Ausgabe Nr. 5
November 2019

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

10 Minuten «in eigener Sache…»

Periodisch haben wir Sie, geschätzte BKVS-Mitglieder, quasi «in eigener Sache» über den Stand der Reorganisation und über das «neue Haus» informiert. Zu Beginn dieses Jahres starteten wir in die neuen Strukturen, bestehend aus Geschäftsleitung anstelle des Vorstandes und den drei Fachbereichen Seniorenrat, Kommunikation/Capricorn und Bildung/Veranstaltung. Am 9. September 2019 trafen sich die Mitglieder der Geschäftsleitung und des Seniorenrats zu einer Retraite in Chur: Gemeinsamer Austausch der Erfahrungen im neuen Haus, die Jahresplanung 2020, miteinander nachdenken, Vertiefung der persönlichen Kontakte und schliesslich am Abend noch ein gutes gemeinsames Nachtessen als Dank und Anerkennung für die von allen geleistete grosse Arbeit.

■ *Fortsetzung Seite 3*

Inhalt

10 Minuten «in eigener Sache…»	2
Trost für dicke Menschen	5
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren	6
Mit Mandalas durchs leben	7
Besuch der Adventsfeier	8
Senioren im Landesplattenberg ob Engi	9
Graubünden beschwingt	11
Erinnerungen	12
Senioren und Finanzen	15
Seniorin als Künstlerin	19
100 Jahre Pro Senectute Graubünden	20
incontro chur	22
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	23

Forts. von 10 Minuten «in eigener Sache...»

Wie Sie wissen, steht unser Verband auf zwei recht starken Beinen in der Landschaft.

- Zum einen organisieren wir für unsere M i t g l i e d e r verschiedene Veranstaltungen, Besichtigungen, Ausflüge, Informationsanlässe, eine Adventsfeier und eine Jahresversammlung. Fünf Ausgaben des Capricorn und ein Jahresbericht ergänzen das Angebot. Wir führen eine Mitgliederkartei, kümmern uns um die Verbandsfinanzen, treffen uns zu Sitzungen mit meist umfangreicher Traktandenliste, ersuchen den Kanton und die Graubündner Kantonalbank um finanzielle Unterstützung – halt eben eine Reihe von Aufgaben, die ein Verband in unserer Grösse zu bewältigen hat.
- Mit unserem zweiten Standbein setzen wir uns für a l l e betagten Menschen im Kanton ein. Wir bringen unsere Interessen als ältere Menschen in die Öffentlichkeit und vertreten sie vor den Behörden. Wir erarbeiten Stellungnahmen zu politischen Vorlagen, treten in Kontakt mit Behörden und mit Organisationen mit ähnlichen Zielsetzungen. «Die Stimme der Betagten» soll weiter gestärkt und öffentlicher vernehmbar werden.

Es ist unschwer zu erkennen: Allein schon mit unserem «daily business» haben wir alle Hände voll zu tun. Wir leisten diesen Aufwand zwar gerne und unentgeltlich - aber als Verband stossen wir an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten.

Wir brauchen Sie, Ihre aktive Teilnahme und Ihre Mitarbeit! Ich danke allen herzlich, die sich bisher teils seit Jahren mit viel Elan und Erfahrung im Verband beteiligen und Verantwortung übernehmen. Ebenso danke ich auch jenen neuen Kräften, die sich auf unsere Aufrufe gemeldet haben! Ein Verband in dieser Grösse benötigt aber auch eine Geschäftsstelle. Diese übernimmt – natürlich in Teilzeit - eine Reihe von Aufgaben, ist Anlaufstelle und gemeinsamer Raum für Kontakte und Diskussionen, sie gibt dem Verband «ein Gesicht» und sie ist vergleichbar mit einem News-Raum in einem Medienhaus.

Aber dazu fehlt uns das nötige Geld, weshalb das Projekt «Geschäftsstelle» vorerst noch in den Sternen steht. Wir arbeiten daran. An der Jahresversammlung im März versprachen wir auch, die Umsetzung erst dann in Angriff zu nehmen, wenn die notwendigen finanziellen Mittel dazu vorhanden sind. Und daran halten wir uns natürlich.
Diese verschiedenen Hintergründe waren es denn auch, warum wir vor

zwei Jahren die Durchführung einer Reorganisation beschlossen hatten. Vorstand und Seniorenrat traten in diesen zwei Jahren neben ihrer Alltagsarbeit periodisch «aus ihrer Rolle heraus, quasi einen Schritt zurück». Dies ermöglicht einen freieren Blick auf die offenen Fragen und erleichtert die Analyse der Situation. Die professionelle Begleitung dieses Prozesses durch Frau Jacqueline Baumer war für uns dabei sehr hilfreich.

In der ersten Phase der Reorganisation bildeten Organisation und Zusammenarbeit die beiden Hauptthemen. Wie ist der Verband aufgebaut, wie können seine Organe effizient zusammenarbeiten? Diesbezüglich sind wir ein gutes Stück weitergekommen. Die Fachbereiche bearbeiten ihre Aufgaben selbständig, sind aber direkt in der Geschäftsleitung vertreten. Sie beteiligen sich an den Entscheidungen der Geschäftsleitung und übernehmen damit auch Verantwortung für den ganzen Verband. Dies ist für alle entlastend und befreiend. Seit Beginn dieses Jahres üben wir uns nun in dieser neuen Organisationsform. Und es geht schon recht gut!

Am 9. September sind wir auf die Kernfrage des Verbandes gestossen: Wozu braucht es denn diesen Verband, für welche Ziele steht er ein und was legitimiert eigentlich seine Existenz? Der Kern des Verbandes liegt nun auf dem Tisch. Zwar haben wir Statuten, die im Zweckartikel die Ziele des Verbandes beschreiben. Und wir verfügen mit den bisherigen Aktivitäten über langjährige Erfahrungen. Wir müssen über unsere Ziele und über die eingeschlagene Marschrichtung wieder einmal gründlich nachdenken!

600 Mitglieder eines Verbandes können dies nicht gut gemeinsam tun. Die Geschäftsleitung hat deshalb am 21. Oktober im Nachgang zur Retraite beschlossen, eine «Strategie-Gruppe» mit der Klärung dieses zentralen Fragenkomplexes zu Handen der Geschäftsleitung zu beauftragen. Dazu gehören auch Überlegungen, wie wir Sie als Mitglied einbeziehen und ausreichend informieren können.

Die «Strategie-Kommission» wird voraussichtlich noch in diesem Jahr ihre Aufgabe in Angriff nehmen. Wir informieren Sie dann wieder. Es wäre schön, wenn Sie sich bei Gelegenheit in diesen Prozess einbringen und uns Ihre Überlegungen und Wünsche mitteilen würden. Dafür danken wir Ihnen heute schon herzlich!

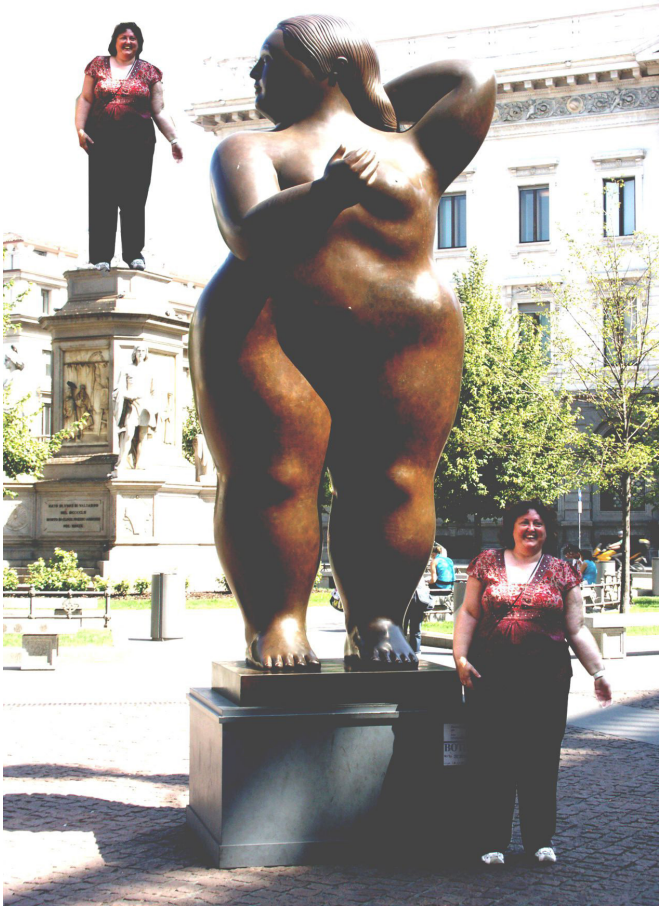
Hans Joss, Präsident

Trost für dicke Menschen

Rechts neben einer sehr dicken Frau als Statue hatte sich vor dem Hauptportal des Bahnhofs von Mailand eine andere Dicke, nämlich eine aus menschlichem Fleisch und Blut „hingestellt“. Sie lachte und strahlte, als wollte sie allen Dicken auf der Welt sagen: „Nehmt's nicht tragisch! Dicksein ist eine Gnade“. Schrieb doch schon Shakespeare: „Lasst wohlgenährte Männer um mich sein, mit glatten Köpfen, und die nachts gut schlafen.“ Und Tucholsky nannte Dicksein sogar „keine physiologische Eigenschaft, sondern eine Weltanschauung.“

So entschloss ich mich, diese rundliche und glücklich strahlende Frau zu fotografieren und sie per Fotomontage auf das Dach des Gebäudes links oben im Bild zu stellen.

Hans Domenig



Bündner Kantolverband der Seniorinnen und Senioren

Lotto spielen in der Alterssiedlung in Chur

5				49		63	75	80
		28	34		52	66	77	
6	11				59	69		82

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer schauen gebannt auf die Spielleiterin und erwarten die Ansage der nächsten gezogenen Zahl. Und schon wieder hat ein anderer Mitspieler die richitge Zahl auf seiner Karte und kann Lotto rufen. Schöne Preise warten auf die Gewinner und die grosse Schachtel mit Pralinen ist ganz vorn. Glück gehabt, der Gewinner dieser Runde hat das Rollschinkli genommen. Meine Chance auf die Pralinen ist mit dem nächsten Spiel wieder intakt.
Auch wenn Sie keinen Barpreis nach Hause nehmen können, haben Sie an diesem Nachmittag doch gewonnen. Sie sind in lustiger Gesellschaft und haben einen vergnügten Nachmittag verbracht.
Der BKVS organisiert für Sie diesen Anlass, zu dem Sie sich nicht anmelden müssen.
Die Organisatorin, Aline Dalbert, freut sich auf zahlreiche und spielfreudige Besucherinnen und Besucher.

Termin:	**12. Februar 2020, 14.15 Uhr - ca. 17.00**
Treffpunkt:	**Alterssiedlung Bodmer, Bodmerstr. 32,Chur**
Transport:	**Bus Nr. 9**
Abfahrt:	**13.45 ab Bahnhof Chur**
Kosten:	**Keine**
Organisation:	**Aline Dalbert, Mitteleggweg 5, 7012 Felsberg** **Tel. 081 686 82 93 / Mail: aline.dalbert@gmx.ch**
Anmeldung:	**Nicht erforderlich**

Mit Mandalas durchs Leben

Mandalas? – Da assoziieren wir sogleich Kindergarten oder Altersheim. Mandalas sind und können aber viel mehr.

Das Wort Mandala stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet KREIS. Das Mandala ist ein Kreisbild. Jedes Mandala lebt aus seiner Mitte. Die Bewegung geht von dort aus und führt auf sie zurück.

Dieser Bewegung wollen wir an diesem Tag folgen. Das Mandala-Malen fördert Geduld und Konzentration. Es vermittelt aber auch Freude an der eigenen Kreativität. Vor allem aber ist es ein Spiel und soll Spass machen.

Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie am **Samstag, 18. Januar 2020,** ins **evangelische Kirchgemeindehaus Landquart (Rheinstrasse 2).** Wir beginnen um 9.30h und schliessen um ca. 16.30h ab. Im Kostenbeitrag von Fr. 40.-- ist – ausser dem Mittagessen (Es kann auch ein Proviant mitgenommen werden!) – alles inbegriffen (Papier, Farbstifte, Kaffee, Gipfel, Mineral und Gutzis). Wir freuen uns.

Marguerite Schmid-Altwegg und Ursula Stocker

Adventsfeier des Bündner Seniorenverbandes im Kirchgemeindehaus Comander, Chur

Schon glitzern sie wieder, die goldenen und silbernen Engel, die mundgeblasenen schön verzierten Christbaumkugeln und die Sterne aller Art. Auch wenn wir manchmal fast ein wenig mit Weihnachtsglitzer überflutet werden, ist diese Zeit der Erwartung auch für uns ältere Menschen immer noch mit einer grossen Vorfreude erfüllt.
Deshalb wollen wir Sie auch in diesem Jahr zu einer gemeinsamen nachmittäglichen, besinnlichen und musikalischen Ruhepause im Dezember einladen.
Wie immer hat das Programm verschiedene Facetten und zum Abschluss werden uns die Damen des Frauenvereins Chur mit Speis und Trank verwöhnen.

Termin:	**Donnerstag, 12. Dezember 2019, 14.00**
Lokalität:	**Kirchgemeindehaus Comander , Sennensteinstr.28, 7000 Chur (Bus 3 oder 4 ab Bahnhofplatz bis Haltestelle Schönmattweg)**
Dauer:	**Ungefähr bis 17.00**
Verpflegung:	**Zvieri**
Kosten:	**Getränke individuell, vor Ort zu bezahlen** **Zvieri inkl. Kaffee, gratis**
Organisation:	**Vorstandsmitglieder des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren**
Informationen:	**Margrit Weber 081 302 62 47 / weber.maron@bluewin.ch**
Anmeldeschluss:	**5. Dezember 2019**

Senioren im Landesplattenberg

Einmal pro Jahr treffen sich die Seniorenverbände aus dem Bündnerland und unserem Kanton zu einem gemeinsamen Anlass. Diesmal waren die Glarner mit ihrem Präsidenten Paul Aebli Gastgeber. Eingeladen wurde zum Besuch des Landesplattenbergs. Das Programm war spannend: Hans Rhyner äusserte sich zu den Abbaumethoden; Hansjürg Streiff führte Berggewohnte durch Teile des Abbaugebietes, Anni Brühwiler brachte den Zuhörenden das Sernftal mit all seinen Besonderheiten näher; Otto Wyss hiess die Ankommenden vor dem Eingang zum Auditorium mit Alphornklängen willkommen; Elsbeth Hefti und Annemarie Hodel boten in inniger, wohlklingender Art Jodellieder an. Paul Aebli und Hans Joss, Präsident des bündnerischen Seniorenverbandes, begrüssten.

Der Wettergott stand auf der Seite der Organisatoren. Die garstigen, lange andauernden Regenfälle hatten aufgehört, man konnte sich nach dem Besuch des eher kühlen Auditoriums wieder aufwärmen. In diesem einzigartigen Raum lagen Wolldecken bereit, man schätzte diesen Service. Es fiel gar positiv auf, wie umsichtig die neue Trägerschaft den Grad der Attraktivität erhöht hat; sind doch kulinarische Verwöhnprogramme, Führungen, Schieferbearbeitung für Interessierte, Konzerte und anderes angeboten.

Geschickt war die Fülle der Informationen gegliedert. Hansjürg Streiff brachte unter anderem Geschichtliches näher. So ist der Landesplattenberg urkundlich erstmals 1565 erwähnt. Abbau und Transport waren gesundheitsgefährdend. Die Talstrasse und die Sernftalbahn brachten ab 1905 willkommene Erleichterungen, eine geschickt eingerichtete Seilbahn ermöglichte den Transport ins Tal. Der Abbau erfolgte ausschliesslich von Hand. Nicht selten wurde während zehn Stunden pro Tag gearbeitet. Hans Rhyner verdeutlichte im Innern des Bergs. Die teilweise unmenschlich fordernden Arbeitsbedingungen und Entlöhnungen lösten Betroffenheit aus. Lediglich zehn Prozent des abgebauten Schiefers konnten für den Bau von Dächern, Schreibtafeln, Böden und Plattentischen verwendet werden. Es wurde übers Entstehen des Schiefers vor Jahrmillionen, die Übernahme des Plattenbergs im Jahre 1832 durch den Kanton sowie den Übertrag der Konzession im Jahre 1920 an die Matter Firma Marti bis ins Jahr 1961 geredet.

Nach den willkommen kurzen Begrüssungen trugen Elsbeth Hefti und Annemarie Hodel in gar gekonnter, abgestimmter Art Jodellieder vor, die viel Freude und Anteilnahme weckten.

Anni Brühwiler wusste – wieder im warmen Freien – vieles übers Sernftal, über Eigenheiten, Vergnügliches und Besinnliches zu erzählen. Man hörte gerne zu. Kulinarisch wurde man bestens verwöhnt – bevor es wieder Zeit fürs Heimkehren wurde und man sich fragte, was die Bündner wohl im nächsten Jahr hinzaubern werden.

Peter Meier
Vizepräsident
Glarner Seniorenverband

Eingangsbereich des Landesplattenbergs

Il Grischun cun Schlantsch
Il Grigione con slancio

Der Alltag prägt die Gesundheit. Deshalb erhalten Sie auch für das Jahr 2020 kostenlos eine Agenda als verlässliche Begleiterin durch das ganze Jahr. Mit Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit zu Hause und in Ihrer Wohnumgebung erhalten können, indem Sie

- bewusst essen und geniessen
- in Bewegung bleiben
- sich entspanne
- Neues lernen, Kreatives tun
- sich beteiligen, in Kontakt bleiben

Im hinteren Teil finden Sie ein Adressverzeichnis der wichtigsten Kantonalen Fachstellen, Institutionen und Organisationen des Gesundheitswesens und des Altersbereichs. Dort ist auch der Bündner Kantonalverband der Senior/-innen aufgeführt. Und Kontakt- und Beratungsstellen sowie Kursangebote in jeder Spitalregion.

Holen Sie sich Ihre Agenda 2020 ab dem 30. Oktober entweder in Ihrer nächsten Apotheke oder bei der Pro Senectute Beratungsstelle in Ihrer Region.

Mehr Infos:
Gesundheitsamt Graubünden
gf@san.gr.ch
081 257 64 00
www.bischfit.ch

Meine Agenda, acht Tage rückwärts gesehen,
gleicht einem Picasso-Bild.
(Franz Josef Strauss)

Erinnerungen

Je älter ein Mensch ist, desto mehr Vergangenheit "gehört" ihm.

Im wahrsten Sinne, denn die Vergangenheit verändert sich nicht mehr – ändern kann sich nur die persönliche Einstellung dazu. Das eigene Leben überdenken, mit den Erfahrungen anderer vergleichen, zum Schluss kommen, dass es "doch etwas gebracht hat", nämlich Erkenntnisse und damit - wie auch immer - einen Sinn hatte. Aus dem eigenen Leben lernen - wie macht man das? Und wie erzählt man richtig, wie's war bzw. wie man es damals empfunden hat?

Die Erinnerung an die eigene Kindheit prägt uns alle. Was jedoch davon hängenbleibt, ist kein Zufall und kann beeinflusst werden. Eben gerade hat man seine Kinder nachts um drei im Arm gehalten, damit sie endlich einschlafen, und schon sitzt man bei deren Abschlussfeier mit Tränen in den Augen und entlässt sie in die weite Welt hinaus. Und was bleibt von den 18 Jahren? Nichts ist so emotional wie die Erinnerung an die Kindheit.

Das gilt sowohl für die eigene Kindheit wie auch für die Zeit, in der man wiederum seinen Kindern beim Grosswerden zusieht. Am Ende steht man da, mit einer Unmenge an Fotos, aber auch der Angst, dass einem die Erinnerungen durch die Hände rieseln. Aber es geht nicht nur um ein sentimentales Gefühl.

Entwicklungspsychologen glauben, dass es sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirkt, wenn man immer wieder "mentale Zeitreisen" in seine Vergangenheit unternimmt. Unsere Erinnerungen machen uns erst zu Menschen. Mit Hilfe des Gedächtnisses versucht das Gehirn, der Umwelt Ordnung aufzuerlegen.

Aber ab wann ist ein Mensch überhaupt in der Lage, sich an Dinge zu erinnern? Hirnforscher sagen, dass das frühestens ab dem 18. Lebensmonat möglich ist. Dann entwickelt sich das episodische Gedächtnis, mit dem sich ein Kind seine Erinnerungen bewusst abrufen kann.

Letztlich erinnern sich die Menschen aber konkret frühestens an Ereignisse, die im dritten oder vierten Lebensjahr passiert sind, dann aber auch nur bruchstückhaft und wenn es um etwas Einschneidendes ging, wie die Geburt eines Geschwisterkindes oder der Umzug der Familie in eine andere Stadt.

Erst mit dem Eintritt in die Schule beginnen die Erinnerungen zusammenhängender zu werden. Dabei graben sich Ereignisse stärker ins Gedächtnis, wenn sie danach sprachlich vermittelt werden, also Eltern mit ihren Kindern darüber sprechen. Forscher stellten beispielsweise fest, dass Europäer sich besser an ihre frühe Kindheit erinnern können als Asiaten. Man nimmt an, dass es daran liegt, dass Europäer mehr über ihre eigene Vergangenheit sprechen, da hier das Individuum stärker im Mittelpunkt steht als in Asien. Besonders negative Momente bleiben am stärksten in Erinnerung. Der Grund dafür ist, dass das Gedächtnis des Menschen auch die Aufgabe hat, Gefahren zu vermeiden.

Deshalb kann man sich später vermutlich besser an den Biss eines Hundes im Alter von vier Jahren erinnern als an seinen eigenen vierten Geburtstag, obwohl man sich damals doch so riesig darauf gefreut hatte. Die Vorherrschaft der schlechten Erinnerungen dient dazu, bei einer vergleichbaren Situation vorsichtig zu sein.

Mit dem Nachwuchs über seine Erlebnisse zu sprechen, halten Entwicklungspsychologen grundsätzlich für äusserst wichtig. Gemeinsames Erinnern macht Kinder stark. Es fördert die Entwicklung, sie werden emotional ausgeglichener und zufriedener. Indem man lernt, bestimmte Dinge aus der Vergangenheit zu bewältigen, lernt man, seine Gefühle zu regulieren und mitunter positiv zu beeinflussen. Mit den Kindern Erinnerungen teilen, macht die Vergangenheit erst lebendig.

Wir schaffen unsere Erinnerungen selbst. Erinnerungen sind Rekonstruktionen selektiv wahrgenommener Informationen, emotional gefärbt und manipulierbar. Woran wir uns erinnern, hängt zunächst einmal ab von der eigenen Verfassung im Moment des Erinnerns. An welche Details wir künftig denken werden, ist unmöglich zu prophezeien. Denn jedes Mal, wenn eine Erinnerung aus dem Gedächtnis abgerufen wird, verändert sie sich. Die aktuelle Stimmung drückt ihr einen Stempel auf, stärkt oder schwächt Empfindungen, rückt Details in den Vordergrund und lässt andere verblassen. Wie wir uns in zehn Jahren an heute erinnern werden, hängt also nicht nur von den Ereignissen heute ab, sondern auch von dem, was in zehn Jahren sein wird. Davon, wie oft wir bis dahin Erinnerungen abrufen und verändern. Die nächsten Jahre werden nicht nur über unsere Zukunft entscheiden, sondern auch über unsere Vergangenheit.

Peter Guidali

Quelle: Teilweise übernommen aus www.50+.ch

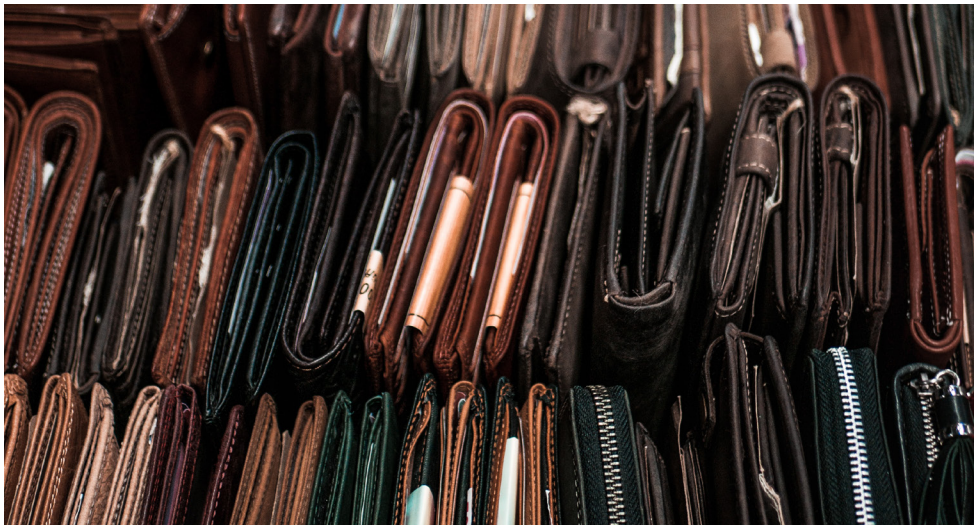
Fotos unterstützen unsere Erinnerungen an frühere Zeiten

Senioren und Finanzen

Da immer mehr Menschen das Pensionsalter erreichen, stösst ihre finanzielle Situation auf immer mehr Beachtung (siehe z.B. INFO: Die Stimmer der Senioren, Nr. 1). Ein paar wichtige Themen in diesem Zusammenhang seien hier genannt:

Gesundheitskosten

In der Schweiz werden jährlich 84 Milliarden Franken für das Gesundheitswesen ausgegeben. Viele sind daran beteiligt – die Leistungserbringer, die Pharmaindustrie, die Krankenkassen, die öffentliche Hand und die Bevölkerung. Für die hohen Kosten sind nicht zuletzt die Senioren verantwortlich, welche altersbedingt hohe Leistungen beanspruchen. Aber auch sie leiden unter der grossen Prämienlast der Krankenkassen, die einen immer grösseren Anteil des Haushaltbudgets ausmacht. Von den in der Schweiz lebenden 2,3 Millionen AHV-Rentnern und Rentnerinnen leben 450 000 knapp über der Armutsgrenze. Das macht Angst in einem Land, das zu den reichsten der Welt gehört. Was kann man tun? Die Prämien auf 10% des verfügbaren Einkommens plafonieren? Spitäler schliessen? Mehr ambulante statt stationäre Leistungen erbringen? Weniger Ärzte ausbilden? Andere Versicherungsmodelle fördern (Telemedizin)? die Prämienverbilligungen erhöhen? Roboter in der Pflege einsetzen? usw. Die ideale Lösung gibt es nicht. Das ewige Kostenwachstum im Gesundheitswesen muss aber irgendwann ein Ende nehmen. Es ist zu hoffen, dass eine Reform, die diesen Namen verdient, in den eidgenössischen Räten nicht länger zerredet wird.



Altersvorsorge

Auch die Altersvorsorge steht zuoberst auf der Sorgenliste. Die Einkommen sinken nach der Pensionierung je nach Lohnniveau um rund 30 bis 40%. In der Bundesverfassung steht, dass die Leistungen von AHV und Pensionskasse zusammen eine «Fortsetzung der gewohnten Lebenshaltung in angemessener Weise» garantieren sollen. Die in den nächsten Jahren massiv steigende Zahl der Rentnerinnen und Rentner (Babyboomer), verbunden mit der längeren Lebenserwartung, verlangen zusätzliche Finanzen. Die AHV muss neu mit zusätzlichen Mitteln versorgt werden, um zukünftig die Renten garantieren zu können. Die heutigen Renten der Pensionskasse sind etwa 25% zu hoch. Diese Umverteilung von 5 – 8 Milliarden Franken – die vor allem von den 50 – 65-Jährigen bezahlt wird – ist markant und ungerecht. Es gibt Bestrebungen, nicht nur künftige Altersrenten, sondern auch bereits laufende Altersrenten, um diesen Betrag zu kürzen. Es stellt sich die Frage, ob die Kürzungen linear bei allen Rentnern vorgenommen werden sollen oder nur bei der oberen Einkommensklasse, dort aber umso mehr? Müssen bei einer 25%-Kürzung laufender Renten die 66- bis 99-Jährigen wieder eine Stelle suchen oder sich bei der EL oder Sozialhilfe melden? Was wäre da der Generationenvertrag noch Wert? Oder soll man das Rentenalter heraufsetzen? Dann müssten Anreize geschaffen werden, die älteren, erfahrenen Leute im Arbeitsprozess zu halten. Vernünftige Arbeitgeber haben inzwischen gemerkt, dass sich Erfahrung auszahlt.

Steuerpolitik

Ehepaaren im Pensionsalter werden die Renten bei der Einkommenssteuer des Bundes zusammengezählt. Aber anders als bei Ehepaaren im Erwerbsalter steht ihnen kein verstärkter «Doppelverdienerabzug» zu. So sind bei Ehepaaren im Rentenalter die Renteneinkommen stärker der Progression unterworfen als bei erwerbstätigen Ehepaaren. Diese Ungleichheit ist schon lange bekannt und vom Bundesgericht gerügt worden. Aber alle politischen und behördlichen Versuche, dies zu korrigieren, sind einmal mehr im Sand verlaufen. Für pensionierte Zweitverdiener-Ehepaare bleibt also diese «Heiratsstrafe» weiterhin fatal.

Das Internet soll zum allgemeinen Lebensbedarf gehören. Es kann daher von den Steuern nicht abgezogen werden. Aber immer mehr öffentliche und private Anbieter fordern ihre Kunden dazu auf, mit ihnen übers

Internet zu verkehren. Es werden private und öffentliche Angebote bereitgestellt, die nur noch per Internet zu erhalten sind. Oder es werden vergünstigte Angebote vorenthalten, wenn sie nicht per Internet bestellt werden. Es wäre unter mehreren Gesichtspunkten daher sinnvoll, den Pensionierten, die im Rentenausweis ja keinen Berufskostenabzug machen können, einen pauschalen Steuer-Abzug für den Netzanschluss zu gewähren.

Klimawandel

Im Zusammenhang mit dem Klimawandel werden in Zukunft massive neue Aufwendungen auf uns zukommen. Die Klimaerwärmung führt unbestrittenermassen zu vermehrten und intensiveren Hitzewellen. Ältere Menschen sind die von Hitzewellen am stärksten betroffene Bevölkerungsgruppe. Nun wird offensichtlich, dass etwas getan werden muss. Die Beschaffungskosten einer neuen fast klimaneutralen Heizung mit Wärmepumpe werden z.B. wesentlich teurer ausfallen als eine neue konventionelle Ölheizung. Davon betroffen werden sowohl Eigenheimbesitzer wie auch Mieter sein. Hart wird es die Senioren treffen. Die Altersarmut wird zunehmen. Denn viele über 80-Jährige könnten schon heute nur halb so viel Geld für die Miete ausgeben, wie eine moderne Wohnung kostet. Die Ergänzungsleistungen können hier nur Linderung schaffen und müssen von der Allgemeinheit bezahlt werden. In Bezug auf den Klimaschutz wurden in der Vergangenheit zu viele Gelegenheiten verpasst.

Peter Guidali

Seniorin als Künstlerin

Bild: von der Physiotherapeutin Rosmarie Hefti

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre Pro Senectute Graubünden
Ein Interview mit Dr. Christian Ruch, Verfasser der Chronik «1919 - 2019 | 100 Jahre Pro Senectute Graubünden»

Zum Jubiläum beauftragte Pro Senectute Graubünden den Historiker Dr. Christian Ruch mit der Aufarbeitung der Geschichte der hundertjährigen Institution. Im Interview mit Claudio Senn Meili, Geschäftsleiter von Pro Senectute Graubünden, erzählt Christian Ruch von seiner Recherchearbeit.

Was hat Sie gereizt, den Auftrag zum Aufarbeiten der Chronik «100 Jahre Pro Senectute Graubünden» zu übernehmen?

Christian Ruch: Durch meine Arbeit für palliative ch und palliative gr interessiere ich mich sehr für die Fragen des Alters – und da ich nun auch schon die 50 überschritten habe, beschäftigen mich auch die Prozesse des Alterns. Oder sagen wir mal so: Älterwerdens. Als Historiker war es für mich ausserdem sehr spannend zu erforschen, wie man früher mit dem Alter umgegangen ist.

Hatten Sie bereits vor dem Schreiben der Chronik einen persönlichen Bezug zum Alter bzw. zu Pro Senectute Graubünden?

Ja, ich habe schon verschiedene Kurse im Rahmen des Bildungsprogramms von Pro Senectute gegeben. Im Moment gerade einen für tibetische Meditation. So ein Kurs wäre vor fünf bis zehn Jahren wahrscheinlich noch gar nicht zustande gekommen, aber nun kommt eine Generation ins Seniorenalter, die sich auch schon früher mit Spiritualität, Meditation und Yoga befasst hat. Jedenfalls konnten wir gleich zwei Kurse füllen!

Hat sich dieser Bezug oder generell Ihr Bild vom Alter im Laufe des Verfassens der Chronik verändert und wenn ja – in welche Richtung?

Mir ist einmal mehr klar geworden, welch ein wichtiger Schritt die Einführung der AHV nach dem Zweiten Weltkrieg war. Und dass man zwar, wenn man aus Altersgründen «armengenössig» wurde, bei der Gemeinde um Hilfe bitten konnte, das aber oft aus Scham vermieden wurde. Also brauchte es ein privates Hilfswerk, um zumindest die grösste Not zu lindern.

Wie hat sich Pro Senectute Graubünden im Laufe der letzten 100 Jahre entwickelt?

Zusammengefasst kann man sagen, dass aus einer Stiftung für die finanzielle Unterstützung armer alter Menschen eine moderne Beratungs- und Dienstleistungsorganisation wurde, die ältere und alte Menschen in vielen Lebensbereichen bei der Gestaltung ihres Alltags unterstützt.

Auf welche Quellen konnten Sie beim Verfassen der Chronik zurückgreifen?

Vornehmlich auf die oft sehr anschaulichen Jahresberichte der Pro Senectute Graubünden.

Was hat Sie beim Verfassen der Chronik überrascht, befremdet oder amüsiert?

Pro Senectute bewegte sich stets in einem gesellschaftlichen Umfeld und wurde von ihm beeinflusst. So wurde z.B. im Gefolge des Zweiten Weltkriegs immer mal wieder diskutiert, ob man Ausländer/innen unterstützen soll – eine Frage, die man heute wohl nicht mehr stellen würde. Oder es wurde in den 1960er-Jahren an die Kinder der Seniorinnen und Senioren appelliert, sich mehr um die alten Eltern zu kümmern – da spürt man, dass die familialen Strukturen allmählich brüchig wurden, und das sogar in Graubünden.

Dr. phil. Christian Ruch (Bild), geb. 1968, studierte in Freiburg/Brsg. und in Basel und ist Historiker, Soziologe und Journalist. Er lebt in Chur.

Die von Dr. Christian Ruch verfasste Chronik erschien im Bündner Monatsblatt 3/2019.

Vom exklusiven Sonderdruck verschenken wir 10 Exemplare an Capricorn-Leserinnen und -Leser: **Senden Sie uns bis am 20. Dezember 2019 ein Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Chronik Capricorn» und Ihrer Adresse zu** (info@gr.prosenectute.ch / Alexanderstrasse 2, 7000 Chur).

Das Los entscheidet!

incontro chur – der Treff von und für Seniorinnen und Senioren ist gestartet.

Seit Juni 2019 treffen sich Seniorinnen und Senioren aus Chur und Umgebung zweimal wöchentlich in der ARGO an der Gartenstrasse 16 in Chur zum Jassen, Spielen, Plaudern und Vernetzen. Einige kommen regelmässig, andere sporadisch, so wie es eben passt. Immer wieder schnuppern auch 'Neue' incontro-Luft. Ein- bis zweimal pro Monat werden zusätzliche Veranstaltungen organisiert. So findet am 28. November ein Tanznachmittag statt, und am 12. Dezember liest Françoise Stahel, die seit fünfzig Jahren am Engadiner Skimarathon teilnimmt, aus ihrem Buch «Der lange Lauf von Madame Engadin Skimarathon».

Kommen Sie vorbei! Am Dienstag- oder Donnerstagnachmittag! Sie sind herzlich willkommen.

Weitere Anlässe und Informationen finden Sie unter:
www.incontro-chur.ch.

Frauen im ARGO Café

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

Homepage: www.buendnersenioren.ch
E-Mail: info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG (GL)

PRÄSIDIUM
Hans Joss
Blumenweg 3, 7000 Chur
081 285 12 16
hans.joss@gmx.ch

VIZEPRÄSIDIUM
Pendent

MITGLIEDER
Ueli Bühler, Fideris
Peter Guidali, Chur
Margrit Weber, Fläsch
Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN
Redaktionsleitung
Hans Domenig
Florastrasse 15, 7000 Chur
081 353 15 14
Hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE
Heidi Domenig
Florastrasse 15, 7000 Chur
081 353 15 14
Heidi.domenig@ansatz.ch

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Ueli Bühler, Dr. med.
Palottis 7D, 7235 Fideris
Tel. 081 328 22 40
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

MITGLIEDER
Christine Bucher, lic.phil., Chur
Hans Joss, Chur
Mario Peder Lechthaler, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Josef Senn, Chur
Riccardo Tamoni, Cama
Roberta Zanolari, Poschiavo

Mutationen
(Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)
Bitte melden an: Ruth Wolf,
Kantenstrasse 30, 7000 Chur,
Tel. 081 353 13 15
Mobile 079 448 06 02
ruth.wolf@hispeed.ch

Nani erinnert sich auf einer Schaukel an die eigene Jugendzeit.