Ausgabe Nr. 3
November 2023

Capricorn

BK VS
Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren

*Einsamkeit ist ein schwerer Gegner,
den man nicht alleine besiegen kann.*

Bündner Kantonalverband
der Seniorinnen und Senioren

Bild Titelseite: Adobe Stock

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Veranstaltung – Adventsfeier 2023	5
Veranstaltung – Lache isch gsund und git e gueti Lune	6
Veranstaltung – Lotto Nachmittag	7
Von Not und Nutzen der Einsamkeit	8
Schweizerisches Projekt «Herausforderungen des Älterwerdens»	12
Digitales Zeitalter stärkt Kontakte	15
La solitudine non è sempre negativa	18
Pro Senectute – Einsamkeit im Alter	20
Erfahrungsbericht – Mein Jakobsweg	23
Neues aus der Geschäftsleitung	30
Leserbrief – Direktdemokratie in Gefahr	31
Anfrage Teilnahme an einer Studie der Universität ZH	32
Nützliche Adressen und Links	33
Adressen	35

Beilagen: Drei 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 Leserinnen und Leser

Diese Ausgabe des Capricorn widmet sich dem Schwerpunktthema Einsamkeit. Auch wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die das persönlich nicht betrifft, so kennen Sie sicher Menschen, die offensichtlich davon betroffen sind. Sie ziehen sich langsam aus der Sozialgesellschaft zurück, sei es nach einem Schicksalsschlag in der Familie, Verluste im Bekanntenkreis oder wegen krankheitsbedingter Einschränkung der Mobilität.

Was auch immer die Ursache ist, schön ist unfreiwilliges Alleinsein im Alter nicht, denn es kann schnell in Einsamkeit kippen. Dies zuzugeben fällt vielen Betroffenen schwer, denn sich einsam zu fühlen, ist oft schambehaftet. Nicht jede/r hat die Kraft zur Kommunikation, um sich den Zugang zur Gesellschaft zu bewahren. Einfacher ist es dann, sich zu isolieren, denn Kontaktversuche brauchen Mut und man muss nicht selten «über den eigenen Schatten springen». Aber für jeden Menschen und insbesondere für Ältere ist soziale Teilhabe ein zentrales Bedürfnis.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem 80jährigen Italiener in einem Schrebergarten in Zürich. Er sagte, seine Frau sei vor vielen Jahren gestorben und er wohne alleine. Er gehe aber täglich in den Garten und treffe hier immer wieder Leute zum Reden. Sehr kommunikativ erzählte er mir über sein spezielles Gemüse und wollte es unbedingt zeigen. Anschliessend ging er dann – wie jeden Tag – zum Nachmittagskaffee mit seinen Kollegen. Es war schön, jemanden in seinem Alter zu treffen, der offensichtlich sein Leben aktiv und zufrieden gestaltet: Aufgaben, die ihm Freude machen, eine feste Struktur und freundschaftliche Einbindung in eine Gruppe – es scheint so einfach und ist doch für manche Menschen so schwer zu realisieren.

Die nachfolgenden Beiträge widmen sich den Herausforderungen, die durch unfreiwillige Einsamkeit entstehen können. Sie beschreiben Strategien auf persönlicher Ebene, aber auch öffentliche Projekte, die sich mit dem Thema befassen. Nicht zuletzt bekräftigen sie die Eigenverantwortung für den Aufbau sozialer Beziehungen als Basis für ein Gefühl der Zugehörigkeit bis ins hohe Alter.

Es sind also nicht nur die Politik und professionelle Institutionen zum Handeln aufgerufen sondern auch die Zivilgesellschaft und jede/r Einzelne selbst im Rahmen der bestehenden Möglichkeiten. Mehr Aufmerksamkeit für unsere Mitmenschen und Verantwortung im sozialen Umfeld durch unmittelbare Unterstützung hilft bereits, Einsamkeit in vielen Fällen abzubauen.

Lore Schmid
Redaktion Capricorn

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.

ADVENTSFEIER 2023

Foto: TizzleBDizzle (Pixabay)

Mittwoch, 29. November 2023, 15:00 Uhr
im Seniorenzentrum Cadonau, Cadonaustrasse 73, 7000 Chur

Mit besinnlichen Texten und musikalischer Umrahmung möchten wir Sie auf die Weihnachtszeit einstimmen. Bei Kaffee und Kuchen soll auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich für diesen Anlass anzumelden und würden uns über Ihre Teilnahme freuen.

Anmeldung: **bis spätestens 27. November** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Kontakt: Aita Biert
info@aitabiert-musiktherapie.ch
079 579 49 32

Lache isch gsund und git e gueti Lune

Lachen und Lächeln haben eine heilende und stärkende Wirkung auf unseren Körper, unseren Geist und unser Gemüt. Das ist schon lange bekannt.

An diesem unterhaltsamen Nachmittag werden wir persönliche Erfahrungen sammeln und unter kompetenter Anleitung einer Lachtrainerin die Wirkung von Lachen und Lächeln am eigenen Leib erfahren. Aber Achtung: Es wirkt ansteckend, denn auch bei unserem Gegenüber werden wir eine positive Wirkung beobachten.

Lasse dich spielerisch auf eine spannende und erlebnisreiche Entdeckungsreise ein und melde dich frühzeitig zum Lachnachmittag an. Wir freuen uns auf dich.

Termin:	Donnerstag, 11. Januar 2024, Zeit: von 13:30 bis ca. 16:30 Uhr
Ort/Treffpunkt:	Seniorenzentrum Rigahaus, Gürtelstrasse 88, 7000 Chur / Saal im Haus Residenz 1
Kosten:	CHF 35.–
Leitung:	Jolanda Maria Casutt, www.joylanda.com
Auskunft:	Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur 081 353 19 62, marthameier@bluewin.ch
Anmeldungen:	**bis spätestens 4. Januar** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per Mail an marthameier@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Lotto Nachmittag

Bild: Andry_S (Pixabay)

Mach mit beim gemütlichen Lottoplausch!

Wer hat als Erste oder Erster eine Zeile oder gar die Karte gefüllt und gehört zu den zahlreichen glücklichen Gewinnern? LOTTO!!!

Es gibt verlockende Preise und glücklicherweise gibt es mehrere Chancen einen zu erhaschen! Auch Gemütlichkeit und viel Spass gehört dazu. Getränke und etwas zum Naschen können im Restaurant gekauft und in den Saal mitgenommen werden.

Termin:	Mittwoch, 21. Februar 2024, Zeit: von 14:15 bis ca. 17:00 Uhr
Ort/Treffpunkt:	Alterssiedlung Bodmer, Bodmerstrasse 32, 7000 Chur / Bus Nr. 9 ab Bahnhof
Kosten:	gratis, ein Kässeli für einen freiwilligen Beitrag steht bereit
Organisation:	Aline Dalbert, Mitteleggweg 5, 7012 Felsberg 081 868 82 93, aline.dalbert@gmx.ch
Anmeldungen:	**bis spätestens 12. Februar** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per Mail an marthameier@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Von Not und Nutzen der Einsamkeit

– Achim Kuhn-Schellpeper, evang.-ref. Pfarrer

Einsamkeit hat viele Facetten – die Einsamkeit des Sterbenden ist etwas ganz anderes als die Einsamkeit in der Zweisamkeit oder die Einsamkeit in der Politik. Im Nachfolgenden geht es um die Einsamkeit ab ca. dem sechsten Lebensjahrzehnt.

Einsamkeit braucht Vorbereitung! Ein doppeldeutiger Satz. Denn «Vorbereitung» kann ganz Verschiedenes bedeuten – je nachdem, ob wir von gesuchter oder ungewollter Einsamkeit sprechen.

Die gesuchte Einsamkeit ist lebensfreundlich

Mit *gesuchter* Einsamkeit[1] meine ich z. B. den längeren Aufenthalt im abgelegenen Maiensäss oder stille Einkehrtage in einem Kloster. Dazu braucht es innere und äussere Vorbereitung: Zeit und Organisation, Planung und Überlegungen. Gesuchte Einsamkeit hat ein bestimmtes Ziel: Ich will mir über eine wichtige Frage klarwerden oder ich will meine inneren Batterien wieder aufladen; ich will zur Ruhe kommen oder ich will von etwas frei werden … Etwas, was mir wichtig ist, will ich dort in der Stille der Einsamkeit erleben, denn: «Nur in der Stille kann die Wahrheit eines jeden Früchte ansetzen und Wurzeln schlagen» (Antoine de Saint-Exupéry). Ich möchte, dass meinem Leben, mir, etwas Gutes zuwächst; ich will meinem bisherigen Leben oder meinem jetzigen Zustand etwas Gutes hinzufügen. Oder von etwas, was mich belastet, loskommen. In der gesuchten Einsamkeit lege ich den zeitlichen Rahmen fest. Ich will mit mir allein sein – und ggf. auch mit Gott und in der Natur. Ich bestimme über diese Form der Einsamkeit. Es ist eine gute Einsam-

---

[1] Nikolaus von Flüe/Bruder Klaus ist – was gesuchte Einsamkeit angeht – ein bekanntes Beispiel. Für manchen ein Vorbild. Freilich: Für ihn hat der Rückzug aus der Welt etwas Dauerhaftes bekommen. Und vielleicht kann man sein Rückzugsmotiv am besten mit «Überdruss» benennen – ein Motiv, das im Nachfolgenden keine besondere Rolle spielt.

[2] «Einsamkeit» kann man verschieden definieren; «allein-sein» ebenso – beide Begriffe sind nahe beieinander, ja sie gehen ineinander über. Für mich ist der Unterschied, dass «gute/gesuchte Einsamkeit» länger als «allein-sein» ist; zudem bewusst gewählt und in abgeschiedener Umgebung.

keit. Ich tauche daraus wieder auf, wenn und wann ich will; und hoffentlich mit innerem Gewinn. Kurz: Viele positive, lebensfreundliche Aspekte hat gesuchte Einsamkeit. Ich bin der Herr darüber – auch wenn das, was mir da in der Einsamkeit an Gedanken und Erfahrungen zuwächst, ganz anders sein kann, als ich vorher erwartet hätte. Diese Form der Einsamkeit ist mehr und anders als schlichtes Allein-Sein[2]. In der gesuchten Einsamkeit bin ich ein «Einsiedler» – ein «*ein*samer *Siedler*», aber nur temporär!

... und die ungewollte Einsamkeit?

Auch die *ungewollte* Form der Einsamkeit hat eine Phase der Vorbereitung. Meistens ist diese Phase sogar sehr lang. Stück für Stück rutsche ich mit zunehmendem Alter langsam hinein. Gemeinschaft bricht weg: Die vielleicht weit weggezogenen Kinder haben ihren eigenen Lebensstil, der nur wenige Besuche zulässt; die Pensionierung nimmt einem die Kollegen und Kolleginnen, nahestehende Personen werden schwer krank oder sterben und eigene Krankheitsbeschwerden schnüren den Lebenskreis immer mehr ein. Eine schlechte Einsamkeit, die sich meist leise und ganz langsam ankündigt. Sie klopft sachte an – und dann immer deutlicher und lauter. Und schliesslich brüllt sie in unser Ohr und übertönt alles. Wie schnell wir realisieren, dass sich Einsamkeit in unserem Leben breitmacht, ist individuell sehr verschieden; hoffentlich möglichst früh. Und manchen Menschen – insbesondere in Dörfern, wo das Sozialleben gross ist – fängt sie zum Glück nie ein.

Einsamkeit – Passivität und Aktivität

Einsamkeit kann also etwas sein, was ich passiv erfahre, wo ich das erdulde und erleide, dass meine Lebensinsel immer kleiner wird – und die nächsten von Menschen bewohnten Inseln immer unerreichbarer werden. So empfindet das jene Frau, die jedes Mal, wenn ich ihr begegne oder sie besuche, klagt: «Ich bin so allein. So einsam. Keiner kommt mich besuchen. Nie.» Sie erlitt passiv über Jahre hinweg den schleichenden Einbruch der Einsamkeit; und umgekehrt macht die Einsamkeit sie passiv: Frage ich jene Frau, ob sie denn andere besuchen würde, antwortet sie mit «nein»; erkundige ich mich, ob sie Leute interessiert fragen würde, wie es ihnen gehe, sagt sie «nein» und beginnt wieder zu jammern und zu klagen, wie einsam sie sei. Passive Vereinsamung und passive Gestaltung des (Sozial-)Lebens machen das Leben schwer. Und traurig. Diese Frau lebt nicht im Austausch, in Resonanz mit anderen und das ist schlimm für sie. In den biblischen Psalmen ist immer wieder die Rede davon, dass

«mit niemandem mehr in Resonanz sein» gleichbedeutend ist mit «nicht mehr lebendig sein». Wie kann man das vermeiden, in so ein bedrückendes Lebensgefühl oder in so einen Zustand hineinzurutschen?

Einsamkeit braucht aktive Vorbereitung

Um ungewollte Einsamkeit gut zu bewältigen, braucht es Vorbereitung, eine aktive Vorbereitung. Wir können uns kaum früh genug mit der Frage beschäftigen: Was mache ich, wenn alle meine Beziehungen verdorren oder bereits abgestorben sind, konkret: Was mache ich, wenn ich pensioniert werde, wenn ich im Verein nicht mehr mithalten kann, wenn die im Chor nicht mehr so gerne möchten, dass ich mitsinge, weil meine Stimme wackeliger wird, wenn Todesfälle meinen Freundes- und Familienkreis empfindlich verkleinern, wenn … was mache ich dann? Wir sind vernunftbegabte Wesen, die alleine oder mit dem/der PartnerIn oder unter Freunden in Gedanken durchspielen können, was es dann jeweils für Möglichkeiten gäbe. Ideen sammeln, sich austauschen, von den Ängsten vor Einsamkeit von den anderen hören – all das tut gut. Das bringt mich weiter. Das ist aktive Vorbereitung. Sich erstmals damit zu beschäftigen, «wenn der Fall eintritt», ist oft zu spät. Da liefern wir uns passiv der Einsamkeit aus. Einsamkeit ist kein unabänderliches Schicksal, sondern wir können jedes Mal, wenn die Einsamkeit hämisch grinsend ein Lebensfeld besetzt, ein neues eröffnen. Aber eben: Das braucht aktive Vorbereitung.

Was hilft konkret ?

Was kann hilfreich sein bei der aktiven Vorbereitung auf drohende Einsamkeit, aber ebenso auch als Schritt aus einer gefühlten Einsamkeit heraus? Vor allem der Austausch mit anderen Menschen: Vertrauen Sie anderen, gehen Sie auf jemanden zu, der selbst einsam ist, und tun Sie ihm etwas Gutes, holen Sie sich Hilfe, nehmen Sie am Leben der Kirchgemeinde oder eines Vereins teil, die Nachbarn helfen gern – probieren Sie es aus und vor allem: das Gebet und der Glauben stützen und können aus dem bedrückenden Gefühl der Einsamkeit herausreissen: Unser Glaubenskern ist die Dreieinigkeit, die Trinität; d. h.: «Gottvater, Sohn und Heiliger Geist». Und diese Trinität sagt uns: *Mensch, hocke nicht wie ein Götze irgendwo auf einem Thron einsam herum, sondern mache es wie wir, wie die Trinität: Habe Austausch mit anderen. Sprich mit anderen. Vertraue anderen. Frag um Rat. Hilf anderen und hole dir Hilfe. Und vergiss nie: Du bist nicht allein. Bewahre Hoffnung.*

Fazit

Es gibt also gesuchte und ungewollte Einsamkeiten; es gibt gute und schlechte Einsamkeiten. Nicht immer ist man an seiner schlechten Einsamkeit schuld. Aber wir können selbst aus der schlechten, traurigen und deprimierenden Einsamkeit aufbrechen. Und jede gute Einsamkeit muss man vielleicht tagtäglich neu vorbereiten und sich «verdienen». Dazu braucht es mich – und den anderen Menschen. Es braucht das Du. Denn ohne das Du geht auf Dauer das Ich verloren.

Achim Kuhn, 1963, verheiratet mit Regina Schellpeper Kuhn, drei erwachsene Söhne. Seit 2014 evang.-ref. Pfarrer in Männedorf. Zuvor Dekan im Bezirk Horgen, Pfarrer in Adliswil und zwischen 1993–1999 Pfarrer in Zizers. Theologie-Studium in Tübingen, Wuppertal, Zürich und Genf.

Autor bzw. Herausgeber u. a. von: 3 Sammelbänden zu Lebensfragen («Was der Mensch braucht» / «Deadline – Leben und Sterben» / «Damit kann ich leben – Konflikt und Versöhnung») sowie 3 Krimis, die grosse publizistische Resonanz erhielten.

www.achim-kuhn.ch

Schweizerisches Projekt «Herausforderungen des Älterwerdens»

– Zusammenfassung Vorprojekt von Lore Schmid

Einsamkeit verursacht viel Leid und wird gemäss aktuellem Stand der Forschung zu den gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Auswirkungen mit jenen des Tabakkonsums und des Übergewichts verglichen. Die Age-Stiftung und Public Health Services haben eine Partnerschaft gebildet, um die Thematik der Einsamkeit im Alter schweizweit anzugehen.

Bild: Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Grundlagen und Hintergründe

In der Schweiz fühlen sich 13 % der Gesamtbevölkerung ziemlich oder sehr häufig einsam; somit sind über 1.2 Mio. Menschen gesundheitlichen und sozialen Risiken durch Einsamkeit und deren Folgen ausgesetzt. Betroffen sind insbesondere auch hochaltrige Menschen, Personen aus sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen und fragile Personen (Krankheit, Unfall, Verlust des Partners usw).

Die Schweiz verfügt über zahlreiche Angebote und Initiativen auf kommunaler und kantonaler Ebene, welche die soziale Teilhabe fördern. Betroffene werden aber offenbar unzureichend erreicht. Im Gegensatz zu Dänemark, England oder Deutschland verfügt die Schweiz bisher über keine nationale Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit. Es fehlt ein koordiniertes Vorgehen und ein Zusammenschluss von strategisch relevanten Organisationen, um diese Herausforderung nachhaltig anzugehen.

Vorgehen, Ziele und Zielgruppen

Da Einsamkeit je nach Individuum, Zielgruppe und Umfeld sehr unterschiedlich begründet und ausgestaltet ist, benötigt es spezifische Hilfestellungen und ein koordiniertes Vorgehen. Dabei stehen Fachpersonen im Vordergrund, welche in Arztpraxen, bei der Spitex, in Altersinstitutionen und in der sozialen Arbeit tätig sind. Aber auch Mitarbeitende und Freiwillige von zivilgesellschaftlichen Organisationen können einen wichtigen Beitrag leisten. Auf individueller Ebene gilt es Einsamkeit besser zu erkennen, zu adressieren und Angebote für die Betroffenen zugänglich zu machen.

Im Rahmen eines Vorprojekts möchten die Age-Stiftung und Public Health Services mit strategisch relevanten Organisationen aus den Bereichen Gesundheit und Soziales eine breite Allianz bilden. Darin sind Verantwortliche aus Verwaltung, Politik, Fachorganisationen, Verbände und Stiftungen vertreten. In einem partizipativen Prozess sollen die unterschiedlichen Perspektiven (Bedarf, Zielgruppen, Setting) wie auch internationales Erfahrungswissen erfasst und Prioritäten für das weitere Vorgehen erarbeitet werden, um darauf aufbauend einen Aktionsplan zu definieren.

Die von Einsamkeit Betroffenen sowie deren Angehörige und Bezugspersonen werden proaktiv auf allen Ebenen eingeschlossen und beteiligt.

Bis Ende 2023 werden im Rahmen des Vorprojekts die zukünftige Trägerschaft gebildet und die Grundlagen erarbeitet. Einer zwei- bis dreijährigen Entwicklungs- und Pilotphase folgt die breite Dissemination mit Übergang in die Verankerung und Verstetigung. Das Vorprojekt wurde von der Age-Stiftung und Public Health Services initiiert.

PUBLIC HEALTH SERVICES

Public Health Services engagiert sich für die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und für deren Lebensqualität. Die Projekte von Public Health Services sollen auch dazu beitragen, die Zunahme der Gesundheitskosten zu dämpfen.

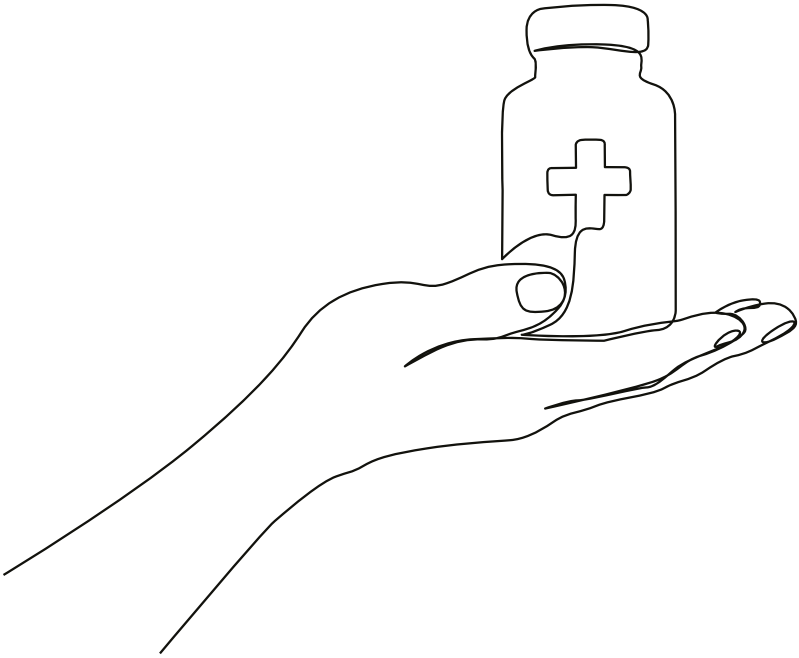
www.public-health-services.ch

Age-Stiftung

Die Age-Stiftung greift als unabhängige Organisation gesellschaftsrelevante Fragen auf, die mit den Herausforderungen des Älterwerdens zusammenhängen und setzt sich für zukunftsfähige Lösungen ein. Sie fördert seit mehr als 20 Jahren vielfältige Modelle und Angebote in der deutschsprachigen Schweiz, setzt thematische Akzente und unterstützt Organisationen und Netzwerke.

Die Age-Stiftung finanziert das Vorprojekt.

www.age-stiftung.ch



Digitales Zeitalter stärkt Kontakte

Immer mehr Menschen entdecken im Alter ein digitales Zeitalter für sich. An die Stelle von Berührungsängsten ist ein Bewusstsein für Komfort getreten.

— 50PLUS-Medien GmbH, Schweiz

Bild: iStock

Statistiken zum Verkauf technischer Geräte bei verschiedenen Altersgruppen und Umfragen zum Nutzerverhalten zeigen, dass aktuell die Generation über 50 und Menschen im Ruhestand die digitale Technik für sich entdecken. Das war nicht immer so. Zur Jahrhundertwende galt das Internet noch als Spielwiese der jungen Generation. Mit der Verbreitung von Smartphones und Tablets als Massenprodukte hat sich das verändert.

Heute tummeln sich Menschen aller Altersklassen im virtuellen Raum und Familien verbinden sich via Kurznachrichtendienste über Orts- und Ländergrenzen hinweg. Insgesamt sind Smartphones nutzerfreundlicher geworden und moderne Apps sind leicht bedienbar. Auch diese Entwicklung hat Barrieren abgebaut. «Usability» nennen Experten das. Gerade

Ältere haben jetzt die Vorteile des digitalen Zeitalters für sich erkannt. Tatsächlich bietet die Technik Lösungen für wesentliche Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte. Was sind heute die nützlichsten Hilfsmittel und welche konkreten Vorteile bieten diese Ihnen?

Digitales Zeitalter erleichtert den Sozialkontakt

Zu den wichtigsten Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte zählt der soziale Kontakt. Wer auf den Ruhestand zusteuert oder diesen bereits erreicht hat, weiss soziale Kontakte zu schätzen. Gerade ältere Singles kämpfen oft mit Vereinsamung. Digitale Vernetzung bietet Abhilfe. Man kann nicht nur Nachrichten kostengünstig verschicken, auch Bilder werden innerhalb von Sekunden übertragen. Und wer schätzt es nicht, wenn er die neusten Schnappschüsse seiner Kinder und Enkel erhält und am Familienaustausch teilhaben kann?

Eine weitere Erleichterung bringt die digitale Technik im Alltag. Lieferdienste und Lebensmittelbestellung helfen Menschen, die kein Auto mehr fahren möchten oder sich mit dem Schleppen über die Haustreppe schwertun. Viele Geschäfte bieten einen eigenen Bringdienst an. Ab einer bestimmten Bestellsumme gibt es diesen sogar kostenfrei. Für Menschen, die übergangsweise das Krankenbett hüten müssen oder unsicher unterwegs sind, ist das eine wertvolle Option.

Wie smarte Technik die Gesundheit stärkt

Die dritte Säule der digitalen Unterstützung bildet die sogenannte Mobile Health. Dieser Begriff bezieht sich auf mobile technische Geräte wie Smartphones oder Smartwatches, Fitnessarmbänder, Schlaf-Apps und ähnliche Technik. Mit ihrer Hilfe können Sie beispielsweise messen, wie viele Schritte Sie an einem Tag gegangen sind. Viele ältere Menschen nutzen Schrittzähler, um sich regelmässig zu bewegen und die Gesundheit zu stärken.

Die modernen Geräte können jedoch weit mehr. Sie messen Pulsschlag oder Herzfrequenz. Bei ungewöhnlichen Veränderungen zeigt die App eine Warnung an oder kann sogar eine direkte Nachricht an Ärzte oder eine Vertrauensperson in der Familie absetzen. Mediziner und Physiotherapeuten nutzen die Daten ihrerseits, um die Gesundheit im Blick zu behalten und eine individuelle Behandlung zu ermöglichen.

Diese beliebten Apps halten Menschen geistig fit:

- Sprachlern-Apps: Duolingo, Babbel, Busuu
- Buchstaben- und Rätsel-Apps: Scrabble, Wordle, Wordfeud
- Gehirntraining: Lumosity, Quiz-Up, NeuroNation

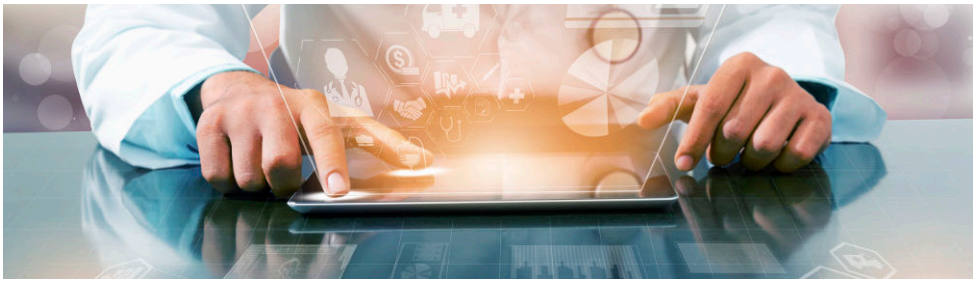
Digitales Zeitalter verbessert die Lebensqualität in der Wohnung

Man muss nun nicht schon die neueste Technik wie die virtuelle Butlerin «Alexa» ins Haus holen. Auch wenn Sie Ihr Smartphone nur nutzen, um vor dem Einschlafen eine kleine Meditation oder einen Podcast mit Meeresrauschen zu hören, kann das die Lebensqualität schon spürbar steigern.

Eine gute Unterstützung leisten auch die Kalenderfunktionen und Organisations-Apps. Im stressigen Berufsalltag geben sie Orientierung und sorgen dafür, dass Menschen wichtige Termine und Fristen im Blick behalten. Wenn man im Alter vergesslich wird, lassen sich die Programme als Gedächtnisstütze nutzen. Ein fester Termin kann mit einem kleinen Alarm verbunden werden. Das sorgt dafür, dass man keine Arzttermine versäumt, keine Medikamenteneinnahme vergisst oder kein vereinbartes Treffen mit Freunden verpasst.

Wer sich mit den modernsten Smartphones nicht zurechtfindet, kann sich ein Gerät kaufen, das speziell für Senioren gebaut wurde. Diese Modelle verfügen über grössere Tastaturen und einen gut sichtbaren Bildschirm. Beim Kauf kann man sich von anderen Familienmitgliedern oder im Geschäft beraten lassen.

PS: Die Auswirkungen der Digitalisierung auf die ältere Generation ist eines der grossen Anliegen der Geschäftsleitung. Siehe auch den Bericht Seite 30.



La solitudine non è sempre negativa

— Roberta Zanolari

È diventata una convinzione generale quella di ritenere che la solitudine sia un fatto negativo. Il concetto, però va rivisto con più attenzione. Forse si potrà scoprire che in realtà ogni persona, specie se anziana, ha bisogno del momento di aggregazione con altre persone, ma anche di attimi di riflessione, calma e silenzio. Nella solitudine e nel silenzio si elaborano spesso le esperienze acquisite e maturano processi di evoluzione in cui si ritrova la propria personalità. I ricordi accompagnano questi momenti. Si ritrovano motivi di crescita interiore, iniziati con la nascita, che finiscono per aiutare l'uomo ad accettare l'invecchiamento. La solitudine diventa così un'occasione di liberazione. Ma sarebbe un errore abbandonarsi alla malinconia; deve rimanere un momento temporaneo, che fa bene proprio perché dura poco. Sovente in questi casi manca l'immaginazione. Non si sa che farsene del tempo libero e ci si rammarica di continuo del passato, quando il lavoro, l'integrazione, l'utilità erano a tempo pieno. Questa è la solitudine provocata dalla mancanza di attività. Diamo ali alla fantasia e accettiamo ciò che familiari, parenti, amici, conoscenti e varie società propongono in tutta la valle. È importante il contatto con altre generazioni, contatto indispensabile per la sopravvivenza. L'amicizia non ha età. L'amico è colui che percorre un pezzo di strada assieme, che ti ascolta, che ti capisce. L'animazione terza età in Valposchiavo è attiva dal 1993. Le attività proposte sono tante nel centro sanità Valposchiavo, nei comuni e in tutte le frazioni. Il sostegno familiari curanti è l'ultimo nato; pranzo e animazione con musica, canto, carte, tombola, lettura e… ricordi sono gli ingredienti della giornata. La lettura è un'amica che riesce a colmare il vuoto. Purtroppo viene un po' trascurata perché pochi, troppo pochi in verità sono lettori. Nell'ATE c'é sempre qualcuno disposto a prestare dei libri o a fornire consigli o indirizzi. Oggi vorrei presentarvi, o meglio suggerirvi, alcuni libri che sono vicini ai ricordi di molte persone anziane.

Nodi d'amore in poesia, a cura di Luigi Godenzi. Si tratta di oltre 200 composizioni poetiche per giovani coppie di sposi, che la gente chiamava "sonetti", scritti da 24 autori poschiavini nel corso degli ultimi 150 anni in italiano e in dialetto. Ne Il Grigione Italiano del 12 gennaio 2012 Michela Nava scriveva: "Un'importante documento della vita, delle tradizioni e della cultura popolare valposchiavina – paragonata a un piccolo scrigno – che merita di essere letto e conservato. Non mancheranno le sorprese."

Casa Tomé. Una casa, una famiglia, uno spaccato di vissuto locale, a cura di Alessandra Jochum-Siccardi fondazione Ente Museo Poschiavino. Casa Tomé è uno degli edifici contadini più antichi dell'arco alpino ed è rimasta inalterata nel tempo. Nel libro vengono analizzate le caratteristiche architettoniche più interessanti e si curiosa con discrezione nella storia della famiglia Tomé.

Quelli giù al lago, storie e memorie di Val Poschiavo e Racconti del pestino, uomini, bestie e fantasmi di Massimo Lardi. Storie che ci fanno entrare nello spazio e nella vita che scorre e ritrovare l'importanza dei valori di altri tempi.

La ferrovia del Bernina a cura di Alessandra Jochum-Siccardi e di Pierluigi Crameri, associazione iSTORIA. È un libro molto interessante. Il fotografo Stephan Kenneweg-Kamp mostra foto di ieri e di oggi, con tanti ricordi e curiosità.

Se vogliamo mantenere il più a lungo possibile l'indipendenza, dobbiamo riuscire a dare una gestione nuova al tempo. Troviamo così un nuovo equilibrio per riuscire a collocarci in un quotidiano di avvenimenti sempre più avvincenti.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist auch bei älteren Menschen in der Schweiz weit verbreitet und stellt ein Risiko für ihre Gesundheit dar. Darüber zu sprechen, fällt Betroffenen schwer, es ist aber ein erster wichtiger Schritt. Betreuung und Unterstützung im Alltag können Abhilfe schaffen.

«Ich bin schon lange allein, nun habe ich Angst vor sozialen Kontakten», sagt Mohammed Malla im Dokumentarfilm «Einsamkeit hat viele Gesichter». Der 34-minütige Film ist ein Sensibilisierungsprojekt des Vereins Familien- und Frauengesundheit (FFG) Videoproduktion. Er kann unter www.einsamkeit-gesichter.ch kostenlos angeschaut werden. (Bild: © 2021 Voltafilm, Luzius Wespe)

Die Qualität von Beziehungen ist entscheidend

Man kann sich auch in Gesellschaft einsam fühlen, denn die Quantität von Beziehungen ist nicht entscheidend. Es ist vielmehr die Qualität von Beziehungen und das Vertrauensverhältnis, die zählen. Freundschafts- und Ver-

wandtschaftsbeziehungen sowie Nachbarschaften bilden eine wichtige Basis, um weitere soziale Beziehungen aufzubauen.

Einsamkeit stellt für ältere Menschen ein Gesundheitsrisiko dar

Einschneidende Veränderungen im Leben können zu Einsamkeit führen – beispielsweise die Pensionierung, gesundheitliche Beschwerden, der Tod des Partners oder der Partnerin oder das immer kleiner werdende soziale Netzwerk. Einsamkeit stellt gerade im fortgeschrittenen Alter ein Risiko für die Gesundheit dar. Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern leiden häufiger auch unter Bluthochdruck und Depressionen. Sie bewegen sich weniger, stehen unter erhöhtem Stress und erkranken tendenziell eher an Demenz.

Tipps und Anregungen bei Einsamkeit

Wenn Sie sich einsam fühlen oder sich vor drohender Einsamkeit fürchten, können Ihnen folgende Anregungen vielleicht helfen:

- Sprechen Sie mit jemandem darüber, was sie beschäftigt. Andere Personen kennen dieses Gefühl auch. Darüber reden verbindet.
- Überlegen Sie sich, was Ihnen gut tut und was Ihnen Freude macht. Machen Sie mehr davon und planen Sie es in Ihren Tagesablauf ein.
- Informieren Sie sich in Ihrer Regionalzeitung oder im Internet über Treffen oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe.

Einsamkeitsgefühle bei Personen im eigenen Umfeld

Beobachten Sie bei einer vertrauten Person ein verändertes Verhalten, zieht sie sich zurück oder macht sie Äusserungen über Einsamkeit? Folgende Anregungen könnten Ihnen im Umgang mit dieser Person helfen:

- Ermutigen Sie die Person, über ihre eigenen Gefühle zu sprechen und Unterstützung anzunehmen. Hören Sie aufmerksam zu.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

- Erkundigen Sie sich bei der Person, welche Themen und Tätigkeiten sie interessieren oder früher einmal interessiert haben. Machen Sie ihr den Vorschlag, diesen Interessen wieder nachzugehen, eventuell sogar gemeinsam.
- Ermutigen Sie die Person, Kontakt mit einer Fachstelle, zum Beispiel mit Pro Senectute aufzunehmen.

Kontaktieren Sie uns!

Mit unseren Beratungsstellen in Chur, Davos, Ilanz, Samedan, Susch und Thusis sind wir ganz in Ihrer Nähe für Sie da.

Beratungsstelle Chur/Nordbünden	Telefon 081 300 35 20
Beratungsstelle Samedan	Telefon 081 300 35 50
Beratungsstelle Susch	Telefon 081 300 35 59
Beratungsstelle Thusis	Telefon 081 300 35 30
Beratungsstelle Davos	Telefon 081 300 35 34
Beratungsstelle Ilanz	Telefon 081 300 35 40

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

Mein Jakobsweg

— Jean-Marie Zogg

So fing es an ...

Es begann mit einem Paukenschlag. Ich hatte ein sogenanntes Sabbatjahr an der Fachhochschule Chur genommen, meine Lehrtätigkeit an den Nagel gehängt und arbeitete in der Forschung einer Zürcher Firma. Es war Freitagabend, als ich die Nachricht erhielt: Ab nächster Woche machen wir für zwei Wochen Betriebsferien. Diese Nachricht traf mich völlig unvorbereitet, und von da an drehten sich meine Gedanken in einer Endlosschleife: Was soll ich mit der gewonnenen Freizeit anfangen? In der Woche zuvor hatte ich das Buch «Auf dem Jakobsweg» des brasilianischen Autors Paulo Coelho gelesen. In diesem Buch erzählt Coelho von seinen Erlebnissen auf dem Weg, von mystischen Erfahrungen und Begegnungen mit Fabelwesen. Dieses Buch hat mich fasziniert und so beschloss ich noch am Freitag, den Jakobsweg zu gehen. Am Samstagmorgen ging ich zum SBB-Schalter und kaufte mir eine Fahrkarte für die Strecke Chur-Bayonne, und am Abend schlief ich im Nachtzug zwischen

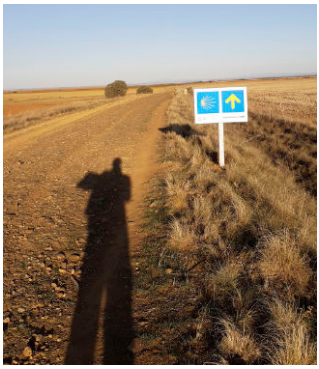
Genf und Bayonne ziemlich unruhig. Am Sonntagmorgen ging es weiter nach Saint-Jean-Pied-de-Port, das am Fusse der Pyrenäen im französischen Baskenland liegt. Mittags holte ich mir im Ort das sogenannte «Credential del Peregrino», den Pilgerausweis, der die zurückgelegten Strecken nachweisen soll. Völlig unvorbereitet und mit einem viel zu schweren Rucksack begann ich noch am Nachmittag des Sonntags, 7. Juli 2001, die Pyrenäen zu überqueren.

Der Jakobsweg

Der Apostel Jakobus soll seit dem ersten Jahrhundert in Galicien (Spanien) in der Stadt Santiago de Compostela begraben sein. Lange Zeit war das Grab vergessen, bis es 847 (andere Quellen sprechen von 813) durch Lichterscheinungen auf einem Feld, dem Sternenfeld) wiederentdeckt wurde. Die erste offizielle Pilgerfahrt fand 951 durch den Bischof von Le Puy-en-Velay (Frankreich) statt. Seitdem gibt es unzählige Jakobswege in ganz Europa. Das Ziel ist immer dasselbe: Santiago de Compostela.

In Santiago de Compostela angekommen, erhält der Pilger gegen Vorlage seines Pilgerausweises eine Urkunde, die bestätigt, dass er den Weg gegangen ist. Die letzten hundert Kilometer auf dem Weg nach Santiago de Compostela reichen aus, um die Urkunde in Empfang nehmen zu können.

Der Weg ist gut ausgeschildert. Es werden verschiedene, zum Teil sehr originelle Symbole verwendet.



Wegweiser

Die meisten Pilger gehen zu Fuss, einige mit dem Fahrrad und wenige mit dem Pferd. Es gibt Organisationen, die Gruppenreisen oder den

Transport des Materials anbieten; in diesem Fall ist der Pilger mit einem Tagesrucksack unterwegs. Ich hatte mich entschieden, den Weg alleine und ohne Unterstützung zu gehen.Trifft man unterwegs einen Pilger, wechselt man ein paar Worte, eine gemeinsame Sprache vorausgesetzt. Kommt es dann zu einem längeren Gespräch, taucht meist unweigerlich eine Frage auf: Warum bist du unterwegs? Die Antworten sind vielfältig. Manche haben einen schweren Schicksalsschlag erlitten, andere wollen sich selbst finden. Auch Gründe wie die Freude an der Bewegung oder der Drang, neue Menschen kennenzulernen, werden genannt. Manchmal ist es auch der Glaube der motiviert.

Seit 2001 bin ich die Strecke (1'546 km) von Le Puy-en-Velay nach Santiago de Compostela in fünf Etappen zu Fuss gegangen. Über meinen Jakobsweg möchte ich nun berichten.

Mein Jakobsweg

Am 8. Juli 2001 gestartet, habe ich die 1'546 km von Le Puy-en-Velay nach Santiago de Compostela in fünf Etappen zurückgelegt. Die gleiche Strecke ist der Bischof von Le Puy-en-Velay fast genau tausend Jahre vor meiner Geburt gelaufen. Meine fünf Etappen im Überblick:

1. Etappe	*Juli 2001*	*von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Burgos*	*292 km*
2. Etappe	*Juli 2006*	*von Le Puy-en-Velay nach Figeac*	*253 km*
3. Etappe	*Okt. 2009*	*von Burgos nach Santiago de Compostela*	*501 km*
4. Etappe	*Juni 2022*	*von Figeac nach Condom*	*255 km*
5. Etappe	*Mai 2023*	*von Condom nach Saint-Jean-Pied-de-Port*	*245 km*

Meine fünf Etappen

Erste Etappe, 2001, 12 Tagesetappen

Wie schon berichtet, startete ich völlig unvorbereitet und ahnungslos mit einem viel zu schweren Rucksack zur ersten Etappe. Am zweiten Tag überquerte ich bei strömendem Regen die Pyrenäen, von da an pilgerte ich auf spanischem Boden. Übernachtet wurde in Pilgerherbergen, die preiswert bis kostenlos, aber ständig überfüllt waren. Der Weg führte mich durch Pamplona zur Zeit der berühmten Stierläufe (spanisch encierros) durch die Stadt. Stiere habe ich keine gesehen, dafür aber alkoholisierte Teilnehmer, die am Strassenrand ihren Rausch ausschliefen. Kurz nach Pamplona, in Puente la Reina (Brücke der Königin), traf ich eine Pilgerin aus der Ostschweiz. Nach unserer Rückkehr in die Schweiz trafen wir uns wieder und sind seither ein Paar.

Eine Tagesetappe ist zwischen 20 und 40 km lang, je nach Lage der Unterkünfte. Der Rucksack wurde nach und nach leichter. So schrumpfte zum Beispiel die Anzahl der mitgeführten T-Shirts von zehn auf drei. Bis Burgos, dem Ziel meiner ersten Etappe, wechselten sich hügelige Landschaften und Wälder ab. Die Menschen in den Dörfern und Städten waren den Pilgern gegenüber freundlich und immer hilfsbereit, wenn sie merkten, dass die Wegfindung nicht auf Anhieb klappte.

unterwegs nach und am Ziel in Burgos

Zweite Etappe, 2006, 12 Tagesetappen

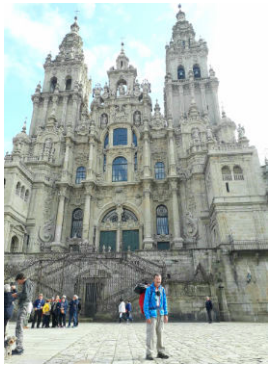
Zusammen mit meiner Partnerin bin ich die zweite Etappe gelaufen. Da sie bereits 2001 das Ziel Santiago de Compostela erreicht hatte, beschlossen wir, in Le Puy-en-Velay zu starten. Für die letzte Nacht vor dem Start fanden wir dort ein Zimmer in einem Kloster. Es war eine wunderschöne

Wanderung. Höhepunkte unserer Tagesetappen waren das Hochplateau des Aubrac und mittelalterliche Städte wie Conques.

unterwegs, Hochebene Aubrac und mittelalterliche Stadt Conques

Dritte Etappe, 2019, 17 Tagesetappen

2019 war das Ziel Santiago de Compostela noch nicht erreicht. Die Zeit war reif. Im Spätherbst reiste ich nach Burgos, wo ich 2001 aufgehört hatte, um meine schwierigste und längste Etappe von 501 km in Angriff zu nehmen. Heisses Wetter, kahle und abgeerntete Felder, schnurgerade Wege teilweise entlang stark befahrener Strassen und Blasen an den Füssen drückten auf meine Motivation, das Ziel zu erreichen. Zum Glück änderte sich das nach der Stadt León; die Landschaft wurde hügeliger und in Galicien gab es sogar Nebel und Regen. Ich fühlte mich wieder lebendig und wusste, dass ich es schaffen würde. Nach 17 Tagesetappen

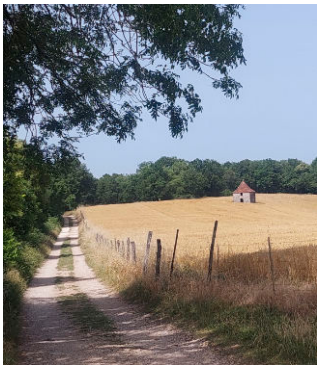


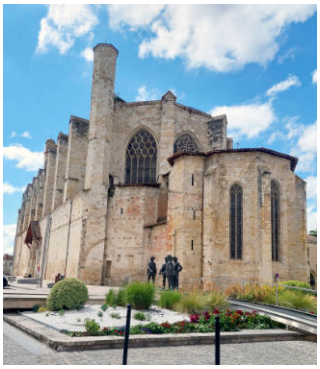
unterwegs nach und am Ziel in Santiago de Compostela

erblickte ich die Kathedrale von Santiago de Compostela, holte meine Urkunde ab und genoss ein paar Tage Nichtstun, bevor ich in die Schweiz zurückkehrte.

Vierte Etappe, 2022, 9 Tagesetappen

Der Start war diesmal in Figeac, dort, wo die Reise 2006 geendet hatte. Der damalige Bahnhof existierte nicht mehr, da er den Flammen zum Opfer gefallen war. Deshalb reiste ich mit dem Bus an. Noch nie hatte Südfrankreich einen so heissen Juni erlebt. Die Durchschnittstemperatur am Nachmittag lag bei über 40°C. Um die acht- bis zehnstündigen Tagesetappen zu überstehen, musste ich früh aufbrechen; manchmal ging es schon um drei Uhr morgens los. Es war magisch, so früh, noch vor Tagesanbruch, unterwegs zu sein. Heftige Gewitter verwandelten sonst harmlose Wege in Schlammrutschen. Ziel dieser Etappe war das Städtchen Condom in der historischen Region Armagnac im Herzen der Gascogne. Vor der Kathedrale steht ein Denkmal zu Ehren der vier Musketiere aus dem Roman von Alexandre Dumas. Der vierte Musketier, D'Artagnan, soll dem Roman zufolge aus der Gascogne stammen.





unterwegs nach und am Ziel in Condom

Fünfte Etappe, 2023, 8 Tagesetappen

Im Mai machte ich mit der letzten Etappe meines vorläufigen Jakobsweges dort weiter, wo ich 2022 aufgehört hatte. War es 2022 zu warm, so war es im Mai 2023 sehr feucht. Bekanntlich gibt es laut Werbung kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Das Gebiet ist dünn besiedelt. So waren Tagesetappen zwischen 30 und 45 Kilometern an der Tages-

ordnung. Die Landschaft war wie immer abwechslungsreich. Wälder, Wiesen und immer wieder menschliche Siedlungen. Trotzdem war Einsamkeit an der Tagesordnung. Am 15. Mai schloss sich der Kreis dort, wo ich am 8. Juli 2001 gestartet war, in Saint-Jean-Pied-de-Port, dem Start- und Zielort meiner 1'546 Kilometer langen «Wanderung» durch Frankreich und Spanien.

Begrüssung, Weg und Saint Jean-Pied-de-Port

Ausblick ...

Der Leser, die Leserin wird sich sicher fragen, ob mir diese anstrengende Reise – meist allein – gefallen hat. Diese Frage beantworte ich damit, dass ich sobald wie möglich die Strecke zwischen Genf und Le Puy-en-Velay, die Via Gebennensis, in Angriff nehmen werde.

Neues aus der Geschäftsleitung

Wie wahrscheinlich alle Capricorn-Leserinnen und -Leser haben auch wir Mitglieder der Geschäftsleitung der Tagespresse entnommen, dass die Bündner Regierung gedenkt, die Digitalisierung der Verwaltung und des Verkehrs in den nächsten Jahren durch beachtliche Beiträge und durch die Anstellung von über 40 Mitarbeitenden zu fördern. Sie wird diesen Antrag im Grossen Rat einbringen, um die nötigen Beschlüsse zu erhalten.

Die Geschäftsleitung des BKVS wird die geplante Entwicklung genau verfolgen. Sicherlich ist es nötig, dass der Kanton diesbezüglich Schritte vorwärts macht. Und sicherlich wird dies Geld und kundige Fachleute erfordern. Für uns ist es allerdings wichtig, dass dabei der ältere Teil der Bevölkerung nicht vergessen geht. Die Erfahrungen beim Bus von Chur (Venda!) und beim Bahnhof von Chur (Umbau der Toiletten!) haben gezeigt, dass Lösungen verwirklicht wurden, welche die Seniorinnen und Senioren ratlos zurückliessen. Dass jetzt ältere Leute auf das Busfahren verzichten, andere gezwungen sind, schwarz zu fahren, dass die Lösung bei den Bahnhoftoiletten bis in die Neue Zürcher Zeitung Wellen geworfen hat, das möchten wir bei der digitalen Offensive nicht wieder erleben. Es kann nicht sein, dass ältere Leute eines Tages nur noch mit Hilfe von ExpertInnen oder beigezogenen Enkeln mit den Amtsstellen verkehren können.

Der BKVS wird sich im kommenden Jahr intensiv mit diesem Thema beschäftigen und den Anspruch erheben, seine Stimme in diesen Prozess einzubringen. Wir sind dankbar für alle Rückmeldungen aus dem Kreis der Leserinnen und Leser. Im Dialog können Lösungen gefunden werden, die es auch Personen erlauben, welche wenig oder keine Routine mit digitalen Werkzeugen haben, an der Entwicklung teilzuhaben.

Um das knappe Budget nicht zu überlasten, hat die Geschäftsleitung beschlossen, in Zukunft nur noch zwei Ausgaben des Capricorn pro Jahr herauszugeben, dazwischen wird ein Mitteilungsblatt (Newsletter) die Mitglieder informieren. Letzteres wird an die Mitglieder, von denen wir eine E-Mail Adresse haben, elektronisch versandt. **Im Capricorn wird, beginnend mit dieser Ausgabe, eine Rubrik «Leserbriefe» eingerichtet. Machen Sie davon Gebrauch, wir freuen uns auf Zuschriften.**

Leserbrief
Direktdemokratie in Gefahr

— Silvio Fasciati, Felsberg

In der letzten Ausgabe des Capricorn wurde ausführlich über den Verein «Klimaseniorinnen Schweiz» berichtet. Dieser hat beim Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EMGR) eine Beschwerde eingereicht. Die Klimaseniorinnen möchten damit bewirken, dass die Schweiz stärkere Anstrengungen zur Bekämpfung des Klimawandels unternimmt. Eine Beschwerde mit gleicher Stossrichtung haben die Seniorinnen bereits bei vier Institutionen in der Schweiz deponiert. Alle diese Beschwerden wurden begründet abgewiesen, zuletzt durch unsere höchste juristische Instanz, das Bundesgericht. Nun soll also ein Gericht in Strassburg entscheiden, wie die Schweiz den Klimawandel bekämpfen soll.

Das ist vor allem aus zwei Gründen höchst problematisch und deshalb strikt abzulehnen:

Wir leben in der Schweiz in einer direkten Demokratie mit weltweit einzigartigen Mitwirkungsrechten der Bevölkerung. Wer immer sich nicht einverstanden zeigt mit politischen (Nicht-)Entscheidungen, dem steht es frei, mittels einer Volksinitiative oder eines Referendums eine Änderung herbeizuführen. Bei derart umfangreichen demokratischen Mitwirkungsrechten ist es meines Erachtens undenkbar, dass eine Handvoll Richter in Strassburg uns eine andere Klimapolitik aufoktroyieren können. (Zur Klarstellung: Persönlich habe ich vor zwei Jahren das vom Volk abgelehnte CO^2-Gesetz ebenso befürwortet wie das jüngst gutgeheissene Klimagesetz.)

Nun räumen aber gemäss Zeitungsberichten sogar diverse Völkerrechtler/-innen der Klage der Klimaseniorinnen Erfolgschancen ein. Leider ist ein Erfolg der Klage vor dem EMGR angesichts der betont expansiven Interpretation der Europäischen Menschenrechtskonvention in der Tat nicht ganz auszuschliessen. Für diesen Fall stellen sich aber sehr gewichtige Fragen:

Wer bestimmt dann die Klimapolitik der Schweiz? Etwa der Bundesrat in eigener Machtvollkommenheit? Oder ein anderes Organ? Wenn ja, welches? Und würde das Referendum völlig ausgeschaltet? Gerne hoffe ich, dass diese staatspolitischen Horrorvisionen nie wahr werden.

Bild: ETH Zürich

Anfrage
Teilnahme an einer Studie der Universität Zürich

Das Zentrum Alter und Mobilität ZAM der Universität Zürich forscht zum Thema «gesund älter werden» und sucht für seine aktuell laufende Studie STRONG Studienteilnehmende ab 75 Jahren.

In der Studie wird die Wirkung eines Trainings für Zuhause und einer Nahrungsergänzung aus Molkenprotein oder eines Vergleichspulvers auf die Häufigkeit von Stürzen untersucht. Darüber hinaus interessiert die Auswirkung dieser beiden Massnahmen auf die Muskelgesundheit, die körperliche Funktion und die Lebensqualität.

Die Studie wird unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, Dr. PH, Direktorin der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital und Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität (ZAM) durchgeführt.

Weitere Informationen:

Flyer auf unserer Website oder
Stadtspital Waid, Zentrum Alter und Mobilität, Tel. 044 417 10 76
cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch

Nützliche Kontakte

Schweizer Verband für Seniorenfragen
www.seniorenfragen.ch, 079 434 02 36

Schweizer Seniorenrat
www.ssr-csa.ch, 031 311 89 07

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen Schweiz
www.vasos.ch, 076 583 60 90

Gesundheitsamt des Kantons Graubünden
www.gesundheitsamt.gr.ch, 081 257 64 00

Wegweiser Alter: Informationsportal für ältere Menschen
www.alter.gr.ch, 081 257 26 44

Schnell und einfach Unterstützungs- und Beratungsangebote im Bereich Gesundheit und Soziales in Graubünden finden (find-help GR)
www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/find-help

BELIA Projekt:
Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter
www.belia.me

Pro Senectute Graubünden
www.gr.prosenectute.ch, 081 300 35 35

Ombudsstelle für Spitex- und Altersfragen Graubünden
www.osab-gr.ch, 0844 80 80 44

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden (AHV/EL/IV)
www.sva.gr.ch, 081 257 41 11

Alzheimervereinigung Graubünden
www.alzheimer-schweiz.ch/de/graubuenden/home
081 253 91 42

Krebsliga Graubünden
graubuenden.krebsliga.ch, 081 300 50 90
Krebstelefon 0800 11 88 11

Rotes Kreuz Graubünden
www.srk-gr.ch, 081 258 45 84

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren

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.

gkb.ch/anlageberatung

Graubündner Kantonalbank