Ausgabe Nr. 1 Februar 2022



### MIT JAHRESBERICHT 2021 (Seiten 27-42)



«Verzauberte Welt wenn der Schnee endlich fällt und die Farben verschwinden versinken im weiss wie Träume aus Eis.»

Gaby Albrecht (\*1956)



«Toleranz ist das unbehagliche Gefühl, der andere könnte am Ende doch recht haben.»

Robert Frost (1874-1963)

#### **Inhaltsverzeichnis**

Editorial	3
Ausschreibung Geheimnisvolles Chur	6
Ausschreibung Locarno	7
Ausschreibung Neuthal	8
Ausschreibung Brienzersee	10
Schlafen im Alter	12
Dunkle Nacht	17
Frost	19
Collegium 60plus	20
incontro	21
La confessione della nonna	22
Pro Senectute	24
Schlusspunkt	26
Jahresbericht 2021	27
Adressen	43

#### Beilagen:

- 4 Anmeldungen zu Veranstaltungen
- 1 Anmeldung zur Generalversammlung
- Programm Seniorentheater

### **Editorial**



#### Geschätzte Mitglieder und Freunde des Verbandes

Zum neuen Jahr möchte ich Ihnen in unserer ersten Capricorn-Ausgabe alles Gute und vor allem gute Gesundheit wünschen. Das kann man eigentlich immer brauchen und wir hoffen – wie Sie bestimmt auch – auf eine positive Entwicklung der Pandemie.

#### Jahresbericht in neuer Form

Bisher erschien der Jahresbericht jeweils als Extraheft im «Capricorn-Format». Aus Kostengründen machen wir es dieses Jahr anders: Ein kürzerer Bericht mit den notwendigen Unterlagen für die Generalversammlung (GV) ist in die erste Ausgabe des Capricorns integriert. Mitte Februar trifft das Heft bei Ihnen ein – rechtzeitig also für die Generalversammlung, die wir auf Montag, 28. März 2022 festgesetzt haben. Lesen Sie die Einladung auf Seite 28. Wir starten um 14 Uhr und servieren Ihnen circa um 16 Uhr einen Imbiss. Reservieren Sie sich diesen Termin.

Im Capricorn möchten wir in einzelnen Ausgaben ein Schwerpunktthema behandeln. Ein solcher Beitrag kann gut zehn oder mehr Seiten einnehmen und das Thema aus verschiedenen Augen und Seiten beleuchten. Im Dezember habe ich Ihnen für die erste Ausgabe im neuen Jahr als Schwerpunkt das Thema «Robotik» versprochen: Robotik zur Unterstützung der Autonomie von Senioren im privaten Wohnen; Robotik aber auch zur Entlastung der Pflegekräfte in Spitex und Heimen. Neben dem Jahresbericht fehlt aber in der heutigen Ausgabe der notwendige Platz dazu. Das Thema «Robotik» wird verschoben – ein neuer Termin steht noch nicht fest.

#### Ein kurzer Rückblick ...

Ich sitze hier und schreibe am Jahresbericht des Verbandes – inzwischen ist es seit 2014 bereits der Achte. Die Generalversammlung vom 19. März 2014 bestätigte meinen Vorgänger Dr. Guido Kaufmann mit Akklamation für eine weitere Amtsdauer als Präsident des Verbandes. Nur drei Wochen später – am 8. April – verstarb Guido Kaufmann überraschend. Trotzdem – in meiner Erinnerung zeichnen sich die früheren Jahre im Verband durch lebhaftes und unbeschwertes Verbandsleben mit Veranstaltungen und gemeinsamen Aktivitäten aus. Viele schöne Momente, gelungene Veranstaltungen, interessante Begegnungen und spannende, teils auch belastende Sitzungen gehen mir durch den Kopf. 2017 fiel dann der Entscheid, die Organisation des Verbandes zu überprüfen und gegebenenfalls zu optimieren. Ein innerer Aufbruch war spürbar. Frau Jaqueline Bauer, externe Organisationsberaterin, begleitete den Prozess während rund zwei Jahren. Immer wieder tauchte in der Geschäftsleitung die Frage nach der Zukunft des Verbandes auf. Viele langjährige Mitglieder sind aus dem Verband ausgetreten, weil sie auf Grund ihres Alters nicht mehr aktiv mitmachen konnten. Neueintritte bleiben auch mit viel Mund-zu-Mund-Propaganda auf eine Handvoll beschränkt. So stellten wir uns die Frage, ob es den BKVS noch brauche oder mindestens, ob seine heutige Form noch angebracht sei. Mit diesen Fragen beschäftigte sich dann eine sogenannte Strategie-Kommission. Wir konnten dafür auf die guten Dienste von Innovage Graubünden zählen. Als externe Projektleiter und -begleiter wirkten die Herren Dr. Jakob Lerch und René Haag mit.

#### Der Verband steckt in einer echten Krise

Geschätzte Mitglieder, die Strategie-Papiere liegen inzwischen vor, es fehlen uns aber Personen, die in der Geschäftsleitung den Umsetzungsprozess aktiv in die Hände nehmen. Trotz über 20 Anfragen an diverse Personen sowie Aufrufen im Capricorn und im Weihnachtsbrief finden sich keine Leute, die bereit sind, in der Geschäftsleitung tatkräftig mitzuwirken. Vier Mitglieder der Geschäftsleitung wollen, teils nach vielen Jahren der aktiven Mitarbeit, schon länger zurücktreten. In verdankenswerter Weise sind sie länger im Amt geblieben. Wenn wir hier personell keine Lösung finden, verliert der Verband seine Handlungsfähigkeit und wir müssen der Generalversammlung wohl oder übel die Auflösung des Verbandes beantragen.

Wir wollen aber nicht allzu schwarzsehen, deshalb wird Ihnen in den nächsten Tagen oder Wochen in den Tageszeitungen eine Medienmitteilung und ein Inserat begegnen, mit dem wir auf unsere Lage aufmerksam machen und die grosse Hoffnung haben, dass sich einige Menschen einen Ruck geben und mit ihrer Hilfe die Segel des BKVS neu gesetzt werden können. Von uns her wäre eine solche Mitarbeit auch in den drei Fachbereichen in verschiedensten Formen möglich.

Eine schöne Ausnahme bildet der Seniorenrat: Im letzten Jahr konnte die Geschäftsleitung insgesamt fünf Personen neu als Seniorenrätinnen und -räte wählen. Der Seniorenrat kann seine Arbeit mit frischem Elan weiterführen.

Die bisherige Geschäftsleitung des BKVS ist davon überzeugt, dass das Alter und damit die älteren Generationen in Graubünden (auch weiterhin) eine Stimme haben sollen. Die Änderungen im politisch-gesellschaftlichen Bereich sind zu gross, um die Weichenstellungen für die Zukunft «Alter», die es durchaus gibt, nur den jüngeren Menschen zu überlassen. Ältere Menschen sind fast gar nicht in den politischen Gremien vertreten.

Wir sind interessiert daran, mit Ihnen die offenen Fragen und die Zukunft des Verbandes zu besprechen. Deshalb laden wir Sie für diese Generalversammlung speziell ein. Helfen Sie uns mit, die Zukunft des Verbandes zu gestalten.

Hans Joss, Präsident





### Stadtführung Geheimnisvolles Chur

Geheimnisvolle Inschriften, wundersame Namen, rätselhafte Wappen, verborgene Winkel ...



In der Churer Altstadt gibt's viele versteckte Kostbarkeiten, die wohl manche/r Churer/in noch nicht kennt. Lassen wir uns überraschen und gehen wir zusammen auf Entdeckungsreise.

Diese Führung ist nur Einheimischen und Personen, die Chur bereits kennen, zu empfehlen.

Termin: Montag, 14. März 2022

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: 13.50 Uhr beim Stadthaus, Masanserstrasse 2

**Kosten:** Fr. 15.–

**Anmeldung/Fragen:** Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32

Anmeldungen bis spätestens 1. März 2022 **schriftlich** an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur / <u>marthameier@bluewin.ch</u> oder online unter <u>www.buendnersenioren.ch</u>

Wir halten uns an die dann geltenden Covid-Schutzmassnahmen.

# Kamelienpark und Besuch der Falknerei mit Flugschau in Locarno



Nach der schönen Postautofahrt über den San Bernardino geht's mit Zug und Bus weiter nach Locarno. Am Mittag treffen wir im wunderschönen Kamelienpark direkt am See ein. Dort haben wir Zeit zum Flanieren und Staunen, sowie die Möglichkeit zum Mittagessen im Restaurant oder Picknick an vielen schönen Plätzen im Park.

Von dort gehen wir dann zu Fuss (20–30 Min.) zur Falknerei, wo wir von gedeckten Sitzplätzen aus eine Flugschau der eindrücklichen Vögel geniessen.

Um 16.00 Uhr machen wir uns auf die Heimfahrt und kommen um ca. 20.00 Uhr in Chur an. Ein langer und erlebnisreicher Tag. Da wir viel draussen sind, brauchen wir eine dem Wetter angepasste Kleidung (evtl. Regenschutz) und für die langen Fahrten etwas zu trinken.

Termin: Dienstag, 12. April 2022

Abfahrt: Chur ab: 08.58 Uhr, Postautodeck

Rückkehr: Chur an: 19.53 Uhr

Treffpunkt: 08.40 Uhr, Postautodeck beim Kiosk

Kosten: Mit GA Fr. 35.–

Mit Halbtax Fr. 75.– Ohne Vergünstigung Fr. 120.–

Bitte melden Sie Änderungen spätestens 1 Woche vorher, wichtig für Gruppenbillet.

Anmeldung / Fragen: Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32

Anmeldungen bis spätestens 1. März 2022 **schriftlich** an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur / <u>marthameier@bluewin.ch</u> oder online unter www.buendnersenioren.ch

Wir halten uns an die dann geltenden Covid-Schutzmassnahmen.

### Wasserkraft, Spinnen, Weben, Sticken

Ein Ausflug in die Geschichte von 200 Jahren Industriekultur

Das Fabrikareal Neuthal (nahe von Bäretswil) liegt am Industriepfad im Zürcher Oberland. Es vereint die Wasserkraftanlagen, eine Museumsspinnerei, die Rüthi-Webmaschinen-Sammlung und eine Handmaschinenstickerei.

Erleben Sie den ganzen Produktionsprozess für ein Stück Stoff mit funktionierenden historischen Maschinen. Tauchen Sie ein in die Geschichte der Menschen, Bauten und Technik, welche das Zürcher Oberland und weite Teile der Schweiz geprägt hat. Mit einem kundigen Führer werden wir die Anlagen besichtigen können und vieles dazu erfahren. Die Dauer der Führung beträgt ca. 2 Stunden.



Fabrikareal Neuthal

Wir reisen mit dem ÖV von Chur via Rapperswil nach Wetzikon. Von dort bringt uns der Bus in 15 Minuten zum Museum Neuthal (zweimal umsteigen).

Mittagessen: Gemeinsames Mittagessen in kleinem Restaurant, das speziell für uns öffnet. Zeit zum Geniessen und Plaudern.

Für den Heimweg wählen wir den Weg über Bauma (zweimal umsteigen). Ein Spaziergang (ca. 50 Min.) führt uns zum Bahnhof; eine Busfahrt ist möglich.

Termin: Dienstag, 10. Mai 2022

Abfahrt: Chur ab: 07.16 Uhr, Gleis 8

Rückkehr: Chur an: ca. 17.43 Uhr

Treffpunkt: 07.00 Uhr, Bahnhof Chur, vor dem Billetschalter

Kosten: Mit GA Fr. 35.-\*

Mit Halbtax Fr. 63.-\*
Ohne ÖV-Ermässigung Fr. 91.-\*

\* plus Fr. 30. – für Mittagessen und Kaffee

Bitte melden Sie Änderungen spätestens 1 Woche vorher, wichtig für Gruppenbillet.

Fragen an: Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32

Anmeldungen bis spätestens 25. April 2022 **schriftlich** an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur / <u>marthameier@bluewin.ch</u> oder online unter <u>www.buendnersenioren.ch</u>

Wir halten uns an die dann geltenden Covid-Schutzmassnahmen.

# Ferientage am Brienzersee vom 31.7. – 5.8.2022



Mitten im Winter können wir uns dem Sommer nähern, wenn wir Ferienpläne schmieden und von Wärme, See, Berg, Schiff, feinem Essen und anderen Erlebnissen träumen.

Wir laden Sie ein, mit einer kleinen Gruppe (max. 16 Personen) im komfortablen Mercedes-Bus und mit einem erfahrenen Chauffeur an den Brienzersee zu fahren.

Wir wohnen in einem Hotel in Brienz und können von dort Ausflüge machen oder einfach den schönen Garten des Hauses geniessen, am See flanieren oder vieles mehr.

Termin: Sonntag, 31. Juli bis Freitag, 5. August 2022

Programm: Sonntag, 31. Juli: Fahrt von Chur über den

Hirzel in die Innerschweiz und über den Brünig

nach Brienz.

Ausflüge (flexible Tage, je nach Wetter)

Besuch Freilichtmuseum Ballenberg / evtl. abends Theaterbesuch. Besuch im Freilichttheater (Abklärung später), Fahrt mit der Rothornbahn auf das Brienzer Rothorn, Schifffahrt nach Interlaken, evtl. Besuch der Aareschlucht.

Freitag, 5. August: Heimfahrt über Sarnen, Mittagessen im Jugendstil-Hotel Pax Montana, Flüeli Ranft. Möglichkeit für einen Besuch der Wallfahrtsstätte Bruder Klaus. Weiterfahrt über den Klausen.

Hotel/Preise: Hotel Lindenhof, Brienz

Basis Doppelzimmer Fr. 899.-/Person Basis Einzelzimmer Fr. 999.-/Person

Im Preis inbegriffen: Übernachtung, Frühstück, 3-Gang-Abendessen.

Erlebniskarte Brienz: Eintritt Ballenberg (ohne Theater), Fahrt mit der Rothornbahn, Schifffahrt auf dem Brienzersee, kleines Snack-Täschchen für einen Ausflug, Benutzung der Hotel-Sauna, Gratis Wi-Fi /

WLAN und Liegestühle im Hotelgarten.

Zuschläge: Getränke Abendessen, Fr. 34.–/Person für

Spezial-Abendessen am 1. August, Kurtaxe

Fr. 3.–/Person und Tag. Individuelle Verpflegung über Mittag sowie auf der Hin- und Rückfahrt.

Reisekosten: Moderner, neuer, klimatisierter Reisecar für die

Hin- und Rückfahrt und alle Fahrten für die Ausflüge rund um Brienz inkl. Entschädigung für den Profichauffeur. Alle Fahrten Fr. 300.–/Person

Reiseleitung: Hansruedi und Margrit Weber

Covid-19: Wir halten uns an die dann geltenden Schutzmass-

nahmen und Vorschriften.

Reiseversicherung: Bitte eigene Versicherung abschliessen

Anmeldung/Infos: Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld

Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch

oder www.buendnersenioren.ch

### Tipps für den guten Schlaf im Alter

#### **SCHLAFPROBLEME**

Ältere Menschen ab 60 Jahren leiden besonders häufig unter Schlafstörungen. Diese werden oft fälschlicherweise als naturgegeben hingenommen. Doch sie können schwerwiegende Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität der Senioren haben.

Ältere Menschen schlafen häufig schlecht ein, werden in der Nacht oft wach und liegen über einen längeren Zeitraum schlaflos im Bett. Auch wenn

«Schlecht schlafen konnte ich schon immer gut.»

Tina Seidler (\*1975)

sich der Schlaf mit dem Alter verändert, sollte es nicht zu einer dauerhaften Schlaflosigkeit kommen.

Mit zunehmendem Alter zeigen sich oft Veränderungen in der Schlafarchitektur der Senioren. Bei älteren Menschen wird mehr

Zeit in den früheren, leichteren Schlafstadien verbracht und weniger Zeit in den späteren, tieferen Stadien. Diese Verschiebungen können dazu beitragen, dass ältere Menschen nachts häufiger aufwachen und einen fragmentierteren, weniger erholsamen Schlaf haben.

#### GRÜNDE

Häufige Ursachen für Schlafstörungen bei älteren Menschen sind mangelnde körperliche Bewegung und fehlende geistige Beschäftigung. Aktivitäten und Bewegung sind enorm wichtig, um für ausreichend Müdigkeit in der Nacht zu sorgen und das Schlafen am Tag zu verhindern. Aber auch Erkrankungen und Medikamente können die Schlafqualität negativ beeinflussen. Psychische Probleme, etwa sorgenvolle Gedanken oder Depressionen, können ebenfalls zu Schlafproblemen führen. Ein regelmässiger Tagesablauf sorgt für gute Nachtstunden.

Unbehagen und Schmerzen sind weitere Faktoren, die bei einigen älteren Menschen zu unzureichender Erholung führen. Schmerzen und Schlaflosigkeit können zu einem Teufelskreis werden, in dem weniger Schlaf zu mehr Schmerzen führen kann, daher ist es wichtig, mit einem Arzt zu sprechen, wenn Schmerzen den Schlaf beeinträchtigen.

Das Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom) beeinträchtigt den Schlaf und manchmal sogar den Wachzustand: Die Betroffenen verspüren im Liegen und Sitzen ein unangenehmes Kribbeln in den Waden oder Oberschenkeln, das sich zumindest vorübergehend durch Bewegung bessert. Die Beschwerden treten insbesondere am Abend und in Ruhe auf. Hartnäckige Schlafstörungen können die Folge sein.

#### **SCHLAFDAUER**

Interessanterweise verbringen ältere Menschen insgesamt mehr Zeit im Bett (ca. 10–12 Stunden), benötigen jedoch mit etwa sechs Stunden pro Nacht deutlich weniger Schlaf als jüngere Personen. Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich die Schlafarchitektur. Die Tiefschlafphasen werden allmählich kürzer. Ab dem 60. Lebensjahr fehlen Tiefschlafphasen manchmal sogar vollständig. Der Schlaf wird leichter und somit auch störanfälliger. Bei älteren Menschen nehmen die Leichtschlafphasen pro Nacht zu, der tiefe Schlaf ist hingegen kürzer als in jüngeren Jahren.



Schlafstörungen sind weit verbreitet – nicht nur bei den Senioren. Entsprechend viele Tipps für einen gesunden Schlaf gibt es. Hier ein paar, die immer wieder genannt werden:

#### Schlaffördernde Gewohnheiten

- Stehen Sie morgens möglichst immer zur gleichen Zeit auf und gehen abends zur gleichen Zeit schlafen.
- Verzichten Sie auf einen Mittagsschlaf oder halten Sie diesen im Regelfall nicht länger als 30 Minuten.
- Schaffen Sie Rituale vor dem Schlafen wie Lesen oder ruhige Musik hören. Machen Sie einen Abendspaziergang. Gehen Sie zur Toilette, bevor Sie sich hinlegen.
- Vermeiden Sie ein aufwühlendes Gespräch oder ein entsprechendes TV-Programm vor dem Einschlafen.
- Nehmen Sie vor dem Schlafen ein warmes Fussbad oder ein Ganzkörperbad.
- Verzichten Sie darauf, vor dem Zubettgehen zu rauchen oder Alkohol zu trinken.
- Stehen Sie wieder auf, wenn Sie längere Zeit nicht einschlafen können. Legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie wirklich müde sind.
- Schauen Sie nicht auf die Uhr, wenn Sie nachts aufwachen. Das kann unruhig machen und es wird schwieriger, wieder einzuschlafen.
- Man ist nie zu alt, um sanfte Methoden zu erlernen, die den Schlaf fördern, wie z.B. Atemübungen, Autogenes Training, Tai Chi, Yoga, Meditation (Übungen finden Sie auf YouTube).
- Schreiben Sie auf, was Sie beschäftigt und was am nächsten Tag erledigt werden muss. So rauben Ihnen Ihre Pendenzen nicht den Schlaf, weil nichts vergessen geht.
- Bedienungsmöglichkeit von Telefon und Licht in Reichweite des Bettes schaffen.
- Bemühen Sie sich nicht aktiv um die Vollmonddaten.

#### Schlaffördernde Umgebung

- Dunkeln Sie den Raum zum Schlafen gut ab. So kann das Schlafhormon möglichst lange ausgeschüttet werden.
- Schalten Sie alle Quellen von künstlichem Licht während der Nacht aus.

- Verwenden Sie individuell geeignete Bettwaren wie Matratze, Kopfkissen, Bettdecke und Nachtwäsche.
- Sorgen Sie für gesundes Raumklima. Lüften Sie das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen. Zum Schlafen sollte die Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius liegen.
- Beseitigen Sie Lärmquellen, z.B. indem Sie nicht mit offenem Fenster schlafen. Auch eine tickende Uhr kann stören, ein schnarchender Partner ebenso. Verbannen Sie Handy und Fernseher aus dem Schlafzimmer.
- Lassen Sie nach dem Aufstehen möglichst viel Tageslicht in den Raum. Durch Tageslicht wird das Wachhormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet. Wenn es dunkel wird, wandelt der Körper es zum Schlafhormon Melatonin um. Das hilft, abends müde zu werden.
- Bewegen Sie sich regelmässig am besten an der frischen Luft.
   Schaffen Sie sich dazu einen Hund an.

#### Ernährung anpassen

- Essen Sie nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen. Vermeiden Sie schwer verdauliche Speisen am Abend, z.B. fettige Lebensmittel.
- Trinken Sie abends eine Tasse beruhigenden Tee, etwa mit Lavendel, Hopfen oder Passionsblume. Vermeiden Sie es aber, grössere Mengen vor dem Zubettgehen zu trinken – das könnte nächtlichen Harndrang begünstigen.
- Verzichten Sie auf Alkohol als Einschlafhilfe. Alkohol verschlechtert die Schlafqualität.
- Verzichten Sie ab dem Nachmittag auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola, schwarzen oder grünen Tee.

#### **SCHLAFMITTEL?**

Nehmen Sie keine Schlafmittel ohne ärztliche Verordnung. Diese erhöhen das Risiko für gesundheitliche Probleme. Schlafmittel können abhängig machen und langfristig die Schlafprobleme verstärken. Es gibt mehrere Pflanzen wie Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel, denen traditionell eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt wird – auch wenn die Wirkung bisher nicht über wissenschaftliche Studien bewiesen wurde. Wenn bestimmte Medikamente die Schlafstörung verursachen, wird die Ärztin oder der Arzt eine Umstellung der Medikation in Erwägung ziehen.

#### GESPRÄCH MIT DEM HAUSARZT

Fast jeder kennt kurzfristige Schlafstörungen. Halten diese aber länger als vier Wochen an und treten dabei dreimal oder öfter in der Woche auf, sollten Betroffene die Ursachen abklären lassen. Um bei langanhaltenden Schlafstörungen Hilfe zu bekommen, kann ein erstes Gespräch mit dem Hausarzt sinnvoll sein. Wer starke Beschwerden hat, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt über die Möglichkeiten einer Untersuchung in einem Schlaflabor sprechen, wo entsprechende Techniken zur Verfügung stehen, den Körper während des Schlafs zu überwachen.



Quelle: Stiftung ZQP, Tipps für einen gesunden Schlaf <a href="https://www.pflege-praevention.de/tipps/schlaf-pflegende/">https://www.pflege-praevention.de/tipps/schlaf-pflegende/</a>

Peter Guidali

Und noch etwas Bösartiges: Treffen sich zwei Beamte auf dem Büroflur. Sagt der eine zum anderen: «Na, kannst du auch nicht einschlafen?»

### **Dunkle Nacht**

Auf einer Reise nach Uganda habe sie die Dunkelheit der Nacht kennengelernt. So begann letzthin am Fernsehen Frau Pfarrerin C. Camichel Bromeis das «Wort zum Sonntag».

Etwas Ähnliches, nicht ganz so weit weg, geschah mir einmal im Domleschg zu Fuss auf unbeleuchteter Strasse. Da war plötzlich der schwarze Himmel ganz nah über mir voller Sterne.

Haben Sie schon einmal einen Stern gemalt? Gelb auf weissem Papier, dann blau-schwarze Farbe darum herum geschmiert? Siehe da, der Stern begann zu leuchten.

Wo können wir heute Dunkelheit erleben? Sobald das Tageslicht nicht mehr ganz hell ist, wird angeknipst. Taghell wird die Nacht. Sogar der Mond hat ausgedient. Der Schlittelweg von Preda nach Bergün ist voll ausgeleuchtet, niemand kann mehr warten, bis der Vollmond die so romantische Stimmung herzaubert.

Früher war das anders: Jede fleissige Stickerin legte die Arbeit weg, wenn die Dämmerung einsetzte, blieb sitzen und wartete auf die Dunkelheit. Im gleichen Rhythmus, wie die Nacht sich breit machte, konnten sich die Augen daran gewöhnen; die Pupillen öffneten sich. Erst dann zündete sie die Kerze an, stellte ein Glas voll Wasser davor und fuhr fort mit ihrer Arbeit.

Ärzte früherer Zeit, die ein Röntgenbild beurteilen wollten, hatten 20 Minuten im Dunkeln zu warten, bis sie genug sahen. Wer hat dafür noch Zeit?

Decken Sie mal die Augen zu mit leicht hohler Handfläche, bleiben Sie kurz still und schauen Sie, was geschieht. Ein Wohlfühlprogramm, gratis und jederzeit abrufbar. Schlaflos, nachts im Dunkeln, unter warmer Decke, nichts müssen, einfach da sein. Ist das nicht ein Vergnügen? Störende Mücken gibt's nicht mehr, sie fielen in die Lichtfalle.

Schlaflos? Viele Ältere im Ruhestand klagen darüber, obwohl sie am Morgen nicht mehr zeitig topfit dastehen müssen.

Ja, Dunkel macht Angst, Wolken steigen auf, Reue über eigenes Versagen, fremde Bedrohung, Sorge um unsere Lieben, Schatten des Todes.

Da hilft wohl ein Lied: «Und ob ich schon wanderte im finsteren Tal ...».

Ursulina Mutzner-Scharplatz





### Collegium 60plus Graubünden – Selbstorganisiertes Lernen von Menschen über 60

Das Innovage Netzwerk Graubünden lanciert das Projekt «Collegium 60plus Graubünden».

Engagierte Beraterinnen und Berater setzen ihr breit abgestütztes Erfahrungswissen im 2013 gegründeten «Innovage Netzwerk Graubünden» unentgeltlich für öffentliche und gemeinnützige Projekte ein. Bereits wurden über vierzig Projekte erfolgreich umgesetzt. Die Innovage Beraterinnen und Berater sind eine Gruppe von pensionierten Bündnerinnen und Bündnern aus verantwortungsvollen Führungs- und Fachfunktionen der Wirtschaft, dem Bildungs- und Sozialwesen und der Verwaltung.

Das nun neu lancierte Projekt *Collegium 60plus Graubünden* bringt Frauen und Männer vor dem und im Pensionsalter zu regelmässigen Treffen zum Austausch und Lernen in kleinen Gruppen zu verschiedenen Themen zusammen. An einem Thema Interessierte organisieren sich autonom und legen Form, Inhalt, Dauer und allfällige Kosten in Form von Kursen, Veranstaltungen und Erfahrungsaustausch in eigener Regie fest.

Innovage Graubünden startet mit einer ersten Auswahl an Themen. Das Angebot umfasst aktuelle gesellschaftliche Fragen, wissenschaftliche und literarische Themen, Fremdsprachen, sportliche und spielerische Aktivitäten und kann jederzeit mit neuen Vorschlägen ergänzt werden.

Das vom Innovage Netzwerk Bern-Solothurn (<a href="www.collegium60plus.ch">www.collegium60plus.ch</a>) initiierte Projekt hat sich auch im Oberwallis (<a href="www.forum60plus.com">www.forum60plus.com</a>) bereits erfolgreich etabliert.

Die Angebote des *Collegium 60plus Graubünden* starten ab Januar 2022. Interessierte melden sich über die Mailadresse <u>coll60plusgr@innovage.ch</u>. Die Themenliste sowie das Anmeldeformular sind auf der Homepage von Innovage Graubünden (www.innovage.ch/netzwerk/graubuenden) zu finden.

#### **MEDIENKONTAKTE**

Collegium 60plus Graubünden: Jakob Lerch Schwimmbadstr. 4, 7243 Pany 081 332 23 80 jakob.lerch@innovage.ch Innovage Graubünden: Roland Huber Präsident 079 419 01 19 roland.huber@innovage.ch

# «incontro chur» steht allenSeniorinnen und Senioren inChur und Umgebung offen



Das incontro-Team

Seit über zwei Jahren – mit einer pandemiebedingten Unterbrechung – treffen sich Seniorinnen und Senioren aus Chur und Umgebung zweimal wöchentlich im incontro-café zum Jassen, Spielen, Plaudern und Vernetzen. Einige kommen regelmässig, andere sporadisch, so wie es eben jedem und jeder passt. Ein engagiertes Team sorgt für die Organisation und die angenehme Atmosphäre im incontro-café. Ein- bis zweimal pro Monat werden zusätzliche Veranstaltungen organisiert.

Kommen Sie vorbei! Am Dienstag- oder Donnerstagnachmittag, jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr, im Seniorenzentrum Rigahaus an der Gürtelstrasse 90 in Chur. Sie sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen und die Daten unserer Veranstaltungen finden Sie unter: <u>www.incontro-chur.ch</u>

Bitte bringen Sie für den Besuch des incontro-cafés und der Veranstaltungen Ihr Covid-Zertifikat mit.

### La confessione della nonna... se...



Una delle mie nipoti mi ha chiesto giorni fa se, potendo rinascere avrei vissuto la vita in maniera diversa. Subito ho risposto di no, poi ci ho pensato un po' e...

- Potendo rivivere la mia vita, avrei parlato di meno e ascoltato di più.
- Avrei tolto dal mio vocabolario la famosa frase "Non ho tempo".
- Avrei trovato il tempo di ascoltare il nonno quando rievocava per l'ennesima volta gli anni della sua giovinezza.
- Avrei evitato le discussioni sui modi di fare di una volta.

- Non avrei rinunciato a invitare a cena gli amici o parenti soltanto perché il mio tappeto in cucina aveva qualche macchia e le tende erano un po'stinte.
- Avrei lasciato mangiare ai miei figli il panino imbottito anche in salotto e mi sarei preoccupata molto meno per le briciole sul tappeto.
- Mi sarei lasciata andare alle risa dei bambini e mi sarei stesa anch'io sul prato senza badare alle macchie d'erba sui vestiti.
- Ai miei figli che mi baciavano con trasporto non avrei detto:
  Su, su vai a lavarti che la cena è pronta.
- Avrei tralasciato tanta pulizia e giocato un po' di più con i miei figli e con loro sarei volata più spesso nelle favole.
- Avrei pianto e riso di meno guardando la televisione e di più osservando la vita.
- Avrei detto più spesso "Ti voglio bene" e meno spesso "Mi dispiace" ma soprattutto, potendo ricominciare tutto daccapo, mi impadronirei di ogni attimo... lo guarderei fino a vederlo chiaramente... lo vivrei... e non lo restituirei... mai più.

Roberta Zanolari



Vielfältige Angebote für jeden Geschmack: Das neue «envista»



### Spanisch, Bridge und vieles mehr im Kursund Veranstaltungsprogramm «envista»

Erweitern Sie Ihr Wissen oder trainieren Sie Ihre körperliche oder geistige Fitness bei Pro Senectute Graubünden und Iernen Sie dabei Gleichgesinnte kennen: Das neue Programm fürs 1. Halbjahr 2022 bietet mit Sport, Multimedia, Gesundheit, Geselligkeit, Sprachen und Lebensgestaltung etwas für jeden Geschmack.

#### Hier die Highlights aus dem aktuellen Programm:

#### Gesundheitswerkstatt

Stärken und verbessern Sie Ihre physische und psychische Gesundheit durch die drei Säulen «Bewegung – Ernährung – Entspannung».

#### Lachspaziergang

Beim Spaziergang durch den Fürstenwald kommen Stimme und Körper zum Einsatz, was Ihre Lebensfreude weckt. Nutzen Sie den Morgen und lassen Sie sich von den Lachübungen inspirieren und erquicken.

#### Multimedia

Modern bezahlen: Sind Twint, PayPal und E-Rechnung Fremdwörter für Sie? Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der neuen Zahlungsmethoden mit dem Smartphone. SBB Mobile – FairTIQ: Lernen Sie die SBB Mobile App kennen. So werden Sie mobiler und können unbekümmert den ÖV geniessen. Zeitung online lesen: Wie lese ich die Zeitung auf dem Handy, auf dem Tablet oder am Computer – und das schon am Vorabend? Wir zeigen Ihnen, wie es geht und welche Vorteile das digitale Lesen Ihrer Tageszeitung von Somedia sonst noch mit sich bringt.

#### Kultur

<u>Graubünden und der 2. Weltkrieg:</u> Wie erlebten Bündnerinnen und Bündner die Jahre 1939–45? Was wussten sie von Krieg und Holocaust? Wie nahmen sie die Lebensmittelrationierung und die Anbauschlacht wahr? Weitere Themen sind die Pressezensur und die «Nazi-Hochburg» Davos.

#### Lebensgestaltung

<u>Biografisches Schreiben:</u> Wie war und wie ist Ihr Leben? Gibt es einen roten Faden, der sich durch die Jahre zieht? Schreibend machen wir uns auf die Suche nach dem, was Ihre eigene Biografie ausmacht und hinterlassen für die Nachkommen ein wichtiges Dokument gelebter Geschichte.

#### Kreativität

<u>Töpfern:</u> In einer überschaubaren Gruppe werden Sie kompetent beim künstlerischen Gestalten mit Ton begleitet. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Sie brauchen keine gestalterischen Vorkenntnisse mitzubringen.

Für Auskünfte oder Kursanmeldungen steht Ihnen das Team der Fachstelle Bildung und Sport unter 081 300 35 10 oder unter info@gr.prosenectute.ch gerne zur Verfügung. Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm fürs 1. Halbjahr 2022 ist erhältlich auf der Geschäftsstelle an der Alexanderstrasse 2, 7000 Chur oder digital unter <a href="https://www.gr.prosenectute.ch/envista">www.gr.prosenectute.ch/envista</a>.

### Alles beim Alten, nur einfacher: Der neue QR-Einzahlungsschein

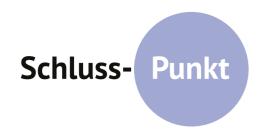
Der neue QR-Einzahlungsschein löst am 1. Oktober 2022 die bisherigen orangen und roten Einzahlungsscheine ab. Vieles bleibt dabei beim Alten: Nach wie vor finden sich alle Zahlungsinformationen auf dem neuen QR-Einzahlungsschein, mit dem weiterhin am Postschalter oder mit dem gelben Einzahlungsbüchlein bezahlt werden kann. Neu findet sich auf dem Einzahlungsschein aber ein QR-Code, der per Smartphone-, PC- oder Laptop-Kamera gescannt werden kann. Damit müssen die Zahlungsangaben im E-Banking nicht mehr von Hand abgetippt werden. Ist dies einmal eingeübt, ist das Einzahlen weniger fehleranfällig und erleichtert den Alltag.



Haben Sie Fragen zum Umgang mit dem neuen QR-Einzahlungsschein? Ihre Beratungsstelle von Pro Senectute Graubünden beantwortet sie gerne.

Eine Erklärungsbroschüre zum neuen Einzahlungsschein kann kostenlos auf den Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden bezogen oder unter 081 300 35 35 bestellt werden.

Neuer QR-Einzahlungsschein: Die Broschüre von Pro Senectute erklärt die wichtigsten Neuerungen.





#### Die Jahre vergehen

Jahre vergehen,
nichts bleibt bestehen.
Soll man's bedauern?
Was ändert das Trauern?!
Nein, suche im Leben
stets, dich am Neuen
neu zu erfreuen!
Das Alte erhalten
und Neues gestalten –
das sei unser Streben!

Aus: «Hüttenbuchverse zum Dritten» von Edgar Hermann



### Einladung zur Generalversammlung

#### Geschätzte Mitglieder des Verbandes

Sie sind herzlich zu unserer diesjährigen Generalversammlung eingeladen. In Anbetracht der Lage gestalten wir den Ablauf anders als in den Vorjahren: In einem ersten Block legen wir Ihnen die notwendigen Berichte und die Rechnung zur Genehmigung vor, wie dies vom Vereinsrecht vorgeschrieben ist. In einem zweiten Block wollen wir mit Ihnen die Lage im Verband besprechen: Wir befinden uns in einer Krise – lesen Sie dazu auch die Gedanken im Editorial. Vier Mitglieder der Geschäftsleitung möchten teils schon seit mehr als zwei Jahren demissionieren. Finden wir keinen Ersatz, sind wir nicht mehr handlungsfähig – als äusserste Lösung bleibt dann nur die Auflösung des Verbandes. Gegebenenfalls würden wir Sie im Juni 2022 dann zu einer ausserordentlichen Generalversammlung einladen, welche dann die notwendigen Beschlüsse fassen kann.

Gerne erwarten wir Sie im Saal des Cadonau.

Hans Joss, Präsident



Datum Montag, 28, März 2022
Ort Seniorenzentrum Cadonau, Saal
Beginn 14:00 Uhr

#### Traktanden

#### 1. Allerlei

- a. Begrüssung
- b. Genehmigung der Traktandenliste

#### 2. Block 1: Statutarische Geschäfte

- a. Protokoll der Generalversammlung vom 10. Mai 2021
- b. Jahresbericht 2021 der Geschäftsleitung
- c. Jahresrechnung 2021
- d. Revisionsbericht; Genehmigung und Déchargeerteilung
- e. Festlegung der Mitgliederbeiträge 2022
- f. Voranschlag 2022
- g. Anträge von Mitgliedern an die Geschäftsleitung
- h. Verschiedenes

#### 3. Block 2: BKVS - Quo vadis?

- a. Bericht der Geschäftsleitung zur Situation im Verband
- b. Weichenstellungen für die nähere Zukunft
- c. Allgemeine Diskussion
- d. Weiteres Vorgehen

#### 4. Allerlei

a. Varia

### Bericht der Geschäftsleitung

#### Ein weiteres Corona-Jahr

Das vergangene Jahr war wiederum geprägt von Corona und seinen Einschränkungen. Immerhin konnten verschiedene Aktivitäten wieder ausgeübt werden. Mehrere Veranstaltungen konnten stattfinden. Der Seniorenrat hielt seine Tagungen ab, und teils entstand im Verlauf des Jahres der Eindruck, die Pandemie nähere sich ihrem Ende.

#### Gemeinsam statt einsam ...

«Wir treffen uns in einer Gruppe zu einem bestimmten Zweck, z.B. um dies zu machen, einen Bericht zu erarbeiten oder um irgendein Ziel zu erreichen». Wir sind (waren) gewohnt, ein Treffen mit anderen Menschen mit einem Sachziel zu versehen. Corona lehrte uns nun aber, dass auch «Gemeinsames Tun» allein für sich schon einen hohen Stellenwert haben kann. Andere Menschen treffen, sich austauschen, miteinander plaudern, einfach miteinander sein, bedeutet uns viel. Menschen brauchen andere Menschen – sie sind soziale Wesen – wir brauchen das!

#### Strategiebericht

In insgesamt 12 Sitzungen erarbeitete die Strategiekommission mit der Begleitung von Dr. Jakob Lerch und René Haag von Innovage Graubünden die offenen Strategiefragen. Die Kommission setzte sich aus Dr. Ueli Bühler, Josef Senn, Werner Alder, Andrea Ferroni und Hans Joss zusammen. Ende September 2021 erhielt die Geschäftsleitung den Bericht der Kommission und Vorschläge, in welchen Schritten eine Umsetzung vorgenommen werden könnte. Der Kommission und Innovage gebührt grosser Dank für ihren Einsatz!

#### Demissionen in der Geschäftsleitung

Die GL bearbeitete in insgesamt sechs Sitzungen die offenen Themen. Insbesondere in der zweiten Hälfte des Jahres konnten sich die Mitglieder auch physisch treffen. Ruth Wolf als Finanzverantwortliche, Margrit und Hansruedi Weber, Beisitzerin bzw. Protokollführer, haben schon vor zwei Jahren ihren Rücktritt angekündigt, waren aber bereit, vorerst ihre Funktionen weiterhin wahrzunehmen. Peter Guidali möchte ebenfalls zurück-

treten. In der Phase der Strategiearbeit wurde auch klar, dass eine neue Strategie auch neue Gesichter benötigt. Auch ich möchte mein Amt als Präsident des Verbandes einer Nachfolgerin oder einem Nachfolger übergeben.

#### **Nationale Ebene**

Corona macht sich ja nichts aus Grenzen oder staatlichen Ebenen. So befasste sich auch der nationale Dachverband der Seniorinnen und Senioren unter erschwerten Bedingungen mit seinen Grundlagen und seiner Organisation. Dort geht es ebenfalls um Beteiligung der regionalen und kantonalen Trägerschaften am nationalen Geschehen: Wie, wo und wann können, wollen, sollen die zahlreichen Verbände und Vereine aus dem Seniorenbereich am nationalen Geschehen teilnehmen, mitwirken und Mitverantwortung übernehmen?

#### Schweizerischer Seniorenrat (SSR)

Der Schweizerische Seniorenrat (SSR) feierte im Herbst sein 20-jähriges Bestehen mit einem grösseren Anlass im Hotel National in Bern. Unter anderen referierte auch Altbundesrätin Ruth Dreifuss, auf deren Wunsch vor dreissig Jahren der nationale Seniorenrat entstanden war. Der SSR arbeitet als Beratungsorgan für die Landesregierung. Derzeit werden neue vertragliche Bestimmungen zwischen dem SSR und dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) ausgehandelt. Der SSR wird vom Bund finanziell unterstützt.

Unser Vertreter aus Graubünden, Herr Josef Senn, ist Mitte des Jahres aus dem SSR zurückgetreten. Zwölf Jahre wirkte Josef Senn im SSR mit und brachte wertvolle Informationen und Grundlagen in den Bündner Seniorenrat. Als Verband sind wir stolz, dass wir mit der Wahl von Beatrice Baselgia die Präsenz aus Graubünden nahtlos weiterführen können. Frau Baselgia wurde auf Antrag unseres Verbands von den Delegierten in den SSR gewählt.

Entgegen dem Trend konnte die Geschäftsleitung im letzten Jahr insgesamt fünf neue Mitglieder für den Bündner Seniorenrat wählen: Es sind dies Frau Beatrice Baselgia, Domat/Ems, Herr Dr. Johannes Flury, Schiers, Frau Rita Schmid, Vals, Herr Silvio Albin, Trun und Herr Martin Gabriel, Ilanz. Der Seniorenrat kann mit neuem Elan seine Arbeit fortführen.

#### Bündner Generalversammlung

Leider konnte die GV auch diesmal nur mit schriftlicher Beteiligung der Mitglieder stattfinden. Dies ist bedauerlich, ist doch die Generalversammlung neben der Adventsfeier eine der beiden Veranstaltungen mit grossem «verbandsgesellschaftlichem» Charakter. Neben der Berichterstattung der Organe war jeweils Platz für Kultur, Kulinarik und für den gesellschaftlichen Austausch. Trotzdem machten 127 Personen von ihrem Stimmrecht Gebrauch, was einer Stimmbeteiligung von rund 24% entspricht.

#### **Finanzen**

Bei einem Aufwand von total Fr. 32'007.50 und einem Ertrag von Fr. 22'950.– sowie Fr. 5'000.– aus dem Beitragsfonds der Graubündner Kantonalbank und Fr. 8'000.– über die Vermittlung des Kantonalen Sozialamtes von der Dr. Stephan à Porta-Stiftung resultierte ein kleiner Gewinn von Fr. 2'204.50. Der Verband weist per 31.12.2021 ein Vermögen von Fr. 22'706.22 aus.

Den grössten Teil des Aufwandes nimmt mit fast Fr. 20'000.– unser Capricorn ein. Der Ertrag aus Mitgliederbeiträgen und Spenden entspricht 62%, die Beiträge von Fr. 5'000.– der GKB und Fr. 8'000.– des Kantons Graubünden entsprechen 38%.

#### Mitgliederstatistik

Der Verband weist Ende 2021 insgesamt 473 Mitglieder aus. Neun Eintritten stehen 50 Austritte gegenüber. Im Jahr 2011 waren es 758 Mitglieder, seither sinkt der Bestand von Jahr zu Jahr. Die 50 Austritte im Jahr 2021 verteilen sich wie folgt: 17 Personen infolge von Tod, Schlaganfall oder körperlichen Einschränkungen. Die Mehrzahl von 33 Personen trat ohne Angabe eines Grundes aus, bezahlte den Mitgliederbeitrag nicht mehr, oder fühlte sich nicht mehr in der Lage, am Vereinsleben teilzunehmen.



### Kurzberichte aus den Fachbereichen

#### Bündner Seniorenrat (BSR)

Dr. Ueli Bühler, Vorsitz



Der Seniorenrat im Juni 2021 in Schiers – auf dem Bild fehlen noch Rita Schmid, Vals, Silvio Albin, Trun und Martin Gabriel, Ilanz.

Der Seniorenrat traf sich zu drei Tagessitzungen. Die erste Sitzung im Februar fiel wegen Corona ins Wasser. Im Juni referierte Herr Ruedi Barmettler, Leiter des Seniorenzentrums Cadonau Chur, über seine Erfahrungen und seine Sicht zum Thema «Betreutes Wohnen». Im September stellte Frau Rebekka Hansmann, neue Leiterin des Center da Sandà Engiadina Bassa, den Betrieb in Scuol vor, der gemäss Empfehlung der kantonalen Gesundheitspolitik alle Angebote in der Region Unterengadin «aus einer Hand» anbietet. Schliesslich referierte im November Frau Renate Rutishauser in Landquart über die Pflegeinitiative. Neben dem jeweiligen Schwerpunktthema befasst sich der Rat an jeder Tagung mit der Entwicklung in den Regionen, mit Informationsthemen und Aktualitäten.

Im Mai fand wiederum die Besprechung mit dem Kanton statt. Neu steht fest, dass seitens des Kantons die beiden Regierungsräte Peter Peyer und Marcus Caduff sowie die Amtsleiter Gesundheitsamt und Sozialamt teil-

nehmen. Corona-Pandemie in Graubünden, Akut- und Übergangspflege als untaugliches Angebot und Robotik in der Betreuung von Senioren und Seniorinnen waren Themen dieses Jahr.



Josef Senn und Mario Lechthaler

Im November wurden aus dem Rat mit herzlichstem Dank die Herren Josef Senn und Mario Lechthaler verabschiedet. Neu konnten Frau Beatrice Baselgia aus Domat/Ems mit der Nachfolge von Josef Senn als Vertreterin im SSR, Herr Silvio Albin aus Trun als Regionenvertreter Surselva, Herr Dr. Johannes Flury als neuer Vorsitzender des BSR, Frau Rita Schmid aus Vals als Juristin und Herr Martin Gabriel aus Ilanz als Medienfachmann begrüsst werden. Herr Dr. Johannes Flury übernimmt von Herrn Dr. Ueli Bühler neu den Vorsitz.



Der Seniorenrat an der Arbeit

#### Fachbereich Kommunikation/Capricorn

Peter Guidali, Vorsitz

Kommunikation ist die Basis des menschlichen Zusammenlebens. Sie ist auf Wechselseitigkeit angelegt, sonst entsteht lediglich ein Monolog. Der Fachbereich Kommunikation / Capricorn stellt die Kommunikation zwischen Geschäftsleitung, den Fachbereichen und den Mitgliedern sicher. Als wichtigstes Kommunikationsmittel steht die Zeitschrift Capricorn zur Verfügung. Diese erscheint fünfmal im Jahr und befasst sich mit einer breiten Palette von Altersfragen. Im Capricorn werden auch bevorstehende Veranstaltungen angekündigt und beschrieben. Die einzelne Ausgabe erscheint als Papierausgabe mit Postzustellung und elektronisch auf unserer Homepage. Unser Wappentier, der Capricorn, gilt als zäh, gesellig und kämpferisch. Ihm konnte Corona nichts anhaben. Leider ist unsere Verbandszeitschrift fast ausschliesslich ein Einweg-Gefäss geblieben: Rückmeldungen, Fragen und Anregungen unserer Mitglieder waren selten, sie wären aber sehr erwünscht.

Eine Homepage ist heute für jede Institution eine absolute Notwendigkeit. Unseren Verband finden Sie unter <a href="www.buendnersenioren.ch">www.buendnersenioren.ch</a>. Rund 30% bis 40% unserer Mitglieder sind nicht digital vernetzt. Es ist unser Bestreben, die vielen Vorteile der Digitalisierung auch für uns Senioren aufzuzeigen und zu fördern. Wir sind auch im Fachbereich Kommunikation auf aktive Mitarbeit der Mitglieder angewiesen. Schreiben Sie einen Bericht für den Capricorn, nehmen Sie an unseren Veranstaltungen teil, arbeiten Sie mit, nehmen Sie Stellung zu aktuellen alterspolitischen Themen usw. Ihr Wissen ist wertvoll und sollte nicht ungenutzt bleiben. Freiwilligenarbeit ist nicht nur ein Dienst für die anderen, sondern auch für sich selbst: Eine passende ehrenamtliche Arbeit macht auch Freude!

#### Fachbereich Bildung/Veranstaltungen

Margrit Weber, Vorsitz

Die geplanten Termine und Veranstaltungen konnten bis zum Sommer wegen Corona leider nicht stattfinden. Unser ganzes Leben lief mehr oder weniger auf Sparflamme und es machten sich schon Entzugserscheinungen bemerkbar. Dann beruhigte sich die Situation und wir konnten mit

grosser Motivation und Freude wieder Anlässe und Veranstaltungen organisieren. Die Adventsfeier mussten wir leider ebenfalls wieder absagen. Grossen Erfolg verzeichneten aber die Anlässe ab Sommer:

- Zwei Dorfführungen in Fideris mit Herrn Dr. Ueli Bühler, der uns sein Heimatdorf Fideris lebendig, anschaulich und verbunden mit vielen Geschichten vorstellte und uns so zu emotional Beteiligten machte.
- Zwei Führungen durch die Ausstellung Bad RagARTz mit der Schauspielerin Frau Ute Hoffmann. Ihre Führungen – ein Genuss! Mit Temperament und viel Liebe zu kleinen Details und Geschichten zu Kunstschaffenden und ihren Werken hat sie uns auch unscheinbar wirkende Kunst lebendig und verständlich gemacht.



Frau Ute Hoffmann

- Weinwanderung von Malans nach Maienfeld ins Schloss Salenegg, Besichtigung des Weinguts und natürlich eine Degustation der edlen Erzeugnisse des traditionsverbundenen Weinguts.
- Nach diesen Anlässen für Herz und Mensch auch etwas mit Bildung und Arbeit: Zwei Nachmittage Gedächtniskonfekt mit Frau Uschi Martschitsch. Die Anfragen überstiegen leider die Möglichkeiten; das Angebot wird wiederholt.
- Einige Ferientage im Münstertal mit einer Gruppe von zehn Personen; Ausflüge, Besichtigungen, Wanderungen, gemütliches Zusammensein.

#### Jahresbericht 2021

## Protokoll der Generalversammlung vom 10. Mai 2021

Die GV 2021 fand «coronabedingt» wiederum nur mit schriftlicher Beteiligung der Mitglieder statt. Die Durchführung einer Jahresversammlung mit Bericht und Rechnungsablage ist vom Vereinsrecht gesetzlich vorgeschrieben. Es geht um die Rechte der Mitglieder des Verbandes als oberstes Organ des Vereins. Die statutarischen Traktanden wurden der Generalversammlung mit dem schriftlichen Jahresbericht 2020 vorgelegt und trafen spätestens am 17. April 2021 beim Empfänger ein. Die Mitglieder konnten bis am 9. Mai 2021 von ihrem Stimmrecht schriftlich Gebrauch machen. Insgesamt sind 127 «Stimmen» per Post oder online über die Homepage eingegangen – das sind 24,7% aller Mitglieder.

#### Abstimmungsergebnisse\*

Traktandum	Ja	Nein	Enthalt.	Ja in %
2a Protokoll der GV 2020	126	-	3	99%
2b Jahresbericht 2020	126	-	3	99%
2c Jahresrechnung 2020	127	-	_	100%
2d Revisionsbericht 2020	127	-	-	100%
2e Festlegung der Mitgliederbeiträge	123	1	3	97%
2f Voranschlag	127	-	_	100%

#### Dank, Wünsche und kritische Anmerkungen

Das Abstimmungsformular enthielt Platz für Anregungen, Wünsche und kritische Anmerkungen dem Verbandsgeschehen gegenüber. Recht viele Mitglieder machten davon Gebrauch. Die meisten bedankten sich für die geleistete Arbeit, einige hielten ihre Wünsche fest, so zum Beispiel nach einem Anlass mit Car-Fahrt oder (wieder einmal) nach einer kleinen Reise und einige Anregungen drehten sich um gewünschte Verbesserungen oder Fragen, die aus der Sicht des Mitglieds anders hätten bearbeitet werden müssen. An der Geschäftsleitungssitzung vom 9. Juni 2021 wird sich die GL materiell mit den Anregungen auseinandersetzen und deren Umsetzbarkeit prüfen.

Chur, 8. Juni 2021

Hans Joss, Präsident

### Bilanz

in Fr.		Aktiven	Passiven
	Aktiven		
1010	Postscheckkonto	10'976.03	
1020	GKB Vereinskonto	13'180.19	
1050	Forderungen	0.00	
	Passiven		
2000	Verbindlichkeiten		0.00
2090	Passive Rechnungsabgrenzungen		1'450.00
2100	Eigenkapital		20'501.72
		24'156.22	21'951.72
	Gewinn		2'204.50
	Bilanzsumme	24'156.22	24'156.22
	Vermögensrechnung		
	Vermögen per 01.01.2021	20'501.72	
	Jahresgewinn 2021	2'204.50	
	Vermögen per 01.01.2022	22'706.22	

### **Erfolgsrechnung**

in Fr.	Budget 2021	Rechn. 2021	Budget 2022
Mitgliederbeiträge Aktive/Passive	18'000.00	16'234.00	16'000.00
Mitgliederbeiträge Heime/Gruppen	4'500.00	4'140.00	4'000.00
freiw. Beiträge, Spenden Kapitalzinsen	450.00	838.00	450.00
Total Ertrag	22'950.00	21'212.00	20'450.00
GL Sitzungen	2'000.00	547.00	2'000.00
Allgemeiner Büroaufwand	1'100.00	3'621.25	1'300.00
Porti, Post-/Bankspesen	500.00	210.70	500.00
Ehrungen/Geschenke	500.00	0.00	500.00
Drucksachen	300.00	0.00	300.00
Jahresbeitrag SVS	1'200.00	1'028.00	1'000.00
Geschäftsstelle*	10'000.00	0.00	10'000.00
Geschäftsleitung	15'600.00	5'406.95	15'600.00
Bündner Seniorenrat	6'000.00	3'122.40	6'000.00
Versammlungen SVS	500.00	79.00	500.00
Fachbereich Seniorenrat/Politik/Facharb	6'500.00	3'201.40	6'500.00
Bildung/Veranstaltungen	10'000.00	3'801.15	8'000.00
Fachbereich Bildung/Veranstaltung	10'000.00	3'801.15	8'000.00
Capricorn Druck und Versand	17'000.00	17'770.05	17'000.00
Anmeldekarten GV Abst.		-1'001.00	
Jahresbericht (Druck/Porti)	3'400.00	2'390.95	3'000.00
Werbe und Internetaufwand	3'000.00	438.00	3'000.00
Fachbereich Kommunikation/Capricorn	23'400.00	19'598.00	23'000.00
Total Aufwand	55'500.00	32'007.50	53'100.00
Jahresergebnis vor Beiträgen	-32'550.00	-10'795.50	-32'650.00
Beitrag GKB	5'000.00	5'000.00	5'000.00
Beitrag Kanton Graubünden	10'000.00	8'000.00	10'000.00
Beitrag an Geschäftsstelle*	10'000.00		10'000.00
Jahresverlust/-gewinn	-7'550.00	2'204.50	-7'650.00



St. Moritz Wittenbach

> An die Generalversammlung des Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren 7000 Chur

Chur, 10. Januar 2022

#### Prüfungsbericht 2021

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung) des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren für das am 31. Dezember 2021 abgeschlossene Verbandsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung sind Ihre Buchhaltungsstelle und der Verbandsvorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen und zu beurteilen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Abrechnung erkannt werden. Eine eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der beim geprüften Unternehmen vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung nicht Gesetz und Statuten entsprechen.

BMU Treuhand AG

M. Bundi zugel. Revisionsexperte Leitender Revisor

zugel. Revisionsexperte

- Jahresrechnung

TREUHAND SUISSE

Ш

LL

0

Ш

LLI

### Impressionen aus unseren Veranstaltungen



Dorfführung Fideris



Agathe und Ueli Bühler

... und noch viel mehr unter: www.buendnersenioren.ch/galerie

# 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**

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

#### **FACHBEREICH KOMMUNIKATION**

Peter Guidali, Chur 077 410 31 38

#### **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

#### **FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN**

Margrit Weber, Maienfeld 079 418 06 63

Martha Meier, Chur 081 353 19 62

#### **GESTALTUNG UND LAYOUT**

Roberta Zanolari, Poschiavo

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

