Ausgabe Nr. 3
Juni 2020

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Die Leichtigkeit des Sommers

Blumen sind die schönsten Worte der Natur (Goethe)

Inhalt

Editorial	3
Bündner-Glarner-Tag 2020	5
Vorsorgeauftrag - Selbstbestimmt bleiben	7
Pandemien der Menschheit	11
Fit werden – fit bleiben	16
Santa Maria della Salute, Venedig	19
Das Haus Gartenhof in Zürich birgt Jahrhundertgeschichte	20
Erinnerung an eine Quarantäne	22
Uno sguardo al futuro	24
Beratungen bei Pro Senectute Graubünden	25
Schluss Punkt	26
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	27

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Corona hat unser aller Leben direkt und unerwartet stark bedroht und eingeschränkt. Entscheidungen waren zu treffen, für die kaum bisherige Erfahrungswerte zur Verfügung standen. Wir alle - Behörden, Öffentlichkeit, auch unser Verband - sahen uns vor Situationen gestellt, die wir kaum für möglich gehalten hätten. **Fazit**: Es gibt keine absolute Sicherheit und nicht alles ist machbar! Gerade in einem Bergkanton kennt man die enorme Stärke der Natur, die sich ihren Weg sucht und ihn findet. Vielleicht führt uns die Corona-Erfahrung auch zu neuen Überlegungen für die grossen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Fragen. Ich hoffe es zumindest.

Ein grosses Dankeschön

Nach zwei Monaten im Lockdown zeigt die Entwicklung bei uns positive Werte. Die Behörden lockern getroffene Massnahmen schrittweise – wir befinden uns auf dem Weg in die «Normalität». Wir sind aber alle dringlich eingeladen, vorderhand auch weiterhin Versammlungen zu meiden, Abstand zu halten und den eigenen Schutz sowie den anderer Menschen ernsthaft im Auge zu behalten. Unseren Behörden auf Bundes-, Kantons- und Gemeindeebenen gebührt ein grosser Dank für ihre wertvolle Arbeit und für ihre verantwortungsvolle Haltung, mit der sie uns durch diese Krise führten. Entsprechend gross war auch das Vertrauen, welches ihnen die Bevölkerung grösstenteils entgegenbrachte. Unsere Behörden und mit ihnen die verschiedenen Krisenstäbe aller Ebenen, haben sehr gute Arbeit geleistet! Dies verdient grosse Anerkennung und Lob. Ein grosses Dankeschön von uns allen ist angebracht. In diesen Dank möchten wir auch die unzähligen Frauen und Männer einschliessen, die in Spitälern, Spitex-Diensten, Heimen und in Nachbarschaften grössten Einsatz leisteten und Hilfe vermittelten.

Veranstaltungen und Anlässe unseres Verbandes

Wie allerorts mussten auch wir während dem Lockdown alle Veranstaltungen und Anlässe absagen. Momentan steht der Bündner-Glarner-Tag noch. Den Entscheid über dessen Durchführung fällen wir im Sommer gemeinsam mit dem Glarner-Verband. Auf unserer Homepage finden Sie jeweils die Informationen zu den geplanten Aktivitäten des Verbandes.

Hans Domenig trat als Capricorn-Redaktor zurück

Hans Domenig gab nach vielen Jahren die Redaktion Capricorn zurück. Heidi Domenig, während Jahren als Capricorn-Korrektorin tätig, leistete in den letzten Jahren viel zusätzliche Arbeit für unser Mitteilungsblatt. Beide – Hans und Heidi - haben mit Liebe und grösstem Einsatz unser Mitteilungsblatt gestaltet, mit Bild und Wort tiefsinnige und witzige Gedanken vermittelt. In der nächsten Ausgabe des Capricorns möchten wir über den grossen Einsatz von Hans und Heidi Domenig berichten und ihre Arbeit würdigen. Einen ersten grossen Dank wollen wir heute aber schon abstatten.

Die Geschäftsleitung freut sich sehr, dass Peter Guidali, Vorsitzender des Fachbereichs Kommunikation und Capricorn, zusammen mit Peter Kropf neu die Redaktion und die Gestaltung des Mitteilungsblatts übernommen haben. Herzlichen Dank an die beiden Peter und einen guten Start! Die erste von ihnen gestaltete Nummer haben Sie bereits im April erhalten und auf der letzten Innenseite finden Sie auch die Adressdaten der neuen Redaktion

Generalversammlung

Die Mitgliederversammlung ist nach Vereinsrecht zwingend notwendig. Die Mitglieder sind das oberste Organ – sie bestimmen und kontrollieren die Aktivitäten im Verein. Der Bundesrat hat deshalb in der «Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus vom 13. März 2020» die Gesellschaften ermächtigt, ihre Mitgliederversammlungen angesichts des Versammlungsverbots ausschliesslich schriftlich oder elektronisch durchzuführen. Unsere Geschäftsleitung hat beschlossen, mit Ihnen gemeinsam diesen Weg zu beschreiten.

Sie finden als Beilage zu dieser Nummer die Einladung der Geschäftsleitung zur Teilnahme und ein Abstimmungsblatt mit ergänzenden Bemerkungen zu den einzelnen Traktanden. Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an dieser speziellen Generalversammlung ein. Stimmen Sie schriftlich ab und teilen Sie uns mit, ob Sie die Geschäftsleitung für das Jahr 2019 entlasten wollen. Wir danken Ihnen für Ihre Beteiligung!

Sind Sie per Mail oder per Mobiltelefon erreichbar?
Kommunikation ist das A und O gemeinsamer Aktivitäten. Die Kosten für einen Postversand sind steigend. Es ist für uns wichtig zu wissen, wie viele Mitglieder wir digital per Mail oder per SMS erreichen können. Wir packen die Gelegenheit beim Schopf und bitten Sie, uns mit der Zustellung des Abstimmungsformulars auch mitzuteilen, ob Sie per Mail oder per SMS über das Mobil-Telefon erreichbar sind. Und keine Angst, wer nicht digital erreichbar ist, bekommt selbstverständlich auch weiterhin Unterlagen in Papierform per Post.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit, bleiben Sie gesund. Wir freuen uns, wenn Versammlungen und Treffen wieder unbeschwert möglich sein werden!

Hans Joss, Präsident

Bündner-Glarner-Tag 2020

Mittwoch, 19. August 2020

Traditionsgemäss treffen wir uns einmal jährlich mit den Mitgliedern des Glarner Seniorenverbandes. Dieses Jahr reisen die Glarner zu uns ins Bündnerland, nach Falera.
Nach einem Apéro, guten Gesprächen und einem feinen Mittagessen informiert uns GeoGuide Kari Koller über das UNESCO Weltnaturerbe Sardona.

Er zeigt uns verschiedene Etappen der Alpenbildung und berichtet über die Zeitzeugen. In dem etwa einstündigen Vortrag kann man auch einiges über den Flimser Bergsturz, über das Martinsloch oder über die seltsamen Steine von Falera erfahren.
Im Jahr 2008 wurde nach 8-jähriger Vorbereitungs- und Überzeugungsarbeit die Tektonikarena Sardona in die Liste der UNESCO – Welterben aufgenommen. Die Tektonikarena Sardona bietet die weltweit einmalige Sichtbarkeit der Alpenbildung durch übereinander geschobene Gesteinsschichten.

veranstaltung

Termin:	Mittwoch, 19. August 2020
Treffpunkt:	09.30 Uhr auf dem Postautodeck Chur
Transport:	mit dem Postauto
Abfahrt:	Chur ab 09.58 Uhr, Falera Pacardi an 10.25 Uhr
Rückkehr:	Falera Pacardi ab 15.51 Uhr, Chur an 16.57 Uhr
Wetter:	Die Veranstaltung wird bei jedem Wetter durchgeführt
Verpflegung:	Im Hotel La Siala in Falera **Menü:** Rinderkraftbrühe mit Flädli, Schweinebraten, Kartoffelstampf, Rüebli, Jus, Schoggimousse, Traubenragout **Vegi-Menü:** Basilikumsuppe, Quarkpizokels, Bergkäse, Trauben, Mangold Dessert
Kosten:	Mittagessen und Apéro Fr. 41.00 (wird im Hotel eingezogen) Kollektivbillet Chur-Falera retour Halbtax ca. Fr. 17.00
Anmeldung:	Hans Joss, Blumenweg 3, 7000 Chur, Handy: 079 762 43 99, E-Mail: hans.joss@gmx.ch www.buendnersenioren.ch

Vorsorgeauftrag - Selbstbestimmt bleiben

«Stimmt, das ist wichtig, das muss ich auch noch machen.» Diese oder eine ähnliche Aussage hört man oft, wenn es um den Vorsorgeauftrag geht. Der Vorsorgeauftrag ist seit 2013 im Erwachsenenschutzrecht des Schweizerischen Zivilgesetzbuchs verankert. In einem Vorsorgeauftrag halten Sie Ihren Willen für den Fall einer Urteilsunfähigkeit infolge Krankheit, Unfall oder Alter fest und beauftragen eine nahestehende Person oder Institution Ihres Vertrauens mit der Regelung Ihrer Angelegenheiten. Mit einem Vorsorgeauftrag wird ein behördliches Eingreifen weitgehend verhindert. Zusätzlich zum Vorsorgeauftrag empfehlen wir Ihnen, eine Patientenverfügung zu erstellen (siehe Capricorn Nr. 2-2020).

Inhalt

Im Vorsorgeauftrag können Sie die Vertretungspersonen und deren Kompetenzen in folgenden Lebensbereichen regeln:

- ***Personensorge (persönliche Angelegenheiten)***
  Die Personensorge bezieht sich auf die persönlichen und alltäglichen Angelegenheiten, insbesondere die Unterbringung, Behandlung, Betreuung und Pflege. Darunter fallen beispielsweise Entscheide über medizinisch-pflegerische Massnahmen sowie über den Eintritt in Wohn- oder Pflegeeinrichtungen. Mit dem Vorsorgeauftrag können Sie selbstbestimmt festlegen, wer für Sie entscheiden wird, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. In einer Patientenverfügung können Sie zudem detaillierte medizinische Massnahmen oder Behandlungen festhalten. Sie sollten im Vorsorgeauftrag erwähnen, dass eine allfällige Patientenverfügung dem Vorsorgeauftrag vorgeht.

- ***Vermögenssorge (finanzielle Angelegenheiten)***
  Die Verwaltung des Vermögens und des laufenden Einkommens werden in der Vermögenssorge geregelt. Dazu gehört das Öffnen der Post, die Wahrung der finanziellen Interessen und das Bezahlen Ihrer Rechnungen.

Rechtsverkehr (rechtliche Angelegenheiten)
Die beauftragte Person übernimmt die Vertretung in Ihrem Sinn gegenüber Behörden, Banken oder Privatpersonen und kann für Sie Verträge abschliessen oder kündigen sowie weitere administrative Angelegenheiten erledigen.

Vertrauensperson / Ersatzperson

Jede urteilsfähige und volljährige Person kann als Vorsorgebeauftragte eingesetzt werden. Es können eine oder mehrere Personen gewählt werden. Es ist empfehlenswert, gleichzeitig eine Ersatzperson zu bestimmen. Diese wird angefragt, wenn die erstgenannte Person die Umsetzung nicht übernehmen möchte oder kann.

Form

Der Vorsorgeauftrag ist nur gültig, wenn er vollständig von Hand geschrieben, datiert und unterzeichnet wird. Idealerweise wird der Vorsorgeauftrag zusammen mit weiteren wichtigen Dokumenten aufbewahrt (Letztwillige Verfügung, Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall, Organspendeausweis usw.). Geben Sie der beauftragten Person eine Kopie Ihres Vorsorgeauftrags und teilen Sie ihr mit, wo sie das Original finden kann. Ein Vorsorgeauftrag oder eine Patientenverfügung können z.B. unter www.e-vorsorgeauftrag.ch erstellt werden.

Entschädigung

Anordnungen für eine allfällige Entschädigung sind vorteilhaft ebenfalls im Vorsorgeauftrag aufzuführen. Geschieht das nicht, so legt die Erwachsenenschutzbehörde diese fest, sofern gerechtfertigt.

Gültigkeit / Beendigung

Der Vorsorgeauftrag kann jederzeit abgeändert oder widerrufen werden. Vorsorgeaufträge enden mit der Wiedererlangung der Urteilsfähigkeit oder dem Tod des Verfassers.

Vollmacht

Ähnliche Wirkungen wie ein Vorsorgeauftrag hat eine Vollmacht. Eine Vollmacht gilt grundsätzlich jedoch bereits ab ihrer Erteilung. Falls die Vertretung jedoch erst ab Eintritt der eigenen Urteilsunfähigkeit möglich sein soll, ist es seit Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzrechts nicht mehr möglich, dies mittels Vollmacht zu regeln. Zudem sind insbesondere Banken häufig nicht mehr bereit Vollmachten zu akzeptieren, wenn der Vollmachtgeber urteilsunfähig geworden ist.

Ohne Vorsorgeauftrag

Speziell im Bereich der Personensorge ist der Vorsorgeauftrag für Personen sehr wichtig, die keine nahen Angehörigen haben (Ehepartner, eingetragene Partner oder Nachkommen). Wenn Sie keinen Vorsorgeauftrag erstellt haben, sind Sie nicht schutzlos. Das Erwachsenenschutzrecht sieht folgende Massnahmen zum Schutz hilfsbedürftiger Personen vor:

- ***Bei Verheirateten oder bei eingetragener Partnerschaft***
  Wenn kein Vorsorgeauftrag vorliegt, hat die Ehefrau, der Ehemann, die eingetragene Partnerin oder der eingetragene Partner ein Vertretungsrecht, um alltägliche Angelegenheiten zu erledigen. Dazu zählt z.B. die Post öffnen und erledigen oder die ordentliche Verwaltung des Einkommens. Für die ausserordentliche Verwaltung von Vermögen (z.B. Verlängerung einer Hypothek, Verkauf einer Liegenschaft) braucht es jedoch auch bei verheirateten oder in eingetragener Partnerschaft lebenden Paaren zwingend einen Vorsorgeauftrag.

Bei alleinstehenden Personen

Für nicht verheiratete Personen ernennt die KESB eine Beiständin oder einen Beistand. Dabei wird geprüft, ob diese Beistandschaft von Familienmitgliedern, anderen nahestehenden Personen oder einer Berufsbeistandsperson übernommen werden kann.

Quellen:

- www.prosenectute.ch
- www.vorsorge.redcross.ch
- www.vorsorge-auftrag.ch
- www.e-vorsorgeauftrag.ch
- und andere

Peter Guidali

Alles erledigt

Pandemien der Menschheit

Epidemien und Pandemien begleiten die Menschheit, seit es sie gibt. Völlig überraschend wurde das Coronavirus weltweit zu einem riesigen Problem. Manche erinnert das an die Spanische Grippe von 1918, eine der größten Katastrophen der Menschheit. Geschichte wiederholt sich nicht. Aber sie spiegelt sich in dem, was gegenwärtig passiert. Gab es eine Pandemie wie die aktuelle schon einmal? Oder ist alles neu? Ein Blick zurück lohnt sich, weil man aus der Geschichte lernen kann.

Die Pest 1347 - 1351

Das typische Bild einer der schlimmsten Krankheiten in der früheren Geschichte ist heute immer noch stark geprägt von der Pest des Mittelalters, bis heute bekannt als der Schwarze Tod. Denn mit einiger Wahrscheinlichkeit war das nicht der erste Ausbruch der Pest in Europa, genau so wenig wie es der Letzte war. Doch die Pest von 1347 war dann doch etwas Ausserordentliches. Innerhalb von wenigen Monaten verbreitete sich die Epidemie damals über ganz Europa und raffte am Ende gut einen Drittel der Bevölkerung dahin. Eine heute unvorstellbare Tragödie.

Pest-Arzt mit Schnabelmaske

Die Menschen wussten damals freilich weder etwas über Entstehung noch mögliche Behandlung dieser Krankheit. Der Krankheits-verlauf war entsprechend verheerend. In Berichten ist davon die Rede, dass der Tod nur wenige Tage nach Auftreten der Symptome und der berüchtigten Pestbeulen eintreten

konnte. Es ist in dem Kontext nicht überraschend, dass die Menschen in der Zeit die Seuche als Strafe Gottes begriffen. Medizinisch behandeln ließ sich die Pest ohnehin nicht, also reagierte man eben mit Gebeten, Messen und Prozessionen. Das wiederum hatte den vernichtenden Effekt, dass man sich nun noch gezielter in große Menschenmassen begab und den Virus weitertrug. Dass die Pest von Mensch zu Mensch übertragen wurde, wusste man schließlich nicht.

Die Pocken 15. – 17. Jahrhundert

Eine besonders tödliche Krankheit in Europa waren die Pocken. Sie gehörten so sehr zum Alltag dazu, dass fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens einmal an ihnen erkrankte. Etwa ein Drittel der Erkrankten starb daran, bei vielen anderen hinterließen sie lebenslang Narben im Gesicht und am ganzen Körper. Noch bis ins 19. Jahrhundert hinein blieben die Pocken normaler Teil des Lebens, bis Anfang des Jahrhunderts eine Pocken-Impfung und damit die erste moderne Impfung überhaupt erfunden wurde und die wiederkehrenden Epidemien eindämmte. Seit 1980 gelten die Pocken offiziell aus ausgestorben.

Ihre tödlichsten Auswirkungen zeigten die Pocken aber ohnehin nicht in Europa sondern im neu "entdeckten" Amerika. Die Spanier und anderen Europäer, die dort ab dem 16. Jahrhundert in Massen einmarschierten, hatten die Pocken wie gesagt zumeist schon hinter sich. Sie waren also zu grossen Teilen immun gegen die Krankheit. Über die Ureinwohner Amerikas konnte man das nicht sagen. Sie wurden in kurzer Zeit geradezu von der Seuche dahingerafft. Schätzungen zufolge dezimierte sich die indigene Bevölkerung in den ersten 100 Jahren nach Erstkontakt mit dem Virus um ganze 90 Prozent! Als Cortés 1519 in Mexiko landete, lebten dort 80 Millionen Menschen. 80 Jahre später war es nur noch eine Million. Es erstaunt immer wieder, wie einfach Spanier und Portugiesen innerhalb kürzester Zeit ganz Amerika erobern konnten. Die Einheimischen wurden aber nicht durch Waffen, sondern durch Krankheiten besiegt.

Spanische Grippe 1918 - 1919

Die Spanische Grippe war eine der grössen Katastrophen des vergangenen Jahrhunderts, nur vergleichbar mit der Pest oder den zwei Weltkriegen. Es ist auch bis heute nicht mit Sicherheit zu sagen, wo die Spanische Grippe überhaupt ihren Anfang nahm. In Spanien war es auf jeden Fall nicht. Das Land hatte nur das "Pech" nicht am Ersten Weltkrieg beteiligt zu sein und

daher keiner Nachrichtensperre und Zensur zu unterliegen. Als Folge berichteten spanische Medien über die neue Seuche, während die Information etwa in Deutschland oder Großbritannien zensuriert wurde, um dem Kriegsfeind keinen Vorteil zu verschaffen. Den ersten diagnostizierten Patienten kennen wir inzwischen allerdings doch. Er war ein US-amerikanischer Soldat in einem Ausbildungslager in Kansas.

Der Krieg begünstigte es dem Virus sich auszubreiten. Es traf im Frühling 1918 auf eine von Krieg, Armut, Hunger und politischen Krisen ausgezehrte Bevölkerung. Ungefähr ein Drittel der Weltbevölkerung von damals, rund 500 Millionen, infizierte sich zum Ende des Ersten Weltkriegs mit dem Influenzavirus, das die Grippe verursachte. Viele, die sich ansteckten, bekamen heftige Lungenentzündungen, liefen blau an, ihnen kam das Blut aus der Nase und sie starben nach Luft schnappend. Es starben vor allem junge Männer. Im Herbst 1918 erfasste eine zweite Welle das Land, noch viel heftiger als die erste. Die Spanische Grippe rollte in drei Wellen über den Globus hinweg und raffte bis zu 50 Millionen Menschen dahin. Es gibt aber

Patienten, die an der Spanischen Grippe erkrankt sind

auch Schätzungen, die sich auf über 100 Millionen Menschen belaufen. Das wären mehr als die Toten der zwei Weltkriege zusammen. In der Schweiz starben rund 25'000 Menschen. Der Staat reagierte viel zu spät.

Seit der Pest war das wohl die tödlichste Pandemie der bekannten europäischen Geschichte. Dabei war das an und für sich keine aussergewöhnliche Krankheit. Bei der Spanischen Grippe handelte es sich um eine "normale" Grippe, ausgelöst durch einen Influenza-Erreger. Warum diese Variante so ungewöhnlich tödlich war, ist bis heute nur zum Teil geklärt. Der noch laufende Erste Weltkrieg und die mit ihm verbundenen schlechten Hygienebedingungen und gedrängten Räume in Schützengräben und Gefangenenlagern spielte aber sicher eine Rolle. Eines der Symptome der Spanischen Grippe war es, dass sie die Atemwege angriff und oft zu Lungenentzündungen führte, an denen die Betroffenen oft starben. Die Entzündungen konnten in den oft desolaten Umständen der Zeit schlicht nicht behandelt werden. Auch waren die Völker extrem stark mit den Kriegswirren beschäftigt, weshalb sie sich nicht auf die Krankheit konzentrieren konnten. Die zensierte Presse berichtete zu den Kriegszeiten kaum über die Ausbrüche. Zudem trat die Krankheit nicht in allen Orten auf, sondern war lokal extrem ungleich verteilt. Sie war hie und da auffällig, anderswo hat man gar nichts

davon bemerkt.

Seit Louis Pasteur und Robert Koch gegen Ende des 19. Jahrhunderts die Natur der Bakterien offengelegt hatten, hatte die Menschheit völlig neue Möglichkeiten entwickelt, solche Krankheiten einzuordnen und teils auch zu behandeln. Wenn die Influenza nun nur ein Bakterium gewesen wäre, hätte man vielleicht sogar ein Heilmittel gefunden ... Leider wird sie aber von einem Virus übertragen und was das genau ist, wurde erst in den Dreissigerjahren erforscht. Für Millionen von Toten kam das zu spät.

Trotz der immensen Tragweite der Spanischen Grippe ist diese heute in den Geschichtsbüchern unverständlicherweise nur eine Randerscheinung.

Coronavirus (Covid-19)

Seit der Spanischen Grippe sind bis heute etliche Krankheiten aufgetreten: Hongkong Grippe 1968 - 1970, HIV/Aids 1981 – heute, SARS 2002 – 2003, Schweinegrippe 2009 – 2010, Ebola 2014 – 2016. Keine verbreitete sich weltweit. Fachleute warnten schon seit Jahrzehnten, dass früher oder später eine Pandemie wie die Spanische Grippe auftreten werde. Jetzt ist es passiert! Niemand war vorbereitet. Covid-19 ist ein neues Virus. Was es mit uns macht, ist völlig unbekannt. Die Weltordnung ist erschüttert. Niemand weiss, wie viele Menschen schon an Corona erkrankt sind, wie viele noch sterben werden, wann wir einen Impfstoff entwickeln usw. Ausserdem weiss niemand, welche Auswirkungen die derzeit radikalen Massnahmen auf Wirtschaft und Demokratie haben.

Eine Sache hat sich in den letzten Jahrhunderten radikal geändert: Unser Wissen und unsere Einordnung solcher Seuchen. Sie ist lange nicht mehr die des Mittelalters. Covid-19 wird uns noch lange beschäftigen. Besiegen können wir es - wenn überhaupt - wohl nur mit einer Impfung. Die Entwicklung einer neuen Impfung dauert normalerweise 3 - 5 Jahre. Hoffentlich geht es dieses Mal schneller.

Peter Guidali

Fit werden – fit bleiben

«Ich bin halt auch nicht mehr 20», hören wir oft von älteren Menschen, die nicht mehr so fit sind wie früher. Doch wenn wir uns regelmässig bewegen, stärken wir auch im Alter unseren Körper. Zudem werden Psyche und Gedächtnis positiv beeinflusst.

Bewegung im Alter ist die beste Medizin. Sie wirkt wie ein Medikament und schützt vor Herzinfarkt, Hirnschlag, Diabetes, Osteoporose, aber auch vor Depressionen. Bewegung erhöht die Stressresistenz, stärkt unser Immunsystem, lässt uns jünger und sicherer fühlen und fördert das körperliche Selbstvertrauen.

4 Pfeiler für unsere Fitness

Das ideale Fitnessprogramm im Alter besteht aus vier Pfeilern:

- **Ausdauer**: Dafür sollten wir uns am meisten Zeit nehmen. Regelmässig trainieren kann man in jedem Alter und es braucht kein stundenlanges Training. Jede Art von Bewegung im normalen Tagesablauf zählt, schon ab 10 Minuten. Das Bundesamt für Sport empfiehlt für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter wöchentlich mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität oder 1¼ Stunden Sport mit hoher Intensität. Mittlere Intensität heisst, wir sollten etwas ins Schnaufen geraten; bei hoher Intensität schwitzen wir richtig. Gut geeignet sind zügiges Gehen, Schwimmen, Gymnastik, Velofahren oder Gartenarbeit. Gerade im Winter eignen sich Laufband oder Fahrrad- und Ruder-Ergometer.

- **Kraft**: Krafttraining wird im Alter immer wichtiger. Die Rumpf- und Beinmuskeln, sowie jene der Schulter-Arm-Region müssen gestärkt werden. Das Bundesamt für Sport BASPO empfiehlt: „Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse. Ein Krafttraining sollte mindestens 2-mal in der Woche durchgeführt werden. Für viele Übungen genügt das eigene Körpergewicht, beispielsweise um die Beine zu kräftigen.

- **Gleichgewicht**: Krafttraining zusammen mit Gleichgewichtsübungen helfen Stürze zu vermeiden. Wir stürzen, weil wir uns beim

Gehen unsicher fühlen. Das kann schlimme Folgen haben: Verletzungen, Spital, Langzeitpflege. Auf einem Bein stehend Zähneputzen ist eine spielerische Gleichgewichtsübung.

- **Beweglichkeit**: Hier stehen Dehnübungen bei aufgewärmtem Körper im Zentrum.

Vorsicht

Ungeübte sollten den Hausarzt fragen, wie intensiv sie trainieren dürfen. Danach beginnen sie langsam und vorsichtig; übertriebener Ehrgeiz führt leicht zu einer Muskelzerrung. Gebrechliche ältere Menschen sollten Dauer und Art der Aktivität ihrem körperlichen Zustand anpassen. Aber ganz wichtig: Auf jeden Fall in Bewegung bleiben. Am besten holt man sich den Rat einer Fachperson.

Ein bisschen Spass muss sein

Übungen für ältere Menschen finden Sie hier:

- www.graubünden-bewegt.ch
- www.bischfit.ch (Gesundheitsamt Graubünden)
- Bundesamt für Sport: www.hepa.ch, siehe
  «Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene»
- www.sichergehen.ch siehe «Zuhause trainieren»
- Oder wenn Sie keinen Zugang zum Internet haben:
  Übungsbooklet bestellen
  «Übungen für jeden Tag»
  bei BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung,
  Tel. 031 390 22 22

Spass muss sein

Gemäss Martin Meyer, Professor an der Uni Zürich, muss körperliche Bewegung aber Spass machen. Ob nordic walking, tanzen oder spazieren mit dem Hund: Wichtig sei, dass wir dies gerne tun, denn das Stirnhirn, wo Motivation und Selbstdisziplin verankert sind, spiele eine grosse Rolle. Und die Glückshormone melden sich ja erst während dem körperlichen Tun. Gerade nach einem Waldspaziergang fühlen wir uns deshalb zufrieden und wohl. Dies allein ist schon Grund genug, sich auf die Socken zu machen.

Schädlich in jedem Alter ist ein Mangel an Bewegung. Selbst körperlich versehrte Menschen brauchen Bewegung – sei es nur mit den unversehrten Körperteilen. Vermeiden müssen wir auch langes Sitzen. Dazwischen gehen wir immer wieder ein paar Schritte, machen zum Beispiel Dehnübungen und trinken ein Glas Wasser.

Als ehemaliger Büromensch merkte ich nach der Pensionierung: Jetzt muss etwas gehen, jetzt hast du Zeit. Und so gehe ich: nicht übermässig, aber regelmässig. Das kann ich auch Ihnen wärmstens empfehlen.

Tipp: Besuchen Sie uns auf unserer Website. Hier finden Sie weitere Informationen: www.buendnersenioren.ch

Peter Kropf

Santa Maria della Salute, Venedig

Mit Kunst gegen die Pest

Vor bald 400 Jahren, am 22. Oktober 1630 versprach der Doge Nicolò Contarini der Madonna eine Kirche, mit der Bitte um Beendigung der Pest, die seit 1630 in der Stadt wütete und bei der Venedig rund 46.000 Einwohner (ein Drittel seiner Bevölkerung) verlor. Die Kirche sollte an exponierter Stelle am Eingang des Canale Grande gegenüber dem Dogenpalast errichtet werden. Mit dem Bau der Kirche wurde eine grundlegende städtebauliche Neuordnung dieses Bereichs in Angriff genommen, die das Bild Venedigs bis heute prägen sollte.

Santa Maria della Salute wurde gebaut, um der letzten grossen Pestwelle ein Ende zu setzen. Ein Kunstwerk, um eine Krankheit aufzuhalten? Eine hilflose Aktion aus einer fernen Zeit? Auf dem Podest von Stufen erhebt sie sich prachtvoll und doch leicht aus der Lagune. Ein weisser Marmortempel, beidseitig von Wasser umspült, als würde er darüber schweben. Wenn es

Eine der schönsten Kirchen an einem der schönsten Orte

das Ziel war, den Himmel auf sich aufmerksam zu machen, konnte man sich kaum geschickter anstellen.

Die Pest bricht 1630 auf dem Festland aus. Die Leute unterschätzen die Gefahr. Venedig schottet sich ab. Die so zentrale Wirtschaft soll geschützt werden. Doch im Sommer kommt der Tod auch in die Stadt. Man muss reagieren, aber wie? Nicht anders als heute. Venedig pumpt Geld in die Wirtschaft, das soziale Leben wird auf ein Minimum reduziert. Erkrankte Personen müssen auf eine der umliegenden Inseln für 40 Tage in Quarantäne (Quarantäne = 40 Tage). Doch es nützte alles nichts. In der Not beschliesst die Stadt den Bau einer Kirche gegen die Pest. Ein Jahr später war die Pest besiegt und kam nicht mehr zurück. Ein Wunder.

Santa Maria della Salute war nicht nur eine Kirche gegen die Pest, sondern auch ein Monument für das Leben. Die ganze damalige Welt sollte sich an ihrer Schönheit erfreuen. Dem Tod wurde das wichtigste entgegengestemmt, was den Menschen möglich war: Ein Kunstwerk für Jahrhunderte. Jeder Venezianer und jeder Besucher Venedigs sollte darin Hoffnung und Zuversicht schöpfen.

Was wird die Menschen in 400 Jahren noch an unsere Not mit Corona erinnern?

Peter Guidali

Das Haus Gartenhof in Zürich birgt Jahrhundertgeschichte

Das Buch über ein Wohnhaus aus dem vorletzten Jahrhundert mitten in Zürich-Aussersihl. Es ist jetzt im Sommer rundum von Grün umrankt. Nicht architektonisch, sondern durch seine Stattlichkeit ragt es heraus. An der Gartenhofstrasse 7 haftet die Erinnerung an das Zentrum der Schweizerischen Friedensarbeit von den 20er Jahren bis zum Ende des letzten Jahrhunderts. Wir lesen über das dichte Netzwerk sozialer Bewegungen mit lokaler, regionaler und internationaler Ausstrahlung. Der Gartenhof war ein pazifistisches Zentrum. Entscheidendes in der Entwicklung von Sozial-, Bildungs- und Nachbarschaftsarbeit bis hin zur Flüchtlingshilfe im Zweiten Weltkrieg geschah hier. Nicht allein die grosse Frauenfriedenskonferenz in Zürich 1919 wurde von hier aus organisiert. Als «Familienunternehmen»

prägte das Ehepaar Leonhard und Clara Ragaz mit ihren Kindern Jakob und Christine massgebend die Geschichte des Hauses, das ein Dreh- und Angelpunkt sozialer Bewegungen war und ist. Die Familie zog aus dem wohlhabenden Quartier am Zürichberg nach Aussersihl, um hier unter der Arbeiterschaft eine neue «Gemeinschaft von Mensch zu Mensch» zu bilden. Pfarrer und Professor Leonhard Ragaz gab seinen Lehrstuhl für Theologie an der Universität auf, um sich der Arbeiterschaft zu widmen. Die Verbürgerlichung der Kirche war ihm ein Dorn im Auge. Das Buch beinhaltet einen Fundus an Sozialgeschichte, an Lebensbildern mutiger Menschen in schweren Zeiten der Kriegs- und Nachkriegszeit. Es sind eine Autorin und drei Autoren, die verschiedene Epochen sowie Blickwinkel auf die Vergangenheit darlegen. Frauen und Flüchtlingsarbeit, Transit- und Lagerhilfe, Öffentlichkeitsarbeit, Aufbruch im Jahr 1968, Militärverweigererbewegung, Ostermärsche in der Bodenseeregion, Militärdienst und Ökologie … gehören zur Themenvielfalt.

Clara und Leonhard Ragaz

Dass der Einsatz von Clara Ragaz und ihrer Tochter Christine besonders gewürdigt wird, führt zu einem Gesamtbild, das noch weiter ausgeleuchtet werden könnte. – Der umfängliche Quellennachweis im Anhang führt zu weiteren Studien und grossen sozialgeschichtlichen Zusammenhängen. Gut zu wissen: Der Gartenhof bietet Raum für vernetzte Friedensarbeit.

Haus Gartenhof in Zürich,
Ina Boesch, Ruedi Brassel, Ruedi Epple, Peter Weishaupt,
im Chronos Verlag, 192 S., Fr. 38.00

Empfohlen von Elisabeth Bardill

Erinnerung an eine Quarantäne

Frau Ente geht spazieren auf neuen Wegen durch die leergefegten Strassen einer Stadt in der vielgeplagten Lombardei. Zwölf Küken folgen ihr, eins nach dem andern, schön im Gänsemarsch, voran die Alte, zwölf kleine Wollbällchen in einer Reihe hinterher, vorbei am Spital, weiter und weiter vorbei an Häusern, Mauern und Verkehrstafeln, immer schön in der Strassenmitte.

Ein Jogger sieht's, kann sich fast nicht erholen vor Staunen, filmt die Szene, wiederholt dazwischen immer wieder «incredibile», unglaublich.

Und im Hintergrund entdeckt er ein zweites Wunder. Es zeigen sich die Häuser, die Skyline von Mailand, das 50 Kilometer entfernt liegt, ganz unverhüllt, frei vom üblichen Smog. So klar ist die Sicht.

Auch wir mussten unsere Spazierwege ändern und wohl auch unsere Weitsicht. Mehr in der Nähe bleiben, zu Fuss statt fahrend oder fliegend uns bewegen, wo es doch grad so billig war, mal rasch ans Meer zu jetten. Auf dieses Bad heisst es dieses Jahr verzichten – und auch daheim auf das Bad in der Menge.

Uns Alten, auch den kaum pensionierten Jungsenioren wurde empfohlen, zuhause zu bleiben, ohne Besuch, mal stillsitzend dem eigenen Ohrensausen zu lauschen. Die vielgerühmte Seniorenagenda ist zum Schweigen gebracht. Ruhe herrscht.

Und was tun wir nun?

Aufräumen natürlich, was wir schon lange wollten, entrümpeln. Zum Glück gibt's in St. Moritz den Meister Hugo. Im Werkhof nimmt er alles, verliest und bringt das Allermeiste zu geeignetem Recycling. In diesen Tagen gelangt auch er an seine Grenzen. Eine Wagenladung nach der andern nimmt er in Empfang, immer je zwei aufs Mal.

Eine andere Gelegenheit, Dinge los zu werden, bieten in St. Moritz die «Bündnerinnen» mit dem beliebten Flohmarkt im August, wenn nicht dieses, so hoffentlich nächstes Jahr.

Incredibile

Aber Achtung, alles was wir angeschafft oder geerbt haben, gehört nicht auf den Müll. Museen und Archive freuen sich über jedes Zeugnis aus der Vergangenheit.

Fotos von Reisen, aus glücklichen Tagen, lassen diese wiederaufleben. Sie verdienen unsere Beachtung.

So - nicht nur Strassen, auch Kisten und Keller sind jetzt leer.

Und wie sieht's aus in unserm Innern? Ist da auch Raum frei geworden? Kann uns einiges bewusst werden? Vermögen wir die Ruhe auszuhalten? Hat es jetzt Platz für ein Gebet?

Können wir etwas von dieser Erfahrung mitnehmen auf den Weg danach, wenn wir wieder losgelassen sein werden?

Wer weiss?

Ursulina Mutzner

Uno sguardo al futuro

Lentamente andiamo verso “la normalità”. Durante il periodo Covid-19 le limitazioni sono state incisive, ma necessarie. La preoccupazione è stata ed è tutt’ora grande, ma il dovere di ogni cittadino è di sostenere chi s’impegna alfine di garantire l’assistenza base e un futuro. Pensiamo a chi ha lavorato e lavora in prima fila; ai politici, ai medici, personale infermieristico e di pulizia, responsabili delle chiese, protezione civile, esercito, polizia e a quel meraviglioso lavoro di tutti i volontari. In attesa di segnali positivi vada un pensiero riconoscente e solidale a tutte quelle persone che hanno avuto il coraggio di prendere delle decisioni in questi tempi speciali e un po’ bizzarri. Questo è il momento di addestrare la nostra mente e aprirla con fantasia; i nostri giorni possono diventare più colorati e un pochino più liberi. Diamo spazio e aria a più sentimenti; esiste sempre qualcosa di cui essere grati. Arrivederci con una energica stretta di mano, per quanto virtuale, ma colma di solidarietà e responsabilità. Un pensiero e una preghiera a CHI meno fortunato se n’è dovuto andare abbracciato a questo scomodo “visitatore” del mondo.

Roberta Zanolari

Beratungen bei Pro Senectute Graubünden

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Graubünden berät wieder persönlich
Bei allen Fragen rund ums Alter(n) können sich die Bündner Seniorinnen und Senioren ab sofort wieder persönlich an die Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden in ihrer Nähe wenden. Die Beratungen können unter den vorgeschriebenen Schutzmassnahmen stattfinden.

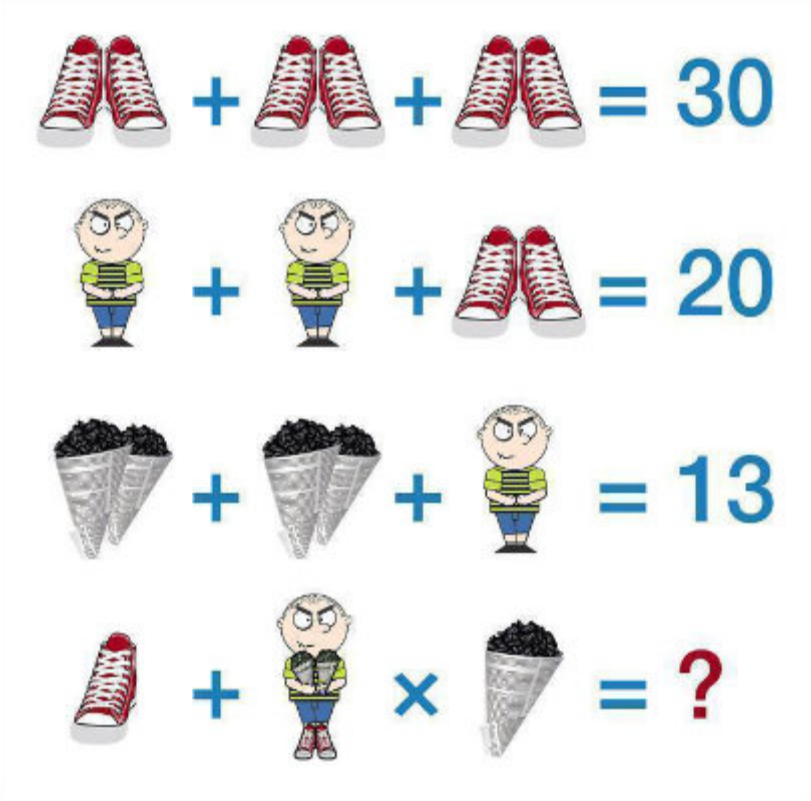
Die Adressen und Telefonnummern der Beratungsstellen sind unter www.gr.prosenectute.ch zu finden oder über die Telefonnummer 081 252 75 83.

Chur, 19. Mai 2020

Kontakt

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 252 75 83
claudio.senn@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Schluss-Punkt



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
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Peter Guidali, Chur
Margrit Weber, Fläsch
Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN

Peter Guidali
Albulastrasse 23
7000 Chur
077 410 31 38
peter.guidali@bluewin.ch

Peter Kropf
Sogn Murezi 15
7418 Tomils
079 682 28 02
p.kropf@bluewin.ch

FACHBEREICH SENIORENRAT

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

MITGLIEDER
Christine Bucher, lic.phil., Chur
Hanspeter Joos, Landquart
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

FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Peter Guidali, Chur
077 410 31 38

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Margrit Weber, Fläsch
079 418 06 63

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

Wohin geht die Reise?