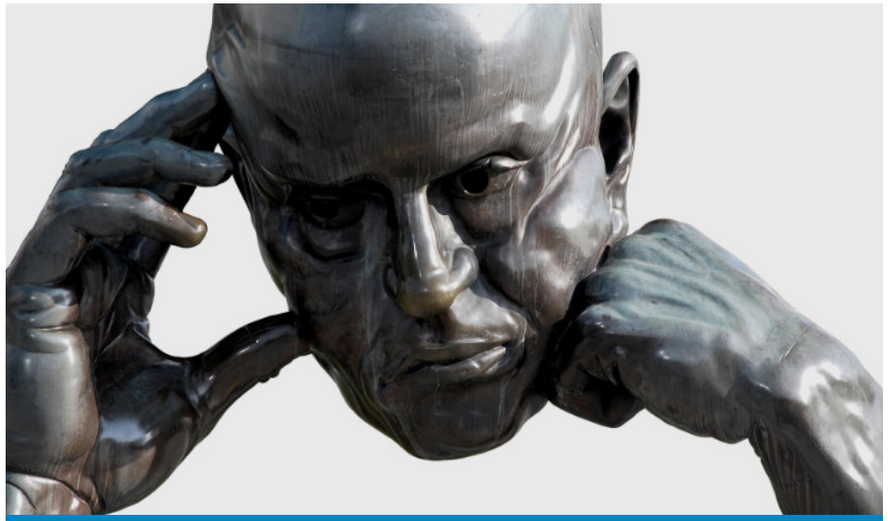
Ausgabe Nr. 3
Juni 2021

# Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

«Lass blauen Himmel über uns leuchten,
lass unser Lebensgefühl steigen,
wie den Ballon dort überm See.»

Alexandra Kluxen (*1980)



*«Denken ist Glückssache, aber viele sind vom Pech verfolgt.»*
*(Adrian Schmidlin)*

Bronze-Skulptur «Denkpartner» von Hans-Jörg Limbach

*Bild: momentmal (Pixabay)*

*Titelbild: PIRO4D (Pixabay)*

## Inhaltsverzeichnis


| | |
|---|---|
| Dies und das ... | 3 |
| Zuversicht macht den Anfang leichter | 6 |
| Ausschreibung Bad RagARTz | 7 |
| Ausschreibung Dorfführung Fideris | 8 |
| Ausschreibung Weinwanderweg und Kellerführung | 10 |
| Ausschreibung Val Müstair | 11 |
| Der Graue Star | 13 |
| Altersheime schöner denn je ... | 17 |
| Blumengarten | 19 |
| Ermunterung zum Spazieren | 20 |
| Bündner Seniorenrat im Gespräch | 21 |
| Graubünden weiterhin im Schweizer Seniorenrat | 24 |
| Mein Coronajahr | 29 |
| Leserbrief | 29 |
| Pro Senectute | 32 |
| Schlusspunkt | 34 |
| Adressen | 35 |




# Dies und das ...

## Geschätzte Mitglieder des Kantonalverbandes

### Vom Zeitgefühl ...

Mitte April brachte Ihnen die Post die Nummer zwei unseres Mitteilungsblattes gemeinsam mit dem Jahresbericht 2020. Nun liegt Nummer drei vor Ihnen. Dazwischen sind zwei Monate vergangen. Mir scheint, die Zeit verfliege während Corona noch viel schneller als früher. Liegt es daran, dass wir alle coronabedingt weisse Agenden mit wenigen oder gar keinen Terminen haben und auch sonst persönlich nur wenig Besuch empfangen. Die Wochen präsentieren sich gleichförmiger und ich verliere manchmal das Gefühl für die Zeit. Kaum ist der Sonntagabend Geschichte, steht schon wieder der Freitag an. Geht es Ihnen ebenso?

### Der Frühling meldet sich ...

Ich meine nicht den kalendarischen – der liegt ja jeweils zwischen dem 19. und dem 21. März, also dann, wenn Tag und Nacht gleich lang dauern. Aber in der Pandemie-Entwicklung scheint mir, hat sich der Frühling angemeldet. Noch etwas unsicher zwar und ein wenig abwartend. Aber wir dürfen wohl berechtigte Hoffnungen haben, uns wieder in Richtung der Normalität zu bewegen. Die Werte in unserem Kanton sind dementsprechend. Ein Kompliment und einen Dank an die zuständigen Personen! Ihre Arbeit erledigen sie sehr gut. Aber auch die Bevölkerung verdient ein Lob – mehrheitlich sind wir doch diszipliniert unterwegs und nehmen die Massnahmen ernst. Als Seniorenverband freuen wir uns, vielleicht schon bald mit Ihnen zusammen wieder gemeinsame Anlässe zu erleben. Lesen Sie auf den Seiten 6-12, was Margrit Weber an Anlässen für Sie vorbereitet hat.

### Generalversammlung 2021

Die GV 2021 fand wiederum «nur» mit schriftlicher Beteiligung der Mitglieder statt. Die Durchführung einer Jahresversammlung mit Bericht und Rechnungsablage ist vom Vereinsrecht her gesetzlich vorgeschrieben. Es geht um Ihre Rechte als Mitglieder des Verbandes.

Gerne präsentiere ich Ihnen die Abstimmungsergebnisse:

| Traktandum | Ja | Nein | Enthalt. | Ja in % |
|---|---|---|---|---|
| 2a Protokoll der GV 2020 | 126 | – | 3 | 99% |
| 2b Jahresbericht 2020 | 126 | – | 3 | 99% |
| 2c Jahresrechnung 2020 | 127 | – | - | 100% |
| 2d Revisionsbericht 2020 | 127 | – | - | 100% |
| 2e Festlegung der Mitgliederbeiträge | 123 | 1 | 3 | 97% |
| 2f Voranschlag | 127 | - | - | 100% |

Insgesamt haben 127 «Stimmen» teilgenommen – das sind 24,7% aller Mitglieder. Wir danken Ihnen für Ihre Beteiligung! Ihre Zustimmung freut uns natürlich – manch eine Behörde, Gemeinde, ein Kanton oder auch der Bund würde angesichts dieser fast totalen Zustimmung etwas neidisch werden. Aber keine Angst, wir bleiben auf dem Boden und wissen natürlich, dass bei Generalversammlungen die Stimmen grosszügig und wohlwollend abgegeben werden, weil es ja praktisch ausschliesslich um die bereits gelebte Vergangenheit geht. Aber trotzdem: Stellvertretend für alle Organe des Verbandes danke ich Ihnen herzlich für Ihre vertrauensvolle Zustimmung zu der geleisteten Arbeit.

## Dank, Wünsche und kritische Anmerkungen

Das Abstimmungsformular enthielt Platz für Anregungen, Wünsche und kritische Anmerkungen gegenüber dem Verbandsgeschehen. Recht viele Mitglieder machten davon Gebrauch. Die meisten bedankten sich für die geleistete Arbeit, einige hielten ihre Wünsche fest, so zum Beispiel nach einem Anlass mit Car-Fahrt, oder (wieder einmal) nach einer kleinen Reise, und einige Anregungen drehten sich um gewünschte Verbesserungen oder Fragen, die aus der Sicht des Mitglieds anders hätte bearbeitet werden müssen. Wir freuen uns, wenn Sie als Mitglied uns unbekümmert Ihre Meinung mitteilen – jede Organisation lebt von der Kommunikation und Dynamik zwischen Mitgliedern und Organen. Die Geschäftsleitung wird sich mit den Stellungnahmen auseinandersetzen und sie auf ihre Umsetzbarkeit prüfen. Wir danken Ihnen für Ihre Beteiligung!

## Personelles

In den vergangenen Monaten gab es auch einige personelle Änderungen. Wir möchten zurücktretende Funktionäre des Verbandes gerne an einer Generalversammlung mit physischer Anwesenheit würdig verabschieden und mit dem Dank der Mitglieder aus ihren Aufgaben entlassen. So hoffen wir auf das nächste Jahr und darauf, dass wir dann wieder eine ganz reguläre Versammlung machen dürfen. Dies betrifft die Demissionen von Heidi und Hans Domenig, Monika Izadyar und Richard Bühler als Revisoren. Wir hoffen, im Verlauf dieses Jahres auch für Ruth Wolf eine Nachfolgelösung für die Rechnungsführung und die Mitgliederbetreuung zu finden.

Eine Ausnahme möchte ich jedoch schon jetzt machen: Unser langjähriges Mitglied Josef Senn ist nach 12 Jahren aktiver Mitarbeit aus dem Schweizerischen Seniorenrat SSR zurückgetreten. Diese Mitarbeit fordert von den betreffenden Personen viel an Engagement, Freizeit, Studium von Unterlagen, Ganztagessitzungen usw. ab. Gleichzeitig freut es uns sehr, dass wir dem SSR eine ausgezeichnete Nachfolgelösung präsentieren konnten. Beatrice Baselgia, wohl uns allen aus ihren zahlreichen Funktionen im Kanton bekannt, ist von den Delegierten in den Schweizerischen Seniorenrat gewählt worden. Herzliche Gratulation!

Lesen Sie das Interview mit Josef Senn und Beatrice Baselgia auf Seite 24.

*Hans Joss, Präsident*

*Bild: Michael Gaida (Pixabay)*

# «Zuversicht macht den Anfang leichter.»

Ernst Ferstl (*1955)

**Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder unseres Verbandes**

Seit über einem Jahr konnten wir keine Veranstaltungen mehr ausschreiben. Wir haben Sie vermisst. Diesem Zustand möchten wir nun mit dem «Veranstaltungskalender light» ein Ende setzen. Wir haben eine kleine Auswahl an Ausflügen und Anlässen zusammengestellt und hoffen, dass Sie an dem einen oder anderen auch dabei sein werden. Noch ist nicht alles sehr ausgewogen, aber wir werden wieder unser Bestes geben, um mit Ihnen zusammen geniessen und erleben zu können. Da wir noch etwas vorsichtig sind, haben wir die Teilnehmerzahl vorerst noch begrenzt.

Auf vielfältigen Wunsch versuchen wir auch, eine mehrtägige Reise zu organisieren. Damit wir nicht im luftleeren Raum planen müssen, möchten wir vorab abklären, ob Interesse daran besteht. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie sich möglichst bald anmelden, damit uns dann für die definitive Ausgestaltung mehr Zeit bleibt.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen, wo auch immer das sein wird.

### In eigener Sache

Eigentlich wollten mein Mann und ich ja ab diesem Jahr ungebunden und frei sein … Weil die Pensionierung beim BKVS aber offenbar erst im vorgerückten Alter möglich ist, haben wir noch ein Jahr angehängt.

Auf unseren Aufruf im Capricorn hat sich erfreulicherweise ein Mitglied gemeldet. Aufgrund der Unsicherheiten wie und wann Veranstaltungen wieder möglich sein werden, haben wir dann ausgemacht, dass wir vorerst als Tandem auftreten. Ich hoffe, dass wir Ihnen Frau Martha Meier im nächsten Capricorn vorstellen können.

*Margrit Weber*

# Besuch und Führung durch die Skulpturenausstellung Bad RagARTz 2021

Vom 8. Mai bis am 31. Oktober 2021 verwandeln sich der Kurort Bad Ragaz und das idyllische Bergdorf Valens in eine grosse Skulpturenausstellung. Die alle drei Jahre stattfindende Freiluftausstellung «Bad RagARTz» ist weltweit bekannt. Dieses Jahr nehmen 83 Künstler*innen aus 16 Ländern an der Ausstellung teil. Gemeinsam stellen sie 400 Kunstwerke aus. Das sind sagenhafte 2500 Tonnen Kunst.

| | |
|---|---|
| **Termin** | Freitag 9. Juli 2021 |
| **Motto** | Kunst unter freiem Himmel<br>400 Kunstwerke von internationalen Künstlern |
| **Treffpunkt** | Bad Ragaz, vor dem alten Dorfbad (Tourismusbüro) |
| **Zeit** | 13:50 Uhr |
| **Dauer** | 3-4 Stunden (Dauer der Führung 2 Stunden) |
| **Kosten** | Fr. 25.00 inkl. Apéro |
| **Kurzbeschreibung** | Führung durch die Skulpturenausstellung im Dorf und im Kurpark. Bei Interesse an einer weiteren Führung im Giessenpark oder in Valens, können Sie sich mit der Anmeldung für diese Führung auf dem Anmeldetalon registrieren. |
| **Durchführung** | Die Führung findet bei jeder Witterung statt, bitte entsprechende Kleidung wählen (Sonnenschutz, Regenschutz, gute Schuhe)<br>Im Anschluss Apéro vor dem Dorfbad |
| **Organisation** | Hansruedi und Margrit Weber,<br>Im Kessler 5, 7304 Maienfeld<br>weber.maron@bluewin.ch / Tel. 081 302 62 47 |
| **Anmeldungen an** | Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld<br>weber.maron@bluewin.ch / Tel. 081 302 62 47<br>oder online www.buendnersenioren.ch |

*Bild: Adrian Michael (Wikipedia)*

# Dorfführung in Fideris mit Dr. Ueli Bühler

Fideris, ein schmuckes Dorf im Prättigau, hat nicht nur die Fideriser Heuberge mit der bekannten Schlittelabfahrt zu bieten. Das Dorfbild ist geprägt von schönen alten Patrizierhäusern. Über die Geschichte von Fideris, seinen Häusern und seinen Bewohnerinnen und Bewohnern wird uns unser Mitglied und Seniorenrat, der langjährige Chefarzt im Spital Schiers, erzählen können. Es muss nicht immer Rom, Paris oder Hamburg sein, auch in unserer nächsten Nähe gibt es Interessantes zu entdecken und zu hören. Im Anschluss an die Führung durch das Dorf können wir noch gemütlich bei Kuchen und Kaffee zusammensitzen, da kann dann die eine oder andere Geschichte noch ihre Runde machen. Die Führung findet bei jeder Witterung statt, bitte entsprechende Kleidung vorsehen. Bitte rechnen Sie ungefähr mit einem Zeitbedarf von drei Stunden für die ganze Veranstaltung.



| | |
|---|---|
| **Termin** | Dienstag, 13. Juli 2021, 13.30 bis ca. 16.30 Uhr. |
| **Treffpunkt** | Postauto-Haltestelle Fideris (beim Schulhaus). |
| **Transport** | Zug bis Schiers / Postauto bis Fideris Dorf.<br>Bitte selber Billette lösen und individuell anreisen. Nach Anmeldeschluss werden wir, falls notwendig, eine Reservation bezüglich Postautos machen. |
| **Abfahrt** | 12.50 Uhr Landquart (Gleis 6) / umsteigen in Schiers auf Postauto Abfahrt 13.04 Uhr / Ankunft 13.19 Uhr. |
| **Rückfahrt** | Postauto 15.36 Uhr oder 16. 36 Uhr ab Fideris Dorf / umsteigen in Landquart. |
| **Parkplätze** | Autofahrer benutzen bitte den Parkplatz bei der Sägerei vor dem Dorf. |
| **Kosten** | Fr. 20.00 / Führung, Kaffee und Kuchen. |
| **Anzahl Teilnehmer** | Es können maximal 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Führung teilnehmen.<br>Bei einem grösseren Bedarf werden wir die Führung im Herbst noch einmal ausschreiben. |
| **Anmeldungen an** | Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld / Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch oder online www.buendnersenioren.ch |

*Bild: Adrian Michael (Wikipedia)*

# Weinwanderweg von Malans nach Maienfeld, Kellerführung und Degustation im Schloss Salenegg, Maienfeld

Auf beschaulichen Wegen wandern wir gemütlich durch die Weinberge von Malans nach Maienfeld. Wir geniessen die schöne Aussicht und die vielen Fotomotive auf dem Weg. Unterwegs begegnen wir vielleicht dem Heidi, dem Geissenpeter oder dem Alpöhi. Wir sorgen für genügend Zeit und Abwechslung. In Maienfeld angekommen besuchen wir das Schloss Salenegg für eine kurze Führung mit Degustation im Weinkeller und dann gönnen wir uns ein gutes Z' Vieri im Stall 247. Wer möchte bekommt da auch einen guten Tropfen Wein und vieles mehr. Wer nicht so gut zu Fuss ist, kann in Jenins das Postauto nach Maienfeld nehmen, im Städli Maienfeld noch etwas spazieren gehen und um ca. 15:00 Uhr beim Schloss Salenegg sein, um an der Führung teilzunehmen.

| | |
|---|---|
| **Termin** | Freitag, 13. August, 2021 |
| **Treffpunkt** | Bahnhof Landquart / Postautohaltestelle |
| **Transport** | Mit dem Postauto bis nach Malans Station Aelplibahn, dann zu Fuss nach Maienfeld und individuell mit Zug, PW oder Postauto nach Hause zurück.<br>Bitte selber Billette lösen und individuell anreisen. Nach Anmeldeschluss, werden wir, falls notwendig eine Reservation bezüglich Postautos machen. |
| **Abfahrt** | 12:12 Uhr Postauto ab Bahnhofplatz Landquart nach Malans |
| **Rückfahrt** | Individuell<br>Zug ab Bahnhof Maienfeld Richtung Chur 17.13 / 17.43 Uhr |
| **Kosten** | Führung im Schloss Salenegg Fr. 20.00<br>Z' Vieri im Stall Fr. 25.00 / ohne Getränke |
| **Anzahl Teilnehmer** | Maximal 20 Personen |
| **Anmeldungen an** | Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld / Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch oder online www.buendnersenioren.ch |



*Bild: Biosfera Val Müstair*

## *Vorabklärung:*
# Vier Ferientage im Val Müstair

Offenbar haben mehrere unserer Mitglieder den Wunsch, einige organisierte Ferientage gemeinsam zu verbringen. Da es coronabedingt noch etwas unsicher ist, ob man auch ins Ausland verreisen kann, haben wir uns entschlossen, vorerst bei Ihnen abzuklären, wie gross das Interesse an einer kleinen Ferienreise ins Münstertal ist.

Wir fahren mit Zug und Postauto gemeinsam ins Val Müstair. Unterwegs machen wir bereits einige Entdeckungen, bis wir dann am späteren Nachmittag in Müstair im Hotel ankommen. Dort werden wir die nächsten 3 Nächte übernachten. Wir werden täglich 1-2 Aktivitäten für verschiedene Bedürfnisse anbieten. Dabei haben wir an Folgendes gedacht:

- kurze Wanderungen im und ums Münstertal
- Besichtigung und Führung in der Klosterkiche und im Museum
- ein Besuch in der Webstube
- ein Ausflug über die nahe Grenze ins mittelalterliche Städtchen Glurns
- eine kulinarische Entdeckungsreise
- Natürlich können Sie auch selber auf Entdeckungsreisen gehen.

| | |
|---|---|
| **Termin** | offen, anfangs September von Montag bis Donnerstag |
| **Preis** | offen, je nach Anzahl Teilnehmer / Anzahl Ausflüge |
| | Hotel mit Halbpension und gratis ÖV für die Dauer des Aufenthaltes im Hotel |
| | Basis Doppelzimmer: Fr. 450.00 / Person |
| | An- und Rückreise ab Chur ÖV / Halbtax ca. Fr. 60.00 / Person |
| | Ausflüge und Führungen ca. Fr. 100.00 / Person |
| **Anzahl Teilnehmer** | Durchführung mit minimal 8 Personen. Es können maximal 12 Personen teilnehmen. |

**Voranmeldungen und weitere Informationen:**
Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld / Tel. 081 302 62 47
weber.maron@bluewin.ch oder Online-Anmeldung unter
www.buendnersenioren.ch



# Der Graue Star

## Wenn die Welt verschwimmt

**Begriff**
Der historische augenheilkundliche Begriff «Star» bezeichnet eine Reihe von Augenerkrankungen, die in früheren Zeiten fast ausnahmslos zu hochgradiger Sehbehinderung oder gar Blindheit geführt haben. Man unterscheidet den «Grauen Star» (Katarakt), den «Grünen Star» (Glaukom) und seltener den «Schwarzen Star» (Amaurose). Nachfolgend wird der Graue Star beschrieben.

**Symptome**
Der Graue Star ist die häufigste Augenerkrankung und tritt etwa ab dem 60. Altersjahr auf. Die Erkrankung kann zu Beginn symptomfrei sein, führt jedoch mit zunehmender Dauer zu immer stärkeren Trübungen oder verschwommener Sicht. Sie kann ausserdem zur Folge haben, dass man sich

stärker geblendet fühlt, wenn man in helles Licht blickt. Zudem kann es zu Kurzsichtigkeit, doppelter Sicht oder unterschiedlicher Wahrnehmung von Farben kommen. Ohne Behandlung kann die Augenkrankheit zur vollständigen Blindheit führen. Fast jeden, der alt wird, trifft irgendwann der Graue Star.

### Ursachen

Der Graue Star ist in der Regel altersbedingt, sodass er am häufigsten bei Senioren auftritt. Zu den weiteren Ursachen gehören unter anderem die Exposition gegenüber schädlichen UV-Strahlen, eine ungesunde Ernährung, Rauchen, Diabetes und eine Vorbelastung in der Familie.

### Operation

Solange der Graue Star nicht stört, muss man nichts unternehmen – es sei denn, er gefährdet die Fahrtauglichkeit als Autolenker. Medikamentös kann ein Grauer Star nicht therapiert werden. Glücklicherweise kann heute der Graue Star aber operiert werden. Es handelt sich um eine Standardoperation, welche normalerweise ambulant durchgeführt wird. Das bedeutet, dass man nach der Operation wieder nach Hause entlassen werden kann. Während der Operation ist man in der Regel wach. Das Auge wird betäubt, um sicherzustellen, dass keine Schmerzen verspürt werden. Die Durchführung dieser Operation dauert etwa eine Stunde. Durch einen kleinen Schnitt in der Hornhaut wird die vordere Linsenkapsel aus dem Auge entfernt. Dann wird eine Kunstlinse eingesetzt. Schliesslich wird der Einschnitt geschlossen und die Operation ist beendet. Nach 2-3 Stunden kann man wieder nach Hause gehen. Sind beide Augen vom Grauen Star betroffen, wird zunächst ein Auge operiert und nach einigen Wochen das andere.

### Arten von Kunstlinsen

Die neue Linse kann je nach den Bedürfnissen ihres Trägers gewählt werden. Es gibt Linsen, mit denen man auf die Nähe scharf sieht oder auf die Ferne, Multifokallinsen, Linsen, die eine Hornhautverkrümmung ausgleichen, oder solche mit Blaulichtfilter. Die medizinisch notwendige Katarakt-Operation bietet eine einmalige Gelegenheit, auch gleich die Sehschärfe substanziell zu verbessern. Denn mit ihr kann zusätzlich auch eine bestehende Fehlsichtigkeit (Weit-/Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung) ganz oder teilweise ausgeglichen werden. Im besten Fall kann man nach der Operation dank der Linsenimplantate ganz auf eine Brille verzichten!

*Bild: Roland Steinmann (Pixabay)*

*Trinkt, o Augen,*
*was die Wimper hält,*
*von dem gold'nen*
*Überfluss der Welt.*

*Gottfried Keller*
*(1819-1890)*

### Vorbeugung

In den meisten Fällen dauert es einige Wochen, bis die Patienten ihre maximale Sehqualität erhalten. Grundsätzlich kann man dem Grauen Star nur schlecht vorbeugen, da es sich im Wesentlichen um einen Alterungsprozess handelt, der nicht aufzuhalten ist. Ein bekannter Risikofaktor ist allerdings das Rauchen, welches die Wahrscheinlichkeit einer Linsentrübung gegenüber Nichtrauchern um 42 Prozent erhöht (bei 15 oder mehr Zigaretten am Tag).

### Beratung

Sollte ein Grauer Star bei Ihnen diagnostiziert werden, erhalten Sie eine ausreichende Erklärung und Möglichkeiten der Therapie bei Ihrem Augenarzt.

*Peter Guidali*

---

**Vor Kurzem wurde unser Geschäftsleitungsmitglied Margrit Weber am Grauen Star operiert. Nachfolgend ihr Bericht dazu:**

Die obige Beschreibung aus dem Lehrbuch ist korrekt. Die eigentliche Operation geht aber noch schneller als beschrieben.

Nach einer gründlichen Aufklärung im Vorgespräch mit der Augenärztin vor dem ambulanten Eingriff, musste ich aber zuerst zum Hausarzt. Es mussten

gewisse Standarduntersuchungen gemacht werden, um den allgemeinen Gesundheitszustand zu kennen, was mit EKG, Blutdruckmessung, Labor und auch einem Röntgen- Thorax einherging. Sobald der Hausarzt den Fragebogen ausgefüllt hatte, konnte der Operations-Termin fixiert werden.

Nach dem Eintritt in die Klinik oder ins Ambulatorium erhielt ich noch einige Infos und dann erfolgte die Vorbereitung. Während ungefähr einer Stunde wurden Tropfen in das betroffene Auge gegeben, um die Pupillen zu erweitern und um das Auge vorzubereiten. Danach wurde ich in den Vorbereitungsraum begleitet und dann auf einer Liege in den Opertionssaal gefahren. Alles wurde abgedeckt, ein venöser Zugang gelegt und es wurde ein leichtes Beruhigungsmittel gespritzt, worauf die OP begann.

Auf diesen Moment war ich gespannt, denn das Auge ist ja schon ein kostbares Organ und man macht sich seine Gedanken. Die Ärztin erklärte jeden Schritt und so war ich sehr erstaunt, als sie sagte, nun komme die neue Linse an ihren Platz und nach wenigen Minuten sei alles vorbei. Ich bekam einen Schutz auf das operierte Auge, erhielt ein Säckchen mit den Tropfen und wurde dann entlassen.

**Den Rausch ausschlafen**

Zu Hause angekommen,habe ich zuerst gefrühstückt und dann habe ich den Tag mehr oder weniger schlafend oder dösend verbracht. Das «leichte» Mittel zur Beruhigung schien zu wirken! Mein Mann weckte mich getreulich alle vier Stunden, damit er mir die Tropfen verabreichen konnte. Am nächsten Tag habe ich ausgeschlafen und konnte zur Kontrolle in die Praxis.

**Älter geworden**

Zwei Tage später staunte ich zuerst, dass ich offenbar in den vergangenen zwei Tagen deutlich gealtert war, Graue Haare, wo doch vorher keine waren, Falten im Gesicht, wo es mir auch nicht bewusst war. Aber es wurde dann schon klar, dass der Blick aufs Ganze schon jetzt nicht mehr getrübt und die Realität etwas klarer war. Bald merkte ich auch, dass ich auch Farben und Buchstaben wieder viel besser erkenne und leider auch Staub und Schmutz besser sehe.

**Ich hätte früher gehen sollen**

Seit ich nun aber wieder über längere Zeit lesen kann, oder auch Unebenheiten wahrnehme, weiss ich, dass ich für das zweite Auge so bald wie möglich einen Termin abmachen werde.

*Margrit Weber*



# Altersheime schöner denn je ...

## ... und niemand will hin.

Alters- und Pflegeheime gibt's in unserem Kanton einige, schöne, neue, perfekt eingerichtete, teure, erst projektierte oder renovierte. Der Bündner Seniorenrat hält seine Sitzungen reihum in einem nach dem anderen 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 Rates».

Wie sieht es aber bei den zukünftigen Nutzern und Bewohnerinnen aus? «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 – nein, sicher nicht.»

Warum diese Verweigerung, diese Abneigung? Ich glaube, dieses Nein gilt nicht dem Heim, sondern unserem 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. Zu viel Arbeit empfinden wir oft als mühsam. Unsere Vorfahren kannten nur das: schwere Arbeit, um zu überleben, Holz fällen, Kühe melken, heuen bei drückender Hitze oder Arbeit am Fliessband, kochen, waschen und putzen ohne Maschine. «Working poor» nennt man das heute und stempelt die Betroffenen zu Sozialhilfeanwärtern ab.

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 und staune, lass los das Herumjufeln, lerne Stille zu halten, dich bedienen und pflegen zu lassen, zu pflegen». 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 anderen Warte zu sehen und sogar noch ein wenig mitzugestalten und uns vertrauensvoll in andere Hände zu übergeben.

Ja, Hände – auch Kopf und Herz – braucht es viel in so einem Heim. Zum Pflegen, Trösten, Nasenputzen und anderem, um Statistikbögen auszufüllen oder sich selber weiterzubilden. Pflegende Menschen sind gefordert und auch gesucht. Wo holen, wenn nicht stehlen? Ein Diplom sollten sie auch mitbringen. Viele sind von hier und dort geschult. Viele andere kommen aus dem Osten. Dort wurden sie ausgebildet – und dort fehlen sie jetzt bei den Eigenen.

Uns so richtig bedienen zu lassen, davon haben wir doch geträumt in jungen Jahren, im noblen Hotel, in den Ferien auf der Trauminsel. Dem Portier die Koffer und Autoschlüssel übergeben, das Zimmermädchen rufen, die Schuhe vor die Tür stellen, uns den Stuhl in die Kniekehle schieben lassen, wenn wir zu Tisch gehen. Die Serviette umbinden? Nein, das doch (noch) nicht.

Warum fällt es uns dann im Heim so schwer, Hilfe anzunehmen? Man meint es ja nur gut mit uns. Vielleicht geht's mal etwas zu hastig

beim Aufstehen und Waschen oder die Pflegende hört nur mit halbem Ohr zu, wenn wir eine Anekdote von früher zum siebten Mal erzählen.

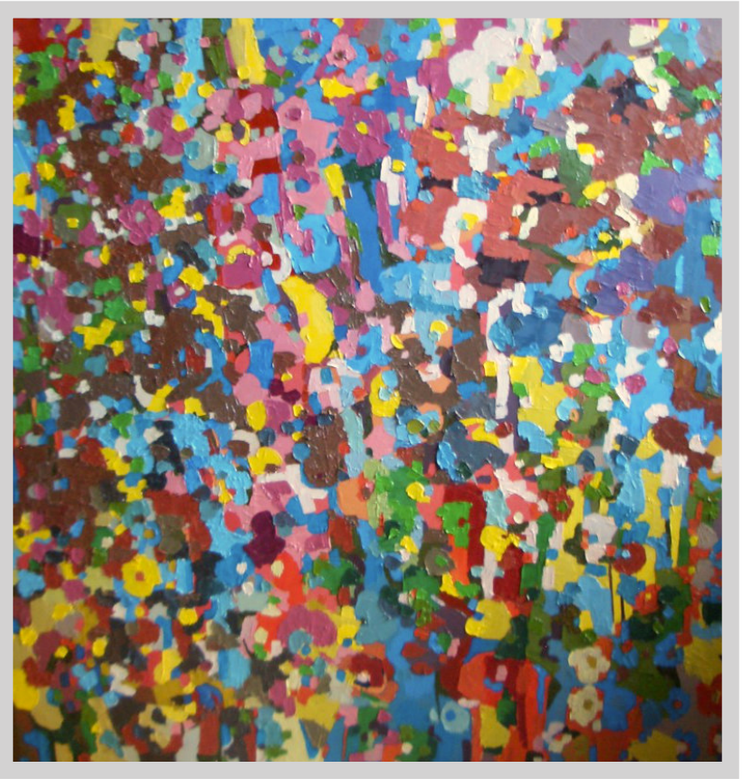
Hie und da einmal schimpfen darf sein, aber nicht immer. Auch Pflegende freuen sich über eine Anerkennung oder eine Nachfrage, wie es ihr oder ihm heute gehe.

*Ursulina Mutzner-Scharplatz,*
*Dr. med., ehemaliges Mitglied*
*des Bündner Seniorenrates*



# B L U M E N G A R T E N

Gemalt von unserem Mitglied Edgar Hermann, Igis



*471 Blumengarten 11.2011, 100x100 cm, Öl auf Leinwand,*
*Juni 2020 in den Besitz des Kantons Graubünden (EKUD) übergegangen*

Lebenslauf, Malerei und Literatur des Künstlers finden Sie detailliert unter www.salondesindependants.ch

**Abstrakte Kunst**
Die abstrakte Kunst ist dadurch gekennzeichnet, dass der Künstler sich in seiner Arbeit zunehmend von der Darstellung realer Natur entfernt und seine Kunstwerke aus ungegenständlichen oder Gegenstände nur andeutenden Formen, also abstrakt, komponiert. Nicht der Gegenstand ist das Motiv der Darstellung, sondern sein gedanklicher Gehalt.

# Ermunterung zum Spazieren

Als Kleinkind und Primarschüler liebte ich es nicht besonders, wenn meine Eltern an arbeitsfreien Tagen zu einem Spaziergang aufriefen. Wir Jungen sprachen dann in unserem Dialekt verächtlich von «Familiaschluuch» oder von «Spazifizockel». Doch jetzt, seit ich als Pensionierter reichlich über freie Zeit verfüge, hat mich ein Text von Heinrich Waggerl gepackt. Er lautet:

«Vielleicht gibt es wirklich eine Kunst des Spazierengehens, vergleichbar der ebenso selten geübten Kunst, im Gespräch jemandem zuzuhören, überhaupt der Künste, die Geduld erfordern – also die Fähigkeit, sich offen zu halten, empfangsbereit zu sein.»

Vulgär ausgedrückt heisst das: «Lappi, tuan d' Auga off». Aber nicht nur die Augen, sondern alle Sinne soll man öffnen, z. B. auch die Ohren für den Gesang der Amseln oder das Sprudeln der Bächlein, um die flüsternde Sprache der Natur zu verstehen. Und da hat mir später ein Apparätchen immer wieder fleissig geholfen, auf die Schönheiten der Natur aufmerksam zu werden und diese einzufangen. Das Apparätchen heisst Kamera. Ich hängte es mir um, als ich zu einem Spaziergang zum kleinen Baggersee am Rhein bei Untervaz, im Volksmund «Badgumpi» genannt, aufbrach.

*Hans Domenig*

*Bild: Hans Domenig*



# Bündner Seniorenrat: Im Gespräch mit Departementen und Ämtern

Zur jährlichen Besprechung traf sich der vierköpfige Ausschuss des Bündner Seniorenrates anfangs Mai im Verwaltungszentrum Sinergia mit den Regierungsräten Peter Peyer und Marcus Caduff und dem Leiter des Gesundheitsamtes Ruedi Leuthold sowie der Leiterin des Sozialamtes Susanna Gadient.

Gemäss vorgängig vereinbarter Traktandenliste stand zu Beginn das Thema **Corona in Graubünden mit speziellem Fokus auf SeniorInnen** im Mittelpunkt. Nach Monaten der Sorge sind in Alters- und Pflegeheimen zurzeit keine Fälle von Covid-19 mehr zu verzeichnen und die Zahl der Personen über 65 Jahre in Spitalpflege infolge von Covid-19 ist rückläufig. Gleichzeitig hat die Nachfrage nach freien Betten in Alterszentren abgenommen. Die Lockerungen in Heimen schreiten voran, Unterschiede sind auszumachen und der Normalzustand ist, wie in anderen Bereichen, noch nicht erreicht und braucht seine Zeit. Inzwischen konnte in den Heimen dank des Konzepts des Kantons ziemlich gleichmässig geimpft werden. Das Testen hat sich sehr bewährt und wird fortgesetzt.

**Wohnen im Alter** bleibt als Thema sehr aktuell. Der Trend zum Bau von Alterswohnungen in Kombination mit Pflegeheimen betrifft sowohl städtische wie auch ländliche Gebiete. Dabei fällt auf, dass die Wohnungen mit unterschiedlichen, teils relativ teuren Betreuungspaketen angeboten werden. Vom Kanton vorgeschlagene Mindestanforderungen an die Angebote wurden vom Grossen Rat abgelehnt. Die Spitextarife sind für den ganzen Kanton gleich. Die Wohnungen schaffen eine Kundenbindung für einen späteren Wechsel in die Pflegeabteilung. Mehr denn je wollen Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich autonom und in den eigenen vier Wänden leben können.

Der Bereich der **Pflege** entwickelt sich weiter. Gegenstand der Überlegungen ist momentan, ob es ein spezifisches Instrument der **Akut- und Übergangspflege** braucht. Die aktuelle Frist von 14 Tagen erweist sich in der Praxis immer wieder als unrealistisch. Auch aus Sicht des Gesundheits-

amtes erweist sich die Akut- und Übergangspflege nicht als passendes Instrument.

Die Personalprobleme in der Pflege schlagen sich in der **Pflegeinitiative und dem Gegenvorschlag** dazu nieder. National wird das Thema kontrovers diskutiert. Die Regierung hat Kenntnis vom herrschenden Personalmangel. Randgebiete rekrutieren Arbeitskräfte aus dem Ausland. Der Bezug der Pflegepersonen zur Region wird als wichtig erachtet. Als Hauptproblem werden die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und generell die mangelnde Attraktivität von Pflegeberufen angesehen. Die Pflegenden können zudem häufig wegen der Arbeitsorganisation in der Praxis Kompetenzen nicht wirklich nutzen, die sie in der Ausbildung erworben haben.

Zum Thema **Robotik in der Pflege und Betreuung von betagten Menschen** wurde ausgehend von Veranstaltungen von Organisationen aus dem Gesundheitswesen im 2020 ein grosser Informationsbedarf festgestellt. Gesundheitsamt und beide Departementsvorsteher erachten das Thema als interessant für die Zukunft. Der Vorschlag, im Kanton einen Gesundheitstag durchzuführen, um das Thema breiter bekannt zu machen, wird aufgenommen.

Das **Stopp-Sturz-Projekt** zur Prävention im Alter hat sich wegen Covid-19 verzögert. Die Weiterbildung von Fachpersonen ist gemäss Gesundheitsamt aufgegleist und läuft wie ursprünglich geplant. Der Vorschlag, die Unterlagen künftig dreisprachig herauszugeben, wurde aufgenommen.

Letzter Punkt sind **die aktuellen Entwicklungen in der Alterspolitik**. Dazu gehören auch die Leistungen des Bundes und der Kantone an Organisationen, die in diesem Bereich tätig sind. Wünschbar wäre, dass die Koordination zwischen Bund und Kantonen verbessert wird und dass die Leistungen auch öffentlich einsehbar sind.

*Christine Bucher*



***Bild: Tobias Brunner (Pixabay)***

# Graubünden weiterhin im Schweizerischen Seniorenrat

Mit Beatrice Baselgia und Josef Senn sprach Hans Joss.

**Im Jahr 2009 wurde Josef Senn in den Schweizerischen Seniorenrat (SSR) gewählt. Jetzt tritt er nach 12 Jahren auf Ende Juni zurück. Mit ihm verliert der SSR ein engagiertes Mitglied. Auch für unseren Bündner Seniorenrat (BSR) stellte Josef Senn schlechthin die Verbindung zum nationalen Geschehen in der Alterspolitik sicher. Der verdiente Dank unseres gesamten Verbandes für seine langjährige, grosse Arbeit sei ihm gewiss!**

*Bild: Hans Joss*

*Josef Senn und Beatrice Baselgia*



Am 7. Mai 2021 wählte die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Seniorenverbandes (SVS) Beatrice Baselgia-Brunner mit einem Glanzresultat als Nachfolgerin neu in den SSR. Das freut uns sehr und wir sind stolz darauf, nach der Ära mit Josef Senn nun nahtlos mit Beatrice Baselgia auf der nationalen Bühne kompetent vertreten zu bleiben.

Zur besseren Information einige Details: Der «Schweizerische Seniorenverband (SVS)» einerseits und die «Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz (VASOS)» andererseits wählen aus ihren Reihen je acht Mitglieder und je acht Stellvertreter in den SSR. Gesamterneuerungswahlen finden alle vier Jahre statt und es gilt eine Amtszeitbeschränkung von 12 Jahren. Unser Bündner Seniorenverband ist dem SVS angeschlossen. Unser Antrag auf Wahl von Beatrice Baselgia als Nachfolgerin von Josef Senn ging an die Delegiertenversammlung des SVS. Eigentlich war vorgesehen, diese Delegiertenversammlung in Chur durchzuführen. Leider machte uns Corona einen Strich durch die Rechnung. Die DV fand daher nur schriftlich statt. Eine solche Wachablösung ist für uns ein spezielles Ereignis. Wir informieren Sie gerne über das Interview, welches Hans Joss mit Josef Senn und Beatrice Baselgia führte.

---

**Joss:** «Josef, beschreibst du uns bitte kurz Aufgaben und Funktionen des SSR?»

**Senn:** «Der SSR feiert dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Alt Bundesrätin Ruth Dreifuss, unsere Innenministerin von 1993 bis 2002, verlangte den Aufbau eines nationalen Seniorenrates. Eine gebündelte, trotzdem aber breit abgestützte Trägerschaft, politisch ausgewogen, sie sollte dem Bund gegenüber in der Alterspolitik auftreten – so ihre Bedingungen – der SSR entstand. Er ist Beratungsorgan des Bundesrates und der Bundesverwaltung in Altersfragen. Er bearbeitet einerseits Aufträge des Bundes, äussert sich in Vernehmlassungen zu eidgenössischen Vorlagen, aber er greift auch selber Themen auf und unterbreitet Vorschläge. Immer geht es dabei um wirtschaftliche und soziale Anliegen der älteren Bevölkerung gegenüber Bund, Verbänden, Institutionen und natürlich auch gegenüber der Öffentlichkeit. Dafür erhält er vom Bund Geld.

**Joss:** «Was waren konkret deine Schwerpunkte im SSR?»

**Senn:** «Mit Ausnahme der Fraktions- und Plenarsitzungen des Rates werden die Themen vertieft und hauptsächlich in den verschiedenen Arbeitsgruppen besprochen. Über den Link www.ssr-csa.ch orientiert der Rat auch über seine Arbeitsgruppen. Ich war Mitglied der «Arbeitsgruppe Gesundheit». Die Arbeit dort ist sehr spannend. Ich lernte im Verlauf dieser Jahre viele interessante Menschen aus allen Teilen unseres Landes kennen. Auch die Treffen mit den Bundesämtern sind/waren sehr interessant, aber auch anstrengend. Erstaunlich ist auch wie komplex in unserem doch recht kleinen Land die Erarbeitung nationaler Lösungen sein kann. An den zweitägigen «Landsitzungen» ergab sich die Gelegenheit, die anderen Mitglieder des SSR auch persönlicher kennenzulernen. Alles in allem eine schöne, aber auch eine strenge Zeit – viel lesen, Aktenstudium, pro Jahr zehn bis fünfzehn Sitzungen in Bern ...»

**Joss:** «... auch für unseren Bündner Seniorenrat war deine Mitarbeit im SSR sehr wichtig – Datentransfer, Infos über Vorlagen und deren Bearbeitung im Parlament, usw., das half uns in der Bearbeitung unserer kantonalen Anliegen sehr – wir sind daher sehr froh, dass Graubünden – also die Region Südostschweiz, wie es im SSR heisst – weiterhin mit Beatrice Baselgia vertreten sein wird. Wie ist es dir nun beim Abschied aus dem SSR zumute?»

**Senn:** «Ich habe die Zeit im SSR sehr gut erlebt, positiv, gehaltvoll, interessant, vielseitig, aber auch anspruchsvoll und verbunden mit den Reisen und Tagessitzungen oftmals streng. Man merkt halt das Alter auch zunehmend und ich finde es gut, jetzt zurückzutreten, umso mehr noch, als mich diese Anschlusslösung mit Beatrice Baselgia sehr freut.»

**Joss:** «Uns freut auch, dass du, Josef Senn, weiterhin bereit bist, dich am Geschehen im Bündner Seniorenrat mit deiner Erfahrung und deinem Wissen zu beteiligen. Dafür ganz herzlichen Dank!

Liebe Beatrice Baselgia, was lösen die Schilderungen von Josef Senn bei dir aus, wo du ab Juli 2021 nun vor der Mitarbeit im SSR stehst? Aber halt – zuerst gratulieren wir dir herzlichst! Die Delegierten des SVS haben dich am 7. Mai 2021 mit 47 von 48 möglichen Stimmen in den Rat gewählt – ein ausgezeichnetes Ergebnis. Deine bisherigen Aufgaben und Funktionen, deine breite berufliche Praxis, Tätigkeit und Erfahrung überzeugten offensichtlich. Du bist Präsidentin von Pro Senectute Graubünden, zudem neu Mitglied des Schweizerischen und des Bündner Seniorenrates – das ist eine absolute Win-win-Situation für alle!»



**Baselgia:** «Ich freue mich ebenfalls über diese Wahl. Vor der zu leistenden Arbeit habe ich natürlichen Respekt – auch allem gegenüber, das bisher bereits erarbeitet worden ist. Ich bin inzwischen pensioniert – Fragen der Alterspolitik rücken naturgemäss zunehmend in den Fokus. Die unterschiedlichsten Lebenssituationen von Menschen haben mich immer fasziniert. Mich hier für Lösungen einzusetzen und eine Verantwortung zu übernehmen, macht mir seit vielen Jahren Freude – sei es als Heilpädagogin bei Menschen mit einer Behinderung, als Präsidentin einer Kinderkrippe für die Betreuung von Kindern, als Präsidentin von Pro Senectute für ältere Menschen und natürlich auch als ehemalige Lehrerin für die Kinder.»

**Joss:** «Gibt es für dich ein Motto, eine Leitidee für dein politisches Handeln?»

**Baselgia:** «Der deutsche Soziologe Max Weber benannte „Leidenschaft – Verantwortungsgefühl – Augenmass“ als die drei entscheidenden Qualitäten für politisches Handeln. Dieses Motto begleitet mich in meiner Arbeit und ich versuche, in dieser Haltung den gestellten Aufgaben gerecht zu werden. Leidenschaft empfinde ich auch in dieser neuen Aufgabe im SSR.»

**Joss:** «Ich wünsche dir, Josef, einen gehaltvollen Abschied aus dem SSR, und dir, Beatrice, gute Aufnahme in den SSR und einen gelungenen Start in dieser neuen Funktion. Ich danke euch beiden herzlich für euer grosses Engagement für die älteren Menschen!»

Möchten Sie mehr über den *Schweizerischen Seniorenrat SSR* oder den *Schweizerischen Verband für Seniorenfragen SVS* wissen? Oder möchten Sie «Die Stimme der Senioren», das gemeinsam vom SSR, SVS und VASOS herausgegebene Mitteilungsblatt, lesen?

| | |
|---|---|
| **www.ssr-csa.ch** | Schweizerischer Seniorenrat (SSR) |
| **www.ssr-csa.ch/news** | «Die Stimme der Senioren» Mitteilungsblatt |
| **www.seniorenfragen.ch** | Schweizerischer Verband für Seniorenfragen (SVS) |
| **VASOS – FARES** | Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz |

Lukas Bäumle ist Präsident der Arbeitsgruppe Gesundheit des SSR. Ich habe ihn gebeten, einige Gedanken zum Rücktritt von Josef Senn aus dem SSR und aus dieser Arbeitsgruppe für unser Capricorn festzuhalten. Diesem Wunsch ist er gerne nachgekommen.

*Hans Joss*

**Josef Senn, eine wichtige Stütze im Schweizerischen Seniorenrat**

Josef Senn war seit seiner Wahl als Delegierter in den Schweizerischen Seniorenrat SSR Mitglied dieser Arbeitsgruppe Gesundheit. Er war eine wichtige Stütze in der Arbeitsgruppe, die sich mit der ganzen Palette des Gesundheitswesens befasste. Die Arbeit in der Arbeitsgruppe Gesundheit ist sehr intensiv und benötigt ein grosses zeitliches Engagement, das Josef Senn während seiner ganzen Amtszeit aufbrachte. Ich lernte ihn als aktives, fachlich äusserst kompetentes Arbeitsgruppenmitglied kennen. Er vertrat den SSR in diversen Präventionsprojekten der Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Die Arbeitsgruppe Gesundheit und der SSR verlieren wegen der Amtszeitbeschränkung einen loyalen, kompetenten Kollegen.

*Lukas Bäumle*
*Präsident der AG Gesundheit*
*15. Mai 2021*



## Mein Coronajahr – schreiben Sie uns!

Allmählich haben wir im vergangenen Jahr gemerkt: Das wird wohl länger dauern. Corona zwang uns zu Hause zu bleiben. Was hat das mit uns gemacht? Oder genauer: Was haben Sie gemacht? Schreiben Sie uns über Ihre Erfahrungen.

Not macht erfinderisch, heisst es. Wie erfinderisch waren Sie im letzten Jahr? Haben Sie neue Hobbys entdeckt? Schildern Sie, was Sie neu gelernt, entdeckt oder wieder aufgegriffen haben. Wir werden darüber gerne im nächsten Capricorn berichten. Schreiben Sie an:

**Mail:** p.kropf@bluewin.ch oder peter@guidali@bluewin.ch
**Post:** Peter Kropf, Sogn Murezi 15, 7418 Tomils

*Icon: Blair Adams (the Noun Project)*

# Leserbrief

**von Silvio Fasciati**
**zum Bericht «KlimaSeniorinnen klagen»**
**im Capricorn 2-2021**

Sehr geehrter Herr Guidali

Als Mitglied des BKVS lese ich jeweils mit grossem Interesse Ihre Zeitschrift Capricorn. Die Beiträge, gerade auch aus Ihrer Feder, sind aller Regel nach informativ und mit bedenkenswerten Sinnsprüchen angereichert. Besten Dank dafür.

In der letzten Ausgabe Nr. 2/21 bringen Sie u. a. einen Beitrag unter dem Titel «KlimaSeniorinnen klagen». Das ist selbstverständlich eine Meldung wert in einem Organ, das sich an Senioren und Seniorinnen richtet. Was

mich irritiert und stört, ist Ihr wohlwollend-positiver Kommentar zu dieser Aktion bzw. Ihre Kritik an den Entscheiden des UVEK, des Bundesverwaltungsgerichtes und des Bundesgerichtes zu diesen Klagen. Und zwar im Wesentlichen aus zwei Gründen:

1. Wir leben glücklicherweise in der Schweiz in einer Demokratie, die ihresgleichen weltweit einzigartig ist. Wer immer ein politisches Anliegen hat, kann eine Initiative lancieren. Wenn er 100'000 Unterschriften zusammenbringt, müssen sich der Bundesrat und die eidg. Räte mit diesem Anliegen befassen. Wenn es dort abgelehnt wird, ist die Initiative dem Schweizervolk und den Kantonen zu unterbreiten. Nun mag man einwenden, dass die Hürde von 100'000 Unterschriften hoch ist. Dem ist aber nicht so. Einerseits sind es weniger als 2 % aller Stimmberechtigten. Andererseits ist es vor allem in der heutigen Zeit von Social Media ein Leichtes, diese Unterschriften zusammenzubringen. Jüngste Beispiele zeigen dies, etwa die Hornkuh-Initiative (Armin Capaul) oder auch die Trinkwasser-Initiative (Franziska Herren), die im Wesentlichen von Einzelpersonen lanciert worden sind. Natürlich ist dieser Weg etwas mühsamer als ein Gerichtsverfahren. Aber für ein ernsthaftes Anliegen wie der Kampf gegen den Klimawandel muss das in Kauf genommen werden.

2. Gegenwärtig ist es bekanntlich so, dass in knapp zwei Monaten das Schweizervolk über das für die Bekämpfung des Klimawandels sehr wichtige CO2-Gesetz abstimmen wird (ich persönlich befürworte dieses Gesetz, trotz den teilweise einschneidenden Massnahmen). Wie ist übrigens die Haltung der Klimaseniorinnen zu diesem Gesetz?

Angenommen, die KlimaSeniorinnen dringen mit ihren Klagen beim EGMR durch, was aufgrund der betont extensiven Interpretation der Europäischen Menschenrechtskonvention und vereinzelt sehr diskussionswürdigen Urteilen gegen die Schweiz leider nicht ganz ausgeschlossen werden kann. Wer aber würde dann die Klimapolitik der Schweiz bestimmen? Wäre es der Bundesrat, dem die Seniorinnen ja wörtlich vorwerfen, «die aktuelle Klimapolitik verletze die Verfassung"? Oder wäre es ein anderes Organ? Wenn ja, welches? Und wie stünde es dann um die ebenfalls in der Bundesverfassung verankerten Volksrechte, namentlich das Recht auf ein Referendum?



Mein persönliches Fazit: Klimapolitik in demokratisch verfassten Staaten – und ich unterstelle den Klimaseniorinnen nicht, dass sie dieses System umstürzen möchten – kann man nur mit der Bevölkerung machen, nicht gegen diese.

*Mit freundlichen Grüssen*
*Silvio Fasciati, Montalinstrasse 20, 7012 Felsberg*
*Erhalten am 23. April 2021 per Mail*

***Bild: Aline Dassel (Pixabay)***

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

# Unabhängig, vertraulich, kostenlos

## Beratungen zu Finanz- und Nachlassfragen bei Pro Senectute Graubünden

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

# Finanzberatungen bei Pro Senectute Graubünden

**Nach dem Motto «von Senior für Seniorinnen und Senioren» bieten wir kompetente Unterstützung in allen Finanz- und Nachlassfragen.**

In den letzten Jahren konnte unser Berater Arthur Soliva mehrere hundert Gespräche durchführen. Pensionierte und Personen kurz vor dem Ruhestand wollen wissen, ob sie fürs Alter ausreichend abgesichert sind und wie sie ihren Nachlass regeln. Selber im Ruhestand, kennt Arthur Soliva deren Bedürfnisse besonders gut. Als ehemaliger Berater der Graubündner Kantonalbank greift er in den Besprechungen auf seinen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück. Die Finanzberatung ist ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute Graubünden und der Graubündner Kantonalbank.

**Haben Sie Fragen zu Ihren Finanzen oder Ihrem Nachlass?** Gerne nimmt sich Arthur Soliva Zeit für Sie und berät Sie kostenlos und unverbindlich. Unser Berater untersteht der Schweigepflicht.

Die Beratungen finden nach telefonischer Vereinbarung jeweils am Mittwoch- und Freitagnachmittag statt.

**Pro Senectute Graubünden**
Arthur Soliva, Finanzberatung

Telefon 081 300 35 35
finanzberatung@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Alexanderstrasse 2
7000 Chur

### Häufig gestellte Fragen

- *Wie gehe ich bei meiner Pensionsplanung vor?*
- *Worauf muss ich bei einer Frühpensionierung achten?*
- *Reicht mein Vermögen trotz steigender Lebenserwartung aus?*
- *Was mache ich mit Wohneigentum?*
- *Wie regle ich meinen Nachlass?*

# Schluss-Punkt

*Benedikt Fontana, Denkmal, Chur / Bild: P. Guidali*

**Held sein, eine Minute, eine Stunde lang,**
**das ist leichter als in stillem Heroismus den Alltag tragen.**
**Nehmt es nur auf euch, das Leben in diesem grauen, eintönigen Alltag,**
**dieses Wirken, für das euch niemand lobt,**
**dessen Heldentum niemand bemerkt,**
**das in niemandem Interesse für euch erweckt;**
**wer diesen grauen Alltag erträgt und dennoch dabei Mensch bleibt,**
**der ist wahrhaft ein Held.**

*Fjodor Michailowitsch Dostojewski (1821-1881)*





# Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

www.buendnersenioren.ch
info@buendnersenioren.ch

## GESCHÄFTSLEITUNG

PRÄSIDENT
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, Maienfeld
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

## GESTALTUNG UND LAYOUT

chur@work –
Der Mensch im Zentrum
info@churatwork.ch
081 252 38 85

## FACHBEREICH SENIORENRAT

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

Mitglieder
Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Johannes Flury, Dr. theol., Schiers
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, Maienfeld
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: dea jeung kim (Pixabay)

***Der Schmetterling***

*Es war einmal ein buntes Ding*
*ein so genannter Schmetterling.*

*Der flog wie alle Falter*
*recht sorglos für sein Alter.*

*Er nippte hier – er nippte dort*
*und war er satt, so flog er fort.*

*Flog zu den Hyazinthen*
*und schaute nicht nach hinten.*

*So kam's, dass dieser Schmetterling*
*verwundert war, als man ihn fing.*

*Heinz Erhardt (1909-1979)*