Ausgabe Nr. 4
September 2020

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Da braut sich was zusammen ...

«Der Sinn des Lebens: Etwas, das keiner genau weiss.
Jedenfalls hat es wenig Sinn, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein.» (Peter Ustinov)

Bild: Peter Guidali

Titelbild: PublicDomainPictures auf Pixabay

Inhalt

Veranstaltungen	3
GV 2020 – Abstimmungsergebnisse	3
Die Bedeutung des Seniorenrats	5
Senior mit Hund	9
Ein «Schrei» der Befreiung!	11
Bericht zur Homepage	13
Fit im Kopf	15
Wie wichtig sind wir?	18
Unser Verband sucht Sie …	19
Zum Rücktritt von Heidi und Hans Domenig	22
Beim Betrachten meines Katers	27
Wanderungen	28
Schluss-Punkt	30
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	31

Veranstaltungen

Das Coronavirus kann für Seniorinnen und Senioren sowie für alle Personen mit bestehender Vorerkrankung gefährlich sein. Die Geschäftsleitung unseres Verbands hat beschlossen, keine Aktivitäten durchzuführen, die ihre Mitglieder gefährden könnten. Deshalb musste der für Oktober vorgesehene Besuch der Alois Carigiet-Ausstellung in Trun und das für November geplante Gedächtnisseminar abgesagt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis.

BKVS, Geschäftsleitung

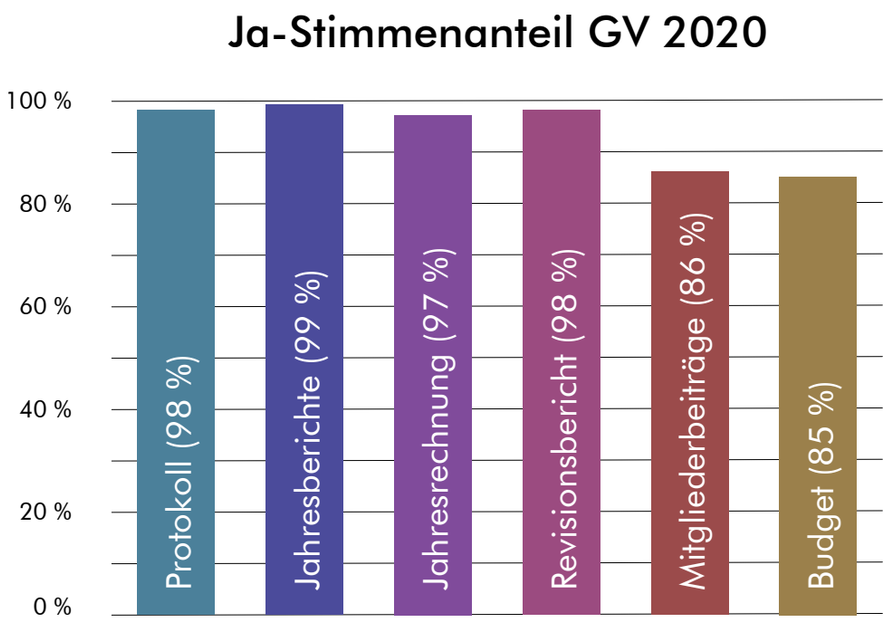
GV 2020 – Abstimmungsergebnisse

Ende Februar 2020 stellten wir unseren Mitgliedern den Jahresbericht 2019 mit der Einladung zur Generalversammlung vom 19. März 2020 zu. Der Jahresbericht bildet die Grundlage für die Behandlung der statutarischen Traktanden. Coronabedingt musste die Versammlung verschoben werden. Die Generalversammlung ist nach Vereinsrecht zwingend notwendig. Die Abstimmung zu den einzelnen Traktanden erfolgte deshalb auf dem schriftlichen Weg. Die Mitglieder konnten sich entweder per Post, E-Mail, SMS oder online über die Homepage an den Abstimmungen beteiligen.

Von den rund 600 potentiellen Stimmen sind bis am 30. Juni 155 eingetroffen. Die Beteiligung betrug rund 25 %. Insgesamt 89 Stimmen (57 %) kamen per Post, 66 Stimmen (43 %) über die Homepage. Ein Mitglied empfand die Abstufung der Mitgliederbeiträge zwischen Einzel- und Paarmitgliedern als zu gering – Paarmitglieder sollten seiner Meinung nach höhere Beiträge bezahlen.

Die Resultate entsprechen den Erwartungen. Bei einem Total von 155 Stimmen sind mit Ausnahme der Erhöhung der Mitgliederbeiträge und daraus folgend des Budgets 2020 praktisch alle anderen Traktanden einstimmig angenommen worden. Gegen die Erhöhung der Mitgliederbeiträge gab es bei 134 Ja insgesamt 15 Nein und 6 Enthaltungen. Im Detail sehen die Zahlen wie folgt aus:

Trakt.	Bezeichnung	Ja	Nein	Enth.	Ja-Anteil
2c.	Genehmigung Protokoll GV 2019	152		3	98 %
2d.	Jahresberichte	154		1	99 %
2e.	Jahresrechnung 2019	151		4	97 %
2f.	Revisionsbericht + Decharge	152		3	98 %
2g.	Erhöhung Mitgliederbeiträge	134	15	6	86 %
2i.	Budget 2020	131	3	21	85 %



Die GV 2020 stimmte somit einer Erhöhung der Mitgliederbeiträge per 2021 zu. Die Beiträge sehen neu wie folgt aus:

Mitgliedschaftskategorie	Beitrag 2020	Beitrag 2021	Erhöhung
Einzelmitgliedschaft	42.–	50.–	8.–
Paarmitgliedschaft	55.–	65.–	10.–
Passivmitgliedschaft	15.–	15.–	
Pensioniertenverbände	150.–	150.–	
Heime & Spitäler	120.–	150.–	30.–

Diese Erhöhung der Beiträge führt zu einer jährlichen Ertragssteigerung von CHF 5'000.–.

BKVS, Geschäftsleitung

Die Bedeutung des Seniorenrats

Der Bündner Seniorenrat (BSR)

Seit über 17 Jahren besteht und wirkt der Bündner Seniorenrat. Er ist Teil des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren (BKVS). In den Statuten wird er als politisches Organ des Verbandes aufgeführt, als Fachkommission für Fragen des Alters. In einem Leitbild werden die Aufgaben festgehalten. Der Bündner Seniorenrat besteht aus elf bis fünfzehn Mitgliedern. Gewählt werden sie von der Geschäftsleitung. Der Bündner Seniorenrat ist politisch und konfessionell neutral.

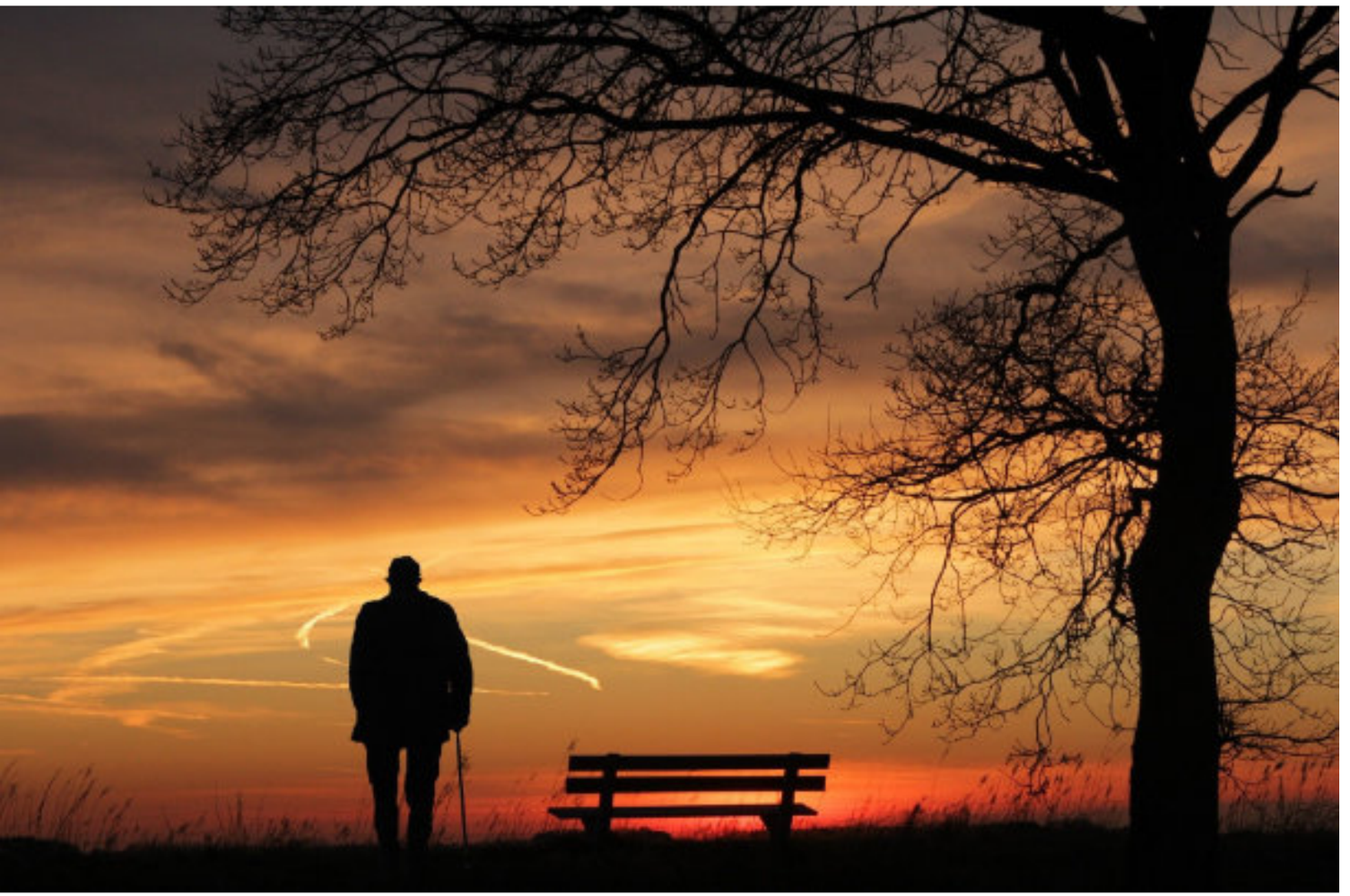
Wie bereits festgehalten, hat er die Interessen der älteren Generation in der aktuellen Politik zu vertreten. Das war der Leitgedanke, der die damaligen Gründer des Seniorenrates veranlasste, diesen als Organ des Verbandes ins Leben zu rufen. Seine wesentlichen Aufgaben sind, der älteren Generation eine Stimme zu geben und die Solidarität zwischen den

Generationen zu fördern. Die Grundsätze des Generationenvertrags (heute unter dem Begriff «Generationengerechtigkeit» verstanden) und das soziale Sicherheitsnetz sollen gefördert und weiterentwickelt werden, wobei der Bündner Seniorenrat seine Tätigkeit vor allem auf Probleme konzentriert, die auf kommunaler, regionaler und kantonaler Ebene gelöst werden müssen.

Die Mitglieder des Bündner Seniorenrates versuchen, diesem Anliegen gerecht zu werden. Sie sind eine Art Lobbyisten im Bereich der Alterspolitik. Der Rat trifft sich viermal im Jahr zu einer ganztägigen Sitzung. Damit möglichst alle Regionen unseres Kantons eine Stimme haben, achtet die Verbandsleitung darauf, dass diese im Rat vertreten sind.

In jeder Sitzung steht auf der Traktandenliste das Thema «Berichte aus den Regionen». So erhalten die Mitglieder einen Einblick darin, was in den verschiedenen Regionen bezüglich «Alter» läuft, wo es gut läuft und wo der Schuh drückt.

Nebst den ordentlichen Sitzungen finden jährliche Treffen mit dem kantonalen Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit (DJSG) statt. Diese bieten Gelegenheit, die Anliegen der älteren Generation vorzubringen. Ziel ist es, mit allen Departementsvorstehern einen Austausch zu pflegen. Die Belange der gesellschaftlichen Integration und der Existenzsicherung im Alter betreffen zwar massgebend das Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit. Aber auch die vier anderen Departemente sind involviert, wenn es darum geht, eine umfassende Alterspolitik zu realisieren. Auch mit der Arbeitsgruppe «Altersfragen» des Grossen Rates tauscht sich der Bündner Seniorenrat aus.



Dem Sonnenuntergang entgegen ...
Bild: S. Hermann & F. Richter auf Pixabay

Der Schweizerische Seniorenrat (SSR)

Seit knapp 20 Jahren wirkt auf eidgenössischer Ebene der Schweizerische Seniorenrat (www.ssr-csa.ch). Er wurde von Bundesrätin Ruth Dreifuss ins Leben gerufen. Bekanntlich besteht in der Schweiz eine grosse Anzahl von Verbänden und Vereinen, die sich mit dem Thema «Alter» befassen und auseinandersetzen. Für Bundesrätin Dreifuss war es nicht ganz einfach, die verschiedenen Verbände und Organisationen zu Konsultationen und Gesprächen zu empfangen. Dennoch war es ihr wichtig, von den Sorgen und Anliegen der älteren

Generation zu erfahren und sie in ihre Entscheidungen einzubeziehen. Daher beauftragte sie die zwei grössten Altersverbände der Schweiz, ein gemeinsames Gremium zu schafften, das ihr und den einzelnen Bundesämtern als Gesprächspartner dienen würde. Es waren der SVS – der Schweizerische Verband für Seniorenfragen – und die VASOS – die Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz – die den Auftrag erhielten, einen Schweizerischen Seniorenrat zu gründen. In Absprache mit dem Departement des Innern entstanden die Statuten, verbunden mit einem Leistungsauftrag, in dem die Ziele und Aufgaben des SSR festgehalten sind.

Der Rat besteht aus 32 Mitgliedern und den zwei Co-PräsidentInnen. 16 Mitglieder stellt der SVS, 16 die VASOS. Als Mitglied unseres Kantonalverbandes darf ich die Interessen der älteren Generation des Kantons Graubünden und der Schweiz darin vertreten. Die Zielsetzungen sind die gleichen wie im Bündner Seniorenrat, natürlich aus gesamtschweizerischer Sicht.

Schwerpunkte in der Arbeit des SSR sind die beiden Themen «Gesundheit» und «Soziale Sicherheit». Daneben werden auch Bereiche wie «Alter in der Gesellschaft», «Wirtschaft und Steuern», «Mobilität und Wohnen», «Migration und Alter» und «Informations- und Kommunikationstechnologien» bearbeitet. Für jeden Bereich bestehen Arbeitsgruppen, die Vorschläge, Vernehmlassungen und Berichte für das Gesamtgremium erarbeiten.

Die Arbeit im SSR ist sehr anspruchsvoll und zeitintensiv, aber auch interessant. Es ist nicht immer ganz einfach, gemeinsame Lösungen zu finden, ist der Rat doch ein ziemlich genaues Abbild unserer Gesellschaft mit ihren teils auseinandergehenden Meinungen und Absichten. Aber das macht die Arbeit auch spannend. Das Grundprinzip im SSR lautet: Wir machen Politik für die ältere Generation, keine Parteipolitik.

Josef Senn

Senior mit Hund

Für kaum eine andere Altersklasse kann der Hund als Sozialpartner eine derart wichtige Bedeutung haben wie für Senioren. Hunde bringen Schwung und Struktur in den Alltag. Sie brauchen Zuwendung und sind treue Begleiter in allen Lebenslagen. Gerade Senioren kann ein vierbeiniger Freund ein ganz neues Lebensgefühl vermitteln: Hunde halten ihr Herrchen fit, vertreiben die Einsamkeit und helfen beim Knüpfen neuer Kontakte. Hunde sind sehr feinfühlige und soziale Wesen, die den Alltag von älteren Leuten stark verändern können. Die Wahl der passenden Rasse kann je nach Vorlieben und Bedürfnissen des zukünftigen Hundehalters ganz unterschiedlich ausfallen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Zusammenleben mit einem Hund den Menschen optimistischer und ausgeglichener macht. Auf der einen Seite erhält der ältere Mensch dadurch eine Aufgabe und mit dem Hund einen treuen Partner, der sich dank der Zeit, Geduld und Fürsorge des Menschen wohl und geborgen fühlt. Tiere nützen manchmal besser als Medikamente und können den Psychotherapeuten ersetzen. Einer der Gründe für diese therapeutischen Wirkungen ist, dass Haustiere das grundlegende menschliche Bedürfnis nach Berührung erfüllen. Die Kameradschaft mit einem Hund kann das Leben um Jahre verlängern. Hunde entspannen, verringern das Risiko eines Herzinfarkts und senken hohen Blutdruck. Hundebesitzer haben einen tieferen Wert des Stresshormons Cortisol.

In vielen Heimen sind ausgebildete Hundeführer mit geschulten Therapiehunden regelmässig zu Gast, bei dementen Menschen oder Alzheimerpatienten erzielt man so therapeutische Erfolge. Das Tier gibt dem älteren Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden und gibt ihm eine Tagesstruktur. Des Weiteren haben Senioren mit einem Hund einen besseren Bezug zur Realität. Ältere Menschen ohne Hund leben häufig in den Erinnerungen an die Vergangenheit. Hunde entwickeln ein sensibles Gespür für das Gemüt Ihres Besitzers und sind in der Lage, sich akut auf den Menschen, sein Verhalten und seine Gefühle einzustellen. Sie können beispielsweise viele der von ihren Besitzern verwendeten Wörter verstehen.

Wer seinen Lebensabend geniesst, der möchte nicht nur viel Zeit mit seinem Hund verbringen, sondern vielleicht auch in die Ferne reisen. In der Regel geniessen Hunde einen Ortswechsel mindestens genauso sehr wie

ihre Besitzer. Hunde sind auch gute Zuhörer, sie haben immer Zeit und werden nicht ungeduldig, wenn sie dieselben Geschichten immer wieder hören …

Angenommen, Sie haben keinen Hund und wollen auch keinen, möchten aber trotzdem von den Vorteilen eines Hundehalters profitieren, so gibt es Alternativen. Bieten Sie sich als Hundesitter an. Statt sich als Rentner einen Hund zu kaufen oder aus dem Tierheim zu holen, können Sie Hunde stunden- oder tageweise betreuen. Als Hundesitter können Sie sich regelmässig oder gelegentlich um einen Hund kümmern, bekommen viel Hundeliebe und Bewegung an der frischen Luft, ohne die Kosten und die hundertprozentige Verantwortung für das Tier tragen zu müssen. Oder kümmern Sie sich um Hunde im Tierheim. Ältere Leute mit grossem Herz für Tiere können viel Liebe und Aufmerksamkeit von Hunden im Tierheim erfahren. Die Tierheime freuen sich über ehrenamtliche Unterstützung von Rentnern mit Zeit und Energie.

Peter Guidali

Ein starkes Team
Bild: Tim Mossholder auf Unsplash

Ein «Schrei» der Befreiung!

Meine Mutter ist eine eigenständige und sehr selbständige Frau. Sie nimmt am sozialen Leben rege teil. Trotz ihres hohen Alters lässt sie sich dann und wann nicht von einem Einkaufsbummel in Chur abhalten. Ihre Steckenpferde sind das Malen mit Aquarell und Acryl und das Bücherlesen.

Meine Mutter durfte anfangs Februar in einer Alterswohnung in Domat/Ems ihren 94. Geburtstag feiern. Kurz danach begann für sie, wie für viele andere, eine äusserst schwierige Zeit. Die Covid-19-Isolation in den eigenen vier Wänden machte ihr schwer zu schaffen. Keine Teilnahme am sozialen Leben, kein Mittagstisch im angrenzenden Altersheim, keine persönlichen Kontakte mit Angehörigen, keine Einkäufe im Dorf, kein Einkaufsbummel in Chur, kein «Schnäuggen» in der Brocki, keine Bibliotheksbesuche und viele weitere Entbehrungen mehr. Das war zu viel! Ihre Lebensfreude erlosch fast gänzlich. «Ich finde keine Ruhe mehr, das Essen schmeckt mir nicht und ich kann mich kaum konzentrieren. Vor der Epidemie konnte ich meine sonnige Terrasse geniessen und habe so manche Bücher gelesen. Die kleinen Dinge im Leben bereiteten mir Freude. Die Decke fällt mir jetzt auf den Kopf und ich würde am liebsten sterben.»

Die täglichen telefonischen Kontakte mit ihrer Tochter und den beiden Söhnen konnten das fehlende Lebenselixier nicht zurückbringen – aber plötzlich wieder kleine Lichtblicke. Allmählich gewöhnte sie sich an die Isolation. Kleine, tägliche Spaziergänge und ein kurzes Verweilen auf der Parkbank erfreuten sie. Das ungewohnte Essen vom Mahlzeitendienst bereitete ihr weit weniger Mühe und zweimal die Woche kochte sie sich selber das Mittagessen. Bereits vor den Lockerungsmassnahmen wagte sie sich unter Einhaltung der Hygienemassnahmen wieder zum Einkaufen ins Dorf, was wir Angehörige nicht besonders klug fanden! Sie fand, der nette Mann an der Coop-Kasse ermuntere sie, die Bankangestellte sei sehr hilfreich und freundlich. Keine Gehässigkeiten aus der Bevölkerung habe sie erfahren müssen.

Und siehe da, dann geschah etwas Erstaunliches. Nach fast zwei Monaten Lustlosigkeit griff meine Mutter wieder spontan zu Pinsel und Farben. Ihre Wut über das böse Corona brachte sie befreiend auf die Leinwand und heftete das ausdrucksstarke Bild an ihre Wohnungstüre! Es ist Ende Mai, Licht-

blicke zeichnen sich am Horizont ab und die Welt sieht für meine Mutter wieder heller und farbiger aus. Wir alle, Kinder, Enkel und Grossenkel, freuen uns, dass unsere «Muma» die schlimme Zeit der vielen Entbehrungen überstanden hat. Das Leben geht weiter!

Andrea Mathis

Der «Schrei» der Befreiung

Bericht zur Homepage

Im Juni 2017 haben wir die neue Homepage des Verbands «www.buendnersenioren.ch» aufgeschaltet. Damit wollen wir den Kontakt zwischen Geschäftsleitung, Seniorenrat und den Mitgliedern stärken und vereinfachen. Auf unserer Homepage finden Sie sowohl bei den Mitteilungen wie auch bei den Veranstaltungen immer wieder Hinweise (Links) auf weitergehende Informationen im Netz. Nutzen Sie diese Möglichkeiten bei Themen, mit denen Sie sich vertieft befassen möchten. Unsere Homepage können Sie sowohl mit dem Desktop/Laptop wie auch mit dem Smartphone/Tablet aufrufen.

Die Navigation haben wir an den Kopf unserer Seiten platziert. Hier finden Sie alle Rubriken auf einen Blick. Hauptthemen sind etwa:

- Die geplanten Veranstaltungen inkl. Online-Anmeldeformular
- Wichtige Mitteilungen zu aktuellen Themen und weiterführende Literatur
- Unsere Zeitschrift «Capricorn» in elektronischer Form
- Die aktuelle Zusammensetzung von Geschäftsleitung und Seniorenrat
- Die Vorteile einer Mitgliedschaft sowie Anmeldeformular für Neuanmeldungen
- Bildergalerie zu erfolgten Veranstaltungen und anderen Themen
- Download-Möglichkeiten für den Capricorn, den Jahresbericht, die Verbandsstatuten usw.
- Kontakt- und Partneradressen von Altersinstitutionen
- Passwortgeschützter Login-Bereich für Mitglieder der Geschäftsleitung und des Seniorenrats mit Protokollen, Mitgliederlisten, Briefvorlagen usw.

Ausserhalb unserer Homepage gibt es im Internet sehr viele Informationen zum Thema «Senioren». Gerade auch das Alter bietet grosse Chancen, die Digitalisierung sinnvoll zu nutzen und das Leben zu vereinfachen und interessant zu gestalten. Ein paar Beispiele, was online alles möglich ist: Kommunikation mit Freunden und Verwandten via WhatsApp und Facebook, SBB-Billette kaufen, Wetterprognosen abfragen, Zeitungen lesen, Reisen buchen, das Fernsehprogramm studieren, Fotos verwalten, Einkäufe tätigen, Rechnungen zahlen, die Steuererklärung ausfüllen, medizinische Ratgeber studieren, Kochrezepte abfragen, eine Einkaufsliste erstellen,

Telefonverbindungen suchen, Jassen mit echten Gegnern, eine Wanderung vorbereiten, einen Partner suchen usw. Es gibt praktisch kein Thema, zu welchem es im Internet nicht Beschreibungen, Anleitungen oder Vorschläge gibt. Wenn Sie Hilfe brauchen, lassen Sie sich von Ihren Bekannten und Verwandten unterstützen.

Nutzen Sie das Internet und unsere Homepage. Senden Sie den Link «www.buendnersenioren.ch» auch an weitere Personen, die Sie kennen. Dadurch fördern Sie den Bekanntheitsgrad unseres Verbands und stärken unsere Möglichkeiten, weiterhin für die Anliegen der Senioren in Politik und Gesellschaft tätig zu sein.

Da nicht alle unsere Mitglieder Zugriff auf das Internet haben, werden wir natürlich alle Informationen – wie das Capricorn-Heft oder die Jahresrechnung – auch weiterhin in Papierform zustellen.

Peter Guidali

Karin Brenn, Kuh mit Bäuerin
Bild: Peter Guidali

Fit im Kopf

Unser Gehirn lässt im Alter nach. Doch das müssen wir nicht einfach hinnehmen. Wie gut unser Gedächtnis funktioniert, hängt auch von unserer Einstellung ab.

Freudig vernehme ich, wie sehr mein Enkel meinen Apfelkuchen mag – daran kann ich mich nach Wochen und Monaten noch erinnern. Freude und Neugier sind die Zauberwörter für ein gutes Gedächtnis. Klar, sie nehmen mit dem Alter ab. Doch neugierig bleiben ist Einstellungssache und aufmerksam bleiben wir dann, wenn wir uns jeweils nur auf eine einzige Sache konzentrieren. Meiden sollten wir Zeitdruck und Ablenkung, sie beeinträchtigen unser Gedächtnis.

Wie bremst man das Altern des Gehirns?

Was wir im Leben erfahren haben, prägt uns. Wir wissen viel mehr als ein junger Mensch. Das gibt uns Selbstvertrauen. Und mit regelmässigem Training bewahren wir unsere Lernfähigkeit. Gemäss Schweizerischer Hirnliga helfen dabei diese vier Punkte:

- geistige Aktivität
- gesunde Ernährung
- regelmässige Bewegung
- sozialer Austausch

Geistig aktiv bleiben

Im Alter dürfen wir den Alltag ruhiger angehen. Doch wir sollten nicht vergessen, Gedächtnis und Lernfähigkeit ständig zu trainieren. Ein ideales Training ist Musikunterricht. Aktives Musizieren und Singen verändern die Gehirnstruktur. Haben wir früher mal ein Instrument gespielt? Dann lohnt es sich, damit wieder zu beginnen. Tanzen ist wohl eine der besten Übungen fürs Gehirn: Wir müssen uns konzentrieren, Bewegungsabläufe koordinieren, den Rhythmus behalten – und dabei immer den Partner anlächeln.

Besonders stark gefordert und somit gefördert wird unser Gehirn, wenn wir eine Fremdsprache lernen. Oder idealerweise eine Sprache auffrischen, die wir früher gelernt haben – zum Beispiel in einem Kurs unseren Wortschatz erweitern. Dabei pflegen wir gleichzeitig den Kontakt zu anderen, was ebenfalls unsere geistige Fitness fördert.

Gesunde Ernährung

Gerade vorweg: Die beste Ernährungsregel heisst «Abwechslung». Von allem etwas, von nichts zu viel. Zu viele Kohlenhydrate, v. a. Weissmehl und Zucker, schaden dem Gehirn, besonders jener Region, die für das Faktengedächtnis zuständig ist, dem Hippocampus. Und ganz wichtig: genügend trinken, auch im Winter. Im Alter sind wir ohnehin weniger durstig, trotzdem brauchen wir Flüssigkeit: mindestens 1.5 Liter pro Tag.

Mehr zum Thema Ernährung findet sich im Capricorn 2/2020, «Klug essen macht Spass».

Regelmässige Bewegung

Unser Gedächtnis lässt im Alter nach – aber wir entscheiden, wie schnell. Christian Koch, Leiter der Memory-Klinik in Chur, sagte in einem Interview im Magazin «Salute» des Gesundheitsamtes Graubünden, dass jede Art körperlicher Aktivität nützlich sei: «Dafür gibt es viele Varianten und Möglichkeiten. Entscheidend ist dabei die Abwechslung, kein stures Programm. Wichtig ist, dass man sich am Anfang nicht demotivieren lässt, wenn das Training etwas schwerfällt. Wir wissen, dass gerade auch ältere Menschen das Gedächtnis verbessern und stärken können.»

Ganz schön anspruchsvoll
Bild: Hans-Peter Gauster auf Unsplash

Regelmässige Bewegung ist also wichtig. In einer norwegischen Studie mit 5700 Seniorinnen und Senioren zeigte sich, dass drei Stunden Bewegung pro Woche das Leben um fünf Jahre verlängern kann. Möglichkeiten der Bewegung gibt es zahlreiche: ein Waldspaziergang, Turnen in der Gruppe, Tanzen … Genaueres zur Bewegung beschrieben wir im Capricorn Nr. 3/2020, nachzulesen unter «www.buendnersenioren.ch»; gerne schicken wir Ihnen auch eine Kopie.

Sozialer Austausch

Der Mensch braucht andere Menschen. Regelmässige persönliche Kontakte sind wichtig, aber wenn das mal nicht geht, auch telefonische und schriftliche. Wieso nicht einen Wochenplan erstellen, wann ich wen kontaktieren will?! Und dazu notieren, was ich besprechen will, was ich meinen Gesprächspartner fragen könnte. Denn Fragen sind interessanter, als von sich selbst zu erzählen.

Wichtig bei sozialen Kontakten ist ein intaktes Gehör. Höre ich schlecht, werde ich misstrauisch oder gar depressiv. Heute gibt es hervorragende Hörhilfen, zuwarten lohnt sich nicht.

Ein kleiner Tipp gegen die Vergesslichkeit zum Schluss, denn oft fragte ich mich: «Habe ich die Türe verriegelt?» oder: «Habe ich die Einkäufe im Kühlschrank versorgt?». Wenn ich jeweils laut sage: «Türe ist zu.» oder «Milch im Kühlschrank», dann erinnere ich mich besser daran, weil ich aktiv einen Sinn nutze, den Gehörsinn.

Und dann noch dies: Ehrenamtlich engagierte Seniorinnen und Senioren leben gesünder, aktiver, länger und glücklicher, wie eine Studie der Johns Hopkins University in Baltimore (USA) 2006 zeigte.

Mehr Informationen zum Thema «Hirn und Gedächtnis» finden Sie auch unter «www.hirnliga.ch».

Peter Kropf

«Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben.»

Burt Lancaster
(1913–1994), Schauspieler

Die Erde (weisser Pfeil) vom Saturn aus, 23. Juli 2013
Bild: NASA

Wie wichtig sind wir?

Wie wichtig sind wir, wie wichtig ist unsere Erde? Wir sind das Wichtigste und die Erde ist unsere Lebensgrundlage. Die Erde ist riesengross und unendlich vielfältig. Noch vor wenigen Jahrhunderten war die Erde für die damaligen Menschen das Zentrum des Weltalls.

Im Juli 2004 ist die Raumsonde «Cassini» nach einer siebenjährigen Reise über 3.5 Milliarden Kilometer in eine Umlaufbahn um den Ringplaneten Saturn eingeschwenkt. 13 Jahre lang streifte Cassini zwischen den Monden und Ringen des Saturns umher, doch dann ging ihr der Treibstoff aus, sodass die Missionsleitung auf der Erde die Sonde nicht länger steuern konnte. Die Mission endete 2017 mit dem geplanten Eintritt der Sonde in die Saturnatmosphäre und ihrer Vernichtung.

Das Saturn-Projekt war ein amerikanisch-europäisches Gemeinschaftsunternehmen. Die Raumsonde machte in den 20 Jahren ihres Lebens Tausende von Fotos. Unter anderem hat sie auch die Erde vom Saturn aus «rückwärts» fotografiert. Auf dem aus 1.44 Milliarden Kilometern Entfernung aufgenommenen Bild ist unser Planet ein kleiner blauer Punkt, kaum sichtbar. Die Aufnahmen erinnern uns daran, wie winzig und zerbrechlich unser Planet im Universum ist. Die dunkle Seite des Saturns, sein Hauptring und weitere Ringe sind in aller Schärfe zu erkennen, die Erde hingegen nur als kleiner, bläulich leuchtender Himmelskörper.

Die Distanz zwischen Erde und Saturn wird mit der grösstmöglichen Geschwindigkeit, der des Lichts, in 80 Minuten zurückgelegt. Zum Vergleich: Allein unsere Milchstrasse hat einen Durchmesser von bis zu 200'000 Lichtjahren.

Wie wichtig sind wir? Je nach Perspektive sehr wichtig oder völlig unbedeutend, klein und unsichtbar. Würde die Erde und die Menschheit verschwinden, würde uns – aus kosmischer Sicht – wohl niemand vermissen.

Peter Guidali

Unser Verband sucht Sie ...

Arbeiten Sie gern im Team und freuen Sie sich an den gemeinsam erreichten Zielen? In unserem Verband sind drei Stellen neu zu besetzen.

1 PROTOKOLLFÜHRUNG

Die Geschäftsleitung trifft sich jährlich an rund 6 – 8 Sitzungen. Für die Protokollführung suchen wir per 1. Januar 2021 eine(n) **Protokollführer(in)**.

Sie nehmen an den Sitzungen der Geschäftsleitung teil und schreiben selbständig das entsprechende Protokoll. Dazu müssen Sie die deutsche Sprache stilsicher beherrschen und eine rasche Auffassungsgabe besitzen. Das Protokoll sollte die Hauptaussagen und Beschlüsse der Sitzungen in einfacher und verständlicher Sprache wiedergeben. Vorteilhaft ist, wenn Sie bereits als Protokollführer(in) andernorts tätig waren.

Der durchschnittliche monatliche Arbeitsaufwand beträgt ca. 2 Stunden. Die Tätigkeit ist ehrenamtlich.

Kontakt & weitere Informationen
Hansruedi Weber
079 418 06 63
weber.maron@bluewin.ch

2 SOZIALES/GESUNDHEIT/BILDUNG UND VERANSTALTUNGEN

In der Geschäftsleitung wird das **Ressort Soziales/Gesundheit/Bildung und Veranstaltungen** frei. Damit wir wieder gut aufgestellt sind und möglichst viele Fähigkeiten und Persönlichkeiten in der Geschäftsleitung vertreten sind, suchen wir für die nächste GV Interessentinnen/Interessenten. Dieses Ressort kann auch mit zwei Personen besetzt werden.

Profil 1 – Soziales und Gesundheit
Sie kennen sich im Gesundheitswesen gut aus, haben ein gutes Netzwerk in diesem Bereich und sind interessiert an den Fragen rund um das Alter.

Profil 2 – Bildung und Veranstaltungen
Ihnen macht das Organisieren von Veranstaltungen und Ausflügen für und mit älteren Menschen Spass. Sie können dabei Ihre ganze Kreativität und Freude einsetzen. Ihnen zur Seite steht ein kleines Team, mit dem zusammen Sie planen und organisieren können.

Sie können für 6 – 8 Sitzungen im Jahr zur Verfügung stehen. Die Tätigkeit ist ehrenamtlich, die Spesen werden Ihnen selbstverständlich vergütet.

Kontakt & weitere Informationen
Margrit Weber-Maron
Plutt 22
7306 Fläsch
081 302 62 47
weber.maron@bluewin.ch

3 FINANZEN/ADMINISTRATION

Für die Verwaltung der Finanzen und des Mitgliederbestandes suchen wir per 1. Januar 2021 eine(n) **Mitarbeiter(in) als Mitglied der Geschäftsleitung**.

Ihre Hauptaufgaben sind:
- Kasse und Buchhaltung führen
- Rechnungen kontrollieren und zahlen
- Mitgliederbeiträge in Rechnung stellen inkl. Inkasso
- Buchhaltungsabschluss und -zwischenabschluss erstellen
- Mit der Revisionsstelle zusammenarbeiten
- Ausgewählte Veranstaltungen organisieren
- Mitgliederbestand verwalten
- An den Sitzungen der Geschäftsleitung teilnehmen

Sie sollten Freude an Zahlen haben, etwas Erfahrung im Rechnungswesen mitbringen und gerne mit unseren Mitgliedern in Kontakt bleiben.

Der durchschnittliche monatliche Arbeitsaufwand beträgt ca. 12 Stunden. Die Tätigkeit ist ehrenamtlich.

Kontakt & weitere Informationen
Ruth Wolf
079 448 06 02
ruth.wolf@hispeed.ch

Geben Sie sich einen Ruck und unterstützen Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Angebote. Herzlich willkommen und herzlichen Dank.

Zum Rücktritt von Heidi und Hans Domenig

«Die Redaktionsarbeit hat mir sehr viel Freude bereitet» …

… So die Aussagen von Hans Domenig im Gespräch und Rückblick auf sein Wirken als Redaktor unseres Capricorns. Er und seine Frau Heidi haben die Redaktionsarbeit für den Capricorn, welche sie in den letzten Jahren gemeinsam geleistet haben, zu Beginn dieses Jahres in neue Hände gelegt. Grund genug für eine Würdigung und einen grossen Dank an Hans und seine Frau Heidi.

Hans Domenig mit seiner Ehefrau Heidi
Bild: Hans Joss

Während 16 Jahren hat Hans Domenig nahezu 90 Ausgaben des Capricorns herausgegeben! Jede mit Herzblut, geistreich und mit seinen unverkennbaren Bildern gestaltet, im Hintergrund unterstützt immer auch durch seine Frau Heidi. Sie übernahm nach der Demission von Rageth Näf aus dem damaligen BKVS-Vorstand an seiner Stelle die Koordinationsarbeit der Redaktion. Hunderte von Stunden ehrenamtlicher Arbeit haben die beiden für den Verband geleistet. Die vielen positiven Rückmeldungen zu den einzelnen Nummern zeigen, wie sehr ihre Arbeit geschätzt wurde.

Hans Domenig ist als Redaktor ernsthaft, mit viel Einfühlungsvermögen und Tiefsinn immer wieder auf uns, seine Leserschaft, zugegangen. Seine Texte enthalten christlich-liberale Werte, sie zeigen sein ehrlichstes Interesse an den Menschen und ihren vielen anspruchsvollen und manchmal unlösbaren Lebensfragen. Hans Domenig denkt treffend, schreibt und fotografiert liebenswürdig und gekonnt – er weiss um menschliche Schwächen und Eitelkeiten und er bringt seine philosophischen Gedanken mit Humor und «bildhaft» unterstützt an die Leserschaft. Hans Domenig ist freier Theologe, ebenso aber auch Philosoph, Psychologe, Beobachter und Darsteller. Die Bündner Regierung sprach im Rahmen der Kulturpreisverlei-

STECKBRIEF HANS DOMENIG

Persönlich

- *1934 in Chur in eine Pfarrersfamilie geboren*
- *Schulen in Chur*
- *Theologiestudium in Zürich, Basel, Marburg und Berlin, Abschluss 1959*
- *Heirat mit Heidi Krug aus Berlin*
- *1 Sohn, 2 Töchter und 9 Grosskinder*
- *Begnadeter Fotograf*

Beruflich

- *Pfarrstellen in Tschiertschen (1959 – 63), Davos (1963 – 87) und Chur (1987 – 99)*
- *Mitglied des kantonalen Kirchenrats*

Medien

- *Redaktor «Bündner Protestant»*
- *Mitarbeit beim «Freien Rätier»*
- *Diverse Medienaufträge: u. a. TV- und Radioserie «Das Wort zum Sonntag», «Domenigs Weltblick» in der Südostschweiz*
- *CH-Filmkommission*
- *Zahlreiche Fotoausstellungen und Bildbände, meist zum Thema «Menschen, Kulturen und Gewohnheiten in anderen Ländern»*
- *Sozialkritische Themen aus vielen Ländern der Welt*

WIE KAM DER BKVS EIGENTLICH ZUM CAPRICORN?

1988 beschloss die Gründungsversammlung des «Kantonalen Rentnerverbandes» auch den Beitritt zum nationalen Seniorenverband. Für seine Mitglieder abonnierte er auch das nationale Verbandsblatt «Seniorama». Angeschlossene Verbände konnten darin auf kleinem Raum eigene Beiträge anbringen. Diese Situation führte auch zu Unzufriedenheiten – die Kommunikation des Verbandes mit seinen Mitgliedern verlief so nicht wirklich befriedigend. Es folgten noch Verbesserungsvorschläge auf nationaler Ebene, z. B. mit der Seniorama-Beilage «activ-life» oder schliesslich mit dem neuen Magazin «Avanti». Aber eben, eine nationale Zeitschrift hat es in föderalistischen Strukturen nicht einfach …

Der Verband beschloss nach 15 Jahren die Herausgabe einer eigenen Verbandszeitschrift «Capricorn». Seit anfangs 2003 erscheint der Capricorn regelmässig. Teils ist er mit der Mode gegangen, hat sein Outfit verändert, immer aber setzte er sich mit Fragen unserer Gesellschaft – speziell mit dem Alter – auseinander. Von den ersten «Capricorn-Stunden» an wirkte Hans Domenig mit, anfänglich im Team mit dem Vorstand, dann rasch als ernannter Redaktor!

hung 2014 Hans Domenig einen Anerkennungspreis zu – «in Würdigung seiner Tätigkeit als Theologe, Fotograf und Autor, der mit seinen aphoristischen Texten zum Nachdenken über die Philosophie des Alltäglichen anregt» (Zitat aus der Regierungsmitteilung vom 18. September 2014).

Er ist uns allen bestens bekannt, obwohl er bei unseren Veranstaltungen eher bescheiden in Erscheinung tritt, sozusagen aus dem Hintergrund heraus als Berichterstatter mit Wort und Kamera. Aber was sind seine Markenzeichen? Sind es die vierzig Jahre, die er als vollamtlicher Pfarrer und Seelsorger in Tschiertschen, Davos und schliesslich, wie sein Vater, in der Martinskirche in Chur tätig war? Sind es seine geistreichen, feinfühligen und immer wieder auch witzigen Bild- und Textbotschaften, die uns in den Medien und natürlich im Capricorn begegnen? Oder sind es die Bücher und Bildbände, die er herausgegeben hat? Es ist schwer zu sagen. Sein Menschenbild ist sehr breit abgestützt – das Menschsein in seinen vielseitigen gesellschaftlichen und zwischenmenschlichen Facetten fasziniert und bewegt ihn – und er hat dazu auch etwas zu sagen. So wandte sich Hans Domenig in der Capricorn-Rubrik «Das Wort zum Monat» praktisch in allen Ausgaben mit den unterschiedlichsten Fragen an die Leserschaft und regte Leserinnen und Leser zum Nachdenken und zur persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen an. Häufig mit Text, oft aber auch mit seinen aussagekräftigen Bildern. Von seinem Beruf als Pfarrer gewohnt, konnte Hans Domenig aber auch mündlich die ihm wichtigen Themen profiliert darstellen – ich habe ihn so im Seniorenrat in der Frage der Sterbehilfe in Pflegeheimen erlebt.

Hans Domenig hat den Capricorn mit seinem liberalen und sozialkritischen Menschenbild geprägt. Dafür sind wir ihm sehr dankbar. Seine Frau Heidi unterstützte diese Arbeit aus dem Hintergrund, in den letzten Jahren aber ganz offiziell als Koordinatorin der Redaktion Capricorn. Auch weiterhin ist Heidi bereit, das jeweilige «Gut zum Druck» als Lektorin zu erteilen und damit einen wesentlichen Beitrag zum guten Gelingen einer neuen Nummer beizutragen.

Unser Verband kann keinen Kulturpreis verleihen. Aber wir danken euch, Hans und Heidi, von ganzem Herzen für euren grossen Einsatz! Ich mache dies gerne im Namen der Geschäftsleitung, des Seniorenrats und aller Mitgliedern des Verbandes. Wir freuen uns, wenn wir weiterhin ab und zu einen Text- oder Bildbeitrag aus dem Hause Domenig geniessen dürfen. Für die nun zusätzlich freie Zeit wünschen wir euch beiden alles Gute und gute Gesundheit!

Hans Joss, Präsident

Vor dem Bild ...

Ein Mann der christlich-liberalen Werte – hier in seinem Referat vor dem Seniorenrat zur Sterbehilfe im Pflegeheim

Lebenslanges Lernen heisst, auch einmal den Fokus zu ändern.

Noch nicht ganz zufrieden mit dem Ergebnis ...

Bild: rihaij auf Pixabay

Beim Betrachten meines Katers

Fridolin Tschudi (1912–1966)

Er ist nicht unbedingt ein Beau von einem Kater
und war – die Indiskretion sei mir erlaubt –
in seinem Leben nie ein Gatte oder Vater,
weil wesentlicher Funktionen früh beraubt.

Ich möchte trotzdem aber, namentlich von dritten,
auf mein vielleicht zu offenes Geständnis hin,
gefälligst jenes dumme Grinsen mir verbitten,
ab dem ich durch mein Schwatzen schuldlos-schuldig bin.

Gilt auch mein Freund und Kater bei den Katzenfrauen
kaum mehr als Casanova, kann er manchmal doch
genau so laut wie jeder Nachtkumpan miauen,
verfolgt von lenzlichen Gefühlen immer noch.

Die meiste Zeit hingegen, wenigstens im Winter,
verhält er philosophisch sich und stubenstill,
indem er leise schnurrt … Ich komme nicht dahinter,
wann er gestreichelt, wann ganz ungestört sein will.

Der Blick aus seinen schräggestellten grünen Lichtern,
hypnotisch, nobel, weltenfern und unbewegt,
verrät mir gleichfalls nicht, ob er, statt bloss mit Dichtern,
nicht lieber doch mit seinesgleichen Umgang pflegt.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wanderungen

1. Oktober 2020
Internationaler Tag der älteren Menschen

Als Internationaler Tag der älteren Menschen ist der 1. Oktober jeweils ein fixer Termin im Jahresplan von Pro Senectute Graubünden. Am Internationalen Aktionstag wird auf die Situation und die Bedürfnisse der älteren Generation aufmerksam gemacht.

Dieses Jahr kommt dem 1. Oktober eine ganz besondere Bedeutung zu, war und ist doch insbesondere für Seniorinnen und Senioren das Coronavirus und die damit verbundenen Massnahmen mit vielen Einschränkungen verbunden. Anlässlich des Aktionstages möchte Pro Senectute Graubünden ein Zeichen setzen und lädt die Bündner Seniorinnen und Senioren zu geführten Wanderungen in den verschiedenen Regionen des Kantons ein.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung bis am Dienstag, 29. September 2020, bei der Wanderleitung ist erforderlich. Bei schlechter Witterung finden die Wanderungen nicht statt, es ist kein Ersatztermin vorgesehen. Auf die Teilnehmenden wartet eine kleine Überraschung!

Geselliges Wandern mit Pro Senectute Graubünden

Bestellen Sie den Detailprospekt unter:

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

081 300 35 35
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

UNSER PROGRAMM AM 01.10.2020

Region Chur und Umgebung

Art der Wanderung: Spazierwanderung
Route: Fläsch – Fläscherbad – Rheindamm
Wanderleitung: Corina Joos, 079 740 48 29

Region Mittelbünden

Art der Wanderung: Tageswanderung
Route: Bivio – Sur
Wanderleitung: Gregor Bischof, 079 841 02 24

Region Landquart

Art der Wanderung: Kleine (Kräuter-)Wanderung
Route: innerhalb Wangs
Wanderleitung: Mirjam Bless, 079 783 73 10

Region Davos

Art der Wanderung: Halbtageswanderung
Route: Davos Teufi – Duchlisage – Davosersee – Bahnhof Dorf
Wanderleitung: Marianne Romang, 079 732 33 52

Region Val Müstair

Art der Wanderung: Höhenwanderung
Route: Aual Sura Valchava – Müstair
Wanderleitung: Rosi Conradin, 081 858 57 19 / 079 544 47 46
Maria-Luisa Zen, 081 858 52 01 / 079 736 20 21

Region Oberengadin

Art der Wanderung: Tageswanderung
Route: Via Panoramica von Roticcio nach Soglio
Wanderleitung: Guido Locher, 079 77 66 729

Region Surselva

Art der Wanderung: Tageswanderung
Route: Flims Waldhaus – Conn-Plattform – Il Spir – Crestasee – Trin Mulin
Wanderleitung: Heidi Günthart, 077 400 09 69

Schluss-Punkt

Sicher ist sicher. Chur ist ja so innovativ.
Bild: Peter Guidali

Wie nennt man Menschen,
die auch am Montag gute Laune haben?

Rentner!

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

www.buendnersenioren.ch
info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG

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
081 353 13 15 / 079 448 06 02 / ruth.wolf@hispeed.ch

Bild: RegaShave auf Pixabay

«Nur wer einen festen Stand hat
und trotzdem beweglich ist,
überlebt die starken Stürme.»

Anke Maggauer-Kirsche

(1948), deutsche Lyrikerin, Aphoristikerin und ehemalige Betagtenbetreuerin*