Ausgabe Nr. 5 November 2022





«Sterne weisen auf das Licht Gottes.»

Advent

«Sterne weisen auf das Licht Gottes», so die Bildlegende und der Gedanke von Hans Domenig. Aus seinem riesigen Fotoarchiv stellt er dem Verband auch für diese Ausgabe drei seiner aussagekräftigen Bilder zum Thema Weihnachten zur Verfügung. Dafür – und auch für seine Gedanken – ganz herzlichen Dank!

Die letzte Ausgabe des Jahres müsste spätestens am 17. November bei Ihnen zuhause eingetroffen sein. Wir befinden uns dann so «zwischendrin» – nicht mehr Herbst, aber auch noch nicht Weihnachten. Aber der Advent kündigt sich an. In rund 10 Tagen, am 27. November, feiern wir den ersten Adventssonntag. Wie sie wohl werden wird, die Weihnachtszeit – angesichts der zahlreichen Konflikte, welche rund um den Erdball Menschen verunsichern? Stehen wir nach mehr als 70 Jahren des Friedens in Europa wieder vor Waffengewalt, die nationale Grenzen übersteigt, den Kontinent oder gar die ganze Welt in einen Strudel der Gewalt mitzieht?

Der Advent kommt – was bringt er mit? Was können wir tun? Vertiefen Sie sich auch in das Bild von Hans Domenig auf Seite 11.

UNSERE ADVENTSFEIER findet am Mittwoch, 7. Dezember 2022 im Kirchgemeindehaus Comander statt. Wir laden Sie gerne ein, an diesem Mittwochnachmittag gemeinsam Gedanken an die Weihnachtszeit aufkommen zu lassen. Lesen Sie die Ausschreibung auf Seite 16 dieser Ausgabe. <u>Beachten Sie, dass die Anmeldefrist</u> bereits am 1. Dezember 2022 abläuft.

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Bericht von der ausserordentlichen Generalversammlung	6
Eine Ära geht zu Ende – eine neue beginnt!	8
«Cura ch'ils raps na tschanan betg pli per baiver in café» –	
Gespräch von Martin Gabriel mit Susanna Gadient	12
Adventsfeier vom 7. Dezember 2022	16
Schweizer Trachten – Besuch bei Nelly Pfister in Igis	17
Lotto-Nachmittag in der Alterssiedlung Bodmer	19
Veranstaltungen des Verbandes im neuen Jahr	20
Pro Senectute News	22
Adressen und Funktionen im Verband	27

Beilagen: 3 Anmeldekarten für Veranstaltungen

Editorial

Geschätzte Mitglieder und Freunde des Seniorenverbandes



Das Jahr geht zu Ende. Es ist mein letztes als Präsident des Verbandes. Im Sommer 2011 fragte mich Lina Hauser – wir begegneten uns beim morgendlichen Spaziergang mit dem Hund – ob ich nicht im Vorstand mitwirken wolle. Beruflich hatte ich als Leiter der Sozialen Dienste Chur auch mit ambulanter und stationärer Pflege und Betreuung betagter Menschen zu tun, vor allem, mit welcher finanziellen Unterstützung die Anbieter solcher Dienstleistungen seitens des Gemeinwesens rechnen konnten. Also sagte ich zu. 2012 erfolgte dann die Wahl in den Vorstand.

Nach der Demission der Vizepräsidentin Ursula Berger im Jahr 2013 meinte Präsident Dr. Guido Kaufmann, er würde mir gerne das Vizepräsidium übergeben. Ich vergewisserte mich, dass er in den nächsten Jahren keinerlei Rücktrittsabsichten hegte, und dann sagte ich zu. Im März 2014 wählte die Generalversammlung Guido Kaufmann mit Akklamation für eine weitere dreijährige Amtsperiode. Aber drei Wochen später starb Guido Kaufmann vollkommen unerwartet. Wir alle waren sehr betroffen.

Nach einem Jahr als Vizepräsident folgte im Jahr 2015 meine Wahl zum Präsidenten des Verbandes. Wir prüften Alternativen, aber auch damals war es schon schwer, neue Kräfte für eine solche Aufgabe zu gewinnen.

Neun Jahre sind inzwischen seit dem Tod von Guido Kaufmann vergangen – waren es kurze oder lange, abwechslungs- und erfolgreiche oder schwierige, zähflüssige oder freudige Jahre? Von allem war etwas dabei! Für den Verband wirkten sich die Corona-Einschränkungen erschwerend aus. Nach einigen Jahren der Reorganisation und Neuausrichtung brach anstelle eines fulminanten Starts in eine neue Verbandsgeschichte eine Pandemie übers Land, wie sie auch die Ältesten unter uns noch nie erlebt hatten. Das machte uns zu schaffen. Inzwischen ist uns Corona dank der Wissenschaft und der Politik vertrauter geworden und wir können uns weitgehend schützen. Dafür ein grosser Dank an alle Mitwirkenden an dieser Entwicklung!

Im Rückblick auf die elf Jahre meiner Mitarbeit im Vorstand und seit 2018 in der nun neu benannten Geschäftsleitung waren es spannende, mitun-

ter auch schwierige Jahre, verbunden mit vielen positiven Kontakten und Erlebnissen. Als Fazit: Es bleiben viele schöne Erinnerungen an Erlebnisse, Aktivitäten und neue Begegnungen mit vielen Menschen. Ich möchte diese Zeit nicht missen und bedanke mich auch allseits für die Unterstützung, die uns und mir zuteilwurde.

Aufbruch in eine neue Ära

Am 5. Oktober haben wir gewählt: Eine neue Crew übernimmt das Steuer! Noch im Frühling waren wir unsicher, ob es uns gelingen würde, mindestens drei Personen für die Geschäftsleitung zu gewinnen. Nun, es ist gelungen und wir freuen uns sehr darüber! Wir Abtretenden freuen uns auch über die Entlastung – vor allem aber freuen wir uns über fünf neue, unverbrauchte (kann man in unserem Alter überhaupt «unverbraucht» sein?) Köpfe und Hände, welche bereit sind, den Verband weiterhin auf gutem Kurs zu halten. Und hier sind sie:

DAS CO-PRÄSIDIUM





Die Aufgaben teilen sich **Annie Fleischhauer-Peretti** aus Trimmis und **Dr. Johannes Flury** aus Schiers.

MITGLIEDER DER GESCHÄFTSLEITUNG







Aita Biert aus Chur, Lore Schmid aus Trimmis und Silvio Albin aus Trun

Die Generalversammlung wählt das Präsidium, im Übrigen konstituiert sich die Geschäftsleitung selbst. Einige Vorentscheide sind bereits gefällt: So übernimmt Lore Schmid den Fachbereich «Kommunikation/Redaktion Capricorn», Aita Biert den Bereich «Bildung und Veranstaltungen» und Silvio Albin schliesslich den Vorsitz des Seniorenrates. Das neue Team wird aufgrund der bestehenden Ressourcen entscheiden, in welcher Reihenfolge und mit welcher Priorität die einzelnen Bereiche bearbeitet werden können. Wir wünschen ihnen von Herzen viel Glück und Erfolg und alles Gute für einen guten Start! Toi, toi, toi!

Was lesen Sie ausserdem in dieser Nummer?

- Christine Bucher informiert über die ausserordentliche Generalversammlung vom 5. Oktober im Saal des Cadonau
- Sechs Laudationen wollten wir der Versammlung nicht zumuten: Stattdessen haben wir in einem Überblick einige Fakten zu den abtretenden Personen zusammengetragen.
- Martin Gabriel befasst sich in einem Gespräch mit Susanna Gadient, Leiterin des Kantonalen Sozialamtes, und mit Claudio Senn Meili, Geschäftsführer Pro Senectute Graubünden, zum Thema Altersarmut.
- Auf welche Veranstaltungen können Sie sich im neuen Jahr freuen?

Last but not least

Meine Zeit geht zu Ende – wie immer in solchen Momenten empfinde ich eine gewisse Wehmut, freue mich aber auch sehr auf die Entlastung. Im Namen der Geschäftsleitung möchte ich Ihnen allen friedliche, fröhliche, nachdenkliche und unserem Alter angepasst weisse Weihnachten sowie das Beste für das neue Jahr wünschen. Sehen wir Sie am 7. Dezember an der Adventsfeier, dann bekommen Sie unsere guten Wünsche sogar zweimal!

Hans Joss, Präsident

Ausblick von Christine Bucher



Am 5. Oktober 2022 kamen gut 80 Mitglieder und mehrere Gäste im Saal des Alterszentrums Cadonau in Chur zu einer ausserordentlichen Generalversammlung zusammen. Anlass dafür war die Neubesetzung der Geschäftsleitung, die mehr Zeit und Energie beansprucht hatte als ursprünglich vorgesehen. Bereits in der vorangehenden Nummer des Capricorn war über die personellen Veränderungen ausführlich informiert worden.

Präsident Hans Joss führte mit der gewohnten Umsicht durch die Versammlung. So konnte die neue Crew von den Anwesenden ohne weitere Umstände und mit warmem Applaus für die Amtsdauer 2023-2025 gewählt und an Bord des Senioren-Bootes willkommen geheissen werden. Neu in die Geschäftsleitung gewählt wurden Dr. Johannes Flury und Annie Fleischhauer-Peretti für ein Co-Präsidium, sowie als Mitglieder der Geschäftsleitung Lore Schmid, Aita Biert und Silvio Albin.

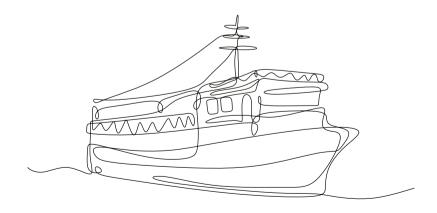
Die neue Geschäftsleitung wird sich selbst konstituieren und ihre Tätigkeit zum Jahreswechsel 2022/2023 aufnehmen. Bis dahin bleibt Zeit, im Bordbuch zu blättern und die Bordinstrumente zu studieren, um das Boot seeklar zu machen und für die nächste Zeit auf Kurs zu bringen.

Vorstandsmitglied Heinz Schatt überbrachte die Grussadresse aus dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen (SVS) und Paul Aebli, Präsident der Glarner Senioren, richtete sich auch für die St. Galler und Appenzeller Senioren an die Versammlung. Ihre Ausführungen galten sowohl den scheidenden wie auch den neuen Mitgliedern der Geschäftsleitung und betonten die Bedeutung der Verbindungen über die Kantonsgrenzen hinaus.

Aus der Geschäftsleitung verabschiedet wurden mit ganz vielfältigem Dank für ihren grossen und bisweilen bewegten Einsatz: Margrit und Hansruedi Weber, Ruth Wolf, Dr. Ueli Bühler und Peter Guidali. Hansruedi Weber war – ohne offizielles Mandat – für das Protokoll zuständig. Ein ganz besonderer Dank gebührt dem scheidenden Präsidenten Hans Joss. Mit grosser Energie, Umsicht und unermüdlichem Einsatz hat er das Steuerruder des Verbands fest in der Hand gehalten und die Launen von Wind und Wellen bei jedem Wetter gekonnt pariert. Bezeichnend war der präsentierte Bilderbogen aus den Anlässen der letzten Jahre: Vielfalt, Heiterkeit, Lebensfreude, Erinnerungen auch ans Vergehen der Zeit. Die Versammlung schloss mit einem Imbiss, wie immer eine willkommene Gelegenheit zu persönlichem Austausch.

So bleibt der Ausblick verheissungsvoll. Das Boot, nur kurz ins Schlingern geraten, kann nun getrost weiterfahren und zu neuen Ufern aufbrechen. Energieprobleme sind bisher keine bekannt. Die Crew meldet sich hochmotiviert und in Topverfassung. Und nicht zu vergessen: Sie zählt auf die Unterstützung der Mitglieder und freut sich, wenn auch Neuzugänge verzeichnet werden können. Mitglieder des Seniorenrates sind in den Regionen aktiv, halten Ausschau und verfolgen Ideen zum Thema Alter. Es wäre erfreulich, wenn auch der Kontakt zur Politik weiterhin gepflegt werden könnte.

Der Verband braucht gute Stützen, aber auch eine solide Basis. Und nicht zuletzt kann der Einsatz nur positiv sein, wenn er auch ein wenig Spass macht. Ein grosses Dankeschön an alle, die mit viel Ausdauer und Herzblut zu dieser positiven Bilanz aufs Jahresende hin beigetragen haben und den Verband in eine hoffentlich erfreuliche Zukunft führen werden.



Eine Ära geht zu Ende eine neue beginnt!



und Veranstaltungen Seit 2015; von 2015 bis

2017 Seniorenrat

Hansruedi Weber Protokollführung GL und GV

«Zu diversen Aufgaben im BKVS gekommen, wie die Jungfrau zum Kind, bleiben wir auch nach dem Austritt aus der GL, wer und was wir sind.»

Seit 2015

Margrit und Hansruedi Weber



Seit 2012

Mitgliederverwaltung

«Die Zeit im Verband als Mitglied aber auch die Arbeit im Vorstand haben mir viele gute und freundschaftliche Begegnungen geschenkt, die ich gerne weiterhin pflegen will.»

Ruth Wolf



Hans Joss Präsident seit 2015 Vorstand/GL seit 2011 Seniorenrat seit 2013

«Ich freue mich auf die freie Zeit – ich habe viele weitere Interessen und spiele gerne Saxofon und Klarinette …»

Hans Joss

«Das Alter ist die beste Zeit meines Lebens. Ich bin meine eigene Firma. Keiner erwartet mehr Unmögliches von mir. Es ist schön, dass ich vieles darf ohne dass ich etwas muss.»

Peter Guidali



Peter Guidali Kommunikation und Capricorn Seit 2017



Vorsitz Fachbereich Seniorenrat

Seit 2009 Seniorenrat Seit 2018 GL «Ich hoffe, dass ich während meinen vielen Jahren im Seniorenrat und in der Geschäftsleitung, einige Beiträge für gute Lebenssituationen betagter Menschen beitragen konnte»

Ueli Bührer

Wir abtretenden Mitglieder der GL verzichten auf Abschieds- und Dankesgeschenke. Anstelle davon möchten wir das

Chinderhus Strahlegg, Fideris

mit einer Spende unterstützen.

Das Heim erhält keine Subventionen von der Öffentlichkeit, weil es kein Sonderschulheim ist. Der Betrieb wird ausschliesslich über die Taxen für den Aufenthalt und über Spenden finanziert. Das Angebot ist aber sehr wertvoll: Das Chinderhus betreut 10 Mädchen und Buben ab Kindergartenalter bis Schul- oder Lehrabschluss, sowie vier Jugendliche während der beruflichen Ausbildung.

Gehen Sie auf die Homepage und lesen Sie selbst, was im Strahlegg angeboten wird:

www.chinderhus-strahlegg-fideris.ch

Kontoangaben:

Stiftung Chinderhus Strahlegg, 7235 Fideris Postkonto 20-572683-5 IBAN CH07 0900 0000 2057 2683 5





Cura ch'ils raps na tanschan betg pli per baiver in café

Er en il chantun Grischun datti senioras e seniors che han memia paucas entradas per viver. Pertutgads da la uscheditga paupradad en la veglia-detgna èn umens e dunnas che na pon betg viver da la renta normala. Tenor l'Uffizi federal per assicuranzas sozialas vivan circa 200'000 persunas attempadas en Svizra cun ina renta suplementara. Ina renta supplemenar pon ins pretender, sche la renta da vegls e la pensiun normala na tanschan betg per viver.



Martin Gabriel
Fundaziun Medias Rumantschas



Susanna Gadient
Uffizi per fatgs socials GR



Claudio Senn-Meili Pro Senectute GR

Il Grischun saja en general in chantun cun cifras d'agid social pli bassas ch'ils chantuns cun bleras citads, ha Susanna Gadient, la manadra da l'Uffizi per fatgs socials dal Grischun ditg a la FMR. «Quai che nus supponin è ch'il dumber da seniors che vivan en paupradad e pli auts ch'il dumber che retrai ina renta suplementara. Bleras dunnas ed umens na gughegian numnadamain betg da dumandar agid.» Tenor Susanna Gadient pudess quai esser in ulteriur motiv che las cifras da persunas basegnusas en il Grischun èn pli bassas ch'en aut ers chantuns. En ils chantuns rurals saja quai cun il «sa turpegiar da dumandar agid» anc pli derasà ch'en ilschantuns urbans. Er il mainagestiun da la Pro Senectute dal Grischun, Claudio Senn-Meili, confirmescha ch'en ils territoris rurals saja pli grev d'eruir precis la dimensiun da la paupradad en la vegliadetgna. «En noss vitgs e vals datti er anc in cert sistem nua che la famiglia ni enconuschents sustegnan persunas en misergias finanzialas,» ha Claudio Senn-Meili ditg.

I mancan las perspectivas finanzialas

«I dettia ina differenza tranter senioras e seniors e persunas giuvnas che vivian en paupradad, ha Susanna Gadient manegià.» Cun ils giuvens po l'Uffizi social lavurar per in meglier avegnir finanzial. Als seniors manca questa perspectiva perquai ch'els na pon betg pli lavurar,» Susanna Gadient ha er fatg allusiun al dischavantatg dals custs da la vita da las attempadas e dals attempads. Quels custs restien en il meglier cas adina tuttina auts. Els possian dentant svelt s'augmentar en connex cun la sanadad u la mendusadad. Sco quai che Claudio Senn-Meili da la Pro Senectute ha confirmà muntian ils custs da la vita d'ina persuna attempada tenor l'Assicuranza sociala dal Grischun a minimum da pressapauc 33'000 francs per onn. Inclus en quels circa 2'750 francs per meins saja il tschains d'affitaziun che saja definì cun ina limita maximala.

Ina lunga procedura

Senioras e seniors che vivan cun damain daners ch'il minimum d'existenza e dumondan ina renta supplementara ston quintar cun ina procedura administrativa ch'è fitg lunga e per part stentusa. Perquai van blers tar l'Uffizi social da la regiun ubain tar la Pro Senectute che fa la calculaziun dals custs e la dumonda a l'Assicuranza sociala dal Grischun. «Jau ma smirvegl» di Claudio Senn Meili da la Pro Senectute. «Ma bleras senioras e seniors na san betg ch'i dat la pussaivladad da retrair ina renta supplementara cunter la paupradad. E blers na san betg che la Pro Senectute fa cussegliaziuns da budget e liquidescha dumondas per rentas supplementaras. La Pro Senectute saja avisada a la populaziun pli giuvna che rendia attent las pertutgadas ed ils pertutgads da paupradad da s'annunziar tar in da dals posts da cussegliaziun a Cuira, Samedan, Glion ni a Tavau.

Paupradad en la vegliadetgna n'è nagina culpa

La manadra da l'Uffizi per fatgs socials dal Grischun, Susanna Gadient ha fatg allusiun durant il discurs a l'associaziun da paupradad e culpa. «Bleras dunnas ed umens n'han betg gì l'occasiun da spargnar durant la vita activa en ina professiun. Mancanza da lavur, malsogna u naginas pussaivladads d'augmentar la paja en il temp activ da professiun, quai èn mo trais exempels per situaziuns che san manar ad ina mancanza da daners en la vegliadetgna.» Fitg blera glieud vivia gia en ils onns avant la pensiun a la limita finanziala e quai mainia savens a situaziuns da paupradad en la vegliadetgna, aschia Susanna Gadient.



Planisar la vegliadetgna cumenza avant la pensiun

«La mancanza da daners en la vegliadetgna è in problem che sto occupar tuttas spartas da nossa societad,» ha Susanna Gadient constatà. «In impurtanta rolla giogan era las baselgias che prestan fitg blera lavur d'agid cun lur diaconas e diacons.» I dovria insumma ina rait da persunas ed orgnaisaziuns da las vischninas ed ils vischins, amias ed amis, sur las organisaziuns caritativas enfin al stadi che surprendien responsabladad per il fenomen da la paupradad en la vegliadetgna. La menadra da l'Uffizi chantunal per fatgs socials sco er il mainagestiun da Pro Senectute han appellà a las senioras ed als seniors da na spetgar memia ditg avant che tschertgar agid. Ina buna planisaziun da las resursas finanzialas en il temp sco attempada u attempà cumenzia gia avant la pensiun per exempel cun la consultaziun d'ina organisaziun d'agid.

Martin Gabriel / FMR

Der Artikel ist in romanischer Sprache verfasst. Sie finden auf der Homepage <u>www.buendnersenioren.ch</u> eine deutsche Übersetzung davon. Sie können den Artikel auch in Papierform bestellen bei:

Hans Joss, Blumenweg 3, 7000 Chur
 081 285 12 16 / 079 762 43 99 oder per Mail an: hans.joss@gmx.ch

Graubünden und das Thema Armut

Wohl kein Thema ist mit der Geschichte des Kantons Graubünden so eng verknüpft wie die Armut. Sie beschäftigte unseren Kanton schon lange vor seiner Gründung im Jahr 1803. Mit der neuen Kantonsorganisation liessen sich aber die Aufgaben klar zuweisen. Das Thema Armut beschäftigte die Öffentlichkeit derart, dass der neu geschaffene Grosse Rat sich in seiner ersten Session 1803 mit der Armut auseinandersetzte. Teils erreichte die Armut vor allem im Berggebiet gigantische Ausmasse. Während Jahrzehnten erfolgten – wie Georg Aliesch in seinem kürzlich erschienenen Buch «Von der Armenfürsorge zur sozialen Hilfe» (Band 39 der Reihe «Quellen und Forschung zur Bündner Geschichte, herausgegeben vom Staatsarchiv Graubünden) beschreibt – zahlreiche Bemühungen, dem Armenwesen zum Durchbruch zu verhelfen.

Mit der einsetzenden Hochkonjunktur im 20. Jahrhundert glaubte man auch in Fachkreisen, das Thema Armut erledige sich von selbst, sei quasi kaum noch existent. Die Krisen der Weltwirtschaft mit ihrer Erschütterung der Bevölkerung durch alle tragenden Systeme hindurch, brachte der Armut wieder neue Aufmerksamkeit.

Zur Armut im Alter: Der Aufbau der AHV im Jahre 1948 und der Ergänzungsleistungen im Jahr 1966 entlastete die Gemeinden im Bereich Hilfen an Betagte sehr. Armut im Alter wurde seltener – ein grösserer Teil betagter Menschen lebt heute mit der ersten und zweiten Säule relativ komfortabel. Aber immer noch gibt es Situationen, in denen «das Geld nicht mehr reicht, um einen Kaffee zu trinken», wie Martin Gabriel, Mitglied des Bündner Seniorenrats, in seinem Artikel zum Gespräch mit Susanna Gadient, Leiterin des Kantonalen Sozialamtes, und Claudio Senn Meili, Geschäftsführer von Pro Senectute Graubünden, festhält. «Armut im Alter» – ein Thema, welches den Grossen Rat und die Regierung weiterhin beschäftigen muss, damit in der Schweiz alle betagten Menschen ein Leben in Würde führen können.

Hans Joss

Adventsfeier des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren im Kirchgemeindehaus Comander, Chur



Schon glitzern sie wieder, die goldenen und silbernen Engel, die mundgeblasenen, schön verzierten Christbaumkugeln und die Sterne aller Art. Auch wenn es manchmal fast ein wenig zu früh ist und zu viel Engel und Glitzer hat. Die Vorfreude bleibt. Wie immer wollen wir Sie mit einem Reigen von Musik, Worten, Gedanken und frohem Zusammensein auf die Tage von Advent und Weihnachten einstimmen. Ganz besonders freuen wir uns, dass wir generationenübergreifend feiern können, denn wir bekommen Besuch von der Matura-Gesangsklasse der Evangelischen Mittelschule Schiers. Die jungen Menschen werden uns im zweiten Teil des Nachmittags ein kleines Chorkonzert präsentieren.

WIR FREUEN UNS, WENN SIE AUCH DABEI SIND!

Motto: Der (etwas) andere Advent

Termin: Mittwoch, 7. Dezember 2022, 14.00 Uhr

Lokalität: Kirchgemeindehaus Comander,

Sennensteinstr. 28, 7000 Chur (Bus 3 oder 4 ab Bahnhofplatz bis Haltestelle Schönmattweg)

Dauer: ungefähr bis 17.00 Uhr

Verpflegung: Mineralwasser während der Veranstaltung,

anschliessend ein kleines Zvieri, 1 Glas Wein,

Kaffee und Guetzli, gratis

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2022

Info/Anmeldung: Wenn möglich schriftlich mit der beiliegenden

Anmeldekarte, online auf unserer Homepage oder via Mail / Telefon an Margrit Weber: Tel. 081 302 62 47 / weber.maron@bluewin.ch

Wir halten uns an allfällige Covid-Schutzmassnahmen.

Schweizer Trachten

Foto: Klanghaus Toggenburg



Trachten zählen zum schweizerischen Kulturgut und sind auch im Landesmuseum ausgestellt. Jeder Kanton, ja sogar einzelne Regionen haben ihre eigenen Trachten. Nicht bloss eine, sondern z.B. Werktags-, Sonntags- oder Hochzeitstrachten und dies natürlich für Männer und Frauen. Die Herstellung unterliegt strengen Regeln in Bezug auf Material, Machart, Schmuck, Kopfbedeckung etc.

Im Haus von Nelly Pfister stehen ca. 80 grosse Puppen, meist Paare, bekleidet mit originalgetreuen Trachten, ausgefallenen Hüten, Hauben und Taschen. Sie hat sie alle über Jahrzehnte, in wochenlanger Handarbeit, selber hergestellt. Es war ihre Leidenschaft. Nun öffnet sie uns die Türe zu ihrem Lebenswerk. Es können auch Puppen gekauft werden.

Aus Platzgründen findet der Besuch in kleinen Gruppen statt.

Termine: Dienstag, 10. und Mittwoch, 11. Januar 2023

Zeit: 9.45 bis 11.15 Uhr *oder* 14.15 bis 15.40 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Igis, 9.35 bzw. 14.05 Uhr

(mögliche Abfahrt Chur: 9.21 bzw. 13.53 Uhr)

Anfahrt: Individuell, alle lösen die Fahrkarte nach Igis selbst

Nur wenige Parkplätze vorhanden

Kosten: CHF 10.-

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2022

Anzahl Teilnehmer: Es können maximal 8 Personen und pro Gruppe

teilnehmen. Bei vielen Anmeldungen werden

weitere Termine angeboten.

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

marthameier@bluewin.ch

Anmeldungen: bitte schriftlich bis 3. Januar 2023 an:

Martha Meier, Kreuzgasse 45,7000 Chur marthameier@bluewin.ch oder online unter:

www.buendnersenioren.ch

Wir halten uns an allfällige Covid-Schutzmassnahmen.



Foto: trachten-ow.ch

Lotto Nachmittag

Bild: Andry_S (Pixabay)



Geniessen Sie einen spannungsvollen Nachmittag: Wessen Zeile oder Karte ist als erste ganz gedeckt? – LOTTO!

Gehöre ich zu den glücklichen Gewinner:innen? Und dann diese verlockenden Preise! Zum Glück gibt es mehrere Chancen, einen zu erhaschen. Aber auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen. Getränke und kleine «Verwöhnerli» können im Restaurant gekauft und in den Saal mitgenommen werden.

Termin: Mittwoch, 15. Februar 2022,

von 14.15 bis ca. 17.00 Uhr

Ort/Treffpunkt: Alterssiedlung Bodmer, Bodmerstrasse 32, Chur

Bus Nr. 9 ab Bahnhof

Kosten: Gratis, Kässeli für Kollekte steht bereit

Organisation: Aline Dalbert, Mitteleggweg 5, 7012 Felsberg

Tel. 081 868 82 93 / <u>aline.dalbert@gmx.ch</u>

und Ida Lahl

Anmeldung: Ist notwendig, mit Telefonnummer

bis: 10. Januar 2022

an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur

Tel. 081 353 19 62

marthameier@bluewin.ch oder online

unter: www.buendnersenioren.ch

Wir halten uns an allfällige Covid-Schutzmassnahmen.

Was Sie im nächsten Jahr erwartet ...

Martha Meier organisiert einen Grossteil der Veranstaltungen. Sie stellte für Sie zusammen, was für das neue Jahr an Anlässen geplant ist – natürlich nur, soweit dies bei den vielen personellen Änderungen überhaupt möglich ist.

Januar 2023	«Schweizer-Trachten»-Besuch bei Nelly Pfister
Februar 2023	Lotto-Nachmittag im Bodmer

Weiter steht eine bunte Palette von Erlebnissen für Sie bereit, zum Beispiel:

- «Lache isch gsund und git e gueti Lune»: Lachen, Gesundheit und dem Lachen nachspüren
- *Einführung ins Bocciaspielen*, denn das geht bis ins hohe Alter, bringt Bewegung und macht Spass
- Kartause Ittingen mit ihren wunderschönen Gärten und Museen
- Historische Werkstätten und frühe Wunder der Technik in Schnaus
- Mili Weber Museum in St. Moritz
- Ortsmuseum und Dorfführung in Obermutten
- «MoMö»-Mosterei und Brennerei in Arbon mit schöner Altstadt
- Kloster Ilanz, Krippe und Klosterführung
- «Ferien im Münstertal», siehe Seite gegenüber
- und mehr ...

Ferien im Münstertal

Mitte Iuni 2023



Falls genug Interessierte vorhanden sind, werden wir noch einmal Ferien im Münstertal organisieren. Wir reisen für 5 Tage ins Münstertal und wohnen im Hotel Helvetia, reisen für einem Tag mit dem Zug nach Meran, machen kleinere Wanderungen am Rombach, besuchen lokale Museen, geniessen das gute Essen und was uns dann sonst noch in den Sinn kommt.

Termin und Kosten sind im Moment noch offen. Wenn Sie sich auf die Idee einlassen wollen, melden Sie sich bitte bis Ende Februar 2023 bei Hansruedi und Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld.

Tel.: 081 302 62 47 / Mail: weber.maron@bluewin.ch



Coaching für betreuende Angehörige

Eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Graubünden



«Mein Coach hat mir mit Interesse zugehört und sich für mich Zeit genommen. Das Coaching hat mich persönlich sehr bereichert und auf einen guten Weg geführt.»

Betreuende Angehörige, 76 Jahre

Mit dem neuen Coaching-Angebot von Pro Senectute Graubünden erhalten betreuende Angehörige die Gelegenheit, ...

- ihre Betreuungssituation zu besprechen.
- ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.
- eigene Ziele zu definieren.



Wann gönnen Sie sich einmal eine Pause?

Betreuende und pflegende Angehörige leisten in der Schweiz den Löwenanteil der Unterstützung für ältere Menschen. Oftmals sind es Einzelpersonen wie die Partnerin oder der Partner, die Tochter oder der Sohn, welche die Hauptlast tragen. Dabei stossen sie oft an ihre Grenzen.

Pro Senectute Graubünden kann die betreuenden und pflegenden Angehörigen in ihrer anspruchsvollen Aufgabe unterstützen. Mit einer eigens entwickelten Methode ist es möglich, Veränderungen der eigenen Betreuungssituation zu simulieren. Dies hilft, persönliche Grenzen bewusst zu machen und so Konflikte und Überlastungen zu vermeiden.

Oberstes Ziel des Coachings ist, die betreuenden und pflegenden Angehörigen in ihrer Aufgabe zu stärken, damit sie ihren eigenen Weg finden. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich nach den Bedürfnissen der betreuenden Angehörigen.

Interessiert?

Melden Sie sich bei Ihrer Beratungsstelle von Pro Senectute Graubünden für ein unverbindliches Erstgespräch.

Beratungsstelle Chur/Nordbünden	Tel. 081 300 35 20
Beratungsstelle Samedan	Tel. 081 300 35 50
Beratungsstelle Thusis	Tel. 081 300 35 30
Beratungsstelle Surselva	Tel. 081 300 35 40

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

Rückblende durch die letzten Jahre: Wie viel Aktivität, gute Stimmung, Kommunikatives, Spannendes und Gemeinsames dieser Verband doch ermöglicht ...







Ansprechend? Machen auch Sie mit – werden Sie Mitglied und beteiligen Sie sich an unseren gemeinsamen Zielen!

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

www.buendnersenioren.ch / info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG

CO-PRÄSIDIUM Annie Fleischhauer-Peretti Carausch 7, 7203 Trimmis 079 344 13 89 annie@fleischhauer.ch

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

MITGLIEDER Aita Biert, Chur Lore Schmid, Trimmis Silvio Albin, Trun

REDAKTION CAPRICORN FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Lore Schmid Carausch 15, 7203 Trimmis 079 774 27 33 loreschmid@linguaservice.ch

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ Silvio Albin Via Spiecs 26, 7166 Trun 081 943 14 42 salbin@sunrise.ch

MITGLIEDER
Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Ueli Bühler, Fideris, Dr. med
Christine Bucher, 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

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Aita Biert, Chur 079 642 22 05 info@aitabiert-musiktherapie.ch

Martha Meier, Chur 081 353 19 62 marthameier@bluewin.ch

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

