Ausgabe Nr. 2
April 2020

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Menschenleer

Oft hinterlassen die kleinsten Füsse die grössten Spuren in unserem Leben

Inhalt

	Mit Mandalas durchs Leben	3
	Der Coronavirus	4
	Wasserkraft, Spinnen, Weben, Sticken	5
	Lesung mit Flurinda Rascher und Lothar Teckemeyer	6
	Der Enkeltrick – Betrug per Telefon	7
	Patientenverfügung	10
	Klug essen macht Spass	12
	Bündner Seniorenrat (BSR)	15
	Neue Patientenstelle Graubünden	16
	Aufgelesen – aus der Bücherkiste	17
	Telefonketten gegen die Isolation	19
	Schluss Punkt	21
	Er ist's	22
2	Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	23

Mit Mandalas durchs Leben

Nur neun Frauen fühlten sich vom Angebot "Mit Mandalas durchs Leben" angesprochen, zu dem Marguerite Schmid-Altwegg und Ursula Stocker am Samstag, 18. Januar 2020 eingeladen hatten.

Das Mitmachen hat sich aber gelohnt. Wir erfuhren, dass das Wort Mandala aus dem Sanskrit stammt und für Kreis steht, um den sich alles dreht und Maguerite Schmid-Altwegg erzählte uns noch viel Wissenswertes dazu. Jede konnte sich entfalten und in Ruhe Mandalas teilweise ausmalen. Sicher haben die meisten die Arbeiten zu Hause weitergeführt oder wurden gar animiert, sich mehr dieser ruhigen, spirituellen Tätigkeit hinzugeben.

Bei einer Übung begann jede, in einem leeren Kreis etwas zu gestalten. Nach kurzer Zeit wurde das Blatt weiter gegeben und die nächste setzte das Malen fort usw. Zurück kamen Gebilde, die oft kaum mehr an den Beginn erinnerten und ganz interessante neue Details aufwiesen.

Dank gebührt den beiden Organisatorinnen, die uns einen ruhigen und auch besinnlichen Samstag geschenkt haben.

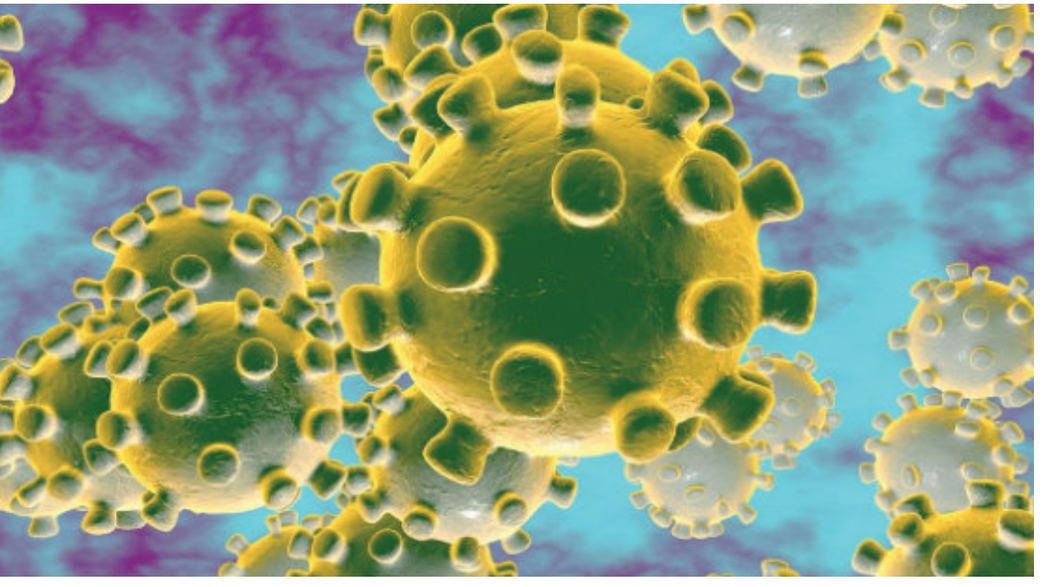
Ruth Wolf

Ausleben der Kreativität

Der Coronavirus

Der Coronavirus (Bezeichnung gemäss Weltgesundheitsorganisation: Für die Krankheit «COVID-19» und für den Erreger «SARS-CoV-2») ist ein neuer Virus, der erstmals in China aufgetreten ist und sich in kürzester Zeit weltweit verbreitet hat. Das Coronavirus kann für Senioren und für alle Personen mit bestehender Vorerkrankung gefährlich sein.

Die Geschäftsleitung des Kantonalverbands der Seniorinnen und Senioren hat beschlossen, keine Aktivitäten durchzuführen, die Ihre Mitglieder gefährden könnten. Deshalb wurde die Generalversammlung vom 19. März 2020 auf einen späteren noch nicht bestimmten Termin verschoben.



In nächster Zeit sind verschiedene Veranstaltungen geplant. Sie können sich dafür normal anmelden. Die Veranstaltungen können nur stattfinden, wenn gemäss den Weisungen des Bundes und des Kantons die Durchführung wieder erlaubt ist. Bei einer allfälligen Absage bitten wir Sie jetzt schon um Ihr Verständnis.

Soeben erfahren wir, dass die Aufführung des «Einsiedler Welttheaters» und der Besuch des «Mili Weber Hauses» aus aktuellem Grund abgesagt werden müssen. Wir werden es voraussichtlich später nachholen.

Die Geschäftsleitung

Wasserkraft, Spinnen, Weben, Sticken

Ein Ausflug in die Geschichte der Industriekultur

Das Ensemble Neuthal, (nahe von Bäretswil und Wetzikon) liegt am Industriepfad im Zürcher Oberland. Es vereint die Museumsspinnerei, die Rüthi Webmaschinen Sammlung, eine Handmaschinenstickerei und Wasserkraftanlagen.

Das Industrieensemble im Neuthal lädt zu einem unvergesslichen Besuch ein. Erleben Sie den ganzen Produktionsprozess für ein Stück Stoff mit funktionierenden historischen Maschinen. Tauchen Sie ein in die Geschichte der Menschen, Bauten und Technik, welche das Zürcher Oberland und weite Teile der Schweiz geprägt hat.

Wir reisen mit dem ÖV von Chur, via Sargans, Uznach, Rapperswil und dann nach Wetzikon. Ab Wetzikon bringt uns der Bus in 15 Minuten zum Museum Neuthal.

Mit einem kundigen Führer werden wir die Anlagen besichtigen können und vieles erfahren rund um die Spinnerei, Weberei und die ganze Kultur der damaligen Industrie im Zürcher Oberland.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen (es gibt bei schönem Wetter auch Picknickplätze) werden wir uns wieder auf den Heimweg machen.

Termin:	Freitag, 5. Juni 2020	
Abfahrt:	Chur ab 07.31, Gleis 5	
Rückkehr:	Chur an 17.43	
Treffpunkt:	07.15 Bahnhof Chur vor dem Billettschalter	
Kosten:	Zug und Bus / Basis Halbtax	Fr. 41.60
	Führung und Eintritt	Fr. 20.00
	Mittagessen (Salat, Omelette mit Gemüse, Dessert) ca.	Fr. 25.00

Anmeldungen und Fragen an:

Margrit Weber, Plutt 22 - 7306 Fläsch

Tel. 081 302 62 47

weber.maron@bluewin.ch

Lesung mit Flurinda Rascher und Lothar Teckemeyer

etwas Musik und viel Genuss aus dem Weinkeller von Heinz Kunz in Fläsch

Flurinda Rascher, eine beherzte mutige Frau aus dem Unterengadin, hat sich ihre Lebensgeschichten von der Seele geschrieben. Sie und ihr Mitautor, Lothar Teckemeyer, werden uns mit den Geschichten unterhalten.

Unser Leselokal ist nicht ganz gewöhnlich…. Wir treffen uns im schönen Weinbaudorf Fläsch im Weinkeller von Heinz Kunz. Natürlich gehört dann nach dem literarischen, musikalischen Teil auch ein „vinologischer, gastronomischer" Teil zu diesem gemütlichen Nachmittag dazu.

Heinz Kunz ist ein innovativer junger Mann, der vor kurzem das Weingut seiner Eltern übernommen hat. Er wird uns von seiner Arbeit und seiner Liebe zum Wein erzählen und natürlich dürfen wir seine Weine auch probieren. Ein feines Zvieri mit Käse und Brot und einem süssen Abschluss werden für einen guten „Boden" für die Degustation sorgen.

veranstaltung

Termin: Dienstag, 9. Juni 2020 /14.00 - ca. 16. 30

Treffpunkt: Postauto Haltestelle Fläsch Dorf
(Wir gehen gemeinsam zum Torkel)

Transport: Die TN sind selber verantwortlich. Bitte mit dem Zug bis Bad Ragaz und dann mit dem Postauto bis Fläsch Dorf fahren. Ankunft in Fläsch 13.40. / Rückfahrten stündlich (16.14 Richtung Bad Ragaz / Richtung Landquart 16.40)

Parkplätze: Autofahrer benutzen bitte den PP bei der Kreuzung oberhalb des Bistros (Richtung St. Luzisteig)

Kosten: Degustation (3 Weine, 4 Sorten Käse, Brot, Nusstorte, Kaffee) Fr. 45.00

Lesung: Fr. 12.00

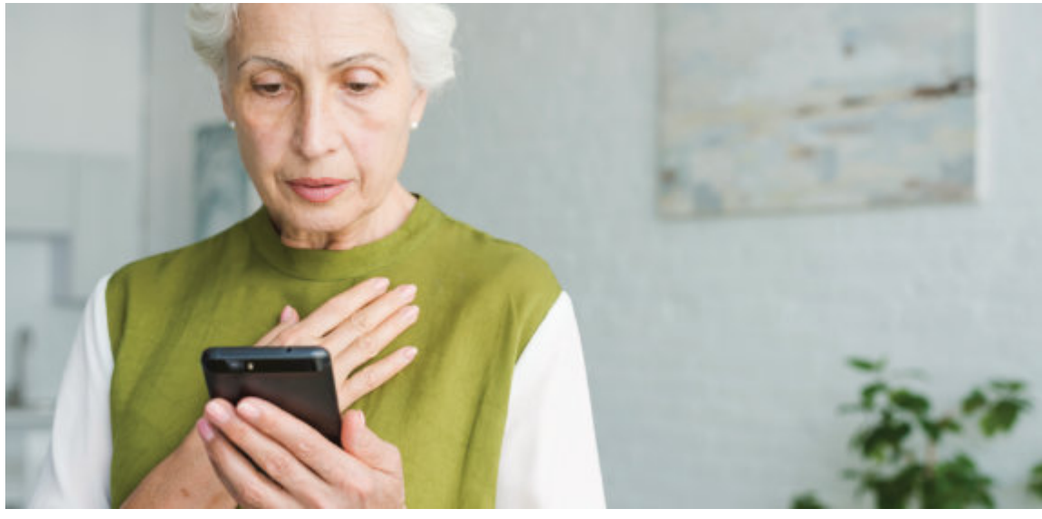
Anmeldungen an:
Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch / Tel. 081 302 62 47
weber.maron@bluewin.ch oder www.buendersenioren.ch

Der Enkeltrick – Betrug per Telefon

Fiese Masche gegen Seniorinnen und Senioren

Kontaktaufnahme

Es beginnt mit einem Anruf. Beim sogenannten Enkeltrick kontaktieren die Täter meist betagte Personen per Telefon. In fast allen Fällen sitzen die Anrufer im Ausland – laut der Bundeskriminalpolizei hauptsächlich in Polen. Die Täter sind gut organisiert und sprechen fliessend hochdeutsch. Sie suchen sich die Senioren anhand der Telefonbuch-Eintragungen aus, indem sie Personen mit alten Vornamen wählen. Bei Frauen, die vor allem als Opfer ausgewählt werden, sind es z. B. die Vornamen Elisabeth, Ruth, Irma, Renate, Edith usw. An der Adresse erkennen die Betrüger, ob ihr Opfer in einem sozial schwachen oder in einem vornehmeren Viertel wohnt. So schätzen sie ab, wie viel Geld sie ergaunern können.



Vorgetäuschte Geldnot

Der Betrüger am Telefon wird zunächst erraten lassen, wer er sei. Er versucht, das Vertrauen des Opfers zu gewinnen. Alle Informationen, die preisgegeben werden, wird der Betrüger geschickt in die Gespräche einfliessen lassen. Nun erzählt er eine komplizierte Geschichte und täuscht einen finanziellen Engpass oder eine andere Notlage vor. Dabei geht es beispielsweise um ein Immobiliengeschäft, einen Autokauf oder einen Unfall. Die Lage wird immer äusserst dringlich dargestellt. Dabei spielt der Betrüger gezielt mit dem gewonnenen Vertrauen der Opfer.

Geldforderung

Sie bitten das Opfer um teilweise hohe Summen Bargeld und erklären sich bereit, das Geld beim Opfer zu Hause abzuholen. Ist die Summe zu klein, wird er sich nach Schmuck erkundigen. Durch wiederholte Anrufe setzen die Betrüger ihr Opfer unter Druck und lassen ihm keine Zeit, sich mit der Familie zu beraten. Auch wollen die Täter herausfinden, ob das Opfer sein Geld daheim aufbewahrt oder zur Bank gehen muss. Haben die Betrüger einmal ein potenzielles Opfer an der Angel, können fast nur noch aufmerksame Bankmitarbeitende Schlimmeres verhindern.

Komplize

Sobald die Opfer Zahlungsbereitschaft signalisieren, bringt der Anrufer einen Komplizen ins Spiel. Er erklärt Ihnen, dass er das Geld nicht persönlich bei Ihnen abholen kann und deshalb einen vertrauenswürdigen Freund vorbeischicken werde. Willigt das Opfer schließlich ein, holen die Täter das Geld ab. Geld und Wertsachen, die den Betrügern übergeben werden, sind in der Regel unwiederbringlich verloren.

Ein «Freund» holt das Geld ab.

Die neueste Variante des Enkeltricks: Falsche Polizisten holen das Geld ab

Mittlerweile gibt es Call Center, insbesondere in der Türkei, die Senioren regelrecht "abtelefonieren". Auch wenn die Anrufer mit starkem Akzent sprechen, setzen sie ihre Opfer nach und nach so unter Druck, dass sie bereit sind, Geld zu geben. Meist geben die Täter an, dass in der Nachbarschaft eingebrochen wurde oder dass Betrüger unterwegs sind, die Wertgegenstände oder Bargeld ergaunern möchten. Die Täter erklären den Opfern, dass Polizeibeamte in Kürze vorbeikommen würden, um die Wertgegenstände oder das Bargeld entgegen zu nehmen, um es an einem sicheren Ort aufzubewahren. Willigen die Senioren ein, holen falsche Polizisten das Diebesgut ab.

Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen

Durch geschickte Gesprächsführung versuchen «Enkeltrickbetrüger» immer wieder, ältere Menschen zur Herausgabe eines hohen Geldbetrages zu überreden.

- Gehen Sie nicht davon aus, dass sie nicht betroffen sein könnten oder dass Sie schon nicht darauf hereinfallen werden.
- Seien Sie misstrauisch gegenüber Personen, die sich am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben und die Sie nicht eindeutig als solche erkennen.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären und finanziellen Verhältnissen bekannt.
- Nehmen Sie nach einem Anruf mit finanziellen Forderungen umgehend Rücksprache mit Familienangehörigen oder Vertrauenspersonen.
- Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an unbekannte Personen
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt (Tel. 112 oder 117).

Die der Polizei gemeldeten Fälle sind nur «die Spitze des Eisbergs». Die Dunkelziffer ist viel höher. Denn viele Senioren melden sich nicht bei der Polizei – aus Scham, den Gaunern auf den Leim gekrochen zu sein. Den Opfern ist es immer unglaublich peinlich. Viele von ihnen tun sich sogar schwer, sich ihren Angehörigen anzuvertrauen.

Peter Guidali

Patientenverfügung

Absicht

Seit dem 1. Januar 2013 gilt das neue Erwachsenenschutzrecht. Es stärkt besonders das Recht auf Selbstbestimmung und regelt die Gültigkeit und Tragweite von Patientenverfügungen. In einer Patientenverfügung halten Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt oder gepflegt werden möchten, falls Sie sich selber nicht mehr dazu äussern können und bestimmen eine Person, welche Sie in medizinischen Fragen vertritt. Diese Vertrauensperson muss dabei Ihre Anordnungen in der Patientenverfügung beachten, kann aber bei Lücken oder Unklarheiten in der Verfügung eigenständig über medizinische Massnahmen befinden.

Eine Patientenverfügung gilt, wenn Sie selber nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen und Ihren Willen zu äussern. Mit einer Verfügung entlasten Sie Ihre Angehörigen und geben dem ärztlichen Behandlungsteam konkrete Handlungsanweisungen für schwierige Entscheidungssituationen. Ihr schriftlich festgehaltener Wille ist für das Behandlungsteam und für Ihre Angehörigen rechtsverbindlich. Ärzte sind bei urteilsunfähigen Personen verpflichtet abzuklären, ob eine Patientenverfügung besteht.

Fehlende Patientenverfügung

Ohne Patientenverfügung muss sich der Arzt mit einem allfälligen Beistand, dem Ehegatten, dem Konkubinatspartner, den Nachkommen, den Eltern oder den Geschwistern absprechen. Diese haben in dieser Reihenfolge ein Vertretungsrecht für eine urteilsunfähige Person und haben dann oft weittragende Entscheide zu fällen. Das kann bis zur Frage gehen, ob «sinnlose» lebenserhaltende Massnahmen weiterzuführen sind oder nicht. Solche Entscheide können sehr belastend sein, vor allem auch, wenn bei den Angehörigen unterschiedliche Meinungen dazu vorhanden sind.

Form

Eine Patientenverfügung muss schriftlich verfasst, datiert und unterschrieben sein. Sie muss nicht handschriftlich erfolgen, aber die Identität des Verfassers muss klar aus der Verfügung hervorgehen. Sie muss auch nicht von einem Arzt unterschrieben oder von einem Notar beglaubigt werden. Das Original können Sie zu Hause aufbewahren. Eine Kopie sollten Sie Ihrem Arzt und einer Vertrauensperson übergeben. Wohnen Sie in einer Partnerschaft, muss Ihr Partner wissen, wo sich Ihre Patientenverfügung befindet. Haben sie keinen Partner, erstellen Sie einen schriftlichen Vermerk, wo sich die Verfügung befindet und tragen Sie diesen im Portemonnaie immer bei sich.

Vorlagen

Mehrere Institutionen bieten vorgedruckte Versionen an, etwa die Schweizerische Ärztegesellschaft (FMH), die Schweizer Krebsliga, die Pro Senectute oder das Schweizerische Rote Kreuz. Auf einem Beiblatt zur Patientenverfügung kann dargelegt werden, von welchen Werten und Überzeugungen Sie sich bei wichtigen Entscheidungen üblicherweise leiten lassen. Dazu gehört z.B. die eigene Haltung zu Lebensqualität, Würde, Schmerzlinderung, Chancen und Risiken des Lebens, Kontrollverlust, Abhängigkeit und Zumutbarkeit. So kann eine Werteerklärung helfen, Entscheidungen in Ihrem Sinne zu treffen.

Sie können Ihre Patientenverfügung jederzeit anpassen. Es ist gut möglich, dass Sie Ihre Einstellung zu Behandlungsmethoden ändern: beispielsweise nach einer einschneidenden Erfahrung.

Wenn Sie ein elektronisches Patientendossier besitzen, haben Sie und medizinische Fachkräfte im Notfall jederzeit und überall Zugriff auf Ihre Patientenverfügung.

Mein Wille soll geschehen

Anspruch und Grenzen

Sprechen Sie mit den nächsten Angehörigen über Ihre Absichten, über das Leben, das Sterben und die Gesundheit. Bestimmen Sie die Personen, die Sie vertreten sollen. So stellen Sie sicher, dass Ihre Wünsche respektiert werden.

Auch wenn man die Grenzen von Patientenverfügungen ernst nimmt, (nur begrenzte Voraussehbarkeit künftiger Situationen, der dann bestehenden medizinischen Möglichkeiten und des eigenen mutmasslichen Willens) bleiben sie doch ein wertvolles modernes Instrument im Dienst der Patientenautonomie.

Peter Guidali

Klug essen macht Spass

Essen ist die Grundlage für einen gesunden Geist und Körper. Dabei sollten wir empfohlene Lebensmittel häufiger wählen – und die problematischen meiden.

Je weniger wir uns bewegen, umso geringer ist die nötige Nahrungsmenge. Doch auch im Alter brauchen wir Nährstoffe, Vitamine, Proteine und Mineralstoffe. Um Übergewicht zu vermeiden, muss hingegen die Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten und Fett reduziert werden. Leere Kalorien, wie sie in Süssem oder in Weissmehlprodukten vorkommen, sind nutzlos. Sie sind kurzfristige Seelentröster, doch regelmassig Kuchen, gesüsste Getränke und Wurst belasten unseren Körper.

Eiweiss wird wichtiger

Um nicht unnötig zu hungern, sind Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte erste Wahl: Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse. Und Protein, also Eiweiss wird im Alter noch wichtiger, um den Abbau von Muskel- und Knochenmasse zu bremsen. Am besten planen wir es in jede Mahlzeit ein: Hülsenfrüchte, Linsen, Nüsse, Soja, Milchprodukte, Ei, Fisch und mageres Fleisch. Meiden sollte man gehärtete Fette (z.B. in Fertigprodukten) und raffinierte Öle. Natives Raps- und Olivenöl (vergine oder extra vergine) hingegen fördern unser Wohlbefinden. Nach Rücksprache mit dem Hausarzt sind allenfalls Nahrungsergänzungen (Tabletten) sinnvoll.

Wasser ist nicht nur zum Waschen da

Der Mensch muss regelmässig und genügend trinken, um so ein Austrocknen (Dehydration) zu verhindern. Unsere Zellen und die Körperflüssigkeiten brauchen Wasser, sonst riskieren wir u.a. Herz-Kreislaufprobleme und die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Im Alter lässt das Durstgefühl nach, wir trinken automatisch zu wenig: 1.5 Liter pro Tag sollten es schon sein. Möglichst ungesüsst, denn Zucker enthält nutzlose Kalorien.

Nahrung fürs Gehirn

Unser Gehirn kennt keine Pausen, es arbeitet Tag und Nacht. Darum braucht es auch mehr Energie und Sauerstoff als die übrigen Organe. Das Gehirn verschlingt rund 20 Prozent der Energie, die wir unserem Körper zuführen. Und es liebt Abwechslung im Speiseplan. Also: Je abwechslungsreicher wir essen, umso gesünder für unser Gehirn, denn es nimmt sich aus der Nahrung genau das, was es braucht. Dazu gehören insbesondere frisches Gemüse und etwas Obst. Die Vitamine wirken als Antioxidanten (Vitamin C und E) und schützen die Hirngefässe und Nerven. Meiden sollten wir aber Fertigprodukte mit Konservierungsstoffen, Glutamat, gehärteten Fetten und Zucker. Sie beeinträchtigen die Leistung unseres Gehirns. Umso mehr braucht es Wasser, also – viel trinken, damit das Gehirn gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird.

Optimale Mahlzeitenplanung

Starten wir mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag, das fördert die Konzentrationsfähigkeit. Dazu gehören Eiweiss (siehe oben), vollwertige Kohlenhydrate (Haferflocken fördern die Konzentration) sowie Früchte und Nüsse – alles möglichst ungesüsst. Dazu Wasser oder Tee; grüner Tee ist eine gute Starthilfe in den Tag, aber auch eine Tasse Kaffee wirkt stimulierend.

Für unsere Hauptmahlzeit wählen wir Eiweiss, dazu vollwertige Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) und reichlich Gemüse. Sehr kohlenhydratreiche, fettige Mahlzeiten belasten den Magen über Gebühr und machen eher müde. Abwechslung im Speiseplan hält uns munter, beugt Demenz vor.

Heute ist klug essen ganz einfach

Um sich intelligent zu ernähren, gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten: ein grosses Angebot in den Läden, viele Rezepte in Magazinen und Kochbüchern. Die zentralen Punkte einer intelligenten Ernährung fasst die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung in der Ernährungsscheibe zusammen (www.sge-ssn.ch):

- regelmässig und abwechslungsreich essen
- Gemüse und Früchte essen
- Wasser trinken
- mit allen Sinnen geniessen
- in Bewegung bleiben

Klug essen heisst also, abwechslungsreich essen – und Abwechslung macht Spass. Kombiniert mit regelmässiger Bewegung, etwa dem täglichen flotten Spaziergang, tun wir schon viel für ein gesundes Alter.

Peter Kropf

Bündner Seniorenrat (BSR)

Der Seniorenrat konnte seine beiden letzten Sitzungen noch ohne Einschränkungen am 18. November 2019 im Altersheim Jenaz und am 10. Februar 2020 im Rigazentrum in Chur abhalten.

Ebenso wichtig wie die regulären Traktanden ist jeweils der Fachteil zu einem aktuellen Thema. Er ermöglicht einen vertieften Einblick in einen Aspekt der zunehmend komplexen Fragen zum Thema Alter. So stiessen die Ausführungen von Andreas Schärlig, Leiter der Kundenadministration bei der Flury-Stiftung, zum Thema Pflegefinanzierung auf grossen Anklang. Beispiele zur Berechnung der Kosten sowie der Anteile der einzelnen Kostenträger zeigten die Rahmenbedingungen und die Herausforderungen der heutigen Pflegefinanzierung für die einzelnen Akteure innerhalb des Bereichs Pflege anschaulich auf. Stichworte wie Tarmed, Notfall, Belastung von chronisch Kranken, BESA-Stufen, Pflege und Betreuung, ambulant vor stationär wurden verständlich und griffig erklärt und in der anschliessenden lebhaften Diskussion ergänzt und vertieft.

Ebenso willkommen sind im Seniorenrat die Informationen zur Institution, in der jeweils getagt wird. Sie zeigen die Vielfalt der Lösungen für ein zeitgemässes Konzept eines Alterszentrums, vor allem auch die Herausforderungen im personellen Bereich sowie die Vorteile von Modellen der Zusammenarbeit wie z.B. im Prättigau oder die vorgesehene Öffnung nach aussen und vorgesehene Anteile der Selbstversorgung wie im Falle des Alterszentrums Rigahaus.

Die Mitglieder des Bündner Seniorenrates tauschen sich als Vertreter/innen ihrer Regionen im Kanton regelmässig über die laufenden Projekte mit Bezug zum Alter aus. In der ersten Sitzung des Jahres lag der Schwerpunkt deshalb auf der gegenseitigen Berichterstattung. Die Anliegen und Vorgehensweisen in kleinen und grösseren Regionen sind zum Teil unterschiedlich. Als um so wichtiger wird der Austausch zur Wahrnehmung spezifischer Bedürfnisse empfunden. Interessant sind zum Beispiel vor allem Informationen über gelungene Veranstaltungen, Inputs für neue Ideen, Bedingungen für die Betreuung, Zugang zur Politik und deren alterspolitische Schwerpunkte in den Regionen, auch die Zusammenarbeit mit Pro Senectute. Es werden noch Wege gesucht, die verfügbaren Ressourcen für einen konstruktiven Austausch im BSR effizienter zu nutzen.

Für den Mai ist wiederum das jährliche Gespräch mit dem Vorsteher des DJSG Regierungsrat Peter Peyer vorgesehen. Zum ersten Mal trifft der Ausschuss des BSR auch mit Regierungsrat Marcus Caduff vom Departement für Volkswirtschaft und Soziales zusammen. Die Themen der Alterspolitischen Agenda 2020 sind auch im Kanton Graubünden aktuell und für den Gedankenaustausch richtungsweisend. Vordringlich ist im Moment die Sicherung der finanziellen Grundlagen für den BKVS. Er ist weiterhin der Freiwilligenarbeit verpflichtet, ist aber mittelfristig auf eine verbindliche Regelung der für den Kanton zu erbringenden Leistungen angewiesen.

Christine Bucher

Neue Patientenstelle Graubünden

Graubünden hat eine neue Patientenstelle. Sie bietet im Einzelfall Unterstützung in sämtlichen Anliegen im Sozial- und Gesundheitswesen. Sie engagiert sich für eine partnerschaftliche Stellung der Patientinnen und Patienten im Gesundheits- und Sozialwesen, für mehr Transparenz und Verbesserungen, für Qualität der medizinischen und pflegerischen Leistungen sowie in der Gesetzesarbeit.

Haben Sie den Eindruck, es sei ein Behandlungsfehler passiert? Haben Sie Fragen zu Ihrem Implantat? Haben Sie ein Recht auf Ihr Patientendossier? Muss die Krankenversicherung das verordnete Medikament bezahlen? Auf Ihrer Rechnung steht TP oder TG. Kennen Sie die Bedeutung?

Die wichtigsten Dienstleistungen sind:

- Information und Aufklärung über Ihre Rechte und Pflichten als Patient/innen
- Abklärung von Behandlungsfehlern und Durchsetzung von Schadensansprüchen
- Klärung und Vermittlung bei Konflikten
- Durchsetzung von Leistungsansprüchen bei Sozial- und Privatversicherungen
- Erstellen einer Zweitmeinung bei schwierigen medizinischen Diagnosen

Patientenstelle Graubünden
Leiterin Bettina Hoch
Mail patientenstellegr@gmx.ch
Telefon 079 783 59 77
https://zh.patientenstelle.ch/node/72

Aufgelesen – aus der Bücherkiste

Der Philosoph und Journalist Ludwig Hasler lehrte an Schweizerischen Hochschulen, arbeitete bis 2001 bei der «Weltwoche» und ist seither als Autor und Referent unterwegs. In der Einstimmung zu Beginn des Buches sagt er mit Arthur Schopenhauer: Es gibt kein Glück, ausser im Gebrauch seiner Kräfte. Welche Kräfte wir haben, spielt keine Rolle. Es kommt einzig darauf an, sie zu brauchen; solange die mitmachen, möglichst alle: Kopf, Herz, Hand.

Das Alter wird dank gestiegener Lebenserwartung immer länger. Die Fachwelt teilt es bereits in vier eigene Abschnitte ein. Der Mittsiebziger Hasler richtet den Blick zwar auch auf die problematischen Phasen des Alters, die umso einschneidender sein können, je länger ein Mensch vorher selbstbestimmt und ohne grössere materielle Probleme durchs Leben gehen konnte. Sein Hauptpostulat aber ist, dass das Modell eines beschaulichen Alters ausgedient hat und stattdessen zu fragen ist: *Was tun mit 25 geschenkten Jahren? – Bringen wir uns selber in Bewegung oder lassen wir uns unentwegt bewegen? – Unsere Träume brauchen neue Routen –*

Neugierig ziehen wir umher. Im Staunen öffnet sich die Welt. Die genannten Möglichkeiten gehören zum Prinzip des *Carpe diem*, geniesse den Tag. Der Gegenpol findet sich im Kapitel Bis(s) zum Ende. Und unter *Wirken* und *Mitwirken* findet sich durchaus Bedenkenswertes und Anregendes zum Hauptthema des Buches.

Im Plädoyer für ein engagiertes Alter kommen meines Erachtens die wirklich Schwachen und Benachteiligten eher zu kurz, ebenso fehlen weiter gehende Möglichkeiten für beherzten tätigen Einsatz in der Gesellschaft und auch in der Politik. Das mag an der leisen Ironie liegen, die in manchen Abschnitten zu Haslers Theorie eines Mitwirkens an der Zukunft durchschimmert. Anregend ist die Lektüre auf jeden Fall. Und in Zeiten des Corona-Virus zeigt sich auch, wie schnell sich die Einschätzungen zwischen Theorie und Praxis verschieben können.

Christine Bucher

Hasler, Ludwig:
Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft.
rüffer&rub Sachbuchverlag, Zürich 2019, 3. Aufl., 138 S.,
ISBN 978-3-906304-53-3

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Telefonketten gegen die Isolation

Soziale Kontakte tun gut, gerade in unsicheren Zeiten. Aktuell sollten ältere Menschen jedoch zuhause bleiben, obwohl der Gang in den Coop oder der Schwatz mit alten Bekannten doch so wichtig wäre. Mit dem „Social Distancing" droht auch Isolation und Einsamkeit. Da täte ein Telefonat ab und zu gut. Pro Senectute geht davon aus, dass sich auch Seniorinnen und Senioren vernetzen möchten, die nicht schon regelmässig von Enkeln und Töchtern angerufen werden. Deshalb lanciert die Organisation die Idee der Telefonketten neu.

Eine Telefonkette ist einfach und funktioniert wie das aus der Schulzeit bekannte Rundtelefon. Zu einem fixen Zeitpunkt rufen sich die Teilnehmenden der Reihe nach an. Sie tauschen Neuigkeiten aus, versichern sich, dass alles in Ordnung ist und rufen dann den nächsten auf der Liste an. Periodisch wird zudem die Reihenfolge geändert, um den Kontakt mit allen Mitgliedern zu pflegen. Jedes Mitglied hat so regelmässig mit zwei weiteren Personen Kontakt und niemand muss einsam bleiben, auch wenn der direkte Kontakt eingeschränkt ist. Über die Telefonkette können sich auch Seniorinnen und Senioren vernetzen, die nicht viele Kontakte pflegen.

Die OrtsvertreterInnen von Pro Senectute Graubünden können solche Telefonketten lokal organisieren. Mit wenig Aufwand kann aber auch jede Seniorin und jeder Senior selbst eine Telefonkette aufbauen. Eine entsprechende Checkliste ist auf Ihrer Pro Senectute-Beratungsstelle erhältlich, wo sich Interessenten auch anmelden können. Die Anleitung steht Ihnen zudem auch online unter www.gr.prosenectute.ch zum Herunterladen als PDF zur Verfügung.

Pro Senectute Graubünden Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Telefon 081 252 75 83
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

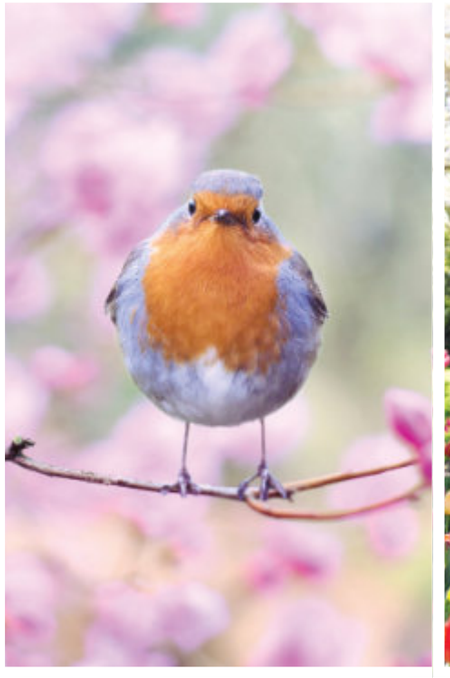
Sie möchten eine Telefonkette gründen?
Ihre Pro Senectute- Beratungsstelle hilft Ihnen dabei!

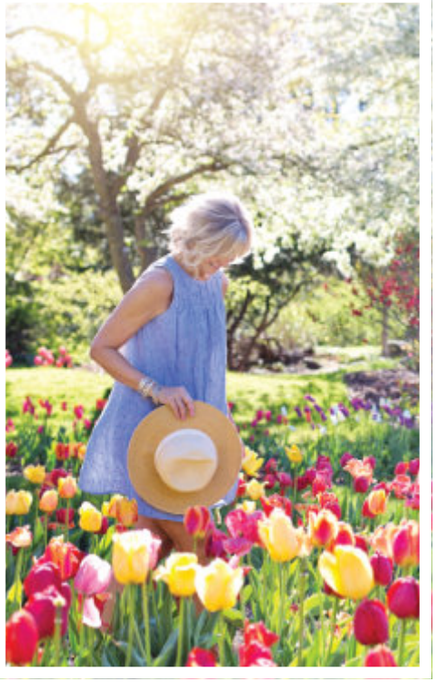
Beratungsstellen

	Mittelbünden 081 651 43 17	Südbünden 081 852 34 63
Chur/Nordbünden 081 252 44 24	Surselva 081 925 43 26	Geschäftsstelle 081 252 75 83

Wahl von Hanspeter Joos in den Seniorenrat

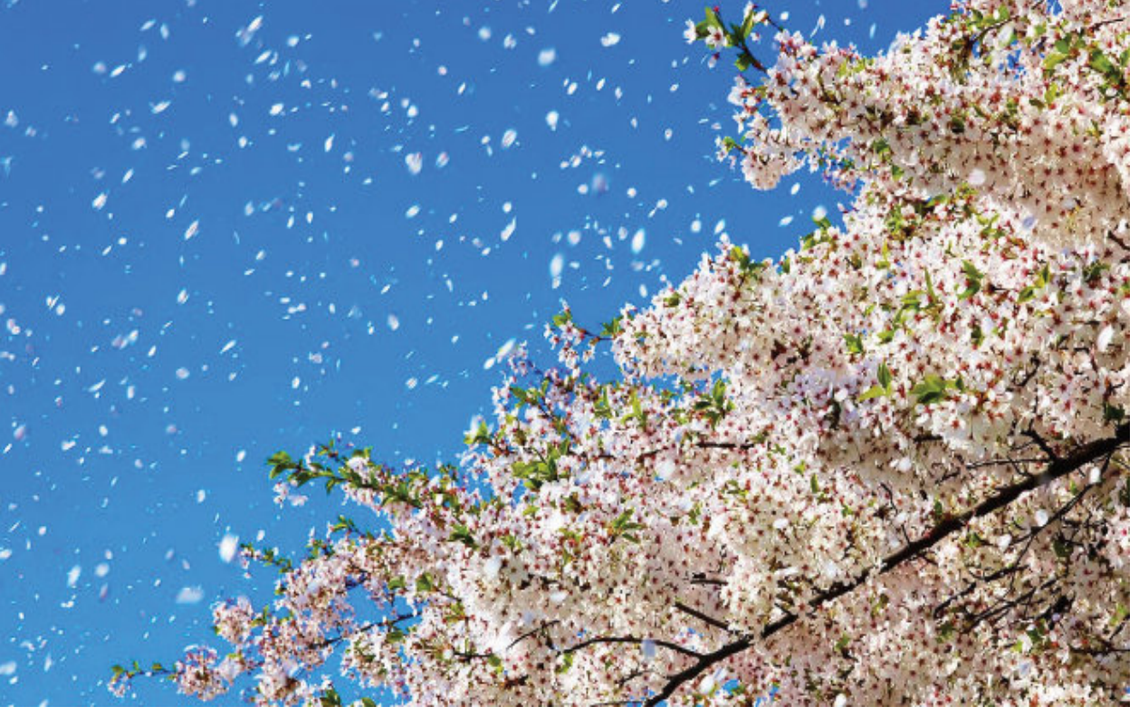
Hanspeter Joos wurde im Jahr 1944 geboren und ist in Klosters aufgewachsen. Nach der Ausbildung zum Schlosser bei der RhB absolvierte Hanspeter Joos in Greifensee die Ausbildung zum kirchlichen Diakon. Neben der langjährigen Tätigkeit als Gemeindediakon bildete sich Hanspeter Joos auch zum Suchtberater aus. In dieser Eigenschaft war er die letzten 12 Berufsjahre als Suchtberater im regionalen Sozialdienst in Landquart tätig. Während mehreren Jahren war Hanspeter Joos auch Präsident des Blauen Kreuzes, welches in seiner Amtszeit aus einer grundlegenden Krise herausfand und heute wieder beachtete Angebote macht. Hanspeter Joos wird ab sofort im Seniorenrat mitwirken. Herzlich willkommen!





Schluss-Punkt

Kommt ein Rentner zum Arzt und sagt: “Herr Doktor, Herr Doktor, meine Frau ist erst 30, ich bin schon 80 und doch ist sie schwanger geworden! Wie kann das sein?” Doktor: “Stellen Sie sich vor, sie laufen im Wald, sehen einen Hasen, nehmen Ihren Stock und tun so, als ob Sie den Hasen erschiessen wollen und der fällt um. Was denken Sie?” “Da hat ein anderer geschossen!” “Genau.”



Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süsse, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

(Eduard Mörike, 1804-1875, deutscher Lyriker)

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

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

REDAKTION CAPRICORN

Peter Guidali
Albulastrasse 23
7000 Chur
077 410 31 38
peter.guidali@bluewin.ch

Peter Kropf
Sogn Murezi 15
7418 Tomils
079 682 28 02
p.kropf@bluewin.ch

FACHBEREICH SENIORENRAT

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

MITGLIEDER
Christine Bucher, lic.phil., Chur
Hanspeter Joos, Landquart
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

FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Peter Guidali, Chur
077 410 31 38

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Margrit Weber, Fläsch
079 418 06 63

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)
Bitte melden an: Ruth Wolf, Cadonaustrasse 69a, 7000 Chur,
Tel. 081 353 13 15 Mobile - 079 448 06 02 - ruth.wolf@hispeed.ch

Stopp Corona.