Ausgabe Nr. 3
Juni 2022

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

«Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.»

Albert Einstein (1879–1955)

«Du bist erst alt, wenn die Kerzen auf der Geburtstagstorte teurer sind als die Torte.»

Bild Frontseite: 8926 (Pixabay) / Bild: Leslie Eckert (Pixabay)

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Es hat noch einige Plätze frei	6
Ausschreibung Sommerfest	7
Ausschreibung Bündner-Glarner-Treffen	8
Ausschreibung Seewis	10
Ausschreibung Maestrani	11
Resilienz im Alter	13
Kinderbetreuung durch die Grosseltern	17
Mente sana in corpore sano	19
Hoher Blutdruck bei Senioren	21
Pro Senectute	24
Sinnvolle Pensionierungszeit	26
Adressen	27

Beilagen:
- 4 Anmeldekarten für Veranstaltungen
- QR-Rechnung für Mitgliederbeitrag 2022

Editorial

Geschätzte Mitglieder und
Freunde des Seniorenverbandes

In diesem Jahr will ich mich in den einleitenden Gedanken jeder Ausgabe damit auseinandersetzen, wo wir in unseren Bemühungen für eine gute Zukunft des Bündner Seniorenverbandes stehen. Dies als Information für Sie, damit Sie den aktuellen Stand der Entwicklung kennen. Wie in der letzten Nummer beschrieben, verursachen die fünf Wochen zwischen Redaktionsschluss und Postversand eine Verzögerung. Aber schliesslich ändert sich ja nicht stündlich etwas, über das Sie im Bilde sein müssten.

Die ordentliche Generalversammlung 2022 ist Geschichte …
Am 28. März fand unsere GV statt. Es war schön, Sie physisch präsent und unmaskiert im Cadonau-Saal begrüssen zu dürfen! Gegen 100 Personen waren anwesend und genehmigten die vorgelegten Berichte und die Jahresrechnung. Danke für das Vertrauen! Dazwischen verzauberte Manuela Tuena den Saal mit ihrer wundervollen Stimme in andere Sphären.

Als Geschäftsleitung wollten wir die Mitglieder direkt und vor Ort über das Problem informieren, welches uns nun schon seit Monaten beschäftigt: Wir haben grosse Mühe, für die demissionierenden Kolleginnen und Kollegen der Geschäftsleitung neue Frauen und Männer zu finden. Nun – auch die Generalversammlung brachte keine Lösung. Aber damit hatten wir auch gar nicht gerechnet.

Wir informierten über den weiteren Weg, den die GL bis zum 5. Oktober 2022 beschreiten wird. Wie sieht die personelle Situation nach der GV aus? Nach dem Erscheinen unseres Inserats und dem Artikel in der Südostschweiz meldeten einige Personen ihr Interesse an einer Mitarbeit an. Einige zogen sich nach einem klärenden Gespräch wieder zurück, aber andere sind nach wie vor interessiert. Wechselt man die Mehrheit der Geschäftsleitung aus, will die Zusammensetzung der neuen Crew sehr gut überlegt sein. Nicht

Bild: momentmal (Pixabay)

Kluge Köpfe dringend gesucht!

allein die Fachkompetenz zählt – ebenso wichtig ist auch das Bauch- und das Teamgefühl. Es soll einladend sein, mit den anderen Mitgliedern der GL die anfallenden Aufgaben gemeinsam in Angriff zu nehmen – es darf, ja es soll Spass machen! Die Geschäftsleitung ist seither daran, mit vertieften Gesprächen die Situation auszuloten. Neu ist aber, dass wir uns eine Terminlimite gesetzt haben: Bis Ende Mai müssen wir wissen, ob wir Ihnen im Herbst eine neue Crew zur Wahl vorschlagen können.

Die Geschäftsleitung informiert

Entscheidende a. o. Generalversammlung am 5. Oktober 2022!
Reservieren Sie sich den Nachmittag des 5. Oktober 2022. Ab 14:00 Uhr findet im Seniorenzentrum Cadonau die bereits angekündigte a. o. Generalversammlung statt – dort entscheiden Sie dann über die Zukunft des Seniorenverbandes. Sind mindestens vier Frauen und Männer bereit, die Geschicke des Verbandes in der Geschäftsleitung in die Hände zu nehmen und dadurch die Zukunft des Verbandes zu sichern, oder steht die Handlungsunfähigkeit vor der Türe? Um diese beiden Fragen geht es. Wir tun jedenfalls alles, um die Zukunft des ganzen Verbandes zu erhalten und sind verhalten optimistisch, dass uns dies gelingen wird.

Und der Seniorenrat?
Dr. Johannes Flury müssen wir Ihnen nicht vorstellen. Er war bereit, von Dr. Ueli Bühler den Vorsitz im Seniorenrat bereits ab Beginn dieses Jahres zu übernehmen. Das freut und beruhigt. Für den Seniorenrat präsentiert sich die Lage ohnehin anders. Dort fand im letzten Jahr eine sehr erfreuliche Blutauffrischung statt.

Lesen Sie, was Johannes Flury selber dazu denkt:
«Der Seniorenrat ist durch die personellen Fragen rund um die Geschäftsleitung natürlich auch betroffen und hat sich eingehend damit befasst. Er ist klar der Ansicht, dass es für die politischen Gremien des Kantons ebenso wie für andere Institutionen im Bereich des Alters nur von Vorteil sei, ein derart breit abgestütztes Gremium zu haben, dessen Mitglieder sich direkt mit den Fragen rund um die Befindlichkeit, die Bedürfnisse und die Freuden und Leiden der älteren Bevölkerung befassen und davon auch betroffen sind.

Insofern will der Seniorenrat an seiner bisherigen Arbeit und seiner Zusammensetzung festhalten. Ihm ist es wichtig, dass er ein unabhängiges und fern von politischen Rücksichten zusammengesetztes Organ bleibt, über das sich die ältere Bevölkerung direkt einbringen kann. Die Zusammensetzung bezüglich Sprachen, Herkunft und den verschiedenen Stufen des Alters bürgt dafür. Zugleich ist der Seniorenrat ein ideales Austauschgremium, was in einem so vielfältigen und geografisch weit ausgespannten Kanton nur von Vorteil sein kann.»

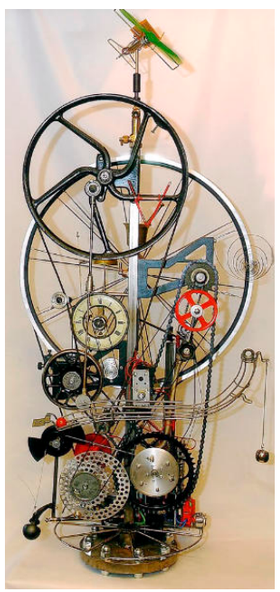
Als Präsident des Verbandes kann ich mich diesen Gedanken nur anschliessen: Man könnte alle Dienstleistungen des Verbandes auch von anderen Trägerschaften bekommen. Aber wir als grosse Bevölkerungsgruppe brauchen ein Organ, welches ganz direkt und unmittelbar die Interessen von uns älteren Menschen formuliert und nötigenfalls beherzt an die Behörden und an die Öffentlichkeit heranträgt. Ich danke allen, die uns dabei unterstützen!

Peter Guidalis letzte Capricorn-Nummer
Mit der Nummer 3-2022 beendet Peter Guidali seine Aufgabe als Capricorn-Redaktor. Er übernahm mit grossem Einsatz und mit Umsicht die Redaktion von Hans und Heidi Domenig. Sein Rücktritt kommt nicht überraschend – er hat ihn schon seit einiger Zeit angekündigt. Die Redaktionsarbeit ist anspruchsvoll, vielseitig, interessant und mitunter auch nervig, Autoren müssen gesucht und ab und zu gemahnt werden, kurzum: Die Herausgabe einer

Verbandszeitschrift gibt auch nach Redaktionsschluss mit der Gestaltung, dem Layout, dem Druck und Versand viel Arbeit. Auch betreute Peter die schön gestaltete Homepage, was ebenfalls arbeitsreich sein kann. Peter gebührt ein grosser Dank des ganzen Verbandes! Sowohl die Homepage wie auch das Capricorn erhielten immer wieder sehr positive Feedbacks.

Können wir eine neue GL-Crew präsentieren, zeigt sich für die Redaktion Capricorn eine gute Nachfolgeregelung – das freut uns natürlich und wir sind da schon einmal entlastet. In der Zwischenzeit habe ich die Redaktion der Nummer 4-2022 übernommen, bis diese wichtige Aufgabe in neue Hände übergeben werden kann.

Hans Joss, Präsident



Es hat noch einige Plätze frei:

Besuch bei einem Tüftler in seinem Atelier

13. und 14. Juli 2022

Wir besuchen Paul Peterhans in seiner Werkstatt. Dort schafft er mit viel Fantasie und Geschick sich bewegende technische Spielereien.

Anmeldung bis spätestens 30. Juni 2022.

Beschreibung und Anmeldeformular siehe Capricorn 2-2022

Liebe Mitglieder

Wie angekündigt wollen wir Ihnen sozusagen als Ersatz für die beiden abgesagten Adventsfeiern einen sonnigen und sommerlichen Nachmittag bereiten.

Wir laden Sie ein zu einem Sommerfest und verlassen dafür einmal die gewohnten Pfade. Deshalb haben wir das Motto «Anderscht» gewählt. Was darunter alles verstanden wird, überlassen wir vorerst Ihrer Fantasie. Um Sie «gluschtig» zu machen, erwähnen wir hier aber die Stichworte: Appenzeller Musik «Anderscht», eine andere Geschichte und noch mehr Anderes.

Wir freuen uns ganz speziell auf Sie, aber natürlich auch auf alle «Anderen».

Termin:	Sonntag, 3. Juli 2022, 14.00 Uhr
Ort und Lokal:	Pflegezentrum Senesca, Törliweg 5, 7304 Maienfeld
Dauer:	Ungefähr bis 16.30 Uhr / 17.00 Uhr
Verpflegung:	Imbiss, anschliessend Kuchen und Kaffee
Organisation:	Vorstandsmitglieder des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren
Anreise:	Individuell mit PW oder ÖV: Zug ab Chur 13.01 / 13.31. Vom Bahnhof Maienfeld ca. 7 Min. zu Fuss. Folgen Sie der Beschilderung ab Bahnhof. Beim Senesca steht nur eine beschränkte Anzahl PP zur Verfügung. Bitte evtl. PP beim Bahnhof oder bei der MZH Lust benutzen.
Anmeldeschluss:	25. Juni 2022
Anmeldungen an:	Margrit Weber, Tel. 081 302 62 47 / weber.maron@bluewin.ch

Mittwoch, 17. August 2022

Glarner-Bündner-Treffen auf Mettmen

Der weit über 450 Jahre alte Freiberg Kärpf ist nicht nur das älteste Wildschutzgebiet Europas, sondern mit seiner Fläche von 106 Quadratkilometern auch eines der grössten der Schweiz. Das Wildschutzgebiet wurde von der Glarner Landsgemeinde am 10. August 1548 geschaffen. Der Freiberg Kärpf ist ein wahres Paradies mitten im Glarnerland.

Programm:

- Anreise individuell mit ÖV oder mit Privatauto bis ins Chies.
- Fahrt mit Seilbahn zum Berghotel Mettmen *(Ab 10:00 Uhr verteilen wir bei der Seilbahn Billette).*
- Treffpunkt im Berghotel Mettmen *(Apéro «Flammkuchen»).*
- Vortrag über das älteste Wildreservat Europas von Fridolin Luchsinger, Wildhüter Kärpf-Nord.
- Mittagessen im Berggasthaus Mettmen.
- Individuelles Verweilen je nach Witterung *(Rundwanderung um den See, Aussicht, Infos, Geniessen).*

Anreise:

ab	**an**
Chur, 08.16 h	Ziegelbrücke, 09.00 h (Gl. 6)
Ziegelbrücke, 09.03 h (Gl. 10)	Schwanden, 09.24 h
Schwanden, 10.02 h	Kies, 10.22 h (Autobus)

Rückfahrt:

ab	**an**
Kies, 15.35 h	Schwanden, 15.55 h (Autobus)
Schwanden, 16.34 h	Ziegelbrücke, 16.56 h (Gl. 5)
Ziegelbrücke, 16.59 h (Gl. 9)	Chur, 17.43 h

Billette: **Bitte lösen Sie Ihre Billette selber vom Wohnort bis Mettmen Kies = Talstation. Die Billette für die Luftseilbahn werden Ihnen in Mettmen überreicht.**

Treffpunkt: Bahnhof Chur direkt auf Perron 8

Preis: CHF 60.– pro Person (inkl. Seilbahn Mettmen, Vortrag, Apéro und Mittagessen, Dessert).

Mittagessen:

- Glarner Landsgemeinde Menü (Wer ein Vegi-Menü wünscht, kann sich vor dem Essen melden).
- Glarner Kalberwurst mit weisser Zwiebelsauce, Rotwein-Zwetschgen, Kartoffelstock, Gemüse, «verheiratete» Glarner Beggeli.

Durchführung: Die Veranstaltung wird bei jedem Wetter durchgeführt. Für die Wanderung um den See werden gute Schuhe empfohlen.

Anmeldung: Bis **27. Juli 2022** mit beiliegender Anmeldekarte an: Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld online unter www.buendnersenioren.ch

Seewis entdecken

Theatralische Dorfführung 400 Jahre Fidelis

Auf einem Rundgang in Seewis gelangen wir zu den Städten, die mit der Geschichte von Fidelis und seinem Nachwirken zu tun haben, bis zum Ort seines gewaltsamen Todes.

1578 wurde Markus Roy in Sigmaringen geboren. 1612 bat er bei den Kapuzinern um Aufnahme. Er bekam den Namen «Fidelis» und hatte bald ein ausgesprochenes Predigttalent. 1621 führte Fidelis ein Sonderauftrag von Feldkirch in die graubündnerische «Herrschaft». Er wurde für die Umsetzung der Rekatholisierung im Prättigau auserwählt. Pater Fidelis war sich seiner schwierigen Situation bewusst. Er arbeitete hart und überlegte immer wieder, wie er die Leute überzeugen könnte. Dabei vergass er aber nie die kranken und armen Menschen. Wenn es um Hilfestellungen ging, machte er auch bei Andersgläubigen keine Ausnahme.

Erklärungen und Szenen wechseln sich ab und versetzen uns in die damalige Zeit. Die Führung dauert ca. 1 Stunde. Sie ist wenig geeignet für Personen mit Gehbehinderung. Anschliessend geniessen wir zusammen einen gemütlichen Zvieri, bis uns das Postauto wieder ins Tal fährt.

Termin: Donnerstag, 22. September 2022

Abfahrt: Chur 12.53 Uhr S-Bahn,
Grüsch Postauto 13.26 Uhr bis Seewis, Bühelstrasse

Rückkehr: Seewis ab 16.40 Uhr, Chur an 17.23 Uhr

Treffpunkt: 12.45 Uhr Bahnhof Chur Gleis 12 oder 13.50 Uhr in Seewis bei der Willkommenstafel «Willkommen im Narzissendorf Seewis» am Dorfeingang (etwas unterhalb von der Busstation Bühelstr. und dem Parkhaus)

Reise: Alle lösen die Fahrkarte nach und von Seewis Bühelstrasse selbst.

Kosten: mit Zvieri: CHF 25.– (Kuchen oder Sandwich, 1 Kaffee, Tee oder 1 Glas Wein, Wasser mit und ohne Kohlensäure ist frei)

ohne Zvieri: CHF 10.– (Ende Führung ca. 15.15 Uhr, Postauto erst um 16.40 Uhr)

Fragen an: Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32, marthameier@bluewin.ch

Anmeldung: Bitte **schriftlich** bis spät, 5. September 2022 an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur marthameier@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

DIE ZAHL DER TEILNEHMENDEN IST BESCHRÄNKT.

Für Schleckmäuler und Naturliebende

Maestrani-Schokoladenfabrik und Thurwasserfälle

Entdecken Sie, wie das verführerische Glück in die Schokolade kommt. Auf einem interessanten Rundgang erfahren Sie alles, von der Kakaogewinnung bis zur vollendeten «Schoggi» und dürfen nach Herzenslust naschen. Auch in die laufende Produktion erhalten wir einen Einblick.

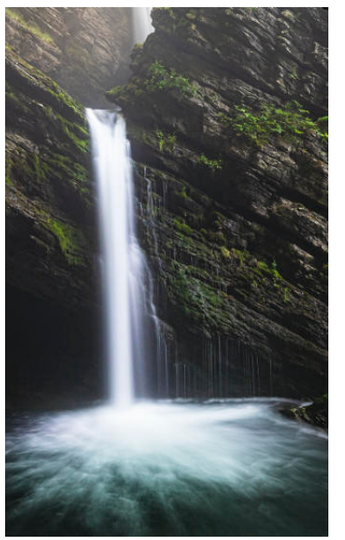


Bild: Janik Butz (Pixabay)

Die Führung dauert ca. 1 Stunde. Anschliessend haben Sie noch ca. 30 Minuten Zeit für einen Kaffee oder zum «Lädele».

Der Heimweg führt uns durchs schöne Toggenburg. Da gleich nach der Nascherei wahrscheinlich noch niemand Appetit hat, fah-

ren wir weiter nach Unterwasser. Dort, um 13.40 Uhr, können wir individuell den Hunger stillen, ob im Restaurant oder als Picknick. Die «Nicht-Schleckmäuler» nehmen vielleicht einen Znüni mit.

Je nach Wetter haben wir dann die Möglichkeit, auf flachem, kurzem Weg (hin und zurück je ca. 20–30 Min.) ein kleines Juwel, die Thurwasserfälle, zu bestaunen.

Termine:	Dienstag, 18. Oktober 2022
Abfahrt:	Chur 08.11 Uhr
Treffpunkt:	08.00 Uhr auf dem Perron Gleis 5
Rückkehr:	Chur an 17.48 Uhr oder 18.48 Uhr, je nach Wetter
Reise:	Alle lösen die Fahrkarte selbst: Ein normales Ticket nach und von Bad Ragaz + eine Ostwind-Tageskarte (alle Zonen).
Kosten:	CHF 20.– für Führung und Organisation
Fragen an:	Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32, marthameier@bluewin.ch
Anmeldung:	Bitte **schriftlich** bis spätestens 1. Oktober 2022 an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur marthameier@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

Bild: chocolarium.ch

Resilienz im Alter

Begriff
Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, Lebenskrisen wie chronische Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen, materielle Nöte und Alltagsstress zu bewältigen. Manche Menschen bewahren trotz widrigster Umstände den Lebensmut und reagieren auf Krisen mit Zuversicht. Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten – eine ausgeprägt lebensbejahende Haltung. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine, ohne einen Schaden davonzutragen. Resilienz ist somit die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit trotz Widrigkeiten aufrechtzuerhalten. Resilienz ist sozusagen das Immunsystem der Seele.

Bild: Pete Linforth (Pixabay)

Einstellung zum Leben
Die innere Widerstandskraft ist unterschiedlich stark ausgeprägt. Was dem einen Menschen wie eine erdrückende Belastung erscheinen mag – etwa ein Umzug in eine neue Stadt – mag dem anderen gar keine Mühe bereiten, ja, ihm sogar eine willkommene Herausforderung sein.

Es zeigt sich, dass ältere Menschen mit positiveren Einstellungen zum Älterwerden resilienter sind, d. h., dass es nicht zu einer bedeutenden Zunahme der negativen Gefühle kommt. Dagegen zeigten Personen mit negativeren Einstellungen zum Altern eine starke Zunahme bei den negativen Emotionen an stressigen Tagen. Das sagt uns, dass unsere Ansicht über das Älterwerden sehr reale Konsequenzen darauf hat, wie wir auf schwierige Situationen reagieren.

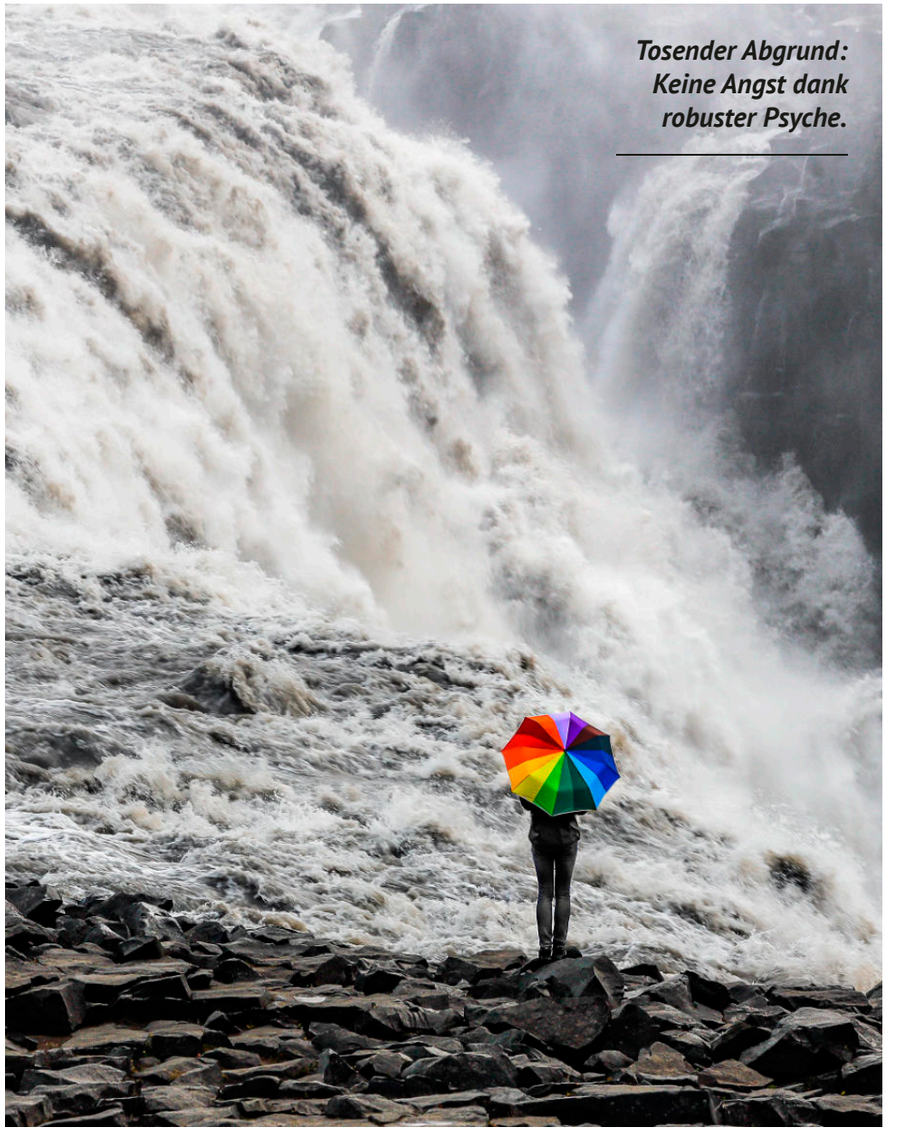
Wer glücklich leben und älter werden will, sollte zu leben gelernt haben. Dieser Lernprozess hört nie auf, und der wichtigste Baustein dafür ist der gute und richtige Umgang mit sich selbst. Für das, was daraus entsteht, gibt es viele Begriffe, z. B. den des inneren Gleichgewichts. Freude an den schönen Dingen im Leben stärkt die Resilienz. Für den einen ist es die Gartenarbeit, für den anderen das wöchentliche Kartenspiel mit Freunden.

Schutzfaktoren

Schutzfaktoren sind Lebensbedingungen, die davor schützen, dass Herausforderungen im Alltag sich nicht zu schmerzhaften Krisen ausweiten, sondern sich relativ leicht bewältigen lassen. Dazu gehören persönlich eingeübte Bewältigungsstrategien, aber auch körperliche Gesundheit und ein gutes Immunsystem. Gute Beziehungen sind für einen gelingenden Umgang mit schwierigen Lebenssituationen zentral, um daraus Kraft, Zuversicht, Wärme und Geborgenheit zu schöpfen. Beziehungen haben in schwierigen Zeiten einen besonders hohen Stellenwert. Indem man sich mit anderen austauscht, fühlt man sich in einer Krise nicht so allein. Das kann die Resilienz stärken. Eine Möglichkeit besteht auch darin, sich Gruppen anzuschliessen. Das kann eine Glaubensgemeinschaft sein, eine Selbsthilfegruppe, ein Sportverein oder ein Chor. Auch eine sinnvolle Freiwilligenarbeit kann die Resilienz stärken.

Resilienz ist von klein auf gefragt, nicht erst im Alter. Als resilient werden nicht nur Ältere bezeichnet, die das Bestmögliche aus dem Leben im Alter machen, sondern auch z. B. Kinder, die in einem schwierigen Umfeld aufwachsen, das durch Armut, Drogen oder Gewalt gekennzeichnet ist, und sich dennoch erfolgreich entwickeln. Wesentliche Faktoren, die Resilienz im Alter begünstigen, sind das soziale Umfeld, eine biologische Vitalität und die aktive Einstellung gegenüber Problemen. Sie ist zu einem gewissen Grad lernbar.

Bild: Michael Bussmann (Pixabay)



Tosender Abgrund: Keine Angst dank robuster Psyche.

Manche Menschen haben im Angesicht von Krisen das Gefühl, ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können oder durch belastende Gefühle stark beeinträchtigt zu sein. Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht aus der Negativspirale herauskommen – holen Sie sich professionelle Unterstützung. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine mutige Entscheidung zur Förderung Ihrer ganz persönlichen Resilienz.

Die sieben Säulen der Resilienz
Was macht denn nun ein «resilienter» Mensch anders? Folgende Faktoren charakterisieren Personen, die trotz gravierender Belastungen psychisch gesund bleiben können.

- *Akzeptieren, was sich momentan nicht ändern lässt*
  Tatsachen akzeptieren, eigene Emotionen zulassen, achtsam mit sich sein.
- *Optimistisch-realistisch sein*
  Positive, proaktive Grundhaltung, Misserfolge nicht verallgemeinern und neue Anläufe wagen – aber nicht alles schönreden.
- *Lösungen suchen*
  Sich immer wieder an eigenen Zielen ausrichten, Hindernisse als Chance sehen.
- *Verantwortung für sich übernehmen*
  Was bin ich mir wert? Grenzen setzen, wahren und wieder lösen; sich eigener Stärken und Ressourcen bewusst machen; tragfähiges Sinnkonzept.
- *Die Opferrolle verlassen (Selbstwirksamkeit)*
  Realistische Einschätzung des eigenen Anteils, Verantwortung übernehmen – aber sich nicht alles aufhalsen.
- *Netzwerke aufbauen*
  Vorbilder identifizieren, gute Beziehungen privat und im Job aufbauen und pflegen, soziale Unterstützung durch Familie und Freunde nutzen.
- *Die Zukunft planen*
  Persönlich sinnvolle Ziele setzen; vorausschauend planen und Alternativen mitbedenken.

Eine hohe Resilienz macht ein gutes Altern einfacher. Aber es gibt noch viele andere Faktoren, die ein zufriedenes Leben ermöglichen.

Peter Guidali

Bild: Gert Altmann (Pixabay)

Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.

Kinderbetreuung durch die Grosseltern

Ohne Grosseltern hätten etliche Familien ein Problem. Würden Oma und Opa ihre Enkelkinder nicht betreuen, müssten die Eltern auf ihren Job verzichten oder wären auf Kinderkrippen angewiesen. Viele Grosseltern passen regelmässig auf ihre Enkelkinder auf. 160 Millionen Stunden werden so jährlich unentgeltlich geleistet. In vielen Orten schliessen die Grosseltern die Betreuungslücken und unterstützen die berufstätigen Eltern.

Jede zweite Grossmutter und jeder dritte Grossvater betreuen mindestens einmal pro Woche ihre Sprösslinge. 70% werden dabei von den Grossmüttern geleistet. Zusammen mit motivierten Grossvätern packen sie beim Hüten mit an, weil es ihnen Freude macht oder auch aus Verantwortungsgefühl. Das ist auch nötig, denn Kinderkrippen sind teuer. Jungfamilien, aber vor allem auch der Staat, verlassen sich auf den Einsatz von Grosseltern. Ein oder zwei Tage pro Woche Kita, ein Tag die eine Oma, ein Tag die anderen Grosseltern. Das lässt sich organisieren und vor allem auch finanzieren.

Grosseltern sind neben den Eltern die wichtigsten Bezugspersonen für Kinder. Oft sind Oma und Opa der einzige Kontakt der Kinder zur älteren Generation. Mithilfe von Oma und Opa lernen die Kleinen, dass es andere Lebensauffassungen gibt und einiges früher anders war. So erweitern sie ihr Bewusstsein. Die Grosseltern geben ihre Lebenserfahrung an ihre Enkel weiter. Für die Enkel sind Grosseltern wichtig, weil sie für den Erhalt von Ritualen und Familientradition stehen. Kinder sind sehr interessiert an Bräuchen und Familiengeschichten, das zeigt sich gerade im Zusammenhang mit Familienfesten.

Grosseltern haben den Vorteil, dass sie für die Erziehung ihrer Enkel keine Verantwortung tragen müssen. Sie sollen betreuen, aber nicht erziehen. Sie können daher viel gelassener sein und die Kleinen auch einmal verwöhnen. Sie sollen mit den Eltern absprechen, was erwünscht ist und was nicht. Verzichten Sie auf grosse Geschenke. Das grösste Geschenk ist Ihre Zeit.

Bild: Kampus Production (Pexels)

kreativ mit Grossmutter

Wohnt Ihr Enkelkind sehr weit weg und ist daher ein regelmässiger Kontakt nicht möglich, sollten Sie die neuen Medien nutzen, wie Telefon, Mails, SMS und Videotelefonie. Das ist ein Erlebnis für die Kinder und auch für die Grosseltern, die das früher nicht kannten. Das ist oft auch eine Möglichkeit, wie die Grosseltern von den Enkeln auf den neuesten Stand der Technik gebracht werden können.

Grosseltern sind oft noch jung. Grossmütter sind durchschnittlich 56 Jahre alt, wenn das erste Enkelkind geboren wird. Oft sind vor allem Frauen in einem Dilemma. Sie nehmen selbstverständlich aktiv am gesellschaftlichen Leben teil, sind vielleicht noch berufstätig, pflegen ihre betagten Eltern, haben Partner, haben vielfältige eigene Interessen – und nun kommen noch Grosskinder dazu. Da ist es für viele ein merkwürdiges Gefühl, plötzlich mit der Rolle von «Grosi» oder «Opa» konfrontiert zu werden.

Die Grosseltern werden dafür geschätzt, dass sie sich mehr Zeit nehmen, besser zuhören und sich weniger einmischen als Eltern und Lehrpersonen – und auch einmal ein Auge zudrücken. Zentral ist für die Enkel auch, dass sie beim Heranwachsen von den Grosseltern nicht mehr als Kind behandelt werden.

Bild: Alena Darmel (Pexels)

Ein bisschen Spass muss sein

Bieten Sie Ihren Enkeln etwas Besonderes, das es nur bei den Grosseltern gibt: Ein besonderes Spielzeug, ein schönes Bilderbuch, ausgefallene Kleider zum Verkleiden, besondere Speisen, die es daheim nicht gibt, ein Haustier, zu dem man eine besondere Beziehung aufbauen kann, ein Fotoalbum aus alten Zeiten usw. Es gibt viele Möglichkeiten, die es daheim nicht gibt, weil die Eltern oftmals keine Zeit dafür haben.

Kinderhüten hält jung und fördert die familiäre Bindung, weil viele Grosseltern ihre Betreuungseinsätze nicht als Pflicht, sondern als Privileg verstehen.

Peter Guidali

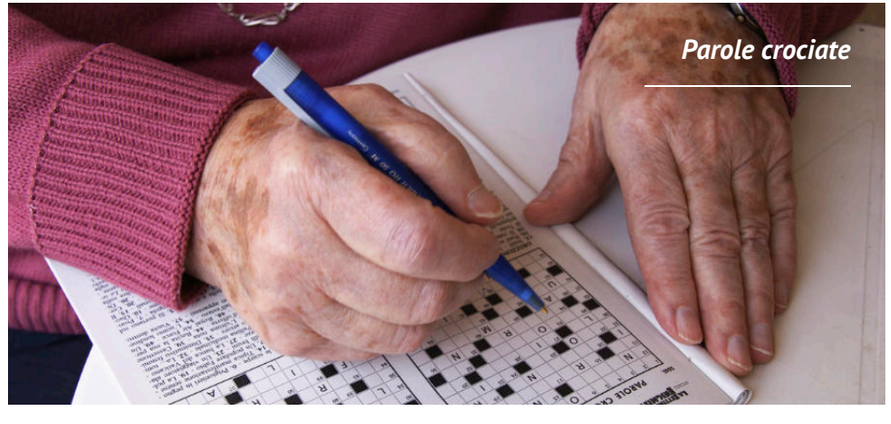
Mente sana in corpo sano

Ma guarda un po', allora è vero che si può invecchiare bene, senza annoiarsi! Leggo nel libro di Bernardo Fanconi * Un vecchio Poschiavino * Note e ricordi *: – Giunto alle soglie dei novant'anni ringrazio il Signore per avermi concesso una lunga vecchiaia senza annoiarmi. Grazie alla lettura, alla musica, alle amicizie e grazie pure alla composizione di una lunga serie di bozzetti pubblicati via via sul giornale «Il Grigione Italiano» che ora raggruppo nella presente collana. Nel chiudere i miei ricordi, rivolgo un riconoscente saluto ai popoli spagnolo e italiano e particolarmente alla città di Milano che mi ha ospitato per cinquant'anni. – (Edizione Koller-Fanconi 1991).

Tutti desideriamo una vita lunga, ma che sia piena di salute. Ma è davvero importante allungare l'aspettativa di vita? O non è più importante l'aspettativa di salute? «Sto perdendo la memoria!» «Che disastro non riesco più a ricordare i nomi!» «Ho grande terrore dell'Alzheimer! Come posso prevenirlo?» Il dialogo fra donne e uomini, soprattutto a partire dai 60 anni, mostrano una grande preoccupazione condivisa; la paura, anzi un deterioramento celebrale devastante, soprattutto se si hanno familiari colpiti. Con una domanda chiave: come posso mantenere il mio cervello in gran forma?

Tutti i medici rispondono e ricordano che la base del progetto di salute riguarda gli stili di vita sani. (Vale anche per la vita prima dei 55 anni!) Innanzi tutto un'ora di esercizio fisico quotidiano. Basti dire due dati: primo, la velocità del passo correla con la longevità in salute e, secondo, la forza del

Bild: Roberta Zanolari



Parole crociate

quadricipite correla con la performance mentale! Poi mangiare sano, restare normopeso, no a fumo e droghe, limitare l'alcol, dormire otto ore per notte: questi sono tutti aspetti essenziali per tenere bassa l'infiammazione biochimica del cervello. Essa aumenta in entrambi i sessi con l'età e con stili di vita inadeguati.

Esistono tanti allenamenti mentali: il cruciverba, il Sudoku, il gioco alle carte, la lettura, la musica, la discussione... Che cos'ha di speciale la lettura, rispetto ad altre forme di allenamento per il cervello? La mia mamma ripeteva spesso: – Leggere è la miglior ginnastica per il cervello. Ha grande capacità di «coinvolgere» fa «ringiovanire» il cervello emozionale e non solo la parte cognitiva. Poi a seconda del genere letterario – narrativa, fantascienza, avventura, saggistica, storia e così via – si attivano diverse aree del cervello. Con questa ginnastica variata ci regaliamo molte ore serene: più felicità, più capacità di ponderare e sceglier, più empatia, più riflessione, più flessibilità, più creatività. – In un suo libro di preghiere ho trovato scritto all'ultima pagina i seguenti punti: **– Lettura o parole crociate – Esercizio fisico giornaliero o quanto meno a giorni alternati – Dieta equilibrata ed adatta al proprio organismo – Carica psicologica e gioia di vivere – Bandire e combattere la noia e l'ozio dal proprio stile di vita.** Leggendo questi punti, scritti con la sua bella calligrafia, ho sorriso. Non la ricordo come una grande amante di esercizi fisici, ma come una grande lettrice. Infatti il secondo punto è stralciato con una penna rossa. La forma magica sicuramente non esiste. Ognuno ha la propria vita nelle sue mani perciò può organizzarla come meglio crede, secondo le proprie forze fisiche e mentali. Un'adeguata attività sportiva è fonte di gioia e di benessere, è l'amica della salute nella terza età. Imparare sempre qualche cosa di nuovo e rimanere curiosi aiuta a mantenere il cervello in forma. Dormire bene è pure essenziale per una buona salute. Una recente ricerca italiana conferma che i lettori sono più felici dei non lettori e sicuramente sono più felici anche i familiari. Ho avuto la fortuna di vivere in una famiglia di lettori che gustavano fino in fondo ogni libro o giornale e alternavano la lettura con le parole crociate fino quasi agli ultimi giorni. Sono due regali perfetti anche per i nostri nipoti, è un'eredità che dà tanta gioia, non teme l'inflazione e anzi cresce con il tempo.

Roberta Zanolari

Hoher Blutdruck bei Senioren

Begriff
Bluthochdruck ist weitverbreitet und gilt hierzulande als Volkskrankheit. Mit zunehmendem Alter nimmt die Disposition für krankhaften Bluthochdruck (Hypertonie) zu. In der Schweiz weist Schätzungen zufolge jede vierte erwachsene Person einen erhöhten Blutdruck auf. Das sind umgerechnet etwa 1.5 Millionen Menschen. Von den über 50-Jährigen leidet inzwischen jeder Zweite daran.

Symptome
Zu den typischen Symptomen bei Bluthochdruck zählen unter anderem: Innere Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Ohrensausen, Potenzprobleme, Rötung des Gesichts, Nasenbluten. Weil die Symptome oftmals schleichend einsetzen und nicht automatisch mit einem zu hohen Blutdruck in Verbindung zu setzen sind, wird Bluthochdruck häufig erst vergleichsweise spät erkannt. Gerade ältere Menschen sollten daher die Augen offenhalten und ungewöhnliche Beschwerden mit ihrem Arzt besprechen. Bluthochdruck lässt sich durch eine Blutdruckmessung feststellen.

Prävention
Hier ein paar Tipps gegen zu hohen Blutdruck:

- *Rauchen Sie nicht. Rauchen schädigt die Blutgefässe.*
- *Essen Sie ausgewogen. Viele Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, wenig tierische Fette.*
- *Essen Sie weniger Salz.*
- *Trinken Sie nur moderat Alkohol.*
- *Bewegen Sie sich, machen Sie Sport.*
- *Reduzieren Sie das Übergewicht.*
- *Bauen Sie Stress ab. Schlafen Sie ausreichend.*
- *Nicht vergessen: Mindestens einmal jährlich den Blutdruck messen*.

Bluthochdruck bei Senioren
Bluthochdruck zählt zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen in der Seniorenbetreuung. Der Normalwert beträgt 120/80 mmHg und ab 140/90 mmHg wird von Bluthochdruck gesprochen. Die erhöhten Werte werden häu-

fig erst spät bemerkt, denn viele Betroffene fühlen sich nicht krank. Daher ist es wichtig, dass Senioren oder ihre pflegenden Angehörigen die Werte in regelmässigen Abständen überprüfen und auf Warnhinweise des Körpers achten.

Bild: pasja 1000 (Pixabay)

Folgen

Bluthochdruck spürt man zunächst meist nicht, er verursacht oft keine Beschwerden und dennoch sind die Auswirkungen fatal. Bluthochdruck kann Schäden an verschiedenen Organen wie Herz, Nieren, Augen oder Gehirn verursachen. Schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkt, Arteriosklerose oder Schlaganfall sind häufige Folgen. Sie sind Todesursache Nummer eins in der Schweiz. Die Kontrolle der Blutdruckwerte kann mit einem Messgerät oder im Rahmen der Pflege durch eine Pflegefachkraft auch ambulant erfolgen. Es kann sich auch lohnen, den Blutdruck regelmässig zuhause zu messen.

Bluthochdruck entwickelt sich still. Da er in der Regel keine Schmerzen verursacht, bleibt er oft lange Zeit unbemerkt. So weiss etwa jeder dritte Betroffene nicht, dass sein Blutdruck zu hoch ist. Bis erste Symptome auftreten, können daher Jahre oder Jahrzehnte vergehen. Umso wichtiger ist es daher, die Werte im Rahmen eines regelmässigen Gesundheits-Checkups kontrollieren zu lassen. Zu viele Menschen unterschätzen die Gefährlichkeit der Erkrankung und machen sich keine Gedanken um die schwerwiegenden Folgen eines dauerhaft erhöhten Drucks in den Gefässen.

Stellt sich ein dauerhaft zu hoher Blutdruck ein, schädigt das nicht nur die Blutgefässe, auch das Herz muss übermässig viel Arbeit leisten. Für eine gewisse Zeit kann es die Überbeanspruchung in der Regel gut ausgleichen. Doch bessert sich der Bluthochdruck nicht, können ernstzunehmende Folgen wie eine Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen oder eine koronare Herzkrankheit entstehen. Übrigens: Etwa 50 Prozent der Schlaganfälle und Herzinfarkte wären vermeidbar, wenn zu hoher Blutdruck rechtzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden würde.

Der Blutdruck kann ganz einfach und völlig schmerzlos gemessen werden. Wenn Sie Ihren Blutdruck nicht kennen, lassen Sie ihn nächstes Mal z. B. in der Apotheke messen. Es lohnt sich.

Peter Guidali

Bild: Christo Ras (Pixabay)

envista

Kurse und Veranstaltungen in Graubünden
2. Halbjahr 2022

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Graubündner Kantonalbank

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Neus Kursprogramm 2. Halbjahr 2022

Anfang Juli finden Sie unser neues Kursprogramm «envista» in Ihrem Briefkasten. Pro Senectute Graubünden bietet wiederum ein attraktives und vielfältiges Programm an. Der Ball liegt nun bei Ihnen! Lassen Sie sich inspirieren und wählen Sie aus, was Ihnen passt.

Gerne stellen wir Ihnen einige neue Angebote im Raum Chur vor:

Nordic Walking
ab 19.08.2022
Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Treffen Sie Gleichgesinnte und geniessen Sie das Gruppentraining im Freien.

E-Biken will gelernt sein!
am 07.09.2022
In diesem E-Bike-Kurs erhalten Sie theoretische und praktische Tipps und Tricks für ein sicheres E-Bike-Fahren.

Waldbaden
am 09.09.2022
Körperliche, sinnliche und praktische Naturerfahrung hilft, den Moment bewusst zu erleben.

Griechenland und die Griechen
ab 04.11.2022
Griechenland und die Griechen verstehen wir besser, wenn wir uns mit ihrer geschichtlichen Entwicklung auseinandersetzen.

Sicher gehen – sicher stehen
ab 25.10.2022
Mit ganzheitlicher Gymnastik fordern und fördern Sie Ihr Gleichgewicht.

Zeitung online lesen
am 10.11.2022
Wie lese ich die Zeitung auf dem Handy, auf dem Tablet oder am Computer – und das schon am Vorabend?

Spielerisches Gedächtnistraining
ab 04.11.2022
Dieses Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die gerne spielen und dabei geistig beweglich bleiben möchten.

Beruf Söldner
am 06.09.2022
Führung im Rätischen Museum mit anschliessendem gemütlichem Zusammensein bei Kaffee.

Harmonisches Pilates
ab 22.08.2022
Das Wohlfühltraining mit Tanzelementen ist abwechslungsreich und für alle geeignet. Es formt den Körper und sorgt für innere Harmonie.

Sie finden das Kursprogramm auch online unter:
www.gr.prosenectute.ch/kurse

Bleiben Sie am Ball und melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie!

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

Sinnvolle Pensionierungszeit

Manche Betagte, die aber noch im Beruf stehen, stellen sich die kommende Zeit der Pensionierung paradiesisch vor und träumen von einer kommenden reichen Zeit des Glücklichseins, der erfüllten Sehnsüchte und der weiten Reisen in ferne, fremde Länder, von denen man schon in der Jugend geträumt, sie aber kaum bereist hat. Andere Betagte können sich auch mehr Zeit für die Zweisamkeit oder für die Enkel nehmen.

Kurzum, die Lebensziele und damit der Lebensstil können sich im höheren Alter deutlich verändern. Zentral sind dann nicht nur die Fragen: «Für welche Ziele leben wir noch? Welche sind realistisch und welche in der Pensionszeit erreichbar?» Da spielen soziale Blicke auf die Mitmenschen und auf kulturelle Tätigkeiten eine besonders wichtige Rolle, denn auch alte Augen und Herzen können sich für hilfsbedürftige Menschen öffnen.

Pensionierte können sich für Politik und öffentliches Leben engagieren, weil Lebenserfahrung für den Altruismus sinnvoll sein kann. Einen Sinn findet man auch in der Pflege der Kultur, sei es Musik, Malerei, Literatur oder anderes. Viele Betagte haben Zeit für und Interesse an der Natur. Sie erleben und beobachten die jahreszeitlichen Wandlungen der Wälder und Gärten besonders intensiv.

Lebensglück kann nicht nur aus Erfüllung von persönlichen Sehnsüchten und Wünschen bestehen, sondern auch aus der Kraft der Mitmenschlichkeit.

Hans Domenig

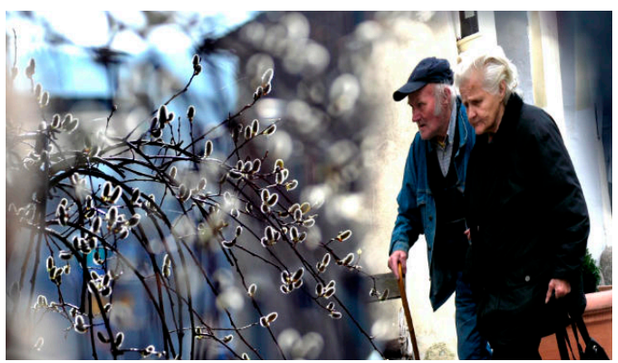


Bild: Hans Domenig

Freude an der Natur

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.guidali@bluewin.ch

FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Peter Guidali, Chur
077 410 31 38

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Margrit Weber, Maienfeld
079 418 06 63

Martha Meier, Chur
081 353 19 62

FACHBEREICH SENIORENRAT

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

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

GESTALTUNG UND LAYOUT

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

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

Bild: Enzio Dominelli (Pixabay)

Fraktale Kunst

Fraktale heissen Objekte, bei denen das Ganze seinen Bestandteilen ähnelt.

Bei genauerer Betrachtung findet man Fraktale faszinierenderweise z. B. in Küstenlinien, Bergen, Wolken, Blutkreisläufen, Flusssystemen, Schneeflocken, Kristallen, der Verteilung von Sternen und in vielem mehr.