Ausgabe Nr. 1
März 2024

Capricorn

BK VS
Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren

MIT JAHRES-BERICHT 2023

Seiten 25–38

«Das Alter ist ein guter Lehrer, aber leider lehrt es viel zu spät.»

Arthur Schopenhauer

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Veranstaltung – Wildkräuter-Genuss: Spaziergang in Heidis Welt	4
Veranstaltung – Die Burgen von Bellinzona	6
Veranstaltungen und Anlässe 2024	8
Neues aus der Geschäftsleitung	9
Teilnehmen am Leben, das mich überlebt	10
Aufbruch zu neuen Ufern	12
Der Bildungshunger im Alter ist grösser als erwartet	18
Vivere in età avanzata attiva e significativa	20
Pro Senectute	22
Ein grosses Dankeschön an Hans Domenig!	24
Jahresbericht 2023	25
Adressen	39

Beilagen:
Anmeldung: Wildkräuter-Genuss
Anmeldung: Die Burgen von Bellinzona
Anmeldung: Generalversammlung 2024

Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail Adresse bekannt.
Wir planen gelegentlich auch Newsletter zu verschicken und möchten alle erreichen. Danke!
info@buendnersenioren.ch

Editorial

Geschätzte Mitglieder und Freunde des Seniorenverbandes

Bei der Vorbereitung eines neuen Capricorn stellt sich mir immer wieder die Frage: Wen unter unseren Mitgliedern sprechen wir mit welchen Themen an? Offiziell sind wir eine Generation, haben ähnliche politische und kulturelle Einflüsse in unserer Erziehung und im Berufsleben erfahren und wurden plus/minus mit 65 Jahren pensioniert. Dennoch liegen Welten zwischen denjenigen, die im herkömmlichen Sinn ihr Pensionsalter gestalten und denen, die in irgendeiner Form bis ins hohe Alter im Berufsleben verbleiben oder eine neue, aktive Rolle in der Gesellschaft gefunden haben. Wenn man sich auf die eine oder andere Gruppe fokussiert, besteht die Gefahr der Wertung, die mir nicht zusteht. Deshalb lasse ich zu diesem Thema Ludwig Hasler auf Seite 10 mit seinem Text *«Teilnehmen am Leben, das mich überlebt»* zu Wort kommen. Er macht das mit geschliffener Sprache und vor allem mit Humor.

Dann folgt ein Interview über das nicht alltägliche Engagement eines Bündner Alterskollegen, der an vielen Orten der Welt zu Hause war. Ein Beispiel, wie man nicht nur über den Tellerrand schauen, sondern auch dort hinreisen kann.

Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain behauptete im 19. Jahrhundert: *«Man muss reisen um zu lernen»*. Wir haben heute die Möglichkeit, auf verschiedenste Art auch im Alter am Bildungsangebot teilzunehmen. Wozu früher die Zeit gefehlt hätte, kann man jetzt bewusst geniessen. Man kann Interessen entdecken und weiterentwickeln. Die Beiträge über Bildung im Alter sollen Impulse für neue Aktivitäten geben.

Wir haben in der Geschäftsleitung beschlossen, das Erscheinen des Capricorn aus Kostengründen auf zwei Ausgaben pro Jahr zu reduzieren.

Um Sie aber ganzjährig über unsere Anlässe zu informieren, wird jeweils Ende Mai und Ende August ein Newsletter erscheinen. Dieser wird per Post nur an diejenigen Mitglieder verschickt, von denen wir keine E-Mail-Adresse haben.

Ein Verband lebt auch vom gesellschaftlichen Zusammensein seiner Mitglieder. Wir würden uns daher freuen, wenn Sie sich den Termin der GV vom 10. April freihalten und so die Voraussetzung für einen inspirierenden Austausch schaffen.

Lore Schmid

Wildkräuter-Genuss: Spaziergang in Heidis Welt

Wir, Monika Fetz und Margrit Weber, sind zwei ausgebildete Kräuterfrauen. Wir sind oft in der Natur und staunen immer wieder aufs Neue, was es alles zu entdecken gibt.

Gerne wollen wir auch Sie begeistern für das, was in der nächsten Umgebung wächst und gedeiht und in der Küche auch zu Genussmomenten führt.

An unserem Spaziergang lernen wir einige Frühlingskräuter, ihre Besonderheiten und Standorte kennen, hören Geschichten dazu und sammeln, was wir nachher miteinander für einen einfachen Apéro verwerten wollen.

Wir wandern gemütlich ungefähr 1–1.5 Stunden, bleiben immer wieder stehen, um die Pflanzen zu bestimmen, setzen uns mal, um eine Geschichte zu hören und um voneinander zu lernen. Je nach Witterung geniessen wir den Apéro im Freien oder an einem trockenen Ort.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Termin:	Donnerstag, 2. Mai 2024 Durchführung bei jedem Wetter
Anfahrt:	selbstständig, mit dem Zug: Chur ab 13.01 Uhr, Landquart ab 13.09 Uhr Ankunft in Maienfeld 13.12 Uhr Beim Bahnhof Maienfeld hat es genügend gebührenpflichtige Parkplätze.
Treffpunkt:	13.30 Uhr beim Kiosk Bahnhof Maienfeld
Dauer:	13.30–17.00 Uhr
Kosten:	CHF 20.– für Führung, Verpflegung, Material und schriftliche Unterlagen
Ausrüstung:	Gute Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung (Sonnen- oder Regenschutz), luftdurchlässiger Beutel, Taschenmesser oder Schere, Trinkflasche mit Wasser
Leitung/Info:	Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld 081 302 62 47 / 079 418 06 63 weber.maron@bluewin.ch
Assistenz:	Frau Monika Fetz, Bonaduz
Anmeldungen:	**bis spätestens 24. April 2024 schriftlich** mit Anmeldekarte an Margrit Weber **oder** per E-Mail an weber.maron@bluewin.ch **oder** online unter: www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Die Burgen von Bellinzona

Bilder: 20465785,federicoghedini und adege (pixabay)

Bei hoffentlich herrlichem Wetter besuchen wir die Burgen von Bellinzona. Während des Rundgangs im Castel Grande erhalten wir von einer Führerin viel Wissenswertes über die Geschichte von Bellinzona, seine besondere Lage und die strategischen Gründe für diese Bauten.

Anschliessend geniessen wir bei bester Aussicht im Grotto San Michele gemütlich unser Mittagessen.

Menu CHF 40.–: kleiner gemischter Salat, Rindsbraten mit Polenta oder Polenta mit Steinpilzen (vegi) und zum Nachtisch Haselnusseis. Getränke bezahlen alle selbst.

Frisch gestärkt fahren wir dann mit dem kleinen Treno Arthù zu den anderen Burgen, mit kurzen Zwischenhalten bei den Festungen Sasso Corbaro und Montebello.

Termin:	Dienstag, 25. Juni 2024
Treffpunkt:	07.50 Uhr Postautodeck, Nähe Rolltreppe
Anfahrt:	08.08 Uhr mit dem Postauto **Wir reisen mit Gruppenbillet.** Personen ohne Vergünstigung (Halbtax oder GA) lösen bitte selbst eine Tageskarte, bitte auf der Anmeldung vermerken.
Rückkehr:	16.56 Uhr ab Bellinzona, Chur an 19.02 Uhr
Kosten:	Inkl. Mittagessen mit GA/BÜGA CHF 80.– mit Halbtax CHF 118.– ohne Mittagessen - CHF 40.–
Info ab 1. Juni:	Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur 081 353 19 62 / 079 579 49 32 marthameier@bluewin.ch
Anmeldungen:	**bis spätestens 8. Juni 2024 schriftlich** mit Anmeldekarte an Martha Meier **oder** per E-Mail an marthameier@bluewin.ch **oder** online 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.

Veranstaltungen und Anlässe 2024

10. April	**Generalversammlung BKVS**
2. Mai	**Wildkräuterwanderung**
25. Mai	**Teilnahme Forum Soziale Arbeit und Diakonie, Chur**
25. Juni	**Ausflug Burgen Bellinzona**
Juli	**Museum Sursilvan in Trun**
14. August	**Bündner-Glarner-Treffen in Glarus**
September	**Möhl Mosterei / Brennerei in Arbon**
28. Oktober	**Öffentliche Veranstaltung: «Abgehängt im Alter», Titthof Chur**

Neues aus der Geschäftsleitung

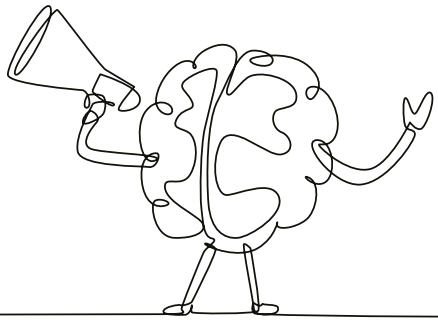
Die Geschäftsleitung hat sich als Leitthema für dieses Jahr die Frage gestellt, ob es Themen gibt, bei welchen sich die älteren Semester abgehängt fühlen, ja ob gar von einem generellen «Abgehängtwerden» der Seniorinnen und Senioren gesprochen werden kann. Wir haben das an konkreten Beispielen durchgespielt und so dann auch den Kontakt zum Kanton gesucht, um über das Grossprojekt Digitalisierung informiert zu werden und die Bedenken und Bedürfnisse von uns Älteren einzubringen. Ebenfalls haben wir Kontakt mit der GKB und mit der RhB aufgenommen. Überall – und das ist schon einmal ein positiver Punkt – wurden wir empfangen und unsere Anliegen ernst genommen.

Es ist ein schwieriges Thema, denn wir wollen uns ja dem technischen Fortschritt nicht generell verschliessen, und umgekehrt ist es nicht einfach, immer wieder zu spüren: Das geht jetzt an uns vorbei.

Der BKVS wird denn auch das Thema an einer Veranstaltung im Herbst aufgreifen und wir bitten alle Interessierten, sich den 28. Oktober im Kalender dick anzustreichen.

Ein weiteres Thema, das uns beschäftigt, ist die Gewinnung von neuen Mitgliedern, besonders auch ausserhalb des Churer Rheintals. Denn wir möchten ein Verein für den ganzen Kanton sein und die Interessen der Seniorinnen und Senioren auch ausserhalb des Zentrums vertreten. Wer hier gute Ideen einbringen kann, ist bei uns sehr willkommen.

Erfreulicherweise konnte der Negativtrend bei den Finanzen im abgelaufenen Jahr gebremst werden, auch dank Zuwendungen von Kanton, GKB und Stiftungen. Das gibt uns einen gewissen Spielraum um neue Projekte anzugehen.



Teilnehmen am Leben, das mich überlebt

Oder: Wie wir gutgelaunt altern.

von Ludwig Hasler

Ich bin gleich 80. Ich gehöre zur verwöhntesten Generation, die je ins Alter kam. Nicht, weil wir in Saus und Braus gelebt hätten, oh nein, wir kannten noch die Enge, die Armut, wir mussten tüchtig arbeiten, wir waren fleissig, so haben wir den Wohlstand erarbeitet, den Junge manchmal für gottgegeben halten. Verwöhnt hat uns der Weltlauf. Ab 1945 ging es aufwärts: stetig mehr Freiheit, mehr Wohlstand, mehr Bildung, mehr Freizeit, mehr Komfort, mehr Medizin, mehr Reisen, mehr Sicherheit. Kriege und gröbere Krisen blieben uns erspart. Die meisten von uns sind gesünder, mobiler, reicher, als Alte es je waren. Und wir haben, mit etwas Glück, noch ein paar solche Jahre vor uns.

Also Schluss mit dem therapeutischen Ton. Wir Alte sind keine verschupfte Randgruppe, die zu begünstigen, zu betreuen, aufzupäppeln wäre. Wir verbringen nicht unseren «Lebensabend» im Ohrensessel. Wir leben unternehmungslustig in einem ausgedehnten Lebensnachmittag. Zeit, dem Bild vom «aktiven Alten» eine neue Farbe zu geben. Bisher galt es für Leute «im Unruhestand», erlebnishungrige Alte, die dauernd auf Achse sind, mal in kanadischen Wäldern, mal auf Schlauchbooten im Aaretal. Wie wäre es, wir würden noch etwas mehr bewegen als bloss uns selbst? Nicht aus moralischer Verpflichtung, sondern aus Vergnügen am Mitwirken. Weil es selten froh macht, als Passivmitglied der Gesellschaft über die Runden zu kommen. Als Endverbraucher seiner eigenen Lebenschance – egal wie feudal.

Logisch, dass wir zunächst die Lebensqualität heben, die materiellen Bedingungen eines menschenwürdigen Alters sichern wollten. Nun merken wir: «Es schön haben» bedeutet nicht automatisch «Sinn». Ich kenne Alte, die können sich alles leisten – und sinken in Depressionen, verfallen dem Alkohol. Sinn entspringt auch nicht der rastlosen Suche nach Erlebnissen. Eher steckt er im Mitwirken an etwas, das grösser ist als mein Ego. Ich habe Glück, ich werde ab und zu noch gebraucht, als Autor, als Redner. Bin ich nicht mehr gefragt, klopfe ich in der Schule der Gemeinde an: Habt ihr ein paar Schüler, mit denen ich Deutsch oder Mathe üben kann? Die Überlegung dabei: Meine Zukunft schrumpft absehbar, das ist das Kreuz des Alterns. Unterstütze ich jedoch Junge dabei, mental stark zu werden, wirke ich mit an einer Zukunft – auch wenn die nicht mehr meine sein wird.

Die bestgelaunten Alten, die ich kenne, sind beschäftigt – nicht allein mit sich, sondern mit Dingen, die auch anderen etwas bedeuten. Eine 82-Jährige hilft im Blumenladen aus, ein 74-Jähriger chauffiert Behinderte, drei 75-Jährige betreiben die Quartierbeiz. Wer sich nützlich macht, gehört dazu. Wer dazu gehört, bleibt im Spiel, als Akteur, fühlt sich nicht überflüssig, fällt nicht so schnell in Sinnkrisen. Tönt verdächtig einfach, ist auch so. Der sogenannte Sinn will nicht gross gesucht werden, oft wartet er vor der Haustür. Sinn heisst, dass sich nicht alles um mich dreht, dass ich eine Bedeutung auch für andere habe.

Und wenn die Kräfte nachlassen? Wenn Schluss ist mit Mitwirken? Dann kann ich immer noch teilnehmen – am Leben der Urenkel, am Flug der Mauersegler, an Literatur, Musik, an der Intelligenz der Wurzeln. Hauptsache, ich interessiere mich. Kreist alles nur um mich, habe ich schlechte Karten. Letztlich bin ich ja nicht zu retten. Was mich da tröstet, ist das Interesse für ein Leben, das mich überleben wird. Auf die Frage, ob ich an ein Leben nach dem Tod glaube, fiel mir kürzlich ein: Aber sicher, es muss ja nicht mein eigenes sein.

---

*Der Philosoph, Physiker und Publizist **Ludwig Hasler** hat unzählige Kolumnen und Essays geschrieben und ist ein brillanter Redner. Eines seiner erfolgreichsten Bücher ist: «Für ein Alter, das noch etwas vorhat – Mitwirken an der Zukunft» Er wird an unserem Grossanlass am 28. Oktober als Hauptreferent teilnehmen.*

«Seine Texte haben Hunderttausenden den Kopf gelüftet, den Verstand gefordert, das Herz bewegt.» *(Schweizer Buchhandel)*

Aufbruch zu neuen Ufern – ein Bündner verlässt den sicheren Hafen

Interview mit Ruedi Frank von Lore Schmid, BKVS

Vor einigen Wochen traf ich mich mit Ruedi Frank für ein Interview, das den aussergewöhnlichen Einsatz eines Pensionierten zum Thema haben sollte. Nach dem zweistündigen Gespräch, in dem mir der geborene Churer einen Einblick in sein Leben und die vielen Abenteuer und Erlebnisse gegeben hatte, konnte ich bei dem leidenschaftlichen Bergsteiger von Pensionierung immer noch keine Spur entdecken. Denn seit seiner Frühpensionierung gibt Ruedi seine Zeit, Kraft und Berufserfahrung in spannenden Projekten in fernen Länder weiter.

Du hast schon viel von der Welt gesehen, auf deinen Reisen und Projekteinsätzen. War das alles nach der Pensionierung?

Ich hatte schon immer den Drang zum Reisen, bereits im zarten Alter von 25 Jahren reiste ich mit meiner damaligen Freundin und heutigen Ehefrau Beatrice während 1 Jahr mit einem 2-CV durch das damalige Jugoslawien, Griechenland, über die Türkei, den Iran, Afghanistan, Pakistan und Indien nach Nepal. Das Land und vor allem die Hauptstadt Kathmandu waren da-

Afghanistan: kurz vor Kabul

mals ein hot spot der Hippy-Bewegung. Über drei Monate hielten wir uns in diesem wunderbaren Land auf. Damals ein Land mit ca. 3 Mio. Einwohnern – heute gegen 28 Mio. Höhepunkt unseres damaligen Aufenthaltes war der Flug mit einem Pilatus Porter auf 3‘700 m Höhe, gesteuert von einem Schweizer Piloten und anschliessendem Trekking ins Khumbu-Gebiet auf den 5‘675 m hohen Kala Patthar. Und dies im Januar bei Temperaturen gegen minus 30 °C.

Nach Nepal hat es mich seither immer wieder hingezogen. Bis heute war ich über 20 Mal dort. Seit meiner Frühpensionierung habe ich auch Trekkingtouren in Nepal organisiert, die nicht nur das übliche Gipfelstürmen zum Ziel hatten, sondern auch das Kennenlernen der besonderen Natur und Kultur des Landes. Durch die vielen persönlichen Kontakte dort habe ich schon viel über die Probleme des armen Landes erfahren.

Wie hat dein eigentliches Berufsleben in der Schweiz ausgesehen?

Als Banker mit interessanten Positionen in Chur und Zürich konnte ich nie zu lange abwesend sein. Daher habe ich mich 1981 bei der damaligen DEZA, dem Dienst für technische Zusammenarbeit des Aussendepartementes, beworben. Zufälligerweise war gerade eine Stelle in einem Entwicklungsprojekt in Nepal zu besetzen. Da habe ich nicht lange gezaudert. Wir, d. h. meine Frau und zwei Kinder von 2 und 4 Jahren machten uns also auf die Reise nach Nepal. Dort war ich während drei Jahren in der Projektleitung eines der grössten damaligen Projekte der DEZA tätig, das sogenannte «integrierte Hügelentwicklungsprojekt». Fokussiert waren die «Unterprogramme» vor allem auf die Bereiche Strassenbau, Forst- und Landwirtschaft, Agronomie, Klein- und Grossvieh, Frauenförderung, Ausbildung, Schulhausbauten, Kleinhandwerk, Transport, Gartenbau etc. Sämtliche Massnahmen dienten dem Erhalt des ökologischen Gleichgewichtes, der Stärkung der Hügelwirtschaft und der Entwicklung natürlich vorhandener Ressourcen. Das Projektgebiet umfasste ungefähr die Grösse der Kantone St. Gallen und Appenzell. Mitte der 80er-Jahre wurde es in staatliche Strukturen überführt.

Nach Rückkehr in die Schweiz folgte der Wiedereinstieg in das Banking Business. Während 25 Jahren und bis zur Pensionierung war ich darin tätig. Aber nicht nur Banking forderte mich während dieser Zeit. 38 Jahre Engagement im Schweizerischen Alpenclub als Hüttenchef der sechs Hütten des SAC Rätia und Vizepräsident dieser Sektion sowie über 12 Jahre als Mitglied im Stiftungsrat und Präsident der Betriebskommission des Schulheims Chur füllten meine Freizeit aus.

Gegen Ende meiner beruflichen Tätigkeit hatte ich die Chance, einen 6-wöchigen Projekteinsatz für die Stiftung Swisscontact Zürich* durchzuführen. Dabei ging es um den Aufbau eines Bergrettungskonzeptes in den gegen 6'000 m hohen Ruwenzori Mountains in Uganda. Meine Erfahrungen im Bergsteigen am Mt. McKinley, 6'190 m. ü. M. in Alaska, dem Mt. Aconcagua, 6'962 m. ü. M. in Südamerika sowie weitere Besteigungen in Afrika konnte ich vollumfänglich in dieses Projekt einfliessen lassen.

Spektakulärer Blick auf den Mt. Everest

Nach meiner Frühpensionierung im Alter von 60 Jahren war ich dann weiterhin für Swisscontact tätig, allerdings jetzt als Seniorexperte bei der SEC**. So war ich in den letzten 15 Jahren regelmässig für Projekte in Afrika, Lateinamerika, Peru, Lettland, Ukraine und jährlich einmal in Nepal unterwegs.

Mein Büro in Kathmandu im Januar: 10° Temperatur, 16 Stunden pro Tag kein Strom

Swisscontact-Einsatz in einer Bäckerei in Kathmandu

Mittagessen mit «Lehrerkollegen» an einem College in Kathmandu

In welchen Bereichen konntest du deine Erfahrung einbringen?

Durch meine ursprüngliche Tätigkeit im Finanzbereich war ich in diesen Einsätzen mehrheitlich auch im Wirtschafts- und Bankbereich tätig. Dies umfasste vor allem die Beratung von Finanzgesellschaften und lokalen Banken, Vermitteln von Know-how in Hochschulen für Wirtschaft und Bankwesen sowie Aufbau von Netzwerken zwischen Wirtschaftsstudenten und Unternehmen.

Workshop an einem Seminar in Riga / Lettland

Besprechung in einer lokalen Bank in Kathmandu

Seit vielen Jahren hast du auch zwei «private» Projekte in Nepal

Ja, seit bald 20 Jahren unterstützen wir zwei Schulen ausserhalb von Kathmandu. Dank privaten Sponsoren, Spenden und Geldgebern konnten wir Un-

terstützung bieten für den Ausbau von Schulgebäuden, Schulinventar wie Möbel und Schulungsunterlagen, Lehrerlöhne und Stipendien.

Knaben und Mädchen erhalten hier Schulbildung von der Primar- bis zur Oberstufe, auch wenn sie bis zu zwei Stunden Schulweg täglich haben.

Wir besuchen die beiden Schulen jedes Jahr um sicherzustellen, dass die Qualität erhalten bleibt und das Geld auch wie vorgesehen eingesetzt wird.

Namaste Everest School 1996 und 2022

Du bist jetzt 76 Jahre alt, was gibt dir ein Engagement in immer wieder neuen Entwicklungsprojekten?

Es sind immer noch die gleichen Ziele und Herausforderungen: trotz Hindernissen etwas schaffen und auf die Beine stellen. Wenn man damit wie im beschriebenen Schulprojekt noch Kindern helfen kann, dann ist das ein besonderer Lohn. Auch dass ich bis heute gesund bin, ist ein Privileg, das ich gerne zugunsten von anderen Menschen einsetze, deren Leben durch Armut und politische Systeme beschränkt ist.

Wie lange kann man als Seniorexperte bei Swisscontact tätig sein?

Offiziell bis zum Alter von 80 Jahren. Eine lustige Erfahrung habe ich diesbezüglich bei einem Einsatz mit Studenten gemacht: Unser Koordinator in Kathmandu sagte mir im Anschluss an eine Präsentation, dass ich doch besser mein Alter nicht erwähnen solle. Für die Studenten – und auch für die Lehrer – sei es unüblich, dass man in diesem für sie hohen Alter noch in der Lage sei, solche Einsätze zu leisten. Die durchschnittliche Lebenserwartung in Nepal ist bei knapp 70 Jahren bei den Männern.

Das heisst also, du machst noch eine Weile weiter oder gibt es neue Ideen/Projekte, für die du nicht so weit reisen musst?

Ja, Einsätze für die Swisscontact dürften noch drinliegen, sofern passende Anfragen kommen.

Zudem habe ich auch hier viele Hobbies, die Berge ziehen mich immer noch an, die Musik nimmt einen wichtigen Teil in meinem Leben ein und natürlich auch meine Familie.

Für wen würdest du die Teilnahme als Seniorexperte/expertin bei Swisscontact empfehlen?

Für alle, die sich körperlich und geistig gesund fühlen, interessiert sind an fremden Ländern und Kulturen, flexibel sind und nicht zurückschrecken, wenn etwas mal nicht nach Schweizer Standard perfekt läuft.

* **Swisscontact** ist eine wirtschaftsnahe unabhängige Stiftung für internationale Entwicklungszusammenarbeit.

** **Pensionierte Fachleute des SEC (Senior Expert Contact)** sind qualifizierte Expertinnen und Experten, die ehrenamtlich kleine und mittlere Betriebe und Institutionen unterstützen und beraten. Einsätze meist in Entwicklungsländern und Osteuropa.

Das SEC wurde 1979 gegründet und ist ein Programm von Swisscontact. Seit 1993 wird das Programm von der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) unterstützt.

Der Bildungshunger im Alter ist grösser als erwartet

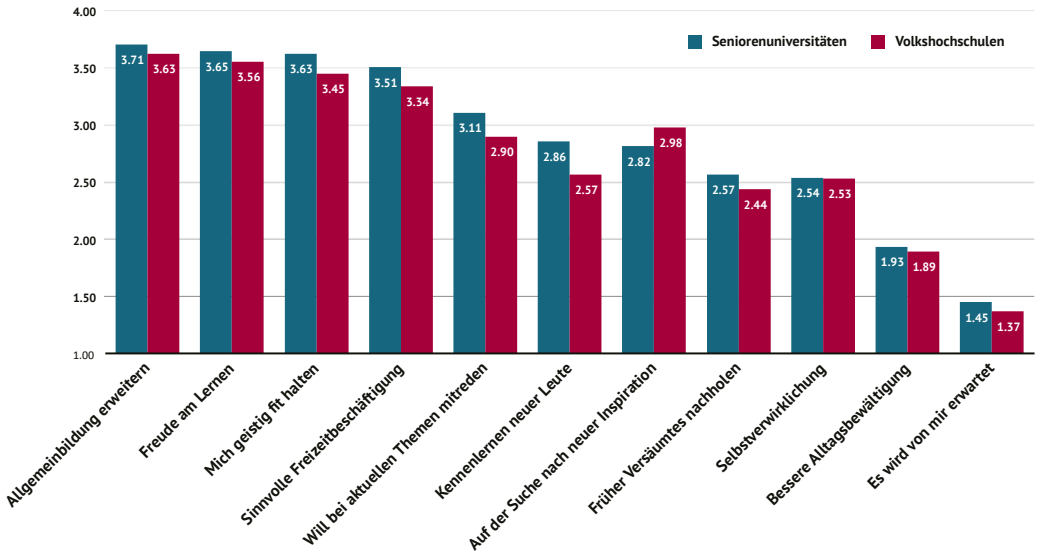
Lore Schmid

Schweizer Seniorinnen und Senioren wünschen sich weit mehr Bildungsangebote, als bisher angeboten werden. Das belegt eine neue nationale Studie der Seniorenuniversitäten, der Volkshochschulen und dem UZH-Zentrum für Gerontologie.

Seniorenuniversitäten und die Volkshochschulen der Schweiz haben letztes Jahr den ersten Schweizer Bildungsmonitor 65+ veröffentlicht, welcher zeigt, dass ein breites Bildungsangebot für ältere Menschen aus einer Reihe von Gründen geschätzt wird. Dabei stehen – das ist bildungspolitisch relevant – Offenheit für neue Entwicklungen, sinnhaftes Tun, geistige Fitness und gesellschaftliches Engagement im Vordergrund. Man geht davon aus, dass Bildung dem Menschen - vor allem auch im Alter – bei der Lebensgestaltung zugutekommt und ihm zu mehr sozialer Teilhabe und Selbstbestimmung verhilft.

Lernen im höheren Alter ist keine Pflicht, sondern eine selbst gewählte sinnstiftende Freizeitbeschäftigung zur Wissenserweiterung, Selbststärkung und zum Ausprobieren von Neuem. Aspekte, die auch in der späteren Lebens-

Gründe für die Teilnahme (Mittelwerte, 1 = trifft gar nicht auf mich zu, 4 = trifft voll auf mich zu)

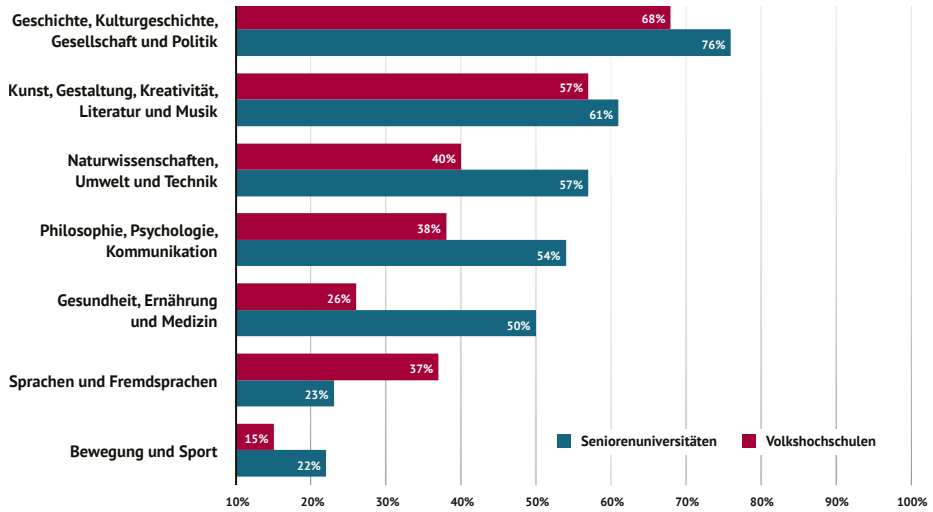


phase nicht an Bedeutung verlieren, sondern ein erfülltes Leben im höheren und hohen Alter ausmachen.

Bei der Bewertung von allgemeinen Aussagen zur Bildung im Alter zeigt sich, dass die befragten älteren Personen gerade in der Lebensphase des Renteneintritts eine Chance sehen, neue Dinge zu erlernen und auszuprobieren. Dies spricht für eine positive Bewertung der Lernfähigkeit im Alter. Um diese Lernfähigkeit zu fördern, ist es für die Mehrheit wichtig, dass mehr Bildungsangebote für ältere Menschen in der Schweiz geschaffen werden.

Gemäss Aussage von Prof. Dr. Mike Martin, Leiter der Seniorenuniversität Zürich, interessierten sich die Älteren vor etwa 10 Jahren vor allem für medizinische Inhalte. Das hat sich sehr geändert. Heute zeigen die Senioren und Seniorinnen Interesse an allen wissenschaftlichen Disziplinen. Und nicht nur reine Wissensvermittlung ist als Vorlesung gefragt, sondern auch Formate, die Gelegenheit zur kritischen Reflexion bieten. So interessiert man sich bei der Digitalisierung nicht nur für neueste Technologien und wie sie funktionieren, sondern man sucht auch die kritische Auseinandersetzung damit und möchte mehr über das Thema Datensicherheit und Einfluss auf gesellschaftliche Veränderungen wissen und diskutieren.

Als wichtig bewertete Grossthemen (Angaben in % der Zustimmung, Mehrfachnennungen möglich)



Die Älteren sind heute eine heterogene Gruppe, oft flexibel, mobil und nicht selten viel unterwegs. Sie wünschen sich Bildungsangebote dann, wenn sie Zeit haben. Das heisst, sie sind auch gegenüber Online-Formaten durchaus aufgeschlossen.

Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass klassische Präsenzangebote auch in Zukunft wichtig bleiben und durch Onlineangebote nicht ersetzt, sondern komplimentiert werden sollten. Dies wird besonders attraktiv bei der Seniorenuni Zürich praktiziert, die eine unglaubliche Vielfalt an Vorlesungen anbietet, die man alle auch online verfolgen kann: www.seniorenuni.uzh.ch.

Zusätzlich gibt es Fragestunden im Café UZH3 und man ist als Mitglied bei der Mitgestaltung der Programme willkommen. Erfreulich ist zudem der sehr günstige Jahresbeitrag für das gesamte Angebot.

Bildung im Alter ist ein Privileg, das früheren Generationen nicht in dem Ausmass zur Verfügung stand. Wir haben heute die Wahl, es zu nutzen und damit unser Potenzial voll auszuschöpfen, um geistig agil und ein informiertes, aktives Mitglied der Gesellschaft zu bleiben. Somit ist es eine Investition in unsere eigene Zukunft und in eine immer älter werdende Gesellschaft.

Vivere in età avanzata attiva e significativa

Roberta Zanolari

Trent'anni fa, nella Valposchiavo ha avuto inizio una storia di forza e simpatia. Il 12 gennaio 1993 il comitato dell'Animazione Terza Età firmava gli statuti della nuova associazione, conosciuta poi come ATE.

L'intenzione era di promuovere e dare una struttura alle attività di volontariato (alcune già esistenti in valle) a favore della terza età nel Centro Sanitario Valposchiavo e anche a chi vive al proprio domicilio. Il comitato è sempre attivo e attento a nuove esigenze, è riconoscente per nuovi impulsi, ascolta e collabora con i vari gruppi che sono stati ampliati e riorganizzati. I gruppi di animazione contano 102 persone, donne e uomini, che operano per il benessere delle persone anziane offrendo loro occasioni di socializzazione e propongono le più svariate attività. Gioco carte, tombola, lavori manuali, ginnastica, passeggiate, uscite col rischò, canto,

ballo, letture, film, commissioni, interazione con le scuole, trasporti, servizio pasti a domicilio e tanto altro ancora. (Si veda la lista attività per Pensionati Valposchiavo, www.ate-valposchiavo.ch). Tanti volontari ammettono che non è sempre facile, ma sono convinti che non c'è niente di più bello al mondo nel donare un po' del nostro tempo e della nostra professionalità agli altri per dare un attimo di serenità, condivisione, ascolto e perché no, rubare un sorriso, un grazie, un abbraccio. È stato possibile sostenere le varie attività dei gruppi e realizzare alcuni progetti, tra i quali delle panchine sul territorio vallerano, un nuovo pulmino, vacanze, la pubblicazione di tre numeri annui di Orizzonti, grazie alla sensibilità, generosità e collaborazione di molte persone in valle e fuori valle. L'associazione conta circa 500 soci. Nell'opuscolo Volontariato in Svizzera 2015 dell'Ufficio federale di statistica leggiamo che una persona su quattro in Svizzera svolge un'attività di volontariato. Oltre al tradizionale ambito sociale in favore di bambini, anziani, invalidi e malati, sempre più si sottolinea anche l'impegno di chi opera per l'ambiente, la cultura, lo sport, la cooperazione internazionale politico e religioso. La ricerca di contatti è particolarmente importante per i pensionati. La cessazione dell'attività professionale può significare diminuzione di relazioni sociali. Il volontariato è un'occasione per mettere a frutto le proprie esperienze personali e professionali, per sentirsi utili e continuare ad avere compiti e obiettivi. Si può ritrovare un nuovo senso alla vita che fa bene non solo psicologicamente ma anche fisicamente. Negli ultimi anni la situazione dell'anziano è molto cambiata. Oggi la maggioranza degli ultrasessantacinquenni godono più o meno di buona salute fisica e mentale, sono autonomi e desiderano continuare a svolgere un ruolo attivo nella società e dimostrano grande volontà di continuare a sentirsi protagonisti. L'ATE aiuta a vincere la solitudine e l'isolamento e valorizza le proprie potenzialità. Prendersi cura della gente non è una cosa né femminile, né maschile ma un privilegio per tutti. Il volontariato di oggi equivale all'altruismo d'altri tempi, è un lavoro fertile di scambi, in collaborazione e valorizzazione, è un incontro di più ricchezze.

Aktive Lebensgestaltung: Der Schlüssel zu geistiger Fitness im Alter

Freizeitaktivitäten spielen auch im Alter eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Der vierte Teilbericht des Schweizer Altersmonitors untersucht den Zusammenhang von Freizeitaktivitäten und kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter. Die Untersuchung zeigt: Freizeitaktivitäten sind wichtig, um die Gedächtnisleistung im Alter zu erhalten.

Freizeitaktivitäten sind im Alter weit verbreitet und oft über das gesamte Leben hinweg beständig. Das gilt besonders für körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten: Ein Grossteil der Seniorinnen und Senioren, die in der ersten Lebenshälfte in diesen drei Bereichen aktiv waren, übt die Aktivitäten im Alter weiterhin aus: Je nach Aktivität sind 67 bis 91 Prozent immer noch aktiv.

Förderung lebenslanger Aktivität lohnt sich

Schweizer Altersmonitor

Der Altersmonitor von Pro Senectute ist eine repräsentative Befragung der Bevölkerung über 55 Jahren zu verschiedenen altersrelevanten Themen.
www.prosenectute.ch/altersmonitor

Der Altersmonitor von Pro Senectute fördert einen bemerkenswerten Befund zutage: Körperliche, kulturelle, soziale und insbesondere intellektuelle Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte – bis 45 Jahre – gehen mit einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter einher. «Wer ein Leben lang physisch, sozial oder intellektuell aktiv ist, weist im Alter eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit auf.», so Alain Huber, Direktor von Pro Senectute Schweiz.

Aktiv mit Pro Senectute Graubünden

Ob die Teilnahme im Sportverein, der regelmässige Konzertbesuch oder das gemeinsame Jassen mit Freundinnen und Freunden: Ein aktives Leben ist der Schlüssel zu geistiger Fitness und Lebensqualität im Alter. Dazu bietet das breite Kurs- und Veranstaltungsangebot von Pro Senectute Graubünden für jeden Geschmack die perfekte Gelegenheit, aktiv zu sein, etwas Neues auszuprobieren oder alte Hobbys wieder aufzunehmen und dabei Gleichgesinnte kennenzulernen.

«**envista**», das halbjährlich erscheinende Kurs- und Veranstaltungsprogramm, ist an allen Standorten von Pro Senectute Graubünden sowie online unter www.gr.prosenectute.ch/envista erhältlich.

Mitarbeit und Freiwilligenengagements

Sie sind pensioniert, aber immer noch voller Tatendrang und möchten Ihre Kompetenzen gerne einbringen? Bei Pro Senectute Graubünden können Sie auch in Form eines Engagements aktiv werden. Möglichkeiten dazu gibt es viele: Als Erwachsenensportleiter*in, als Klassenhilfe in einer Schule oder in einem Kindergarten, als Ortsvertreter*in von Pro Senectute Graubünden in Ihrer Gemeinde oder als Mitarbeiter*in in einem unserer Entlastungsangebote.

Aktiv sein mit Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute Graubünden bietet unterschiedliche Möglichkeiten, im Alter aktiv zu bleiben – oder es zu werden. Eine Übersicht:

Freizeit	**Mitarbeit und Freiwilligenengagements**
Sport- und Bewegungsangebote; z.B. Feldenkrais, Pilates, Rückenfit, Line Dance	Mitarbeit als Erwachsenensportleiter*in, z.B. als Wander- oder Turngruppenleiter*in
Bildungs- und kulturelle Angebote; z.B. Multimedia, Sprachen, Aquarellmalerei, Gedächtnistraining, Geschichtswissenschaften	Mitarbeit in einem Entlastungsangebot; z.B. Unterstützung älterer Personen bei der Administration
Geselligkeit; z.B. Tanznachmittage, Disco 60+, Offenes Singen, Spielnachmittage, Mittagstische	Freiwillige Klassenhilfe in einer Schule oder einem Kindergarten
	Freiwillige Ortsvertretung; z.B. Organisation eines Mittagstisches, Besuche bei älteren Personen zuhause und vieles mehr

Sehr gerne beraten wir Sie persönlich.
Melden Sie sich, 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

Ein grosses Dankeschön an

Hans Domenig!

In aller Stille trat Hans Domenig am 20. Oktober 2023 im 90. Lebensjahr seine letzte Reise an. «Reisen» – ein zentraler Begriff im Leben von Hans und Heidi Domenig. Oftmals im Auftrag des Hilfswerks der evangelisch-reformierten Kirche der Schweiz (HEKS) besuchten sie fremde Länder und andere Kulturen – vor allem aber suchten sie auf allen Kontinenten die Begegnung mit den Menschen in ihrem Alltag, mit den Sorgen und Nöten, verbunden mit der empathischen Anteilnahme und dem Respekt vor anderen Kulturen und ihrem Reichtum.

Hans Domenig ist am 13. März 1933 in Chur geboren. Sein Vater war Pfarrer an der Martinskirche – wie später dann auch Hans. Schulen besuchte er in Chur, es folgte das Studium der Theologie in Zürich, Basel, Marburg und 1959 mit dem Abschluss. Dort begegnete er seiner Frau Heidi – das Paar verbrachte sein ganzes weiteres Leben miteinander – ein Sohn und zwei Töchter vervollständigten die Familie. Drei neue Familien entstanden und inzwischen sind auch neun Grosskinder mit von der Partie. Beruflich folgten für Hans Pfarrstellen in Tschiertschen, Davos und Chur.

Hans – begnadeter Fotograf, ernsthafter und beliebter Theologe, ein Mann mit vielen Talenten! Unser Verband verdankt ihm sehr viel. Über Jahre schrieb und gestaltete Hans als Redaktor das Capricorn, anfänglich noch in der analogen Fassung im Format A5 mit blauem Umschlag. Hans erarbeitete jede Nummer mit seinen Talenten sehr persönlich: der gute Menschenkenner mit ausgeprägter, bildhafter Wahrnehmung, vor allem aber mit seiner feinen, liebenswürdig akzeptierenden und christlichen Grundhaltung den Mitmenschen gegenüber. Hans mochte die Menschen in ihren Stärken und Schwächen. Er hatte ihnen auch etwas zu sagen, sei es mit seinen wunderbaren Fotografien mit anregenden Legenden oder mit Textbeiträgen, in denen er sich als Redaktor mit der Welt auseinandersetzte. Sein grosses fotografisches Werk hat er der Fotostiftung Graubünden vermacht.

Ihm gebührt ein sehr grosses Dankeschön des Verbandes! So intensives Engagement ist selten. Auch seiner Frau Heidi danken wir von Herzen. Über viele Jahre versah sie die Aufgabe der Lektorin – vor allem aber unterstützte sie Hans tatkräftig und zunehmend, wo es nur ging. Miteinander sind sie vor einigen Jahren von diesen Verbandsfunktionen zurückgetreten. Wir danken den beiden für ihre grosse Arbeit von Herzen!

Hans Joss

Bündner Kantonalverband
der Seniorinnen und Senioren

Jahresbericht 2023

Einladung und Traktandenliste GV 2024

Bericht der Geschäftsleitung und Kurzbericht der Fachbereiche

Protokoll der Generalversammlung 2023

Bilanz und Erfolgsrechnung 2023

Revisionsbericht

Einladung zur Generalversammlung 2024

Geschätzte Mitglieder des Bündner Kantonalverbandes
der Seniorinnen und Senioren

Die Geschäftsleitung des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren lädt Sie herzlich zur diesjährigen Generalversammlung ein. Seit 1. Januar 2023 ist die jetzige Geschäftsleitung im Amt. Im ersten Jahr waren wir beschäftigt mit dem Kennenlernen der wichtigsten Abläufe, mit dem Organisieren von Veranstaltungen, der Teilnahme an verschiedenen Anlässen etc. Am 10. April 2024 findet nun unsere 2. Generalversammlung statt. Wir sind weiterhin motiviert, die Vertretung der Bündner Seniorinnen und Senioren in der Öffentlichkeit, bei den Partnerinstitutionen, in der Politik und Verwaltung wahrzunehmen.

Leider erhielten wir die Demission von Aita Biert, Mitglied Geschäftsleitung, Ressort Veranstaltungen. Sie verlässt die Geschäftsleitung aus persönlichen Gründen. Wir danken Aita herzlich für ihren Einsatz für unseren Verband im vergangenen Jahr. Wir hoffen, dass es uns bis zur GV gelingt, eine Nachfolge für Aita zu finden.

Am 28. Oktober 2024 werden wir im Titthof Chur einen Anlass zum Thema Digitalisierung mit dem Titel «Im Alter abgehängt?» organisieren. Als Referent konnten wir bereits Herrn Ludwig Hasler, bekannter Philosoph und Autor, verpflichten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unserer GV. Ihre Stimme, Ihre Meinung und aktive Beteiligung sind uns wichtig, um unseren Verband erfolgreich weiterzuentwickeln.

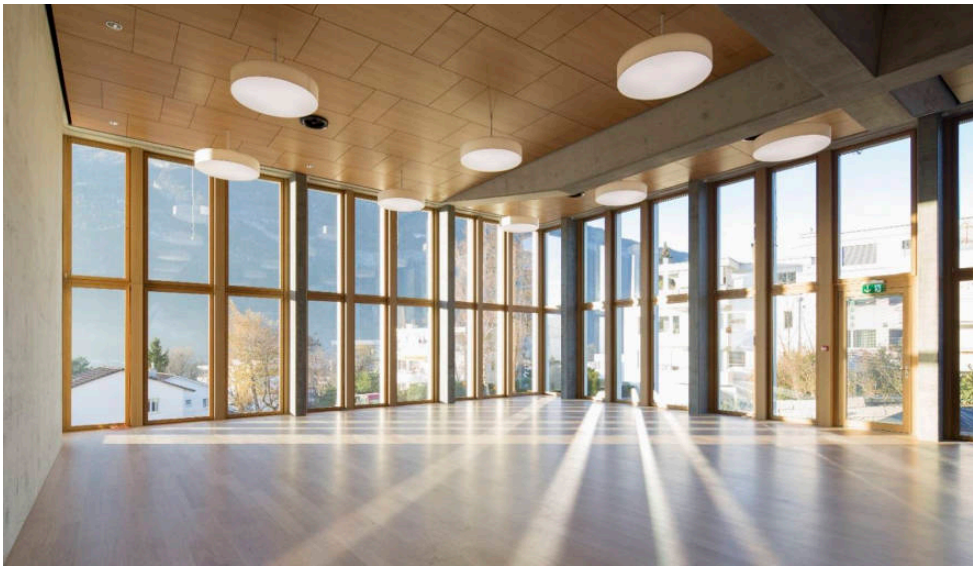
Co-Präsidium: Johannes Flury und Annie Fleischhauer-Peretti

Datum	**Mittwoch, 10. April 2024**
Ort	**Seniorenzentrum Cadonau,** **Cadonaustrasse 73, 7000 Chur im Cadonausaal**
Beginn	**14:00 Uhr**

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl Stimmenzähler/-in
3. Protokoll Generalversammlung vom 19. April 2023
4. Wahlen: Ersatzwahl Aita Biert, Mitglied Geschäftsleitung
5. Jahresbericht 2023
6. Jahresrechnung 2023
7. Revisorenbericht, Genehmigung der Jahresrechnung und Décharge-Erteilung
8. Voranschlag 2024, Festlegung Mitgliederbeiträge
9. Anträge der Mitglieder
10. Ausblick und Informationen
11. Varia

Bild: Seniorenzentrum Cadonau



Bericht der Geschäftsleitung

Co-Präsidium: Johannes Flury und Annie Fleischhauer-Peretti

Auf Beginn des Jahres 2023 nahm eine weitgehend neu zusammengesetzte Geschäftsleitung ihre Arbeit auf. Annie Fleischhauer-Peretti und Johannes Flury als Co-Präsidium, Aita Biert, verantwortlich für Veranstaltungen, Lore Schmid für Kommunikation und Mitglieder und Silvio Albin für Finanzen und Seniorenrat. Die einzelnen Bereiche werden unten zur Sprache kommen.

Obwohl die abtretende Geschäftsleitung mit Rat und Tat zur Seite stand, galt es doch, sich in die Geschäfte einzuarbeiten, Verbindungen zu knüpfen und auch neue Impulse zu geben. Dies brachte nicht wenige Sitzungen mit sich, die teils in Chur, teils in Landquart stattfanden. Die Sitzungen werden gemeinsam vorbereitet, Annie Fleischhauer-Peretti leitet sie, Johannes Flury protokolliert. Für die Jahresversammlung wird das umgekehrt. Auch die übrigen Arbeiten versuchen wir im Co-Präsidium aufzuteilen. Annie Fleischhauer-Peretti war am Gespräch mit der Regierungsdelegation dabei, Johannes Flury an einer Präsidentenkonferenz des Schweizer Verbands. Mit den Nachbarverbänden wurde auch dieses Jahr ein Austausch gepflegt. Besuche beim Glarner Verband und beim St. Galler/Appenzeller-Verband und ebenso deren Präsenz bei unserer GV gaben die Möglichkeit zum Kennenlernen und Austauschen.

Die Jahresversammlung 2023 fand am 19. April im Seniorenzentrum Cadonau statt. Regierungsrat Martin Bühler überbrachte die Grüsse der Regierung, Gemeinderatspräsident Norbert Waser die der Stadt Chur. Wie jedes Jahr fand auch 2023 ein gemeinsames Bündner/Glarner-Treffen statt, dieses Mal in Schiers und Umgebung. Mit der Flury Stiftung lernte man ein interessantes Modell der Gesundheitsversorgung kennen und wurde zugleich über deren aktuelle Probleme aus erster Hand informiert.

Der Verband ist vor allem im Churer Rheintal abgestützt, allerdings durch den Seniorenrat auch in den Regionen. Dort möchten wir vermehrt zur Kenntnis genommen werden und auch Aktivitäten anstossen. Wie das rea-

lisiert werden könnte, hat uns mehrere Male beschäftigt und wir hoffen, 2024 etwas davon umsetzen zu können.

Wir danken allen, die sich im Verein für seine Ziele eingesetzt haben, zudem den Partnerorganisationen, den politischen Instanzen wie auch der Verwaltung für ihre Unterstützung. Die demografische Entwicklung und die politische Agenda zeigen, dass Anliegen der alternden Bevölkerung an Bedeutung zunehmen werden. Uns ist es wichtig, dass dies nicht nur als Problem, sondern ebenso als Chance und als Potenzial wahrgenommen wird.

Berichte aus den einzelnen Fachbereichen

Fachbereich Bündner Seniorenrat
Silvio Albin

Anfangs Jahr konstituierte sich der Seniorenrat neu und ich übernahm als Nachfolger von Dr. Johannes Flury den Vorsitz. Der Seniorenrat traf sich zu vier ordentlichen Sitzungen und behandelte folgende Themen:

- Konstituierung des Seniorenrats
- öffentliche Veranstaltung zum Thema «Tod auf Anfrage»
- Behindertengleichstellungsgesetz, vor allem im Bereich des öffentlichen Verkehrs, speziell Ausbau und Anpassungen bei den RhB-Stationen
- Vorstellung des Rotkreuzfahrdienstes Graubünden durch Placi Degonda
- Wahl eines Ausschusses zur Vorbereitung des jährlichen Treffens mit der Bündner Regierung
- Evaluationsbericht von ECOPLAN zum Altersleitbild des Kantons Graubünden von 2012
- Referat über die wichtigsten Neuerungen bei den Ergänzungsleistungen zur IV / AHV durch Sebastian Schindler

- Stellungnahme zur Vernehmlassung des Bundes über die Anerkennung des «betreuten Wohnens» in den Ergänzungsleistungen
- Informationen aus dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen und dem Schweizerischen Seniorenrat (SSR). Beatrice Baselgia vertritt den Bündner Seniorenrat im Gremium des SSR
- Projekt BELIA für «Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter». Referat durch den nationalen Projektleiter Bertino Somaini über den Abschluss der 1. Phase
- Abstimmungen vom 3. März 2024 über die beiden Initiativen «13. AHV-Rente» und «für eine sichere und nachhaltige AHV» (Renteninitiative)
- Vorbesprechung der wichtigsten Traktanden der Grossratssessionen
- Berichte aus den jeweiligen Regionen durch die Mitglieder des Seniorenrats
- Wunsch nach vermehrten Auftritten des Seniorenrats und des BKVS in den Medien

Am 24. Mai 2023 fand das jährliche Treffen mit der Bündner Regierung statt. Anwesend waren seitens des Kantons: Peter Peyer, Regierungspräsident und Vorsteher des DJSG, Marcus Caduff, Regierungsrat und Vorsteher des DVS, Rudolf Leuthold, Amtsleiter Gesundheitsamt Graubünden und Susanna Gadient, Leiterin Sozialamt Graubünden. Den Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS) und den Seniorenrat (SR) vertraten: Annie Fleischhauer-Peretti, Silvio Albin, Beatrice Baselgia und Christine Bucher. Inhalt der Besprechung:

- Die Situation des BKVS mit neuem Kantonalvorstand
- Die Evaluation des Altersleitbilds Graubünden aus dem Jahre 2012 durch die Firma ECOPLAN und die dringende Notwendigkeit einer Überarbeitung
- Die unbefriedigende Situation der ambulanten und stationären Übergangspflege
- Modelle zur Entlastung und besseren finanziellen Unterstützung von pflegenden Angehörigen
- Die Problematik älterer Menschen wegen der zunehmenden Digitalisierung im Alltag: öffentlicher Verkehr, bargeldlose Bezahlsysteme, Zugang nur mit Bezahlkarte oder Smartphone und vieles andere.

Ich möchte mich bei allen Mitgliedern des Seniorenrats und der Geschäftsleitung herzlich für die tolle Unterstützung bedanken, insbesondere bei Christine Bucher für die speditive und perfekte Protokollführung.

Fachbereich Kommunikation
Lore Schmid

Zu diesem Fachbereich zählen die Homepage sowie die Redaktion und Gestaltung des Capricorn. Nicht zuletzt aus Kostengründen wurde das Capricorn im 2023 auf drei Ausgaben zurückgefahren. Da 75 % unserer Mitglieder inzwischen Internetzugang bzw. eine E-Mail-Adresse haben, ist – abwechselnd mit dem Capricorn – eine online Newsletter Lösung in Abklärung. Auf jeden Fall werden wir diejenigen Mitglieder ohne E-Mail weiterhin per Post bedienen.

Was den Inhalt betrifft, so habe ich versucht, mich jeweils auf ein Leitthema auszurichten und dafür Fachpersonen zu Wort kommen zu lassen. Auch ein erster Schritt zur Einbindung unserer Mitglieder wurde mit der Rubrik «Leserbriefe» gemacht. Zusätzlich gäbe es die Möglichkeit, eigene Berichte über Reisen, spezielle Erlebnisse oder Erfahrungen einzureichen. Auch meldet sich das Präsidium jeweils zu Wort.

Die schon bestehende Homepage finde ich persönlich sehr ansprechend und möchte versuchen, diese mit aktuellen Informationen noch interessanter zu gestalten. Als erster Schritt wurden auf der Einstiegsseite Hinweise auf Filme, Studien, etc. gemacht und neu auch ein Kurzbericht über die aktuellen Geschäftsleitungssitzungen.

Zuständig für Kommunikation würde es mich sehr freuen, wenn diese auch zwischen mir und den Mitgliedern stattfinden würde. Lassen Sie mich doch wissen, ob Sie ein Thema besonders interessiert, ob Sie eine bestimmte Information vermissen oder ob Sie generell mit unseren Medien zufrieden sind. Ihre Rückmeldungen und Teilhabe an der Gestaltung des BKVS-Image nach aussen wären sehr willkommen.

Fachbereich Bildung und Veranstaltungen

Martha Meier

Schon geht wieder ein erfülltes Jahr mit vielen Begegnungen und Erlebnissen zur Neige. Viele von euch haben sich von den Angeboten überraschen lassen. Herzlichen Dank für euer Interesse und euer Vertrauen.

Als Erstes machten wir anhand von prächtigen handgefertigten Trachtenpuppen eine Schweizerreise. Alle Kantone und viele Talschaften waren vertreten. Dann genossen etwa 40 Personen den gemütlichen Lottonachmittag. Weiter ging es an zwei Nachmittagen sportlich und mit sehr viel Spass beim Boccia spielen zu und her. Ein Besuch in der Kartause Ittingen zeigte uns das Klosterleben des 15. bis 19. Jahrhunderts und liess uns die herrlichen Gärten des heutigen Guts-betriebes geniessen.

Ganz spannend waren die Erklärungen bei der Führung durch die historische Werkstätte des Erfinders des Schnauser Pfluges. Den gemütlichen und leckeren Zvieri verlängerten wir spontan um eine Stunde.

Die Fahrt nach Obermutten führte uns «hinters Licht». Die Ausstellung der Leuchtkörper, von der 2'000 Jahre alten Öllampe über den Kienspan bis zur Elektrifizierung, war in einem originalen Walserhaus von 1695 untergebracht. Die Holzkirche von 1718 konnten wir leider nur von aussen bewundern.

Herzlichen Dank an alle Mitreisenden für die gemütlichen Stunden, die wir miteinander verbringen durften.

Ich freue mich schon jetzt auf ein Wiedersehen mit euch und wünsche allen ein gutes Jahr.

Zusätzlich zu den oben genannten Aktivitäten hat der BKVS noch die Grossveranstaltung «Tod auf Anfrage» im April 2023 im GKB Auditorium durchgeführt (Rückschau im Capricorn Juni 2023), das Bündner/Glarner Treffen in Schiers im August 2023 sowie die Adventsfeier im Dezember 2023.

Der Anlass «Tod auf Verlangen» und die Adventsfeier sind von der Hatt-Bucher-Stiftung jeweils mit einem grosszügigen Beitrag unterstützt worden, herzlichen Dank.

Protokoll der Generalversammlung 2023

vom Mittwoch, 19. April 2023, 14.00 Uhr
im Seniorenzentrum Cadonau, 7000 Chur

Anwesend: 95 Mitglieder

Traktandenliste

1. Begrüssung
2. Wahl Stimmenzähler/-in
3. Protokoll der a.o. Generalversammlung vom 5. Oktober 2022
4. Jahresbericht 2022
5. Jahresrechnung 2022
6. Revisorenbericht, Genehmigung der Jahresrechnung und Décharge-Erteilung
7. Voranschlag 2023, Festlegung Mitgliederbeiträge
8. Arbeitsprogramm 2023
9. Anträge der Mitglieder
10. Ausblick und Informationen
11. Varia

---

1. Begrüssung

Unsere Gäste der EMS Mittelschule Schiers, Mischa Weiss, Marimbaphon, und Minna Schmid, Geige, eröffneten unsere Generalversammlung mit einer wunderschönen musikalischen Darbietung.

Co-Präsident Johannes Flury begrüsste die Teilnehmenden zur 23. Versammlung des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren. Namentlich hiess er die Gäste von diversen Institutionen willkommen, besonders Martin Bühler, Regierungsrat des Kantons Graubünden. Martin Bühler überbrachte die Grüsse der Regierung.

2. Wahl Stimmenzähler/-in

Hansruedi Weber und Hanspeter Joos wurden als Stimmenzähler gewählt.

3. Protokoll a.o. Generalversammlung vom 5. Oktober 2022

Das Protokoll der a.o. Generalversammlung vom 5. Oktober 2022 wurde durch die Versammlung einstimmig genehmigt.

4. Jahresbericht 2022

Der Jahresbericht 2022 wurde durch Hans Joss vorgestellt, Präsident der GL bis 31.12.2022.

Der Bericht erschien im Capricorn 1/23. Hans Joss erwähnte kurz einige zentrale Vorkommnisse, vor allem die Wahl und folglich die Übergabe an die neue GL. Er lobte die grosse und wertvolle Arbeit des Seniorenrates.

Einen speziellen Dank sprach er Martha Meier aus. Sie organisierte über Jahre erfolgreich verschiedenste Anlässe.

Ein besonderes Dankeschön ging auch an Peter Guidali für die Betreuung der Homepage und die Gestaltung des Capricorn.

Hans Joss dankte allen bisherigen Mitgliedern der Geschäftsleitung für die gute Zusammenarbeit während der vergangenen Jahre.

Der Verband ist mittlerweile 35-jährig! Der Jahresbericht wurde mit Applaus genehmigt.

5. Jahresrechnung 2022

Ruth Wolf präsentierte die Jahresrechnung. Diese wurde im Capricorn publiziert. Ruth Wolf erläuterte die Rechnung 2022 und erklärte einige Details. Das Vermögen per 1.1.2023 betrug CHF 18’900.–. Die Rechnung schloss mit einem Verlust von CHF 3’756.95 ab.

6. Revisorenbericht, Genehmigung der Jahresrechnung und Décharge-Erteilung

Nach Kenntnisnahme des Revisorenberichtes wurde die Jahresrechnung 2022 einstimmig genehmigt und der Geschäftsleitung Décharge erteilt.

7. Voranschlag 2023, Festlegung Mitgliederbeiträge

Der Voranschlag 2023 sieht einen Rückschlag von 11’900.00 vor. Die neue GL ist bestrebt, die Ausgaben zu reduzieren und auch neue Erträge zu generieren. 2023 werden nur noch 3 Ausgaben des Capricorn erscheinen. Es wird auch in Betracht gezogen, ausgewählte Werbung im Capricorn zu veröffentlichen. Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert.

8. Arbeitsprogramm 2023

Aita Biert gab einen kurzen Rückblick über die Veranstaltungen im vergangenen Jahr, vor allem über den Anlass zum Thema «Tod auf Anfrage». 310 Besucherinnen und Besucher nahmen an der Podiumsdiskussion im GKB Auditorium teil.

Sie gab einen Ausblick auf die geplanten Veranstaltungen 2023. Diese werden jeweils im Capricorn publiziert.

Johannes Flury informierte über das am 16. August 2023 geplante Bündner-Glarner-Treffen in Schiers. Vorgesehenes Programm: Besuch Salginabrücke, Schuders, 3 Gewerbebetriebe in Schiers. Die Anmeldung ist über das Capricorn möglich.

9. Anträge der Mitglieder

Es lagen keine Anträge vor.

10. Ausblick und Informationen

Norbert Waser, Gemeinderatspräsident der Stadt Chur richtete das Wort an die Versammlung und berichtete von seiner Reise mit seinem Mountainbike in den hohen Norden.

11. Ausblick und Informationen

Denise Moser, Vertreterin des SVS, überbrachte die Grüsse des SVS. Sie wies darauf hin, dass eine gute Kommunikation zwischen SVS und den Kantonalverbänden enorm wichtig ist. Auch die Zusammenarbeit mit dem SSR hat grosse Bedeutung. Synergien nutzen!

Johannes Flury erläuterte die Evaluation betreffend neuem Altersleitbild. Dieses Papier kann auf der Homepage des Gesundheitsamtes eingesehen werden.

Im neuen Altersleitbild sollten auch Themen wie Digitalisierung, Mobilität etc. also nicht nur Gesundheit, behandelt werden.

Eine letzte musikalische Darbietung von Mischa Weiss und Minna Schmid erfreute die Anwesenden.

Herzlichen Dank an alle!

Protokoll: Annie Fleischhauer-Peretti, Co-Präsidentin BKVS
Trimmis, 10. Juli 2023

Bilanz per 31.12.2023

in Fr.		*Aktiven*	*Passiven*
	Aktiven		
1020	GKB-Vereinskonto	29’398.75	
1100	Forderungen	209.80	
1300	Vorausbezahlte Aufwendungen	430.10	
	Passiven		
2010	Projekt BELIA		3’930.00
2300	Passive Rechnungsabgrenzungen		650.00
2800	Eigenkapital		18’949.27
		30’038.65	23’529.27
	Jahresgewinn		6’509.38
	Bilanzsumme	30’038.65	30’038.65

Vermögensrechnung	
Vermögen per 01.01.2023	18’949.27
Jahresgewinn 2023	6’509.38
Vermögen per 01.01.2024	**25’458.65**

Erfolgsrechnung 2023

in Fr.	*Budget 2023*	*Rechn. 2023*	*Budget 2024*
Mitgliederbeiträge Aktive / Passive	17’000.00	16’385.00	16’000.00
Mitgliederbeiträge Heime / Gruppen	4’500.00	4’800.00	4’500.00
freiw. Beiträge, Spenden	450.00	230.00	200.00
Kapitalzinsen			
Total Ertrag	**21’950.00**	**21’415.00**	**20’700.00**
GL-Sitzungen	2’000.00	1’669.55	2’000.00
Allgemeiner Büroaufwand	3’000.00	217.70	500.00
Buchhaltung und Mitgliederverwaltung	1’400.00	1’200.00	1’500.00
Revisionskosten	650.00	650.00	700.00
Porti, Post- / Bankspesen	500.00	70.10	300.00
Ehrungen / Geschenke	500.00		300.00
Drucksachen	300.00	718.40	700.00
Jahresbeitrag SVS	1’000.00	864.00	900.00
Geschäftsleitung	**9’350.00**	**5’389.75**	**6’900.00**
Bündner Seniorenrat	6’000.00	3’805.30	6’000.00
Versammlungen SVS	500.00	292.60	500.00
Fachbereich Seniorenrat / Politik / Facharb.	**6’500.00**	**4’097.90**	**6’500.00**
Bildung / Veranstaltungen	10’000.00	4’015.60	7’000.00
Fachbereich Bildung / Veranstaltung	**10’000.00**	**4’015 .60**	**7’000.00**
Capricorn Druck und Versand	17’000.00	13’553.82	14’000.00
Jahresbericht (Druck / Porti)	3’000.00		
Werbe- und Internetaufwand	3’000.00	1’848.55	3’000.00
Fachbereich Kommunikation / Capricorn	**23’000.00**	**15’402.37**	**17’000.00**
Total Aufwand	**48’850.00**	**28’905.62**	**37’400.00**
Jahresergebnis vor Beiträgen	**-26’900.00**	**-7’490.62**	**-16’700.00**
Beitrag GKB	5’000.00	5’000.00	5’000.00
Beitrag Kanton Graubünden	10’000.00	9’000.00	10’000.00
Jahresverlust / -gewinn	**-11’900.00**	**-6’509.38**	**-1’700.00**

BMU
TREUHAND AG

Chur
Thusis
St. Moritz
Wittenbach

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

Chur, 8. Februar 2024

Prüfungsbericht 2023

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung) des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren für das am 31. Dezember 2023 abgeschlossene Verbandsjahr geprüft.

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

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

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

BMU Treuhand AG

ppa. D. Jenal
zugel. Revisionsexperte
Leitender Revisor

M. Schädler
zugel. Revisionsexperte

- Jahresrechnung

Hartbertstrasse 9 7000 Chur T 081 257 02 57 info@bmuag.ch bmuag.ch

TREUHAND | SUISSE

WIR BERATEN UNTERNEHMER BMUAG.CH

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
churatwork.ch / manfla.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