Ausgabe Nr. 4
September 2016

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren

Wenn Feinde im Alter sich versöhnen •
Reisen und Besichtigungen • Niemand will ins Altersheim

Links im Bild der ehemalige Grenzwächter, rechts der Schmuggler

Inhalt

WORT DES MONATS

Früher verbissene Gegner, heute friedliche Senioren 3

BERICHTE

Benediktinerkloster Pfäfers und Taminabrücke 4

Vogelexkursion im Giessenpark Bad Ragaz 6

Surses: Stromproduktion mit Wasserkraft 7

Schaugarten am Heinzenberg 9

Unsere Glarner Freunde besuchten uns in Seewis 10

VERANSTALTUNGEN

Skulpturen der Natur – Gletschergarten Cavaglia 12

BÜNDNER SENIORENRAT

Bündner Seniorenrat BSR 14

SCHWEIZER VERBAND

SVS Präsidentenkonferenz in Zürich 15

Demenz 16

PRO SENECTUTE

Kurse für Aktive und Geniesser bei Pro Senectute Graubünden 17

150 Jahre Rotes Kreuz 18

... und niemand will hin 20

ADRESSEN 23

Früher verbissene Gegner, heute friedliche Senioren

Es war in den Jahren des Zweiten Weltkriegs, als im Puschlav ein Grenzwächter (links im Bild) in bitterem Pflichtbewusstsein hinter einem ehemaligen Schmuggler (rechts im Bild) herjagte.

Ich setzte mir viele Jahre nach Kriegsende die Aufgabe, die beiden zu einem Gespräch zusammenzuführen, um in einer Bündner Zeitschrift darüber zu berichten. Zunächst war ich erstaunt, dass die beiden, einst verbissenen Gegner überhaupt bereit waren, sich zu einem Gespräch einzufinden – war ihr früheres Zusammentreffen doch alles andere als ein kindliches Landjäger-und-Schelmspiel. Man zielte damals nicht nur in die Luft, sondern vereinzelt aufeinander. Es gab Todesfälle unter Grenzwächtern und Schmugglern.

So sassen sich also ein Grenzwächter in Rente und ein sozusagen «pensionierter» Schmuggler gegenüber. Von altem Groll und Hass aber, wie ich es erwartet hatte, war gar nichts zu hören oder zu sehen. Die beiden erzählten sich locker, wie sie damalige Begegnungen empfunden hatten, und machten sich gegenseitig sogar Komplimente, wenn auch etwas sonderbarer Art: «Du warst ein pflichtbewusster Grenzwächter», lobte der Schmuggler den einen – «und du ein raffinierter Saucheib von einem Schmuggler», entgegnete der andere. Darauf lachten beide herzlich. Worauf der Schmuggler sein Kompliment relativierte: «Als Mensch warst du lieb, aber im Grenzwächterdienst ein Satan ...» worauf der Grenzwächter den Schmuggler mit «einem trickreich flüchtenden Fuchs mit einem Stück Speck im Maul» verglich.

Ich erzähle hier diese Begegnung, weil sie beweist, dass das Altwerden nicht nur etwas Negatives und Bejammernswertes wie Arthrose, Vergesslichkeit usw. sein muss. Es können auch positive Werte entwickelt werden wie Geduld, Toleranz, Verständnis für anders Gelagerte und viel anderes mehr. Ja, die Jahre können Heilkraft haben.

Hans Domenig

Benediktinerkloster Pfäfers und Taminabrücke

Charlotte schreibt: Es hat sich alles so gut ergänzt. Der Blick in die Vergangenheit in der wunderbaren Klosterkirche, das feine Mittagessen in angenehmer Gesellschaft im Konventsaal und anschliessend die Brückenbaukunst über der Tamina. Für meine Schwester in Irland stelle ich die Bilder spezieller Tage immer in die Dropbox, damit sie nachvollziehen kann, was wir so treiben.

Helen schreibt: Rückblickend auf den heutigen Tag möchte ich Ihnen sagen, dass dieser Ausflug über den «Jordan» für mich wirklich ein tolles Erlebnis war, das man so als Einzelperson gar nicht erleben könnte; sei es in kultureller, kulinarischer oder baulich-technischer Hinsicht. Ich fand es spannend und abwechslungsreich! Darum ...

Rageth schreibt: Schade, dass nicht alle 79 Angemeldeten an diesem einmaligen Erlebnis teilnehmen konnten. Zur Besichtigung der Taminabrücke konnten wir eben lediglich mit vierzig Personen anrücken. Die Bauleitung führt derartige Besichtigungen, nebst ihrer laufenden Arbeit, nur einmal pro Verein/Jahr durch. Verständlich!

Kloster Pfäfers: Während etwas mehr als einer Stunde führte uns Herr Rudolf Good durch die eindrückliche Klosterkirche (gegründet 731) und deren hinteren Räume. Mit seinen profunden Kenntnissen verstand er es ausgezeichnet, uns Teilnehmende für die interessante Vergangenheit zu be-

Orange Besucher in der Brückenlandschaft

Kirche Pfäfers

geistern. Über elf Jahrhunderte beeinflusste das Benediktinerkloster Seelsorge, Kultur, Politik und Wirtschaft, vor allem im Sarganserland und im benachbarten Graubünden. Als Hospiz am damals viel öfters begangenen Kunkelspass war die Abtei eine wichtige Station am Handelsweg von Norden nach Süden (Porta Romana). Das Kloster wurde 1838 durch einen Beschluss des Grossen Rates des Kantons St. Gallen aufgehoben. Seit 1845 beherbergt das barocke Klostergebäude die kantonale psychiatrische Klinik.

Im Anschluss erwartete uns im eindrücklichen Gang ein feiner Apéro und im ehrwürdigen, gediegenen **Konventsaal** das feine Mittagsmahl, aufgetragen in feinster ****Manier. Da kamen sich manche wohl in die adeligen Zeiten zurückversetzt vor. Mit sympathischen Worten begrüsste uns im Namen des Hauses ein Churer: Herr Ursch.

Taminabrücke, Staunen: Nichts als staunen. In luftiger Höhe von 200 m über der darunter fliessenden Tamina wird eine 400 m lange Bogenbrücke ohne Gerüst erstellt: wohl eine grossartige Leistung unserer Ingenieure und unserer Bauleute. Aus vierundzwanzig Vorschlägen wurde das heute realisierte Werk ausgewählt. Mit diesem Projekt «Brücke Pfäfers-Valens samt Verbindungsstrasse» wurde eine nachhaltige, attraktive, sichere und wirtschaftliche Lösung für die anstehenden Probleme gefunden. Mit einer eindrücklichen Tonbildschau wurde uns von zwei kompetenten Herren die ganze Entstehung dieses einzigartigen Bauwerkes näher gebracht.

Es war wohl ein freudiger, einmaliger Anlass, der mit viel Staunen, Bewunderung, wohl auch etwas Ehrfurcht und grosser Freude um etwa halb fünf seinen Abschluss fand.

Rageth Näf

Vogelexkursion im Giessenpark Bad Ragaz

Der Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS) hatte auf Donnerstag, 12. Mai 2016 beim Giessenpark in Bad Ragaz zu einer Vogelexkursion eingeladen. Unter kundiger Leitung des Ornithologen Thomas Bieler (Vizepäsident des Seniorenrates) konnten wir einiges über unsere einheimischen Vögel erfahren. Hätten Sie beispielsweise gewusst, dass ...

- es in der Schweiz 200 Vogelarten gibt?
- der Wanderfalke der schnellste Vogel ist? (Er ist im Sturzflug mit ca. 322 km/h unwesentlich schneller als der Steinadler.)
- der Mauersegler bis zu 3 Jahren nonstop in der Luft sein kann?
- die Krähe ein Singvogel ist?

Da der «Giessenpark» seinem Namen alle Ehre machte – es goss tatsächlich wie aus Kübeln – starteten wir unsere Exkursion im nahen Restaurant. Dort haben wir, neben den erwähnten Rekorden auch sonst sehr Interessantes über Amseln, Drosseln, Fink und Meisen sowie Spatzen, Tauben und Krähen gehört. Offenbar haben die Vögel bei Regenwetter keine grosse Lust zum Singen, weshalb unser Exkursionsleiter einen Trick anwenden musste. Er konnte uns die verschiedensten Vogelstimmen von einem Gerät abspielen, das aussah wie ein Kugelschreiber.

So gegen 11 Uhr haben wir uns, obwohl es immer noch regnete, dann doch nach draussen gewagt. Am See konnten wir nebst den einheimischen, auch offenbar nicht einheimische Enten beobachten. Ein Buchfink begleitete uns ein Stück des Weges. Einen Buntspecht konnten wir bei seiner «Arbeit» oder «Nahrungssuche» beobachten. (Irgendwie komisch, dass der kein Kopfweh kriegt!)

Thomas Bieler hat uns angeboten, den Ausflug in die Vogelwelt im Herbst, bei besseren Bedingungen zu wiederholen.
Die Teilnehmer nehmen das Angebot gerne an und bedanken sich bei Thomas Bieler für die äusserst interessante Führung sowie dem BKVS resp. bei Rageth Näf für die Organisation.

H.R. Weber

Surses: Stromproduktion mit Wasserkraft

Eine eher kleine Gruppe traf sich am Bahnhof Chur für den Ausflug ins Surses. Durch unterwegs Zusteigende vergrösserte sich die Gruppe, so dass ab Tiefencastel 17 gut gelaunte Ausflugs-Teilnehmende im Postauto in Richtung Surses sassen. Nach Ankunft In Tinizong wanderten wir vorerst zur an der Julia gelegenen Zentrale des EWZ. Bereits am Areal-Eingang begrüssten uns zwei Mitarbeiter des EWZ, die Herren Roth und Schmid, und führten uns in den Besucherraum der Zentrale. Hier erhielten wir durch Referate der genannten Herren, unterstützt durch Kurzfilme, einen Überblick über die Tätigkeit des EWZ im Allgemeinen und speziell in Graubünden. In GR beginnt diese im Jahr 1905 mit dem Bau der Kraftwerkstufe Sils i.D, mit der Staumauer Nisellas, der Druckleitung nach Sils und dem Bau der dortigen Zentrale, gefolgt vom Kraftwerk Heidbach mit dem heute bereits nicht mehr genutzten Heidsee. In den Jahren 1950 bis 1954 erfolgte mit der Kraftwerkstufe Tinizong und dem Speichersee Marmorera der heute wohl sichtbarste Teil der Kraftwerk-Anlagen im Surses. Diese Anlage wurde noch durch das Kraftwerk Nandro erweitert. Vom EWZ erstellt und betrieben wird auch die mehrstufige Kraftwerkgruppe im Bergell mit dem Speichersee Albigna.

Das EWZ beschäftigt rund 1200 Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter, wovon heute 117 in Graubünden tätig sind. In Tinizong sind 5 Personen angestellt.

In kurzen Lehrfilmen erfuhren wir nun, wie aus Wasser elektrische Energie erzeugt wird und wie der Staudamm Marmorera, die Druckleitung zur Zentrale Tinizong erstellt wurden. Alle Achtung vor den Arbeitern, die damals mit im Vergleich zu heute primitiven Maschinen, Geräten

und Bekleidung, dafür mit viel Engagement aber auch viel «Murks» diese Bauten erstellten!

Das Kraftwerk Tinizong wird seit 2012 total saniert und modernisiert, die Arbeiten mit Kosten von über 50 Mio Franken stehen kurz vor Abschluss. Auch zu diesen Arbeiten wurde uns ein Kurzfilm präsentiert. Die ganze Kraftwerkgruppe des EWZ wird heute aus der Zentrale Sils i.D. überwacht und gesteuert. Dies erklärt auch die heute kleine Anzahl Mitarbeiter direkt vor Ort.

Anschliessend an diesen «Theorieteil» wurden von den Teilnehmern gestellte Fragen von den beiden Referenten kompetent beantwortet. Nun durften wir die Maschinenhalle betreten und die frisch sanierten, erneuerten, blitzblank polierten und in Betrieb stehenden Kugelschieber, Turbinen und Generatoren und weiteren Steuerungselemente besichtigen.

Nicht vergessen werden wir die im Maschinenraum an einer Wand montierten, beeindruckenden 6 Tafelbilder (Öl auf Holz) und das Sgraffito mit Wandmalerei des bekannten Bündner Malers und Grafikers Alois Carigiet, der diese Kunstwerke, die Bauten des EWZ darstellen, im Jahre 1958 im Auftrag des EWZ verwirklichte.

Nach der Besichtigung der Zentrale spazierten wir der Julia entlang nach Savognin. Nach kurzem Aufstieg ins Dorf erreichten wir das sich am westlichen Dorfausgang von Savognin befindende Kompetenzzentrum «Bauen und Energie». Wir hatten insofern Wetterglück, als es während dieser Wanderung nicht regnete. An diesem doch trüben Tag war dies nicht selbstverständlich.

Im Kompetenzzentrum Bauen und Energie, das von den vier Partnern EWZ, IBW, Energiestadt und Uffer Holzbau erstellt wurde und auch betrieben wird, begaben wir uns zuerst auf die Dachebene. Hier erklärten uns die Herren Roth und Schmid die Funktionsweise, die Leistung mit deren Abhängigkeit von Lage, Witterung etc. der hier erstellten Photovoltaikanlage. In der hier erstellten Anlage wird aus Licht elektrische Energie als Gleichstrom (und nicht Warmwasser) «produziert». Dieser wird nach Umformung in Wechselstrom ins Netz des EWZ eingespiesen.

Nun ging's in die unteren Geschosse des Kompetenzzentrums. Hier wird dargestellt, dass heute elektrische Energie und Warmwasser aus den erneuerbaren Elementen Wasser, Sonne, Wind, Luft, Erdwärme und Biomasse ökologisch erzeugt wird. Elektrische Energie wird in grosser Menge natürlich auch in Kraftwerken mit Kohle, Gas, Öl und Uran gewonnen. Diese Energieerzeuger werden jedoch als nicht erneuerbar klassifiziert.

Wir wurden daran erinnert und aufgerufen, mit Energie möglichst sparsam umzugehen. Möglichkeiten zum Energiesparen werden im Kompetenzzentrum an Modellen zu Bauweisen (Wände, Decke, Dächer, Fenster etc.) und an Geräten zur Wärmeerzeugung, Beleuchtung, Haushaltgeräte etc. ausführlich dargestellt.

Zur Abrundung des Tages-Themas konnten wir an einem Modell-Kraftwerk nochmals verfolgen, wie ein Wasserkraftwerk funktioniert und durch Regelung der Wassermenge auf die Turbine gesteuert wird, so dass konstant Strom mit der Frequenz 50 Hz ins Netz abgegeben wird. Zum Abschluss der Führungen dankte Ruth Wolf den Herren Roth und Schmid für die interessanten Erläuterungen im Kraftwerk Tinizong und hier im Kompetenzzentrum Bauen und Energie.

Nun war es mittlerweile kurz vor 13 Uhr, als wir zurück ins Dorf Savognin spazierten. Hier wurden wir im Hotel Danilo mit einem köstlichen Mittagessen verwöhnt. Nach Genuss von Speis und Trank und gemütlichem Beisammensein traten wir die Rückreise mit Postauto und RhB nach Chur an.

Dank an Ruth Wolf für die minutiöse Vorbereitung und Leitung dieses Anlasses!

Jürg Mühlemann

Schaugarten am Heinzenberg

Der Nachmittagsausflug zur **Familie Anna und Christian Bühler-Risch nach Urmein** hat sich in mannigfaltiger Weise gelohnt. Das Wetter war bilderbuchhaft – in diesem Sommer nicht selbstverständlich. Der Heinzenberg, immer eine Reise wert, und der Besuch des Biohofs Coms bot viel Interessantes und Wissenswertes.

Die Teilnehmergruppe war gross und so fanden die Führung und Erklärungen in zwei Gruppen statt. Christian Bühler informierte über die Landwirtschaft und regte die Zuhörer zu mancher Frage an. Anna führte durch ihren Garten und erzählte, was den Schaugarten von einem anderen Garten unterscheidet.

Die Vereinigung «Schaugärten Graubünden» des **Landfrauenverbandes** feiert 2016 das zehnjährige Bestehen. Im Jahr 2012 haben die Schaugärten GR den Bio-Grischun-Preis gewonnen.

Beim **sehr reichhaltigen Zvieri**, selbstverständlich mit Produkten vom Hof, wurde noch ausgiebig über das Bauern und Gärtnern diskutiert und von eigenen Erfahrungen erzählt.

Margrit und Hansruedi Weber haben die Idee für diesen Nachmittag gehabt und ihn organisiert. Danke!

Ruth Wolf

Unsere Glarner Freunde besuchten uns in Seewis

Eine liebenswerte Tradition bildet das jährliche Treffen der beiden Seniorenverbände vom Glarner- und Bündnerland. Nach dem letztjährigen Ausflug der Bündner nach Elm reiste die Glarner-Delegation am 11. August nach Seewis – im Gegensatz zu Arosa vor zwei Jahren – bei schönstem Sommerwetter!

Begrüssung durch Präsident Hans Joss und Gemeindepräsident Stefan Däscher sowie eine kurze Vorstellung des sehr geschmackvoll renovierten Hotels Scesaplana durch dessen Chefin Doris Aebli. Ein Apéro im wohl einzigartigen Park des Hotels, anschliessend feines Essen im Restaurant und spannende Informationen sowohl von Gemeindepräsidenten Däscher wie vor allem von Edy Walser, dem Lokalhistoriker von Seewis.

Edy Walser, passionierter Pferdezüchter und Landwirt, Journalist und Lokalhistoriker, stützte sich bei seinen Ausführungen sehr auf Tagebücher seiner in verschiedensten öffentlichen Funktionen verantwortlich gewesenen Vorfahren ab, welche Aktuelles, Spezielles, Wetternotizen und Ereignisse täglich in ihren Tagebüchern notierten. Edi Walser schilderte das Leben vor 100 Jahren. – Es entstand ein Bild, wie die damalige Dorfgemeinschaft unter wesentlich härteren Bedingungen das Leben und den vorwiegend landwirtschaftlichen Alltag meisterten. Speziell verglich Edy Walser auch das Wetter von 1916, welches den Aufzeichnungen entsprechend dem Wetter von 2016 mit starken Temperaturschwankungen und Nässe- und Kälteperioden sehr ähnlich war. Ein grosser Unterschied allerdings: Damals hatte man keine Möglichkeit, Missernten wie jene von 1916 durch den Import zu mildern – Hunger und Armut traten dann sehr deutlich zutage.

Alma Stulzmann und Edi Walser, Seewiser mit Herz

Edy Walser verfügt über einen immensen Fundus an Geschichten, die er in einfachen Worten schildern kann. Viele Kommentare der Zuhörenden zeigten es: Sie hätten ihm noch stundenlang zuhören können. Der Seewiser-Ausflug erhielt

Seewis im Prättigau

sehr gute Noten und Applaus. Neben den kurzen Ansprachen der beiden Verbandspräsidenten Kaspar Zimmermann und Hans Joss blieb nach dem Essen noch etwas Zeit, sich vor der Heimreise im Dorf umzusehen oder auch einfach auf der schönen Terrasse des Hotels zu verweilen und zu plaudern.

Hans Joss

Voranzeigen Veranstaltungen

Adventsfeier im Titthof am 13. Dezember 2016
Das definitive Programm erscheint im Capricorn Ende November

Jassnachmittage
Wir bitten um Verständnis: Nach Abwägung und unter Berücksichtigung verschiedener Situationen hat der Vorstand beschlossen, die Jassnachmittage ab Oktober 2016 fallen zu lassen.

Skulpturen der Natur – Gletschergarten Cavaglia

Dienstag, 11. Oktober 2016
(der Anlass findet bei jeder Witterung statt!)

Wir verknüpfen den Ausflug mit der immer interessanten und schönen Fahrt ins Engadin und über den Berninapass bis nach Cavaglia und der Besichtigung – unter kundiger Führung – der faszinierenden Gletschermühlen.

Chur ab 7.58 Uhr Gleis 10 (reservierter Wagen)
Ungefähr um 11 Uhr treffen wir in Cavaglia ein, wo wir nach einem kurzen Fussmarsch von ungefähr 10 Minuten im Rifugio Cavaglia zu einem einfachen Imbiss einkehren (Gerstensuppe und Kuchen).

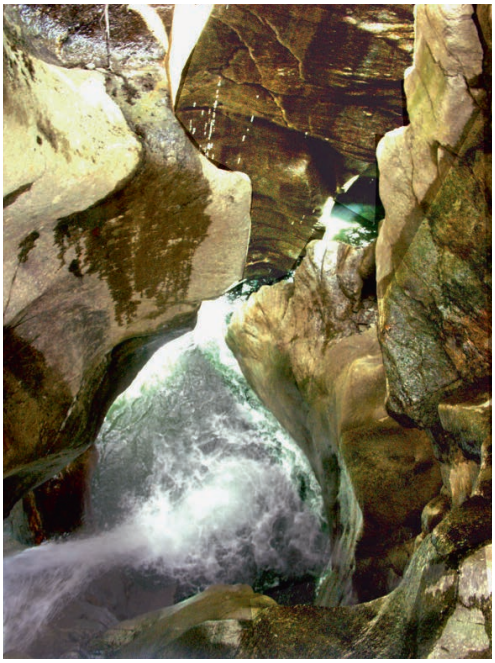
13 Uhr: Spaziergang mit dem Führer zum Gletschergarten und Rundgang, Dauer 1½ bis max. 2 Stunden. Die Führung führt über mehrere gut gesicherte Metalltreppen. Gutes Schuhwerk und der Jahreszeit und Witterung angepasste Kleidung werden empfohlen. Cavaglia liegt auf ungefähr 1700 m ü. M.

Heimreise: Cavaglia ab 15.56 Uhr, Chur an 19.03 Uhr

Für die Anfahrt vom Wohnort nach Chur das Billet bis Chur bitte selber lösen, ab Chur Kollektivbillet.

Kosten: ½-Tax Fr. 74.–;
1/1 Fr. 126.–; GA Fr. 22.–
Die Kosten beinhalten die Führung, das Mittagessen und die Reisespesen und werden im Laufe des Tages eingezogen.

Anmeldung bis spätestens
Mittwoch, 5. Oktober 2016
an Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur
Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02, ruth.wolf@hispeed.ch



Meine Camera ist ein Kind ihrer Zeit und gehorcht mir manchmal nicht; sie fokussiert Uhren und junge Damen und lässt Alte links liegen.

Hans Domenig

Bündner Seniorenrat BSR

Die zweite Sitzung in diesem Jahr hielt der Bündner Seniorenrat im Alters- und Pflegeheim in Ilanz ab. Der Leiter Hans Peter Calörtscher gab einen Einblick in die Geschichte der Stiftung Alters- und Pflegeheim Ilanz, deren Entwicklung sich an den einzelnen Bauteilen der Anlage anschaulich nachvollziehen lässt. Claudio Senn, Leiter Pro Senectute, informierte als Gast in einem ausführlichen Referat über Herausforderungen und zukünftige Strategien sowie Schwerpunkte der Organisation.

Eigene Initiativen und Kontakt mit politischen Behörden

Ein tragendes Traktandum der Sitzung sind jeweils die Berichterstattungen der Mitglieder des Bündner Seniorenrates aus den Bereichen, die sie vertreten. Die Bündelung der Informationen aus dem Vorstand des Kantonalverbandes einschliesslich des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen SVS, den Regionen im Kanton und Gremien wie dem Schweizerischen Seniorenrat SSR, Pro Senectute und der Alzheimervereinigung Graubünden schafft Grundlagen für eigene Initiativen und den Kontakt mit den politischen Behörden.

«Nette Toiletten»

Ausgehend von Informationen zum Projekt «Nette Toiletten», das im Unterengadin und auch ausserhalb des Kantons bereits erfolgreich existiert, wurde eine kleine Arbeitsgruppe gebildet mit dem Auftrag, ein Grobkonzept für Graubünden zu erstellen und dem BSR vorzulegen. Als «nette Toilette» wird eine von Händlern oder Gastronomen zur kostenlosen öffentlichen Nutzung bereitgestellte Toilette bezeichnet. Dafür erhalten die Betreiber von der örtlichen Gemeindeverwaltung eine Aufwandsentschädigung.

Für die Sommersitzung des Seniorenrates vom 22. August 2016 war die schon im vergangenen Jahr begonnene Klärung der künftigen Organisationsstruktur für die Aufgaben von BKVS und BSR vorgesehen. Die Berichterstattung verschiebt sich deshalb auf die übernächste Nummer des Capricorn.

Christine Bucher

Alter schützt vor Torheit nicht:

Mit diesem Wort macht man sich immer über das Alter lustig und bedenkt nicht, dass gerade die Fähigkeit, noch Torheiten begehen zu können, ein Trost und eine Quelle des Glücks für die Alten ist.

Jakob Bosshart, Bausteine zu Leben und Zeit

SVS Präsidentenkonferenz in Zürich

Die Präsidenten der dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen angehörenden Sektionen liessen sich über die Volksinitiative AHV plus des SGB informieren. Der SVS ist die Dachorganisation von kantonalen und regionalen Rentner-Vereinigungen und –Verbänden und hat rund 26 000 Mitglieder.

Abstimmung AHV plus erst nach beschlossener Altersvorsorge 2020
Eine endgültige Stellungnahme zur abstimmungsreifen Volksinitiative AHV plus lehnt die Präsidentenkonferenz des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen SVS derzeit ab. Der bürgerlich ausgerichtete SVS erwartet, dass der Nationalrat grundsätzlich die Version des Ständerates zur Rentenreform 2020 mitträgt. Ein weiteres Scheitern der AHV-Revision ist nicht zu verantworten – seit 1975 erfolgte keine Anpassung der ersten Säule mehr. Der SVS nimmt den Nationalrat in die Pflicht. Er verzichtete deshalb an der vergangenen Präsidentenkonferenz auf eine abschliessende Stellungnahme zur vom SGB lancierten Initiativeplus, welche eine allgemeine Erhöhung der AHV plus Rente von 10% verlangt. Der SVS ist der Ansicht, dass vorerst die Parlamentslösung zur Rentenreform 2020 vorliegen muss, bevor die AHV-plus Initiative dem Volk zur Abstimmung vorgelegt wird. Ein Vorziehen dieses Urnenganges wäre unverständlich und für den SVS nicht nachvollziehbar.

Alt und arm – Gott erbarm

Demenz

Abklärung und therapeutische Möglichkeiten
Freitag, 11. November 2016
Referat Dr. Christian Koch, Praktischer Einblick in die Therapie
3 Workshops geleitet durch Fachpersonen

Motto: **Demenz – Fragen und Antworten**
Das Thema Demenz begegnet uns im Alltag, in den Medien, in unserem Bekanntenkreis, bei unseren nächsten Angehörigen oder bei uns selber.
Verdrängen oder Auseinandersetzung?
Resignation oder doch Hoffnung?
Welche Antworten gibt es auf unsere Fragen?
Dr. Christian Koch und seine Mitarbeiter werden uns an diesem Tag an das Thema heranführen und uns praktisch teilnehmen lassen, wo die therapeutischen Ansätze sind. Stellen Sie Ihre Fragen.

Termin: **Freitag, 11. November 2016/10–15 Uhr**
(Mittagessen 13 Uhr)

Ort: Psychiatrische Dienste Graubünden,
Klinik Waldhaus Chur/grosser Saal

Anreise: Individuell mit dem eigenen Auto oder dem ÖV.
Bus Nr. 4/Haltestelle Waldhaus,
dann zu Fuss ca. 5 min zur Klink gehen.

Kosten: Fr. 40.– Referat und Workshops, Begrüssungskaffee und Brötli, Mittagessen inkl. Kaffee (ohne Getränk, Mineralwasser auf den Tischen).
Damit möglichst viele unserer Mitglieder von dieser Veranstaltung profitieren können, übernimmt der BKVS einen Teil der Kosten.

Organisation: Hansruedi und Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch
Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch
Bitte Anmeldung bis spätestens 24. Oktober 2016

Kurse für Aktive und Geniesser bei Pro Senectute Graubünden!

Ob Computer- oder Sprachkurse, gesellschaftliche Anlässe, Sportaktivitäten oder Ausflüge:

Pro Senectute Graubünden bietet in ihrem Kursprogramm «envista» ab Mitte August wieder einiges in der Schwerpunktregion Surselva, aber auch im übrigen Kanton. Den Horizont erweitern, musische Seiten und kreative Adern ausleben, Kraft tanken bei regelmässiger Bewegung, Gleichgesinnte treffen und Kontakte knüpfen – werden Sie Teil der envista-Familie!

Das soeben erschienene Halbjahresprogramm «envista» verschafft Ihnen den Überblick. Es gibt Veranstaltungen für Aktive und für Geniesser. Im Zentrum dieser Ausgabe steht die Surselva, aber selbstverständlich finden Sie auch im übrigen Teil Graubündens viele Kurse und Veranstaltungen in der gewohnt grossen Auswahl, so z. B. in Almens, Klosters, Haldenstein, Valendas, Sent, St. Moritz und in vielen weiteren Ortschaften im Kanton! Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» ist kostenlos erhältlich bei:

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. 081 252 75 83,
kurse@gr.pro-senectute.ch,
www.gr.prosenectute.ch

envista
Kurse und Veranstaltungen

Giuseppa Hosang-Flepp, langjährige Leiterin der Tanzgruppe Disentis und Rabius von Pro Senectute Graubünden. Foto: Daniel Thuli, 2016

150 Jahre Rotes Kreuz

Im Sommer 1866 wurde in Bern das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) gegründet. Es steht seit 150 Jahren im Dienst der Menschlichkeit. Leben, Gesundheit und Würde der Menschen zu schützen ist seine Kernaufgabe. Mit 500 000 Mitgliedern und 72 000 Freiwilligen ist es heute die bedeutendste humanitäre Organisation unseres Landes.

Von der Hilfe im Krieg ...

Das Schweizerische Rote Kreuz wurde 1866 unter dem Namen «Hülfsverein für schweizerische Wehrmänner und deren Familien» gegründet. Der Name spiegelt den ursprünglich limitierten Zweck des Vereins, der in der Unterstützung des Armeesanitätsdienstes durch freiwillige Hilfskräfte im Kriegsfall bestand. Die freiwillige Unterstützung des Armeesanitätsdienstes blieb bis zum Ersten Weltkrieg die Hauptaufgabe des SRK.

... zur Hilfe für die ganze Bevölkerung

Aber bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand eine erste Ausweitung der militärischen auf zivile Aufgaben statt. In dieser Zeit entstand die führende Rolle, die das SRK während eines Jahrhunderts in der Krankenpflege-Ausbildung spielte. Mit der gesellschaftlichen Entwicklung kamen im Lauf der Zeit zahlreiche weitere Leistungen in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Integration, Suche und Rettung sowie das Engagement im Ausland dazu.

Aufgaben hier und heute

Das SRK unterstützt ältere oder gebrechliche, zu Hause lebende Menschen und ihre pflegenden Angehörigen sowie Familien, Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Dienstleistungen. Weiter ist das SRK in der Prävention und der Gesundheitsförderung tätig. Es setzt sich dafür ein, die Gesundheit der Menschen zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen. Mit Bildungsangeboten für Fachpersonal, Kursen für die breite Bevölkerung sowie Ratgebern stärkt und fördert das Rote Kreuz die Gesundheitskompetenz in der Schweiz. Ein wichtiger Teil des SRK ist die Blutspende, zu der auch das Register für Blutstammzellenspender gehört.

Tausende Freiwillige im Einsatz

Das SRK ist mit 72 000 Freiwilligen die grösste Freiwilligenorganisation der Schweiz im Bereich Gesundheit, Soziales und Rettung. Die Freiwilligenarbeit umfasst soziale Einsätze (Fahrdienst, Begleit- und Besuchsdienst, Betreuung des Notrufsystems oder die Unterstützung von Menschen aus anderen Kulturen), erste Hilfe und Rettung (Unfallverhütung, Leistung von Nothilfe bei Unfällen oder plötzlicher Erkrankung).

Hilfe bei Unfällen und Katastrophen

Das SRK ergänzt staatliche Angebote im Rettungswesen in Erster Hilfe, Rettung zur Erde, in der Luft und im Wasser, Suche sowie in der Katastrophenhilfe im Inland. Diese Aufgaben übernehmen die SRK-Organisationen REGA, REDOG, Schweizerischer Samariterbund, Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft und der Schweizerische Militär-Sanitäts-Verein.

Engagement im Ausland

Im Ausland ist das SRK in rund 30 Ländern Asiens, Afrikas, Lateinamerikas sowie Ost- und Südosteuropas in der Katastrophenbewältigung und in der längerfristigen Entwicklungszusammenarbeit mit Schwerpunkt Gesundheit tätig. Es ist nicht in Kriegs- und Konfliktgebieten tätig, da der Schutz von Opfern bewaffneter Konflikte Aufgabe des Internationalen Roten Kreuzes IKRK ist.

Humanitäre Tradition bis heute gültig

Das SRK ist den sieben Rotkreuzgrundsätzen verpflichtet: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Diese Werte bestimmen seine tägliche operative Arbeit, die auf die Verhütung und Linderung von menschlichem Leid ausgerichtet ist. Das SRK tritt für diese Werte und für die Anliegen besonders verletzlicher Menschen ein. Es versteht sich als ein zentraler Pfeiler der humanitären Tradition der Schweiz, und gemäss seinem Auftrag arbeitet es partnerschaftlich mit den Behörden auf allen staatlichen Ebenen bei der Erfüllung humanitärer Aufgaben zusammen.

… und niemand will hin

Altersheime, Pflegeheime …
gibt's in unserm Kanton einige, schöne neue, perfekt eingerichtete, teure, erst projektierte oder renovierte. Der Bündner Seniorenrat hält seine Sitzungen reihum in einem nach dem andern ab, studiert Statistiken und Bedürfnisse und bringt dann seine Anliegen am richtigen Ort an, vor allem im Gespräch mit dem zuständigen Regierungsrat und der Kommission Altersfragen des Grossen Rats.

Wie sieht es aber aus bei den zukünftigen Nutzern, Bewohnerinnen? «Oh nein, ins Pflegeheim gehe ich erst, wenn ich mich nicht mehr selber im Bett umdrehen kann. – Nein, zu diesen alten Leuten will ich nicht, – nein, ich will mir nicht befehlen lassen, was ich zu tun habe oder was nicht, – nein, meine Freundin musste hin und starb bald vor Heimweh, – nein, ich will nicht hundertmal wiederbelebt werden.»

Warum diese Verweigerung, diese Abneigung? Ich glaube, dieses Nein gilt nicht dem Heim, sondern unserm Zustand. Wir hatten Gesundheit, Freiheit, Geld und Macht, konnten selber unser Leben einrichten, wir konnten arbeiten und Freizeit geniessen.

Ja, Arbeit ist uns wichtig, Leistungsfähigkeit und Erfolg machen glücklich. Zuviel Arbeit empfinden wir oft als mühsam. Unsere Vorfahren kannten nur das: schwere Arbeit, um zu überleben, Holz fällen, Kühe melken, heuen bei

Fröhliches Gemeinschaftsspiel im Heim

drückender Hitze oder Arbeit am Fliessband, kochen, waschen und putzen ohne Maschine. «working poor» nennt man das heute und stempelt die Betreffenden zu Sozialhilfeanwärtern.

Auch ich (80) arbeite gerne, bin gerne beschäftigt, freue mich über den geschwundenen Wäscheberg oder das gelungene Essen, über den Dank von Familie und Gästen. Da sagt mir ein Enkel: «Hör auf, Socken zu flicken, geh in den Garten». Ich lege mich also hin – und sehe das grüne Gras, die farbigen Blumen, den blauen Himmel – sie umfangen mich – mir ist wohl.

So ein Erlebnis wünsche ich allen Alten und Jungen; und wenn es niemand anders sagt, so sag es dir selber: «Mach mal Pause, staune, lass los, lass das Herumjufeln, lerne Stille zu halten, dich bedienen und pflegen zu lassen». Auch das gehört zu lebenslangem Lernen. Wer weiss, vielleicht kommt es letztlich doch nicht auf die Anzahl gestopfter Socken an.

Nehmen wir den drohenden Aufenthalt in einem Pflegeheim als Herausforderung zum Erfahren einer anderen Facette des Lebens, unsere Umwelt von einer andern Warte zu sehen und sogar noch ein wenig mitzugestalten und uns vertrauensvoll in andere Hände zu übergeben.

Hie und da einmal schimpfen darf sein, aber nicht immer. Auch Pflegende freuen sich über eine Anerkennung.

Ursulina Mutzner-Scharplatz Dr. med.

Aussage einer Heimbewohnerin: Das Menschsein findet im Heim seine Fortsetzung: Freundschaften und Individuum, helfen und sich helfen lassen, Zurückgezogenheit und Zerstreuung und vieles mehr

Ein prüfender Blick, wo in diesem Bartdschungel ein Durchkommen ist, könnte nicht schaden.

Text: Robert Vieli, Bild: Hans Domenig

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)
Homepage: www.buendnersenioren.ch
E-Mail: info@buendnersenioren.ch

VORSTAND

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

VIZEPRÄSIDENT:
Pendent

MITGLIEDER:
Judith Durisch, Chur
Frischknecht Roland, Chur
Näf Rageth, Landquart
Weber Margrit, Fläsch
Wolf Ruth, Chur

REDAKTION CAPRICORN

LEITUNG/REDAKTION:
Domenig Hans
Florastrasse 15, 7000 Chur
Tel. 081 353 15 14
hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE:
Näf Rageth
Gruobhof 2, 7302 Landquart
Tel. 079 669 48 49
rageth.naef@bluewin.ch

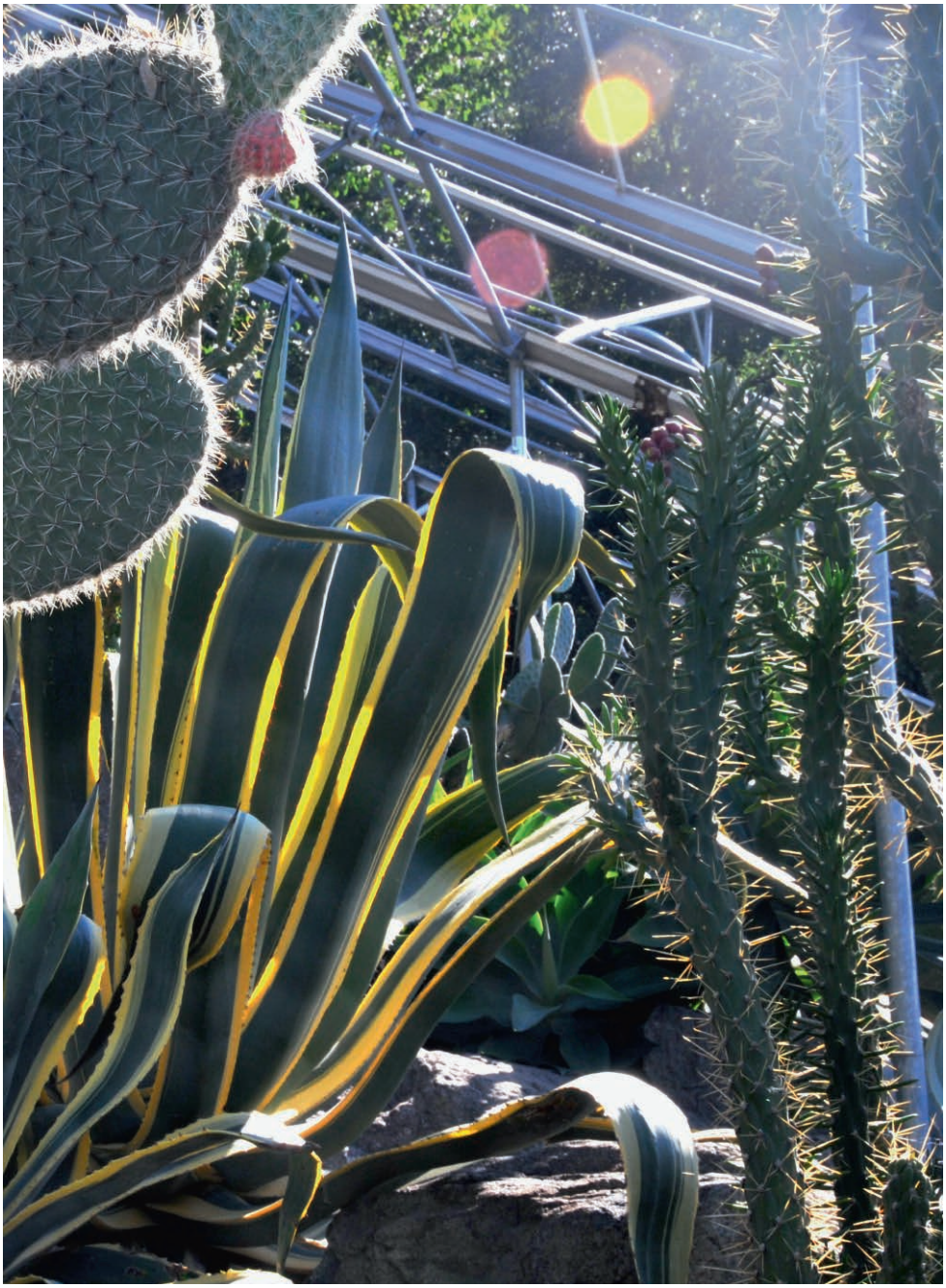
BÜNDNER SENIORENRAT (BSR)

PRÄSIDENT:
Leisinger Andreas
In den Büelen 16, 7260 Davos Dorf
Tel. 081 416 31 04

VIZEPRÄSIDENT:
Bieler Thomas
Gir 425A, 7172 Rabius
Tel. 081 943 19 79

MITGLIEDER:
Bucher Christine, lic. phil., Chur
Bühler Ueli, Dr. med., Fideris
Heinz Marx, Dr. iur., Thusis
Joss Hans, Chur
Lechthaler Mario Peder, Chur
Mathis Andrea, Samedan
Peterelli Baltermia, Savognin
Poo-Hungerbühler Elisabeth, Sent
Rupp-Pitsch Uorschla, Tschierv
Senn Josef, Chur
Tamoni Riccardo, Cama
von Navarini Elisabeth, Chur
Weber Margrith, Fläsch
Zanolari Roberta, Poschiavo

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



Ein Mensch bemerkt mit bitterem Zorn,
dass keine Rose ohne Dorn.
Doch muss ihn noch viel mehr erbosen,
dass sehr viel Dornen ohne Rosen.

Eugen Roth