BK VS Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren

Ausgabe Nr. 2 Juni 2023



«Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.»

Adlai E. Stevenson



#### **Inhaltsverzeichnis**

Editorial	3
Bündner-Glarner-Tag der Seniorinnen und Senioren	5
Ausschreibung: Bündner-Glarner-Treffen 2023	7
Ausschreibung: Besuch in Obermutten	9
Zivilgesellschaftliches Engagement im Alter	11
Wann ist man eigentlich alt?	15
<mark>Seniorinne</mark> n beweg <mark>en die Politi</mark> k	19
Pro Senectute	22
Erlebnisbericht: Sich auf den Weg machen, Träume zu erfüllen	24
«Tod auf Anfrage?» – Nachtrag	28
Schlusspunkt	30
Adressen	31

Beilagen: Zwei Anmeldekarten



Bitte geben Sie uns Ihre Email-Adresse bekannt. Wir planen gelegentlich auch Newsletter zu verschicken und möchten alle erreichen. Danke!

info@buendnersenioren.ch

### **Editorial**



Geschätzte Mitglieder und Freunde des Seniorenverbandes

Seit Beginn dieses Jahres habe ich die Redaktion des Capricorn übernommen. Eine spannende neue Aufgabe – nicht immer stressfrei – aber das haben spannende Aufgaben so an sich.

Die grösste Frage für mich war, wen ich mit dieser Broschüre ansprechen möchte. Seniorinnen und Senioren werden wir ab 65 Jahren alle genannt und der Übergang zu dieser Betitelung ist nicht für alle einfach. Wie Sie dem Artikel «Wann ist man alt?» entnehmen können, ist aber die Definition dieser Altersgruppe ganz und gar nicht so klar, denn Lebensgestaltung und Interessen haben eine extreme Spannweite.

Um also den vielfältigen Lesern/Leserinnen gerecht zu werden, muss die Gestaltung des Capricorn beinahe generationenübergreifend sein. Das ist bekanntlich eine nicht immer erfolgversprechende Gratwanderung, da sich die eine oder andere Gruppe nicht gebührend berücksichtigt fühlen dürfte. Dennoch bin ich überzeugt, dass es Gemeinsamkeiten gibt und es auch wichtig bleibt, sich über die Situation der anderen zu informieren und sich von deren Lebensgestaltung motivieren zu lassen.

Es ist nicht ohne Grund, dass die Fachhochschule Graubünden eine Studie durchgeführt hat, die das Potenzial von Seniorinnen und Senioren in der Wohngemeinde untersucht. Gibt es ein Bedürfnis für deren Engagement in der Gesellschaft? Wenn ja, sind einfach gratis Arbeitseinsätze gesucht oder können wir Ältere der Gesellschaft tatsächlich etwas bieten das sonst nicht erhältlich ist – Berufserfahrung, Lebenserfahrung, Spezialwissen? Als Digital Coach, Klassenzimmerunterstützung, Sportmotivator/in, im angestammten Beruf oder im politischen Generationendialog? Die Diversität ist im Geschäftsleben seit vielen Jahren ein Thema, meis-

tens geht es dabei um gemischte Geschlechterteams. Müssten wir nicht auch unseren Anteil an der Partizipation in Entscheidungsgremien einfordern, die altersmässige Diversität sozusagen? Ein nicht gerade alltägliches Beispiel finden Sie im Bericht über die Klimaseniorinnen.

Wir möchten also nicht nur Zielgruppe für die «Golden-Age-Industrie» sein, sondern sind durchaus in der Lage, die inzwischen etwas überholt als «Ruhestand» bezeichnete Lebensphase zugunsten eines sinnvollen Miteinanders der Generationen zu gestalten und gleichzeitig durch die Ausschöpfung unseres persönlichen Potentials Geist und Körper fit zu halten und Genugtuung und Freude zu erleben – ganz nach dem Prinzip von Kopf, Herz und Hand.

Mit unserer Lebenshaltung vermitteln wir der jüngeren Generation die Erkenntnis, dass Alter auch eine Chance bedeuten kann und nicht nur für Defizite, Seniorenteller und Vulnerabilität steht. Für das friedliche Miteinander in der Gesellschaft wird es zukünftig immer wichtiger, die älteren Mitmenschen auch als gesellschaftliche Stütze und nicht nur als Last zu sehen.

Lore Schmid Redaktion Capricorn



Foto: Andrea Piacquadio (Pexels)

## Bündner-Glarner Tag der Seniorinnen und Senioren

Am 16. August in Schiers – Das Zentrum des vorderen Prättigaus



-oto: acandraja (Pixabay)

2023 organisiert der BKVS den traditionellen BüGla-Tag. Wir sind nach Schiers eingeladen und werden dort Bekanntes und Unbekanntes besichtigen, hören und geniessen. Das Programm ist vielfältig und bietet Wahlmöglichkeiten. Einzelne davon sind in der Zahl begrenzt. Deshalb sind wir froh, wenn die Anmeldungen rechtzeitig eintreffen.

Das Programm des Vormittags bietet einen Einblick in die Gesundheitsversorgung des Prättigaus. Dort bietet die Flury-Stiftung alles aus einer Hand: Spital, Pflegeheim, Altersheim, betreutes Wohnen, Spitex, ja sogar eine KITA gehören dazu. Verantwortliche und Mitarbeiterinnen der Stiftung werden uns über das Werden der Stiftung und ihr Funktionieren berichten. Dies alles an der EMS, der Evangelischen Mittelschule Schiers, an der nicht wenige Glarnerinnen und Glarner einst ihre Lehrerausbildung abgeschlossen haben. Dort werden wir auch das Mittagessen einnehmen.

#### Am Nachmittag bieten sich folgende Möglichkeiten an:

**Besuch des Weltmonuments Salginabrücke.** 1929 ist dort von Robert Maillart, 90 Meter über dem Grund des Salginatobels, eine Brücke gebaut worden, die Schule gemacht hat. Der Trinser Coray hat damals das Lehrgerüst gebaut. Der Besuch der Brücke und die Erläuterungen geben Einblick in das Schaffen der beiden Pioniere.

Besuch der Fraktion Schuders (begrenzt auf 15 Teilnehmende). Zur Gemeinde Schiers gehören verschiedene Fraktionen. Eine davon ist das kleine Bergdorf Schuders, wo sich sogar ein schönes Kirchlein befindet. Wir fahren mit einem Kleinbus über die früher abenteuerliche Strasse nach Schuders, besichtigen das Dörflein und die Kirche und lassen uns über das Leben hier oben orientieren. (Für den Extrabus nach Schuders müssen wir pro Person CHF 20.– verlangen.)

**Besuch der Firma Kindschi.** Die Firma Kindschi ist bekannt für ihre Spirituosen, zum Beispiel den Bündner Röteli oder den Nusslikör. Die Führung informiert über die Herstellung und den Vertrieb der Spezialitäten und gibt Gelegenheit, diese auch vor Ort zu degustieren. (CHF 15.– pro Person)

**Besuch der Firma Lötscher.** Die Holzbaufirma Lötscher, ein traditionelles Familienunternehmen, hat sich in den letzten Jahren besonders auf die Herstellung von Fenstern spezialisiert und ist dafür mit einem hochmodernen Maschinenpark ausgerüstet. Die Führung gibt Einblick darin, wie sich das Schreinerhandwerk verändert hat und wie sich ein Dorfunternehmen in der heutigen Zeit behaupten kann.

**Besuch der Firma Guyan.** Das grosse Transportunternehmen sendet seine Lastwagen von Schiers aus zu Zielen in ganz Europa. Über 50 Lastwagen aller Art sind für Guyan unterwegs und deren Koordination stellt grosse Anforderungen. Wir alle sind Tag für Tag auf Transporte angewiesen und so ist es interessant zu erfahren, was alles hinter den Transporten steckt.

## Bündner-Glarner Treffen 2023

Freundschaftstreffen mit dem Glarner Seniorenverband in Schiers am Mittwoch, 16. August





#### **Programm**

**10:00 Uhr** – Eintreffen Gäste (Züge aus beiden Richtungen,

Bus aus dem Glarnerland)

 Kaffee in der Mensa der EMS (Evangelische Mittelschule Schiers)

**10:30 Uhr** – Begrüssung durch Bündner und Glarner Präsidenten

- Information über die EMS

**11:00 Uhr** – Aula EMS: Die Flury-Stiftung stellt sich vor

Gesundheit aus einer Hand:
 Spital, Heime, betreutes Wohnen, Spitex

**12:30 Uhr** Gemeinsames Mittagessen in der Aula EMS

**14:00 Uhr** Diverse Besichtigungen in und um Schiers (Anmeldung erforderlich, jeweils 2 Optionen vermerken)

- 1 Salginatobelbrücke Ingenieur Weltmonument, Information über Entstehung, Bau und Bedeutung. Begehung der Brücke (plus für Begehung des Inneren mutige Berggängige)
- 2 Exkursion nach Schuders (nur bei gutem Wetter): Kleine Gemeinde hoch über Schiers, Besichtigung der Kirche, Information über Rutschgebiet und Massnahmen (Postauto plus CHF 20.–)
- 3 Firma Guyan Transporte: Familienunternehmen, das Güter quer durch Europa transportiert
- 4 Firma Kindschi: Traditionsreiches Bündner Spirituosen-Unternehmen. Besichtigung und Degustation (plus CHF 15.–)
- 5 Firma Lötscher, Prättigauer Holzbauspezialist Schreinerei, Zimmerei, Fensterbau

16:30h

- 17:00 Uhr Abschluss und Züge in beide Richtungen

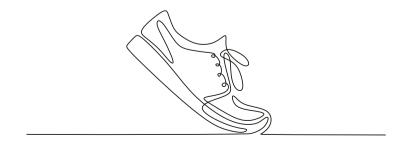
**Kosten:** CHF 40. – für Begrüssungskaffee, Mittagessen,

mit Dessert und Kaffee

**Anmeldung:** bis 15. Juli an Johannes Flury, Schuderserstrasse 29, 7220 Schiers

johannes.flury@hispeed.ch, Tel. 079 768 28 76

oder direkt auf der Webseite des Verbandes unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen



### **Besuch in Obermutten**

#### Führung im Ortsmuseum, durchs Dorf und in die Kirche



Wegen den beschränkten An- und Abfahrtsmöglichkeiten von Obermutten beginnen wir mit dem Mittagessen. Zur Wahl stehen zwei Menüs:

**Menü 1:** kleiner gemischter Salat, Schweinsbraten, Kartoffelstock, Gemüse und 1 Kugel Glacé, CHF 30.–

**Menü 2:** Vegi: kleiner gemischter Salat, Älplermakronen mit Apfelmus und 1 Kugel Glacé, CHF 25.–

Getränke bezahlen alle selbst.

Das Ortsmuseum befindet sich in einem originalen Walserhaus von 1695. Die Stubeneinrichtung ist teilweise noch aus dem 17. Jahrhundert und der Kochherd von 1863. Herr Erwin Wyss, unser Führer, weiss auch Interessantes zur Geschichte des Walserdorfes, der Holzkirche von 1718 oder der Odyssee der Muttner Bibel zu erzählen.





Hier befindet sich auch die Ausstellung «Weil noch ein Lämpchen glüht», die Geschichte des Lichts. Sie sehen von der 2'000 Jahre alten römischen Öllampe über den Kienspan bis hin zu Talg-, Petrol-, Karbit- und Gaslampen alle Stufen bis zur Elektrifizierung. Von Erwin Wyss erfahren Sie viel Wissenswertes dazu. (Im Haus hat es eine Treppe mit Handlauf.)

Wir reisen per ÖV nach Obermutten. <u>Alle lösen die Fahrkarte nach</u> <u>Obermutten selbst. Ihr Platz ist jedoch bereits reserviert.</u>

**Termine:** Dienstag, 19. September 2023

Abfahrt: Chur ab 11.28 Uhr auf Gleis 11

Rückkehr: Chur an 18.04 Uhr

Treffpunkt: 11.15 Uhr Bahnhof Chur auf Perron 11, Bereich A

Kosten: CHF 20. – plus Mittagessen nach Wahl

**Anmeldung:** bitte bis spätestens 1. Sept. 2023 an:

Mit Anmeldekarte an:

Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur

oder: marthameier@bluewin.ch, 079 579 49 32

oder: direkt auf der Webseite des Verbandes unter

www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

#### Für alle Anlässe des BKVS gilt:

- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Bei Absage später als 1 Woche vor dem Anlass werden bereits entstandene Kosten in Rechnung gestellt.

# Zivilgesellschaftliches Engagement im Alter: <u>Das Potenzial von Seniorinnen</u> und Senioren besser nutzen

- Dario Wellinger und Curdin Derungs

Das zivilgesellschaftliche Engagement stellt gerade in den Regionen und Gemeinden eine wichtige Ressource für Staat und Gesellschaft dar. Angesichts des demografischen Wandels wird dem Engagement der älteren Bevölkerungsgruppe eine (noch) wichtigere Bedeutung zukommen. Das Forschungsprojekt «Plus 65» der Fachhochschule Graubünden untersuchte das aktuelle Engagement von Seniorinnen und Senioren, deren Bedürfnisse und die Rolle und Möglichkeiten der Gemeinde. Als Ergebnis wurde ein flexibles Vorgehensmodell entwickelt, das die Gemeinden dabei unterstützt, ihre Alterspolitik kreativer und potenzialorientierter auszugestalten.

Der demografische Wandel in der Schweiz ist in vollem Gang. Der Anteil an älteren Personen hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen und wird weiter zunehmen. Bedingt durch die stetig wachsende Lebenserwartung, gepaart mit einer tiefen Fertilitätsrate, steigt der Anteil an über 65-Jährigen (Ü65) in der Gesellschaft und damit der Altersquotient (Anzahl Ü65 im Verhältnis zu den 20- bis 64-Jährigen). Es gibt immer mehr körperlich und geistig leistungsfähige ältere Personen in der Schweiz. Und diese verfügen über das wertvollste Kapital, das es gibt: Zeit. Viele Seniorinnen und Senioren sind bereit, in ihrem Ruhestand diese wertvollste aller Ressourcen für Freiwilligenarbeit zur Verfügung zu stellen, sei dies informeller Natur wie Nachbarschaftshilfe oder Hüten von Kindern, oder auf formelle Art wie das Leiten eines Vereins oder die Übernahme eines politischen Amts.

#### Gemeinde im Fokus

Mit dem Forschungsprojekt «Plus 65» wurden erstmals schweizweit Seniorinnen und Senioren zu ihrem zivilgesellschaftlichen Engagement und ihrer Einschätzung zu den kommunalen Massnahmen befragt. Die Ergebnisse sollen einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Alterspolitik in den Gemeinden leisten. Das Projekt möchte das Potenzial von vitalen Seniorinnen und Senioren schweizweit aktivieren und auf Gemeindeebene z. B. mit Arbeitsgruppen, zielgruppengerechter Ansprache, Events, digitalen Tools, etc. fördern. Idealerweise regen Seniorinnen und Senioren auch andere Gesellschaftsgruppen zu einem stärkeren politischen Engagement an und werden dadurch zu Multiplikatoren. Dieser Brückenschlag soll die Generationenbeziehungen in den Gemeinden stärken und die Inklusion aller Altersgruppen in das Gemeindeleben nachhaltig verbessern.

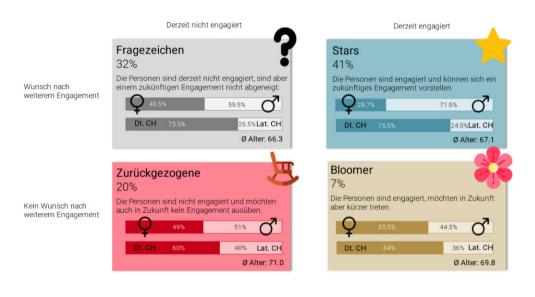
#### Gut integrierte Seniorinnen und Senioren mit hohem Potenzial

Das Forschungsprojekt wurde von der FH Graubünden zusammen mit Pro Senectute durchgeführt. Die schweizweite, repräsentative Befragung von rund 580 Personen im Alter von 55 bis 85 Jahren sowie eine Reihe von Interviews mit Expertinnen und Experten aus Gemeinden, Unternehmen und Wissenschaft zeigte ein erfreuliches Bild: Die Befragten fühlen sich sowohl gesellschaftlich als auch politisch gut in ihrer Wohngemeinde integriert. Etwas überraschend ist die hohe Anzahl an Engagierten – 48 Prozent aller Teilnehmenden. Dieser Anteil geht mit fortschreitendem Alter nur unwesentlich zurück.



Anteil an Personen mit mindestens einem Engagement nach Altersgruppe (N=583).

48.2 % der 65–74-Jährigen 46.1 % der 75–85-Jährigen In der Studie wurden die Befragten vier Typen zugeordnet. Diese unterscheiden sich hinsichtlich ihres aktuellen Engagements und dem Wunsch, sich auch zukünftig zu engagieren. 20 Prozent zählen zu den (1) «Zurückgezogenen», d. h. Personen, die derzeit kein Engagement ausüben und auch keines suchen. 7 Prozent fallen unter die (2) «Bloomer», die heute engagiert sind, sich aber in Zukunft kein zusätzliches Engagement mehr wünschen. Daneben gibt es 32 Prozent (3) «Fragezeichen». Das sind Personen, die nicht engagiert sind, sich in Zukunft aber ein Engagement vorstellen können. Weitere 41 Prozent gehören zu den (4) «Stars», d. h. aktuell Engagierte, die auch in Zukunft ein Engagement übernehmen möchten.



Engagementsgruppen in der Stichprobe mit Gruppenkennzahlen.

#### Beliebte Nachbarschaftshilfe, unbeliebtes politisches Amt

Als zukünftig denkbares Engagement sind vor allem die Mitwirkung bei Nachbarschaftshilfen, die administrative Unterstützung von anderen Personen und die Mitarbeit in generationsverbindenden Projekten auf Anklang gestossen. Am unbeliebtesten schätzen die befragten Seniorinnen und Senioren ein politisches Amt in der Gemeinde ein. Dies zeigt einmal mehr die Schwierigkeit der Ressourcenmobilisierung für das politische Milizsystem. In der Altersgruppe der 65-85-Jährigen üben weniger als 5 Prozent ein politisches Amt auf Gemeindestufe aus und kaum jemand ein

solches auf regionaler oder kantonaler Ebene. Dies widerspricht dem in Medien und Öffentlichkeit vorherrschenden Narrativ der Überalterung der Politik. Hingegen zeigt sich: Die Zukunftsgestaltung als Motiv ist auch bei der ältesten Befragungsgruppe der 75-85-Jährigen stark ausgeprägt und nur wenig tiefer als bei der jüngsten Befragungsgruppe der 55-64-Jährigen.



Mögliche zukünftige Engagements (N=583)

#### Toolbox hilft bei Weiterentwicklung der Alterspolitik

Die Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass die Gemeinden ihre Rolle in der Alterspolitik kreativer und mit einem potenzialorientierteren Blick hinsichtlich der älteren Einwohnerschaft ausrichten sollten. Engagementsformen in der Gemeinde müssen angepasst und individualisiert werden (z.B. in Form von hybriden Arbeitsgruppen), um den Anforderungen an flexible und zeitlich befristete Engagements der Ü65-Jährigen gerecht zu werden. Mit einer verbesserten Kommunikation der vorhandenen Massnahmen könnten die Gemeinden ihre Alterspolitik auch breiter abstützen.

## Wann ist man eigentlich alt?

Die Frage nach dem Alter ist ebenso banal wie knifflig – und muss heute neu gestellt werden.

- Cornelia Kazis



Wann haben Sie sich zum ersten Mal alt gefühlt? Bei der Entdeckung der ersten grauen Haare? Oder bei einem unerwarteten Erfolg durch langjähriges Erfahrungswissen? Beim Kauf der ersten Lesebrille oder beim Auszug der Kinder aus dem Haus? Beim «Happy Birthday», der nicht so happy war?

#### So alt, wie man sich fühlt?

Vielleicht meinen Sie, das eigene Gefühl hilft bei der Frage weiter: Viele behaupten ja trotzig, man sei so alt, wie man sich fühle. Das klingt auf Anhieb tröstlich. Das Dumme ist nur: Das sagen alle erst dann, wenn sie schon ziemlich alt aussehen.

Beim «Hundertjährigen, der aus dem Fenster stieg» erübrigt sich die Frage. Klar: Die Romanfigur ist ein Alter, der leichtfertig einen Oberschenkelhalsbruch oder gar Schlimmeres riskiert. Wer über eine dreistellige Alterszahl verfügt, lebt wohl ausserhalb unserer Titelfrage. Aus die Maus mit der Anti-Aging-Kampfzone!

#### «Bin ich jetzt schon ein bisschen alt?»

Aber wie steht es mit dem 84-jährigen Giorgio Armani, der im Burj Khalifa zu Dubai ein Designhotel lancierte? Ist jemand alt, der so etwas tut?

«Bin ich jetzt schon ein bisschen alt?», fragte mein Enkel, als er die fünf Kerzlein auf seiner Geburtstagstorte ausblies.

Experten gehen nüchterner an die Altersfrage heran. Sie sprechen unter anderem bei 40-Jährigen von den «alten Jungen» und bei 50-Jährigen von «jungen Alten».

#### Unterschiedliche Ansichten

Verschiedene Disziplinen wie die Biologie, Soziologie oder Psychologie nähern sich der Frage sehr unterschiedlich. Bei den Soziologen beginnt das Alter da, wo die Arbeit aufhört: mit dem Rentenalter.

In der Gerontologie, der Altersforschung, spricht man von vier Altersphasen:

- Erstens: die Phase der späten beruflichen Aktivität und des Überganges in den nachberuflichen Lebensabschnitt
- Zweitens: die Phase des autonomen, aktiven Rentenalters
- Drittens: die Phase erhöhter Fragilität
- Viertens: die Phase der Pflegebedürftigkeit

Entwicklungspsychologen beobachten eine interessante Verschiebung: Je länger wir leben, desto länger fühlen wir uns noch nicht alt.

Sicher ist auch: Beinahe alle Menschen möchten möglichst lange leben. Aber kaum jemand möchte wirklich alt sein. Das erstaunt nicht: Alter hat in unserer Kultur kein gutes Image.



oto: Anna Shvets (Pexels)

#### Wohlhabende Alte als eigene Kategorie

Es sei denn, die Alten sind gut betucht. So wie die «Sayahs». Der schmissige Begriff ist eine Abkürzung: «Silver Agers, Young at Heart». So bezeichnen Marketingstrategen wohlhabende Alte mit Freude am Konsum.

«Young at Heart» – da ist sie wieder: die Differenz zwischen biografischem und gefühltem Alter.

«Young at Heart» kann auch ein medizinischer Befund sein. Ein 60-Jähriger kann eine Blutpumpe eines 40-Jährigen haben – und umgekehrt. Die Titelfrage ist also ziemlich knifflig.

#### **Neue Herausforderungen**

Sicher stellt uns unsere erhöhte Lebenserwartung vor neue Herausforderungen: Ist die Altersvorsorge nach wie vor so umsetzbar? Wie muss das Rentenalter angepasst werden? Wie muss sich die Gesundheitsversorgung verändern, wenn immer mehr Menschen lange mit chronischen Krankheiten leben können?

Aber sind diese Probleme Grund genug, das Alter einerseits einfach nur schlechtzureden? Oder andererseits verleugnend zu verklären? Anti-Aging à tout prix?

#### Vier gerontologische Wahrheiten

Um ein realistisches Bild vom Alter zu bekommen, ist es sinnvoll, vier gerontologische Wahrheiten zur Kenntnis zu nehmen:

- Die erste Wahrheit: Unsere Lebenserwartung ist so hoch wie nie zuvor. Wir hier können statistisch gesehen davon ausgehen, dass wir nach der Pensionierung nochmal deutlich länger leben als Kinder- und Jugendjahre zusammengenommen.
- Die zweite Wahrheit: Die erste Wahrheit ruft dazu auf, den Alltag im Alter selbstbestimmt zu gestalten. Wer darauf wartet, dass sich die ersten Zipperlein bemerkbar machen und es ohne Rollator nicht mehr geht, verpasst eine Chance. Gerontologie-Experten und Psychologinnen raten deshalb unisono: Werden Sie zu Ihrem eigenen Lebensunternehmer!

- Die dritte Wahrheit: Nie sind Menschen so unterschiedlich, wie wenn sie alt sind. Es gibt 80-Jährige, die am New-York-Marathon teilnehmen. Andere im gleichen Alter leben, von Demenz betroffen, in Pflegeheimen in ihrer eigenen Welt. Man kann sagen: Zehn 3-Jährige oder auch zehn 20-Jährige sind sich deutlich ähnlicher als zehn 80-Jährige. Die vorherrschenden Altersbilder werden dieser Vielfalt nicht gerecht.
- Die vierte Wahrheit: Mit steigender Lebenserwartung verlängert sich auch die Zeit des Miteinanders verschiedener Generationen. Nie zuvor gab es eine so lange Phase der Grosselternschaft. Und nie zuvor gab es so viele Urgrosskinder. François Höpflinger, der bekannte Schweizer Alterssoziologe, spricht bildhaft von «Bohnenstangenfamilien». Unsere Gesellschaft entwickelt sich mehr und mehr zu einer lang andauernden Drei-Generationen- oder allmählich sogar zu einer Vier-Generationen-Gesellschaft. Dieses historische Novum ist spektakulär.

#### Der lange Weg

Es kann also ganz schön spannend sein, ganz schön alt zu werden. Vielleicht hilft ja Ashley Montagu, den Weg zu bereiten. Der britisch-amerikanische Anthropologe und Entwicklungspsychologe hat nämlich folgenden Satz hinterlassen: «Ziel des Menschen könnte sein, möglichst jung zu sterben und das so spät wie möglich.»



#### Cornelia Kazis

Die Autorin hat zum Thema Alter schon verschiedene Bücher publiziert, z.B.:

«Weiterleben, weitergehen, weiterlieben»Wegweisendes für Witwen

«Alte Bande»: Für ein spätes Miteinander von betagten Eltern und ihren längst erwachsenen Kindern (Erscheint im Herbst).

## Seniorinnen bewegen die Politik

Interview von Lore Schmid, Geschäftsleitung BKVS, mit Rosmarie Wydler-Wälti

Lore Schmid: Klimaaktivisten sorgen für Aufsehen und Greta Thunberg ist inzwischen weltweit ein Begriff. Der älteren Generation wird vorgeworfen, grossen Anteil an der Klimaveränderung zu haben und nichts dagegen zu tun. Ich empfand es als Genugtuung, dass nun auch Stimmen aus unserer Generation vernehmbar werden. Was genau werfen Sie der Schweiz vor und was fordern Sie konkret?



Rosmarie Wydler-Wälti: Da die Hitzewellen, verursacht durch die Klimaerwärmung, immer stärker und somit gefährlicher für uns ältere Frauen werden und die Regierung der Schweiz nicht vorwärts macht mit der Klimapolitik, haben wir diese verklagt. Wir fordern, dass unser Gesundheitsproblem erst genommen und darauf eingegangen und entsprechend darauf reagiert wird. Wir stützen uns dabei auf die Verfassung, sowie auf die Europäische Menschenrechtskonvention, wo es heisst, dass, laut Artikel 2 und 8, ein Recht auf Leben und ein Recht auf Privat- und Familienleben, die Schweiz eine Schutzpflicht uns gegenüber hat.

LS: Sie sind als Co-Präsidentin der KlimaSeniorinnen eine der Initiantinnen dieser Klage. Was hat Sie persönlich motiviert?

RW-W: Ich habe mich schon seit den 70er-Jahren, als in der Nähe von Basel ein AKW hätte gebaut werden sollen für Umweltthemen eingesetzt. Später als Mutter von 4 Kindern habe ich in der Quartiersarbeit mitgemacht, in Ökogruppen und an Ständen mit Unterschriftensammeln. Deshalb war es für mich eine willkommene Gelegenheit, nun auch auf dieser juristischen und nationalen Ebene mitzuwirken. Und diese Arbeit ist mir heute zu einem Herzensanliegen geworden.

LS: Was erwarten Sie und Ihre Mitstreiterinnen von Strassburg? Wer würde profitieren?

RW-W: Wir erwarten vom EGMR, dass dieser den Klimaschutz als ein Menschenrecht anerkennt. Und falls der EGMR dies so entscheidet, werden alle Menschen, sowie die Artenvielfalt und der gesamte Planet davon profitieren. Alle europäischen Staaten, welche die Menschenrechtskonvention unterschrieben haben, müssten dann viel schneller und spürbar vorwärtsmachen mit Klimaschutzmassnahmen.

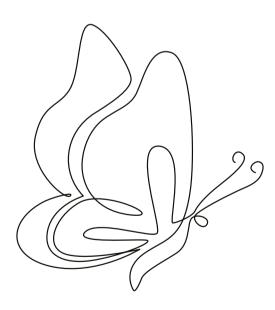


LS: Ist Ihre Gruppe eventuell der verlängerte Arm von Greenpeace?

RW-W: Greenpeace hatte Anfang 2016 die Idee, eine Klage in der Schweiz zu starten, dies dank einer Klage, welche in den Niederlanden erstinstanzlich gewonnen wurde. Sie beauftragten zwei Anwältinnen mit viel Erfahrung in Umweltthemen und diese erarbeiteten eine Beschwerde gegen die schweizerische Politik, weil diese viel zu wenig unternimmt gegen den Klimawandel. Und da sich herausstellte, dass wir älteren Frauen besonders betroffen sind von den immer stärker werdenden Hitzewellen und auch die Übersterblichkeit bei uns am auffälligsten ist, suchte Greenpeace engagierte Frauen. Im August 2016 gründeten wir dann den Verein KlimaSeniorinnen Schweiz. Mittlerweile sind wir etwa 2'300 Mitglieder, alles Frauen im Pensionsalter. Greenpeace unterstützt uns finanziell da wir keine Mitgliederbeiträge verlangen. Auch Sekretariatsarbeiten, sowie Organisatorisches übernehmen sie. Wir sind jedoch ein selbstständiger Verein.

LS: Öltankerunfälle verschmutzen unsere Meere, riesige Waldflächen gehen jedes Jahr in Flammen auf und der Ukrainekrieg gibt dem Klimawandel einen riesigen Schub – könnte man wegen solcher Tatsachen nicht mutlos werden und den eigenen, winzigen Beitrag für den Klimaschutz als nutzlos erachten?

RW-W: Je mehr ich lese über schlimme, durch die Klimakatastrophe verursachte Ereignisse, vor allem in ärmeren Ländern, die den niedrigsten Fussabdruck hinterlassen, desto empörter bin ich darüber, dass so wenig geschieht und dass bei uns in der Schweiz der Verlust unseres Wohlstandes für viele die grösste Angst ist. Diese Empörung und Ignoranz vieler Regierungen treibt mich an, mich überall dort einzusetzen, wo und wie ich meinen Umständen entsprechend dazu in der Lage bin.





## Jahresbericht «survista» 2022 Ein Rundgang durch Vegliadonz



Das Leben im Alter kann vielfältige Herausforderungen mit sich bringen: Mit echten Geschichten aus dem fiktiven Bündner Bergdorf Vegliadonz berichtet «survista» über dessen ältere Bewohnerinnen und Bewohner und zeigt auf, wo Pro Senectute Graubünden überall mit Rat und Tat zur Seite steht.

Bild: Getty Images



#### Für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

#### Die vielfältigen Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Graubünden

Die gesellschaftlichen und demografischen Strukturen haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert: Waren ältere Menschen früher noch oft in einer Grossfamilie aufgehoben, ist in der heutigen Schweiz das Konzept der Kleinfamilie vorherrschend. Viele ältere Menschen leben allein oder sind zumindest räumlich, teils über grosse Distanzen, von ihren Angehörigen getrennt. Doch es gibt vielfältige Unterstützung, wie das Beispiel der älteren Dorfbewohnerinnen und Dorfbewohner von Vegliadonz zeigt. Im Jahresbericht «survista» 2022 nimmt Pro Senectute Graubünden Sie mit auf einen spannenden Dorfrundgang, gespickt mit echten Geschichten direkt aus dem Bündner Leben.



Pro Senectute Graubünden kann in vielen Lebenslagen im Alter unterstützen.

Bild: Getty Images

Bestellen Sie Ihr Exemplar unseres Jahresberichts 2022 unter 081 300 35 35 oder holen Sie es auf Ihrer regionalen Beratungsstelle ab. Die Adressen finden Sie unter www.gr.prosenectute.ch

Übrigens: Der Jahresbericht ist auch digital erhältlich unter <a href="https://www.gr.prosenectute.ch/jahresbericht">www.gr.prosenectute.ch/jahresbericht</a>

#### Pro Senectute Graubünden

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

## Sich auf den Weg machen, Träume zu erfüllen

Norhert Waser



«Wenn ich einmal pensioniert bin, fahre ich mit dem Velo ans Nordkap». Dieser Spruch kam mir seit über zehn Jahren locker über die Lippen. Ein ausgesprochener Traum, ohne mir gross Gedanken darüber zu machen, was dessen Umsetzung konkret bedeutet. Nun weiss ich es: Nach 6'580 Kilometern, gespickt mit 42'915 Höhenmetern, bin ich nach 76 Tagen nach Chur zurückgekehrt. Ohne eine einzige Panne, ohne das geringste gesundheitliche Problem und mit bloss fünf Regentagen in diesem Hitzesommer 2022. Das ist nicht selbstverständlich und kann auch nicht als Ziel formuliert, sondern nur mit Gottvertrauen dankbar angenommen werden. Auf jeden Fall fühle ich mich seit der Rückkehr von dieser Reise so, wie wenn ich in meinem Leben eine Reset-Taste gefunden hätte, ein Neustart in eine neue Lebensphase mit neuen Freiheiten.

«Ds Läba isch z'churz für irgendwänn», singt Schlagersänger Stefan Roos in einem seiner Songs. Diesen habe ich auf dem Heimweg von einem Voluntari-Einsatz an einem Skirennen in Obersaxen kurz vor meiner Abreise im Autoradio gehört. Ja, Träume gibt es viele, oft werden diese aber in die ferne Zukunft projiziert und bleiben deshalb unerfüllt. Es muss ja nicht gerade eine Reise mit dem Velo ans Nordkap sein, auch das Erfüllen kleinerer Träume kann viel Befriedigung bringen, von der Vorbereitung über den emotionalen Höhepunkt der Erfüllung eines Lebenstraumes bis zur Verarbeitung der Erlebnisse. Die Fahrt mit dem Velo durch die von der Mitternachtssonne erhellte Nacht war für mich ein solcher Traum. Die kurze Filmsequenz dieses Erlebnisses auf meinem Smartphone sorgt heute noch für Hühnerhaut.

#### Ans Nordkap und zurück

Ein Tourenvelo (Cube Kathmandu – hat als «Käthi» fast Kultstatus erreicht), eine solide Grundkondition (rund 3'000 Rennvelokilometer als Vorbereitung), ein Smartphone (für Streckenplanung mit Komoot/Garmin und Online-Hotelbuchung), eine Notfall-Ausrüstung (für Regen und Pannen) und eine Kreditkarte (Cashfree wird immer häufiger) waren in meinem Fall die Zutaten, die ich für die Erfüllung meines Traumes verwendete. Die Reise war in vier Abschnitte aufgeteilt. Zuerst die Fahrt von Chur nach Hamburg in 13 Tagesetappen, zusammen mit einem Radsportkollegen. Kernstück war der Neckar-Radweg. Von Hamburg ging es durch Dänemark und mit der Fähre von Fredrikshavn nach Göteborg. Als ich nach 21 Tagen ohne Ruhetag und mit Tagesetappen von durchschnittlich 100 Kilometern Schweden erreicht hatte und feststellen musste, dass ich noch nicht einmal die Hälfte der Strecke ans Nordkap zurückgelegt hatte, wurde mir erstmals so richtig bewusst, worauf ich mich da eingelassen hatte. Gleichzeitig war ich zunehmend euphorisiert, weil ich feststellen durfte, dass sich mein Körper problemlos an diese Belastung gewöhnt hatte, so dass ich bei meiner «Nachtfahrt» gar 350 Kilometer an einem Stück zurücklegen konnte. Nach 40 Etappen, 43 Tagen und 4380 zurückgelegten Kilometern erreichte ich bei wolkenlosem Himmel und strahlendem Sonnenschein am 1. Juli 2022 kurz vor Mitternacht das legendäre Nordkap.

Die Rückfahrt von der Hafenstadt Honningsvag nach Bergen auf der berühmten Hurtigruten erfolgte dann mit dem Schiff, ab Tromsö zusammen mit meiner Frau Christina. Von der regenreichen Stadt Bergen aus ging es

mit dem Zug in die norwegische Hauptstadt Oslo. Da begann die Rückreise mit dem Velo. Mit Tagesaufenthalten in den Grossstädten Kopenhagen, Berlin, Prag und München hatte dieser letzte Abschnitt einen völlig neuen Charakter. Nach den einsamen Streckenabschnitten durch die Weiten Lapplands war es nun das pulsierende Leben in den Städten, das mich in den Bann zog. Die drei letzten Etappen von München nach Chur begleitete mich noch mein Bruder Charly. Ein Plattfuss an seinem Velo am zweiten Tag rief mir in Erinnerung, dass eine pannenfreie Fahrt keine Selbstverständlichkeit ist.

Kürzlich hat mich ein Radsportkollege besucht und mich nach Tipps für eine Veloreise nach Hamburg gefragt. In seiner Dankeskarte nach dem Besuch schreibt er, ich hätte ihn motiviert, die Tour unter die Räder zu nehmen. Ich hoffe, nach der Lektüre dieses Textes sind auch Leserinnen und Leser des «Capricorn» motiviert, sich einen Traum zu erfüllen.



Norbert Waser (24.09.1956) ging Ende 2020 nach 48 Dienstjahren im Medienhaus Somedia in Pension. Nach über 20 Jahren als Berichterstatter aus dem Churer Gemeinderat kandidierte er 2020 selbst für das Stadtparlament und wurde auf Anhieb gewählt. Dieses Jahr amtiert der Mitte-Politiker als Gemeinderatspräsident und hat als «höchster Churer» an der Generalversammlung des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren eine Grussadresse der Stadt Chur überbracht.

#### **Erlebnisberichte Senioren/Seniorinnen**

Unter diesem Titel möchten wir zukünftig authentische Berichte von unseren Lesern/Leserinnen über eine Reise, ein spannendes Projekt oder einfach ein Erlebnis, das von Interesse für die Generation(en) 60plus ist und Motivationspotential hat, veröffentlichen.

Kontakt: Lore Schmid, Tel. 079 774 27 33 oder

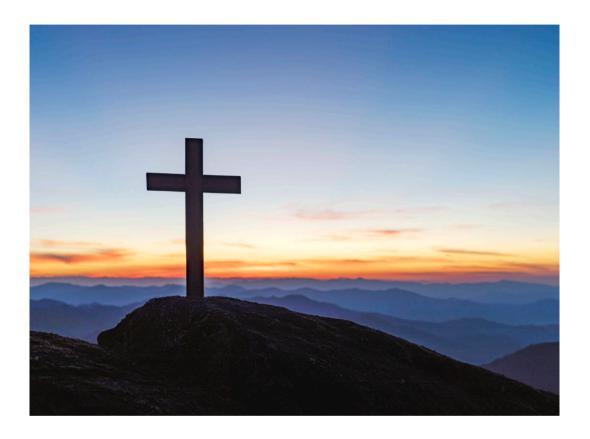
info@buendnersenioren.ch



## «Tod auf Anfrage»

## Nachträgliche Gedanken zur Veranstaltung vom 12. April 2023 im GKB Auditorium

- Aita Biert



Die erste Grossveranstaltung des Bündner Kantonalverbandes für Seniorinnen und Senioren in der neuen Zusammensetzung war ein Erfolg. Über 300 Personen fanden am 12. April den Weg ins GKB Auditorium zur Podiumsdiskussion über aktive Sterbehilfe.

La gronda part dals auditurs deiran persunas plü veglias, i's ha però eir vis fatschas giuvnas, impiegadas in ospidals e chasas dad attempats, figlias cun mammas, abiadis cun babsegner e nona. Das Thema Tod und Sterben scheint kein Tabu mehr zu sein, die Menschen befassen sich intensiver damit als noch vor Jahren.

L'autonomia della genta e una certa garanzia di poter mantenerla è importante. L'incertezza come la nostra vita finirà occupa a giovani ed anziani.

La domanda come si muore fa pensare e la legitimazione di decidere a finire la propria vita sembra attuale.

So war dann auch die Spannung gross, welche Geschichten und Positionen die verschiedenen Podiumsteilnehmenden beschreiben und erzählen würden.

Da war die Oberärztin und die Stationsleiterin der Palliativabteilung, welche die individuelle, persönliche und aufmerksame Art der Palliativpflege und -medizin beschrieben und die grösstenteils schmerzfreien letzten Tage der Patienten hervorhoben.

Da war der Bruder einer mit Exit gegangenen Dame, welche diese Art der Selbstbestimmung über ihren Tod gewählt hatte, der eindrücklich von den letzten Stunden erzählte und wohl auch bei manchen Zuhörern die Notwendigkeit der Erlaubnis zum selbstbestimmten Lebensende bestätigte.

Da war der Politiker, der den Auftrag zuhanden der Regierung des Kantons Graubünden beschrieb, welcher mit null Gegenstimmen gutgeheissen wurde. Die Schauspielerin, welche beim Theaterstück «Gott» von Ferdinand von Schirach mitgespielt hatte, zitierte die Ethikerin und verlieh dem Thema eine gewisse Leichtigkeit.

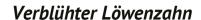
Der Heimleiter erzählte eindrücklich von einem alten Mann, dem das selbstbestimmte Sterben im Altersheim nicht erlaubt wurde und wie tragisch er sich dann das Leben nahm.

La spiritualità e la cretta pon esser in quistas dumondas un muossavia. Proibir l'autonomia fa forsa sen e guda ad acceptar il destin. Das-chaina decider svessa sur da nossa vita e mort?

La domanda etica in questo caso è complicato e delicato. Abbiamo il diritto di finire la nostra vita quando ci pare? E prolungare la nostra vita con tutti mezzi della medicina, è meno discutabile?

Die Veranstaltung hat gezeigt, dass das Thema viele Menschen beschäftigt und Informationen und Gespräche notwendig sind um einander zu verstehen und die verschiedenen Haltungen zu unserem Tod zu akzeptieren.

Der Bündner Kantonalverband für Seniorinnen und Senioren wird in Zukunft jährlich einen Grossanlass organisieren, der einem aktuellen Thema gewidmet ist.



(Josef Guggenmos)

Wunderbar stand er da im Silberhaar.

Aber eine Dame,
Annette war ihr Name,
machte ihre Backen dick,
machte ihre Lippen spitz,
blies einmal, blies mit Macht,
blies ihm fort die ganze Pracht.

Und er blieb am Platze zurück mit einer Glatze.





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

## REDAKTION CAPRICORN FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Lore Schmid Carausch 15, 7203 Trimmis 079 774 27 33 info@buendnersenioren.ch

#### **FACHBEREICH SENIORENRAT**

VORSITZ Silvio Albin Via Splecs 26 7166 Trun 076 435 14 42 salbin@sunrise.ch

MITGLIEDER Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems Ueli Bühler, Dr. med., Fideris Christine Bucher, lic. phil., Chur Annie Fleischhauer-Peretti, CO-PRÄSIDENTIN Dr. Johannes Flury, CO-PRÄSIDENT 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
www.churatwork.ch
info@churatwork.ch
081 252 38 85

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen) bitte melden an: Lore Schmid – 081 353 47 85 / 079 774 27 33 / info@buendnersenioren.ch



## Unsere Beratung ist genauso nachhaltig wie Ihre Anlage.

Für die beste Zukunft aller Zeiten.

