEIT

- Mitarbeitende für den Entlastungs- und Begleitungsdienst, für den Administrativen Dienst oder für den Steuererklärungsdienst
- OrtsvertreterInnen für das Engagement für ältere Menschen in den Gemeinden und Dörfern

PROJEKTBEGLEITUNG

- Lebensraumgestaltung zusammen mit Gemeinden und anderen Interessengruppen, Begleitung und Beratung von Projekten zum Thema Alter wie «incontro Chur» oder «Generationen im Klassenzimmer»

Sind Sie an einer Beratung interessiert? Haben Sie Lust, einen Kurs zu besuchen oder eine geführte Wanderung zu unternehmen? Möchten Sie gerne andere Seniorinnen und Senioren unterstützen? Sind Sie interessiert, sich als Klassenhilfe zu engagieren? Oder spricht Sie ein anderes Pro-Senectute-Angebot an?

Sie haben die Wahl. Werden Sie aktiv, der Ball liegt bei Ihnen!

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle | Alexanderstrasse 2 | 7000 Chur
081 300 35 35 | info@gr.prosenectute.ch |
www.gr.prosenectute.ch

Una panchina racconta

Le panchine custodiscono migliaia di storie meravigliose, ricordi di mani che si cercano, promesse mai mantenute, baci improvvisi, giochi dei ragazzi, chiacchiere delle comari che ne fanno il loro salotto. Se una panchina avesse la facoltà di parlare racconterebbe storie belle e storie meno belle. Ora immaginiamo la panchina situata vicino al convento delle suore Agostiniane nel Borgo che può parlare iniziando così il suo percorso di storie vissute.

«Chi si ricorda di me? Fra i lettori e le lettrici c'è sicuramente qualcuno che almeno una volta ha riposato in mia compagnia! La mia vita era assai semplice. Le mie giornate trascorrevano tranquille fra racconti, risate e litigi di chi si fermava qui da me. Desideri e sogni, un bel posto dove riposarsi e confidarsi.»

... Ogni mattina mi sveglio con il profumo del pane fresco della panetteria Dorizzi di fronte a me ... Ora si siedono due massaie con il pane fresco nel sacchetto di carta; hanno premura perché il pane serve per la colazione della signora che però si alza tardi. Così si scambiano le ultime novità della loro collega del piano di sopra, sai ha rotto il fidanzamento e in famiglia di lui sono tutti offesi e arrabbiati ... Ecco ora si siedono due giovanotti iniziano a parlare del loro avvenire, vorrebbero sposarsi e fare tanti bambini, ma hanno paura perché il loro lavoro non è molto sicuro. Un velo di tristezza passa nei loro occhi; come si può costruire una famiglia senza un lavoro sicuro? ... Ora arrivano due mamme con le loro bimbe che vanno all'asilo infantile da Suor Afra o da «l'amia Gritli». Le bimbe giocano nella loro spensieratezza, le mamme si siedono veloci e parlano del più e del meno, ogni tanto si sentono le loro voci – stai attenta, non sporcarti, non correre che cadi, ora andate è ora di entrare all'asilo, ciao fate le brave – ... il momento della pausa di scuola è il momento più bello. Ragazzi e ragazze arrivano di corsa in vari gruppi entrano in panetteria a comperare "al panin" e "l morakof" e i più veloci siedono in fila indiana, alcuni anche sulle ginocchia dei compagni e addentano quel panino con grande fame e soddisfazione ... poi è l'orario del ritorno a casa, è l'ora di pranzo ed io rimango da sola per un po' ... ma ecco le due signore anziane che si siedono e raccontano la loro vita, l'unica loro compagnia è la solitudine. I figli sono lontani e non possono venire spesso a fare loro vi-

«Le panchine , giorno dopo giorno, vivono di ricordi, di profumi, di melodie ... di tanta umanità!»

sita. Quindi si consolano a vicenda dividendo per alcuni attimi la loro vita... oh ecco due signori distinti, dai loro discorsi capisco che sono avvocati. Oggi ho avuto una giornataccia, quattro cause, sai quel tizio che maltratta la moglie e quel ragazzo che ha rubato nel negozio in Cimavilla e tu? No io ho solo una causa, difendo un invalido per i suoi diritti! ... Dopo dieci minuti di riposo si siede una signora tutta sola con in mano un foglio. Ma che fa? Piange ed è davvero disperata. Inizia a leggere ad alta voce le analisi di laboratorio che teneva in mano, no devo farcela, non voglio morire, non posso lasciare mio marito con cinque figli, no, no! Ora vado dal signor Prevosto qui vicino, forse lui può aiutarmi ... Intanto si fa

quasi sera, arrivano due ragazzi e parlano sotto voce, si accendono una sigaretta, scherzano e ridono. Peccato che non posso parlare altrimenti farei capire loro quanto fa male fumare e che non ha nessun senso … Il S. Rosario in chiesa di S. Vittore è finito. Escono i fedeli, donne e bambini, pochissimi uomini e la signora più anziana invita le altre due a fermarsi sulla panchina «scià ca fam banchela» e fra quattro chiacchiere e risate, fra i rintocchi dell'Ave Maria, il cinguettio dei passeri e il garrire delle rondini si fa notte. Intorno tutto silenzio. Sento solo alcuni rumori che derivano dai ristoranti in piazza.

Ho vissuto di ricordi, di profumi, di melodie infilate come perle in una collana, giorno dopo giorno.

L'alluvione del 1987 mi ha rotta e portata via. Che tristezza. Ma in questi anni l'ATE in collaborazione con il Comune di Poschiavo e di Brusio ha organizzato altre panchine in diversi paesi della valle che fanno compagnia ad altre già esistenti da anni … quindi troviamo sempre un posto dove poter ascoltare un'altra storia.

Roberta Zanolari

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

www.buendnersenioren.ch / info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG

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

MITGLIEDER
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Johannes Flury, Dr. theol., Schiers
Peter Guidali, Chur
Margrit Weber, Maienfeld
Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN Nr. 4+5

Hans Joss
Blumenweg 3, 7000 Chur
079 762 43 99
hans.joss@gmx.ch

FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Peter Guidali, Chur
077 410 31 38

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Margrit Weber, Maienfeld
079 418 06 63

Martha Meier, Chur
081 353 19 62

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Johannes Flury, Dr. theol.
Schuderserstrasse 29
7220 Schiers
081 332 30 33
johannes.flury@hispeed.ch

MITGLIEDER
Silvio Albin-Tomaschett, Trun
Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Martin Gabriel, Ilanz
Hanspeter Joos, Landquart
Hans Joss, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Rita Schmid, Vals
Riccardo Tamoni, Cama
Roberta Zanolari, Poschiavo

GESTALTUNG UND LAYOUT

chur@work –
Der Mensch im Zentrum
Gäuggelistrasse 7, 7000 Chur
info@churatwork.ch
081 252 38 85

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)
Bitte melden an: Ruth Wolf, Cadonaustrasse 69a, 7000 Chur
081 353 13 15 / 079 448 06 02 / ruth.wolf@hispeed.ch

«Der Glaube an Gott ist wie das Wagnis des Schwimmens: Man muss sich dem Element anvertrauen und schauen, ob es trägt.»

– Hans Küng