Ausgabe Nr. 1
Januar 2018

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Carrera bei Valendas

Daheim oder im Heim?

Rücktritte aus dem Bündner Seniorenrat

Ermunterung von Hirn und Herz und Mund

Die Adventsfeier im Churer Titthof

Sie war gehaltvoll, ernst und fröhlich zugleich. Zu Anfang erklärte Präsident Hans Joss, einmal anderen die Führung und Gestaltung der Feier zu überlassen, und machte das Rednerpult für das Vorstandsmitglied Margrit Weber frei, nachdem er den Männerchor Chur unter der Leitung von Mathias Müller und die Damen des gemeinnützigen Frauenvereins begrüsst hatte, die mit hoher Kunst für das leibliche Wohl der etwa 200 Gäste sorgten.

Für das besinnliche Wohl engagierte sich Schwester Eugenia Jörger aus Kloster Ilanz. Sie verstand es, mit ihrer Predigt uns Zuhörern die Freude des Advents, der Ankunft Christi in unseren Herzen zu wecken. Dabei ermunterte sie uns, sich mit christlichen Gedanken auseinander zu setzen, damit wir den Herrn, wenn er wiederkommt, auch erkennen.

Inhalt

Adventsfeier	2
Das Wort des Präsidenten	5
Besuch in der Kerzenfabrik Hongler	6
Tropenhaus Wohlhusen	7
Bürstenfabrik Ebnat	9
Das Internetportal rund um das Alter	10
Daheim oder im Heim?	11
Weisse Seniorenwoche auf der Skipiste	13
Rücktritte aus dem Bündner Seniorenrat	15
Bericht: Bündner Seniorenrat	16
Malende Seniorinnen und Senioren	17
Manchmal kann Leiden sinnvoll sein	18
Voranzeige: Generalversammlung	18

Der Männerchor Chur unter der Leitung von Mathias Müller

Zu diesen tiefsinnigen, theologischen Gedanken fand Margrit Weber einen wunderbaren, konkretisierenden Anschluss mit folgender Weihnachtserzählung: Eine junge Familie wollte am Weihnachtsabend mit der hochschwangeren Mutter zur Geburt in eine Klinik fahren und wurde dabei von einer Lawine überrascht. Was zunächst als Unglück erschien, entpuppte sich bald als Glück, denn von allen Seiten wurde der Mutter von zunächst fremden Leuten Hilfe zuteil, und es entwickelten sich wertvolle Freundschaften daraus.

Nach der Weihnachtserzählung – und auch schon vorher – wurde der Männerchor Chur mit seinen klaren Tenören und tief tragenden Bässen seinem hochstehenden musikalischen Ruf gerecht, und es wird wohl auch diesen Männern zuzuschreiben sein, dass die meisten Festteilnehmer und -teilnehmerinnen kräftig die Adventslieder mitsangen.

Hans Domenig

Neujahrwünsche Ende Januar – oder Ausblick auf 2018?

Nein, Neujahrswünsche Ende Januar, eigentlich geht das nicht. Aber Sie erhielten 2017 am 20. November das letzte Capricorn und jetzt – Ende Januar 2018 – halten Sie die erste Nummer dieses Jahres in Händen. Deshalb wünsche ich all unseren Mitgliedern und Lesern das Beste für das inzwischen schon gestartete neue Jahr! Ich wünsche Ihnen persönlich Gesundheit, Wohlergehen, befriedigende Beziehungen und Erlebnisse in ihrem sozialen und familiären Umfeld!

Unser Verband wird dieses Jahr dreissig Jahre alt! Am 24. April 1988 gründeten 21 Personen den «Rentnerverband des Kantons Graubünden». Als Präsident wurde Luis Poltera von Domat/Ems gewählt. Schon am 28. Juni 1988 referierte dann Peter Kläsi, damaliger Präsident des schweizerischen Seniorenverbandes, über die vielfältigen Aufgaben, für die sich der junge Verband im Bündnerland einzusetzen habe. Wir stehen inzwischen im 30. Betriebsjahr – zahlreiche Veranstaltungen, Informationsanlässe, Reisen, Sitzungen fanden in der Zwischenzeit statt. Seit dem Jahr 2003 steht auch der Bündner Seniorenrat im Einsatz. Er feiert somit sein 15-jähriges Bestehen und er arbeitet weiter in seiner Aufgabe, «Stimme für die ältere Bevölkerung» zu sein und in der Öffentlichkeit und bei Behörden, Anliegen der älteren Bevölkerung zu deponieren und Einfluss zu nehmen.

Zahlreiche Menschen wirkten in diesen Jahren freiwillig, ehrenamtlich und mit Herzblut an dieser Entwicklung mit. Wie überall gab es Höhepunkte und auch Schwierigkeiten – immer aber fand man Lösungen – neue und manchmal alte – und damit ein Stück Fortsetzung dieser Geschichte. Wir werden besprechen, wie wir diesen Jubiläen am besten gerecht werden können. Und gemeinsam mit Ihnen möchten wir uns überlegen, wie wir unseren Verband und seine Zielsetzungen weiterhin optimal auf Kurs halten können.

Uns allen und auch unserem Verband wünsche ich ein erfolgreiches neues Jahr!

Hans Joss, Präsident

Besuch in der Kerzenfabrik

Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden,
ohne dass ihr Licht schwächer wird.
Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird.

Buddha

Ein Besuch im Lichterparadies Hongler

An einem eher trüben und unfreundlichen Novembernachmittag einen Besuch in einer Kerzenfabrik machen, das ist Balsam für die Seele. 35 Mitglieder des BKVS machen sich an so einem Tag frohgemut auf nach Altstätten.

Nach der Ankunft auf dem Bahnhof Altstätten wandern wir zu Fuss zum Bleichehof. In einem kurzen Film erfahren wir auch, welche Bedeutung der Name hat. Ganz früher (die Kerzenfabrik besteht seit 300 Jahren) wurde auf dem Gelände der heutigen Fabrik das Bienenwachs zum Bleichen ausgelegt.

Wir kennen die Herstellung von Kerzen möglicherweise vom Kerzenziehen oder wir haben schon selber Kerzen gegossen aus Wachsperlen oder alten Kerzenresten.

In der ältesten Kerzenfabrik der Schweiz werden unglaubliche Mengen an Kerzen hergestellt. Natürlich nicht so, wie wir das eben kennen, aber im Prinzip ganz ähnlich. Lange Dochte von verschiedener Stärke und Beschaffenheit, aus indischer Baumwolle geflochten, werden durch ein Wachsbad gezogen, bis sie die entsprechende Dicke haben. Sie werden aufgehängt oder aufgerollt, um dann von Hand in die gewünschte Länge geschnitten zu werden.

Das wunderbar nach Honig duftende Bienenwachs ist sehr teuer. Für ein Kilogramm Wachs müssen 1500 000 Bienen arbeiten. Aus diesem Grunde sind reine Bienenwachskerzen teuer. Günstiger ist Paraffin und Stearin, aus diesen Rohmaterialien sind denn auch die meisten Kerzen, die wir kaufen, gefertigt.

Im Verkaufsraum der Kerzenfabrik ist trotz der vielen Kunden eine Art von Andacht spürbar. Viele verschiedene Kerzen verbreiten mit ihrem warmen Licht, Wärme, Ruhe und Friede.

Im fabrikeigenen Kaffee «Lichtblick» wird auch unser Gaumen verwöhnt. Ein edler Tropfen, feine Sandwichs und Nussgipfel stärken uns für den Heimweg. Rundum erfüllt und zufrieden geniessen wir die Fahrt durch die adventlich anmutende Landschaft.

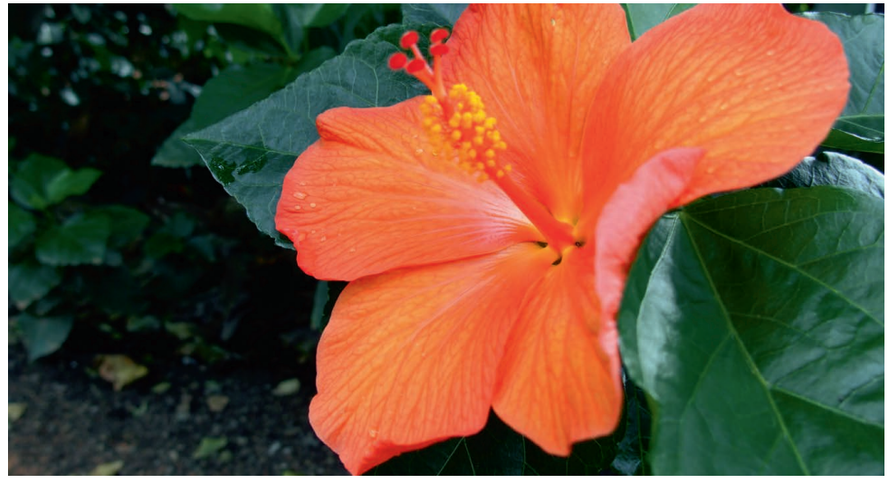
Margrit Weber

Tropenhaus Wolhusen

An diesem 19. Oktober im Tropenhaus Wolhusen wurden alle unsere Sinne angeregt. Im 1900 m² grossen Besucherhaus wachsen 120 verschiedene tropische Nutzpflanzen. Unter einem grünen Blätterdach galt es Blumen und Früchte zu entdecken, an den Blättern zu reiben und zu riechen und herauszufinden, zu welchem Gewürz die Pflanze gehört, übrigens gar nicht so einfach wie man meint. Der Geschmackssinn kam beim Mittagessen im Restaurant mit 13 GaultMillau Punkten zum Zug. Inmitten des Tropengartens genossen wir exotische Spezialitäten, z. B. Wasabi, Zitronengras, und Granatapfel standen auf dem Menü. Und zu guter Letzt war auch das Ohr gefordert. Mit plätscherndem Wasser im Hintergrund lauschten wir den fachkundigen Erläuterungen. Sicher erfuhren alle noch etwas Unbekanntes über Tropenpflanzen und deren Nutzung. Bananen, Ananas und Chili sind ja hinlänglich bekannt, aber wer hat schon eine Litschipflanze gesehen oder den Currybaum? Von den indigenen Völkern wissen wir, dass in vielen Tropenpflanzen auch Heilkraft steckt, z. B. vom Saft des mächtigen Drachenblutbaumes mitten im Tropengarten kann ein desinfizierendes Wundpflaster gewonnen werden.

Ein paar Schritte neben dem Besucherhaus steht das Produktionshaus. Auf 5300 m² werden im biologischen Anbau tropische Früchte, Gemüse, Kräuter und Gewürze für den Eigengebrauch im Restaurant und im Shop produziert sowie für die Vermarktung.

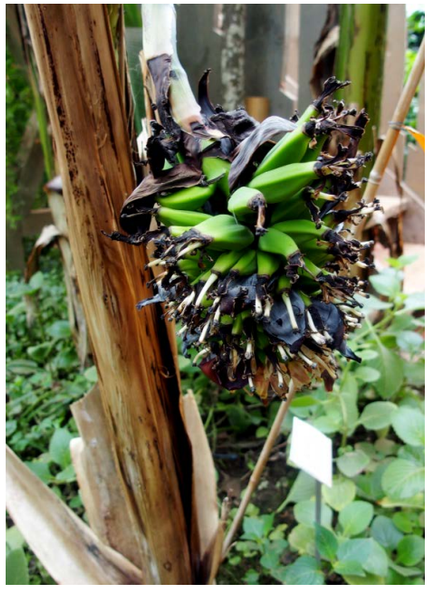
Erwähnenswert ist das ausgeklügelte Bewässerungssystem, vom Regenwasser bis zum Abwasser wird alles genutzt. Darin integriert ist eine Buntbarsch Fischzucht. Der hochwertige Speisefisch ist natürlich im Restaurant zu geniessen.



Warum das Tropenhaus gerade hier steht, hat mit der nahegelegenen europäischen Erdgasleitung zu tun bzw. mit der Gasverdichtungsstation Ruswil, die sehr viel Abwärme hervorbringt. Ca. 1998 wurde das Produktionshaus erstellt und im März 2010 das schön gestaltete, wellenförmige Besucherhaus eröffnet.

Zum gelungenen Tag beigetragen hat sicher auch das herrliche Herbstwetter, sodass die Carfahrt über den Hirzel und zurück über Menzingen ein grosses Vergnügen war.

Silvia Keller



Bürstenfabrik Ebnat

www. ebnat.ch

Die europaführende Herstellerin von Mundhygiene- und Haushaltprodukte ermöglicht uns eine hochinteressante Betriebsführung. Der Rundgang führt allerdings treppauf/treppab, hat keine Sitzgelegenheiten und mit Rollator oder Rollstuhl nicht zu bewältigen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Fabrikladen die Produkte zu erwerben.

Anschliessend werden wir im bekannten, historischen Landgasthof Rössli (Baujahr 1828; (www.roessli-tufertschwil.ch) in einer gemütlichen Gaststube eine gutbürgerliche Mahlzeit einnehmen.

Der Nachmittag führt uns via Mosnang, Hulftegg nach Uznach, wo die Möglichkeit besteht, das Swiss Edelsteincenter (über ca. 2'400 m^2 Verkaufsfläche) zu besichtigen und/oder den Nachmittagkaffee einzunehmen.

Teilnehmer ca. 40 bis 45 Personen

Programm
7.30 Uhr, Abfahrt vor Hotel ABC in Chur, Roth Chur
7.40 Uhr, Abfahrt in Landquart, Outlet
9.15 Uhr, Betriebsführung Ebnat (ca. 2 Stund)
12.15 Uhr, Mittagessen im Rössli Tufertschwil
14.30 Uhr, Weiterfahrt über Hulftegg nach Uznach
15.30 Uhr, Freier Aufenthalt im Swiss Edelsteincenter Uznach und Kaffehalt
18 Uhr, Ankunft in Chur

Preise Fr. 83.– bei mind. 40 P., Fr. 85.– bei mind. 35 P., 92.– bei 30 P.

Anmeldung **bis 3. März 2018**
an Rageth Näf, Gruobhof 2, 7302 Landquart
mit Karte Capricorn, rageth.naef@bluewin.ch
www.buendnersenioren.ch
Telefon 079 669 48 49

Das Internetportal zu Fragen rund ums Alter

Wir laden Sie herzlich ein, besuchen Sie unseren Wegweiser Alter und informieren Sie sich.

Eine bedürfnisgerechte Informationsplattform für interessierte Personen an Altersfragen und an Pflege- und Betreuungsangeboten bereitstellen, dies wollte das im Februar 2012 von den Bündner Regierung verabschiedete Altersleitbild Graubünden 2012.

Dazu hat das Gesundheitsamt Graubünden seit Januar 2014 den Wegweiser Alter, ein Interportal eingerichtet, auf dem ältere Menschen, deren Angehörige, Gemeinden und alle am Thema Alter interessierten Kreise Informationen rund um das Thema Alter sowie verschiedene Angebote zur Verfügung stehen und sich die in Graubünden tätigen Organisationen und Regionen verlinken können.

Unter **Veranstaltungen und Kurse** finden Sie in Ihrer Region verschiedene Vorträge, gemeinsame Mittagessen, Informationsverantstaltungen, Treffs, Erfahrungsaustauschmöglichkeiten und vieles mehr. Die Rubrik **Aktuelles** informiert über politische Neuigkeiten, aktuelle Broschüren, Anlässe oder welches Alters- und Pflegeheim Fahrten mit Rikasch anbieten. Unter **Persönlich** stellen wir Ihnen Menschen mit Geschichten aus ihren Leben vor. Kennen Sie jemand oder dürfen wir Sie interviewen und unter der Rubrik Persönlich vorstellen? Dann melden Sie sich spontan an und unverbindlich beim Gesunheitsamt.

Die Region Chur, Engiadina Bassa und Prättigau haben mittlerweile ihren eigenen Wegweiser Alter, auf welchen sie regionenbezogene Beiträge, Veranstaltungen und Kurse und ihre eigenen Angebote aufschalten sowie über die Umsetzung ihrer regionalen Altersstrategie informieren.

Ihre Kontaktperson für Beiträge und Anregungen: Gesundheitsamt Graubünden, Ursula Kunz, Telefon 081 257 26 15, www.alter.gr.ch

Daheim oder im Heim?

Durchschnittlich lebt jede fünfte Person im Alter von 80 und mehr Jahren im Kanton in einem Pflegeheim. Das erstaunt und macht gleichzeitig bewusst, wieviel an Pflege, Betreuung und Hilfe ambulant durch pflegende Angehörige durch die Spitex-Dienste und geleistet wird. 2017 gab es in Graubünden gemäss kantonaler Pflegeheimliste 2470 Pflegebetten, die von 51 Institutionen mit Bewilligung der Planungsregion und des kantonalen Gesundheitsamtes zur Verfügung gestellt waren.

Sicher möchten wir im Alter alle so lange wie möglich zuhause in der vertrauten Umgebung leben. Stossen aber ambulante Hilfen langsam an ihre Grenzen, wird die Frage eines Heimaufenthaltes aktuell. Im Wissen darum, dass der Entscheid ins Heim einzutreten den meisten älteren Menschen nicht leichtfällt, luden Margrit Weber und Ruth Wolf auf den 21. November 2017 zu einer Informationsveranstaltung in die Alterssiedlung Bodmer ein. Und so fand sich eine grössere Anzahl von Seniorinnen und Senioren an diesem Nachmittag im Bodmer ein. Muss, darf oder soll ich ins Heim eintreten? Welcher Verlust oder Gewinn kann durch das Leben im Heim entstehen? Was macht denn eigentlich ein gutes Heim aus?

Welche Alternativen gibt es? Und schliesslich, wie wird ein Heimaufenthalt finanziert? Andrea Menn, Leiter der Alterssiedlung Bodmer, führte anschaulich durch den Nachmittag und ging auf die Fragen der Teilnehmenden ein. Nach der Diskussion konnten wir in zwei Gruppen in den renovierten Räumen der Alterssiedlung «vor Ort» einen Augenschein nehmen und schliesslich bei Kuchen und Kaffee das Gehörte besprechen und Meinungen darüber austauschen. Eines ist klar: Der Eintritt ins Heim ist ein sehr komplexer und anspruchsvoller Schritt – es lohnt sich, zur Klärung aller Fragen professionelle Beratung zum Beispiel bei Pro Senectute in Anspruch zu nehmen.

Es war eine wertvolle Information mit einem spannenden Rundgang durch das Haus! Ein herzliches Dankeschön an Andrea Menn für die sympathische und kompetente Vorstellung des Themas und der Alterssiedlung Bodmer! Der Vorstand plant, den Mitgliedern in loser Folge, die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit solchen Fragen anzubieten. Teilen Sie uns doch mit, welche Themen Sie brennend interessieren.

Hans Joss

«Weisse Seniorenwoche» auf der Skipiste 12. – 17. März 2018

Die Private Skischule Surselva unter der Leitung von Crista Dober-Cadalbert ist eine junge Skischule. Diese hat sich zum Ziel gesetzt, einen massgeschneiderten Unterricht für verschiedenste Kundinnen und Kunden anzubieten, um auf die jeweiligen Bedürfnisse bestmöglichst eingehen zu können. Der Schneesport hat Crista Dober-Cadalbert schon in frühen Jahren Freude bereitet und diese Freude will sie Erwachsenen, Kindern, Senioren und auch Menschen mit Beeinträchtigungen weitergeben. Nach über 30-jähriger Tätigkeit als Schneesportlehrerin hat sie sich vor zwei Jahren entschlossen, eine eigene Skischule zu eröffnen. Es ist für sie interessant und herausfordernd, so individuell und persönlich mit ihren Gästen Sicherheit und Spass am Skifahren zu erfahren. Crista Dober-Cadalbert ist Skischulleiterin und eidg. Schneesportlehrerin für Ski und Telemark und Blindenskischule. Ihre Skischule wurde verstärkt durch Toni Collenberg, eidg. Schneesportlehrer, und ihren Sohn Gieri, der sich momentan in Ausbildung zum Kids-Instructor befindet.

In der laufenden Skisaison hat die private Skischule Surselva unter anderem auch Angebote für Seniorinnen und Senioren auf ihrem abwechslungsreichen Programm. Viele Schneesportschulen bieten bloss Unterricht für Kinder und Jugendliche an, allenfalls noch für Erwachsene. Dem möchte die Private Skischule Surselva entgegenwirken, indem sie ein attraktives Angebot für Menschen, die 65+ sind, gestalten will. Da der Schneesport in den letzten Jahrzehnten zunehmend schneller und anspruchsvoller ist, bleibt es für sie ein grundlegendes Anliegen, dass sich auch Rentnerinnen und Rentner auf den «Pisten» sicher fühlen, damit sie noch möglichst lange Musse und Freude am Skifahren haben. Folglich wird beim begleiteten Skifahren besonderes Augenmerk auf die Sicherheit, aber eben auch auf Spass und Freude am Skifahren gelegt. Die Private Skischule Surselva bietet vom 12. bis 17. März 2018 eine «Weisse Seniorenwoche» an. In dieser Woche widmet sich die Private Skischule Surselva komplett der älteren Generation unserer Gesellschaft und bietet ihnen begleitetes Skifahren mit erfahrenen Skilehrpersonen zu einem reduzierten Preis.

Nutzen Sie die Gelegenheit und frischen Sie ihre Skikenntnisse bei der privaten Skischule Surselva Obersaxen auf. Die Private Skischule Surselva freut sich auf zahlreiche Rentnerinnen und Rentner auf den Pisten in der «Weissen Seniorenwoche»!

Angebote der Privaten Skischule Surselva

Preise

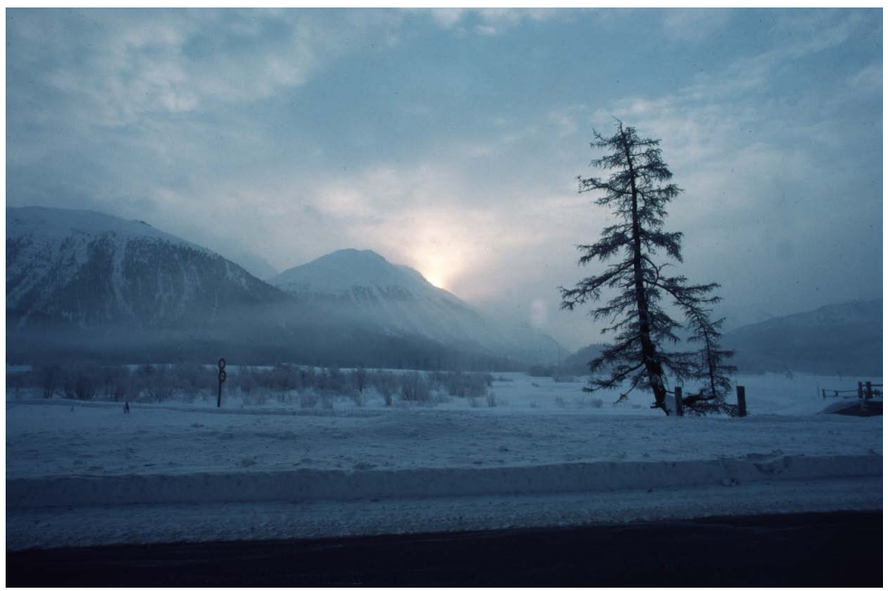
1–2 Personen	3–4 Personen
1 Std. Fr. 90.–	1 Std. Fr. 100.–
2 Std. Fr. 160.–	2 Std. Fr. 190.–
3 Std. Fr. 220.–	3 Std. Fr. 260.–
4 Std. Fr. 270.–	4 Std. Fr. 300.–

Weisse Seniorenwoche vom 12. bis 17. März 2018

Sicherheit, Freude und Spass auf der Piste, 2 Std. begleitetes Skifahren für Fr. 120.–

Viele weitere attraktive Angebote

Informationen und Kontakt
www.skischulesurselva.ch
crista@skischulesurselva.ch
Telefon +41 79 460 94 98



Morgenstimmung am Inn

Drei Rücktritte aus dem Bündner Seniorenrat

Elisabeth von Navarini aus Chur, Andreas Leisinger aus Davos und Thomas Bieler aus Rabius sind im Jahr 2017 aus dem Seniorenrat zurückgetreten. Elisabeth von Navarini wurde im Herbst 2008 in den Rat gewählt und präsidierte diesen im Jahr 2012. (Ursprünglich wechselte das Präsidium im Rat jedes Jahr). Andreas Leisinger wurde 2011 gewählt und präsidierte den Rat in den Jahren 2015 und 2016. Thomas Bieler wurde 2013 gewählt und präsidierte den Rat im Jahr 2017.

Anlässlich der letzten Tagung des Seniorenrats vom 20. November 2017 wurde die Arbeit dieser drei austretenden Mitglieder gewürdigt und verdankt. Der Vorstand schliesst sich der Würdigung an und dankt seinerseits Elisabeth von Navarini, Andreas Leisinger und Thomas Bieler herzlich für ihren grossen Einsatz und ihre Arbeit für die Ziele der Seniorinnen und Senioren. Insgesamt leisteten sie gemeinsam 19 Jahre freiwillige und ehrenamtliche Arbeit! Wir wünschen ihnen alles Gute für ihre weitere persönliche und «berufliche» Zukunft.

Hans Joss, Präsident

Thomas Bieler und Elisabeth von Navarini

Andreas Leisinger

Bündner Seniorenrat BSR

Zur letzten Sitzung im Jahr kamen am 20. November 2017 die Mitglieder des Seniorenrates und des Vorstandes des BKVS zusammen. Der Nachmittag war für die Traktanden des BSR reserviert.

Den fachlichen Input gab Dr. med. Raimund Klesse, Präsident der Schweizerischen Alzheimervereinigung Graubünden zum Thema «Mit Alzheimer gut leben». Nebst Fakten und Zahlen und aktuellen Informationen zum Krankheitsbild Demenz sowie das Engagement von Alzheimer Graubünden im Umfeld der Nationalen Demenzstrategie zeigte er anhand verschiedener Beispiele auf, wie sehr Demenz sich von Person zu Person unter dem Einfluss z. B. biographischer Gegebenheiten unterscheiden kann. So war zu erfahren, dass gemäss heutiger Einschätzung Demenz eher nicht vererbbar ist und bei beiden Elternteilen mit Demenz eine leicht erhöhte Tendenz zu Demenz besteht. Das Referat schloss mit dem Hinweis, dass «alles, was für das Herz gut ist, auch gut ist Prävention gegen Demenz ist».

Austausch und Kontakt mit den politischen Behörden bleiben nebst dem Blickpunkt Regionen ein wichtiger Schwerpunkt in der Tätigkeit des Seniorenrates. So wurde die intern von einer Arbeitsgruppe erarbeitete «Vision 2050» im September an Regierungsrat Rathgeb, der dazu die Anregung gegeben hatte, vorgestellt und überreicht als Beitrag zur Publikation «Visionen GR 2050» von Ende 2016.

Ebenfalls im Herbst traf sich der Ausschuss des BSR mit Mitgliedern der grossrätlichen Arbeitsgruppe für altersspezifische Fragen zum Erfahrungsaustausch. Deren Mitglieder liessen sich, und dies am Rande einer reich befrachteten Session, mit Interesse zu laufenden Fragen informieren. Sie nahmen die Idee einer interdepartamentalen Zusammenarbeit zu Altersfragen auf und regten an, den Kontakt mit den einzelnen Departementen zu pflegen. Es wurde vereinbart, die Gespräche mit der grossrätlichen Arbeitsgruppe mindestens jährlich weiterzuführen.

Die interne Organisation soll, wie bereits angekündigt, im Laufe des nächsten Jahres geklärt werden. Die Begleitung dieses Prozesses erfolgt durch Frau Jacqueline Baumer, Fachfrau für Organisationsentwicklung. Sie gab den Anwesenden bereits in einem ersten Arbeitsblock anhand zweckmässiger Fragestellungen die Möglichkeit, wichtigste Anliegen und Einschätzungen zusammenzutragen und nach Schwerpunkten zu ordnen. Für die weitere Arbeit wurde eine vierköpfige Spurgruppe eingesetzt, die ihre Arbeit bereits im alten Jahr aufgenommen hat. Sie soll in den kommenden Monaten, begleitet durch Frau Baumer, Vorschläge zuhanden der beiden Gremien erarbeiten. Dabei spielen auch die Erwartungen und Bedürfnisse der Verbandsmitglieder und generell der Senioren, deren «Profil» sich bekanntlich stetig wandelt und weiterentwickelt, eine wichtige Rolle.

Christine Bucher

Malende Seniorinnen und Senioren

Eins der meistgeübten Steckenpferde unter Betagten ist die Malerei. Unser «Capricorn» will in Zukunft hin und wieder ein Bild von Seniorenkünstlern und -künstlerinnen abdrucken. Den Anfang macht die in Flims wohnhafte Jane Gillespie-Casparis mit ihrem Werk «Chor». Sie schreibt dazu: «Das Thema war ‹Licht ins Dunkel› für eine Ausstellung im Zentrum Heilig Geist in Wetzikon. Für mich wäre ‹Licht› Fröhlichkkeit und Musik. So bin ich auf den Chor gekommen. ‹Dunkel› ist der Hintergrund, auf dem ich farbig gemalt habe.»

«Chor» von Jane Gillespie-Casparis

Manchmal kann Leiden sinnvoll sein

Der deutsche Chefarzt für Psychiatrie, Manfred Lütz, schreibt in seinem Buch «Lebenslust, wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult» folgendes: «Wenn der Weg zu einer völlig leidfreien Gesellschaft, wenn Leid, Schmerzen, Krankheit, Sterben, Behinderungen diskriminiert in den Schatten gestellt werden und eine utopische Gesundheit in den Mittelpunkt der Verehrung gerückt wird und das Leben sich einzig darauf konzentriert, dann ist das eine Anleitung zum Unglücklich sein.»

Es gibt viele Arten von Leiden, denen man mit technischmedizinischer Hilfe nicht beikommt: Trauer beim Tod von lieben Mitmenschen, Mobbing, Krieg, soziale Ungerechtigkeiten und andere, die einem klar machen könnten, dass Leiden zum Leben gehört. Es kann einem den Horizont erweitern und uns den Blick in die Mitmenschen oder in die Natur oder in die Kunst und in viel anderes vertiefen. Leiden kann uns dazu erziehen, uns in andersdenkende Mitmenschen hineinzufühlen, kann also eine Lehre zum Beispiel zur Toleranz sein.

Der Dichter Andrè Gide hat das Leiden als einen Schlüssel bezeichnet, der einem gewisse Türen öffnen kann. Er geht sogar so weit, dass er Menschen, die nie leiden müssen, als «auf irgendwelche Weise als beschränkt» bezeichnet, weil sie eine gewisse wichtige Seite des Lebens nicht kennen gelernt haben. Der Apostel Paulus , der vermutlich unter Epilepsie litt, hat es so ausgedrückt: «Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark».

Damit soll aber nicht gesagt sein, dass es nicht sinnvoll sei, vermeidbare Leiden, wie z. B. Krankheit, Armut, Einsamkeit mit allen Mittel der Kunst und der Technik zu bekämpfen und von uns fern zu halten. Leiden gibt es so oder so noch immer mehr als genug in unserer Welt.

Hans Domenig

Voranzeige: Generalversammlung

Sie findet am Dienstag, 13. März 2018 um 14 Uhr im Seniorenzentrum Cadonau in Chur statt. Die Einladung mit der Traktandenliste und dem Jahresbericht erhalten Sie Mitte Februar 2018 per Post. Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Melden Sie sich bitte bis spätestens 28. Februar 2018 an, entweder mit der Anmeldekarte über die Post oder per Mail an ruth.wolf@hispeed.ch. Neu können Sie sich auch online direkt über das Internet auf www.buendnersenioren.ch/Veranstaltungen anmelden.

Der Vorstand

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)
Website: 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
Guidali Peter, Chur
Näf Rageth, Landquart
Weber Margrit, Fläsch
Wolf Ruth, Chur

Redaktion Capricorn
LEITUNG/REDAKTION:
Domenig Hans
Florastrasse 15, 7000 Chur
Tel. 081 353 15 14
hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE:
Näf Rageth
Gruobhof 2, 7302 Landquart
Tel. 079 669 48 49
rageth.naef@bluewin.ch

BÜNDNER SENIORENRAT (BSR)

PRÄSIDENT:
Pendent

ANSPRECHADRESSE:
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Tel. 081 328 22 40
Mobile 079 594 02 18
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

MITGLIEDER:
Bucher Christine, lic. phil., Chur
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

Die Strassen leuchten fröhlicher, wenn sie nass sind
und die Automobilisten fahren sicherer, wenn sie trocken sind.

Sascha Guitry