Ausgabe Nr. 5
November 2021

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

«Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, doch leben muss man es vorwärts.»

Søren Kierkegaard (1813-1855)

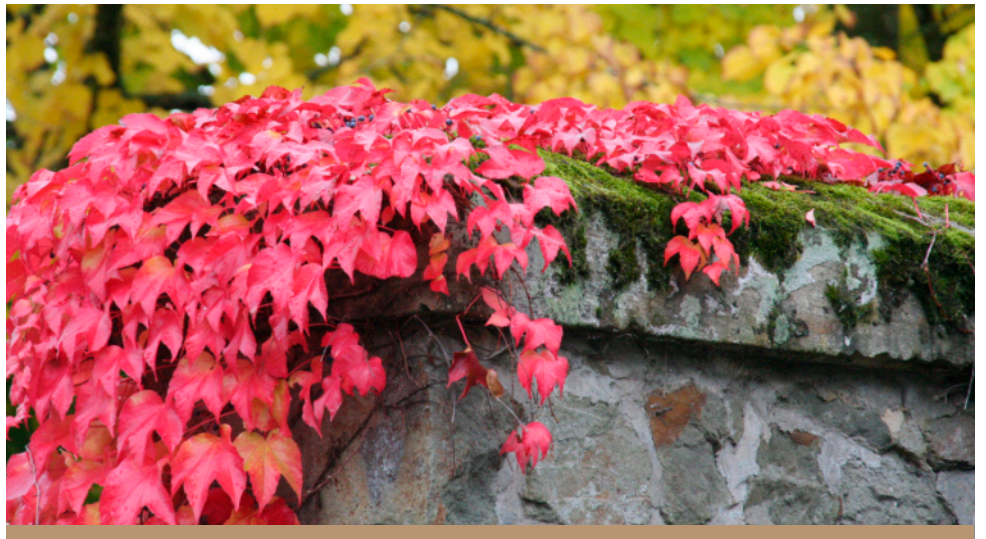


Bild: Beate Felten-Leiden (Pixabay)

«Man könnte viele Beispiele für unsinnige Ausgaben nennen,
aber keines ist treffender als die Errichtung einer Friedhofsmauer.
Die, die drinnen sind, können sowieso nicht hinaus,
und die, die draußen sind, wollen nicht hinein.»

Mark Twain (1835-1910)

Bild Frontseite: Tamal Roy (Pixabay)

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Umfrage zu den Veranstaltungen	5
Ausschreibung Gedächtnistraining	6
Ausschreibung Adventsfeier	8
Ausschreibung Besuch beim Tüftler	9
Ausschreibung Lotto-Nachmittag	10
Gute Betreuung im Alter	11
Pensionierung als Paradiesgarten	14
Novemberblau	16
Fotografare	18
Alters-Atlas	19
Pflegeinitiative	21
Pro Senectute	24
Schlusspunkt	26
Adressen	27

Editorial

Geschätzte Leserinnen und Leser

In knapp zwei Wochen stimmen wir wieder ab: Die Initiative für eine starke Pflege und die Änderung vom 19. März 2021 des Covid-19-Gesetzes betreffen uns betagte Menschen ganz direkt*. Die offizielle Alterspolitik geht von folgenden Annahmen aus: Die Zahl der Personen 65+ nimmt im Verhältnis zur aktiven Bevölkerung überproportional zu – bis 2030 soll sich die Zahl verdoppelt haben. Im nationalen Durchschnitt gesehen leben wir immer länger, bleiben länger gesund, aber spätestens in den letzten Lebensjahren nimmt der Pflegebedarf stark zu. Bereits vor der Corona-Pandemie bestand ein deutlicher Mangel an ausgebildetem Pflegefachpersonal. Die Pandemie verschärft die Situation zusätzlich. Es ist höchste Zeit für Lösungen! Prognosen seien schwierig, vor allem wenn sie die Zukunft betreffen würden, soll Mark Twain einmal gesagt haben. Dies gilt auch hier. Ich sprach mit Renate Rutishauser über diesen Notstand. Sie ist Gesundheitsfachfrau und Präsidentin der Sektion Graubünden des Schweizerischen Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und -männer. Lesen Sie das Interview auf Seite 21.

Am 21. September 2021 fasste die Präsidentenkonferenz des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen in Einsiedeln bei nur einer Gegenstimme die Ja-Parole für die Pflegeinitiative. «Ja» sagten auch der Schweizerische Seniorenrat und Pro Senectute Schweiz.

Ebenso überzeugt befürworten sie die Änderung des Covid-19-Gesetzes vom 19. März 2021. Aufgepasst: Die Frage auf dem Stimmzettel will Ihre Zustimmung oder Ablehnung der Änderungen erfassen – es geht nicht um ein Pro oder Contra zum Referendum. Nehmen Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre politischen Rechte wahr und stimmen Sie ab!

** Die dritte nationale Vorlage, die Justiz-Initiative, will das Wahlverfahren der Bundesrichterinnen und -richter ändern, was für die Gedanken in diesem Editorial keine Rolle spielt.*

Im neuen Jahr wird die erste Ausgabe des Capricorns als Schwerpunktthema den Einsatz von Robotik zur Entlastung der Pflege behandeln. So viel zum voraus: Es geht nie um den Ersatz von Pflegefachkräften, sondern ausschliesslich um deren Entlastung. Aber ebenso kann die Unterstützung mit technischen Hilfsmitteln im normalen Alltag bewirken, dass betagte Menschen länger in ihrem Zuhause bleiben und einen Heimeintritt hinausschieben können. Aber Pflege benötigt immer auch Menschen!

Bild: Владимир Харитонов (Pixabay)

Der heutige Capricorn ist die letzte Ausgabe des laufenden Jahres: Der Herbst hat Einzug gehalten, der Winter, Weihnachten und das neue Jahr künden sich an. Im Capricorn bricht jetzt schon die Zeit der guten Wünsche an. Zwar komme ich mir beim Verfassen dieser Zeilen etwas komisch vor – die Weihnachtsstimmung lässt bei mir noch auf sich warten, aber es geht nicht anders, und so wünsche ich Ihnen allen schöne, stimmungsvolle, ruhige und – bei guter Schneeräumung – weisse Weihnachtstage, möglichst im Kreis Ihrer Familien und Vertrauten und für das neue Jahr alles Beste, gute Gesundheit, viel Freude, Kraft und gute Begegnungen mit anderen Menschen! Bleiben Sie gesund!

Hans Joss, Präsident

Kleine Umfrage zu den Veranstaltungen

Liebe Leserinnen und Leser

Sie erinnern sich vielleicht, dass wir Ihnen im letzten Capricorn einen kleinen Fragebogen zu unseren Veranstaltungen beigelegt hatten. Der Rücklauf war mit 10 % überraschend gut. Wir haben viele gute Ideen und Anregungen bekommen. Dafür und für Ihre (fast) durchwegs sehr freundlichen Rückmeldungen bedanken wir uns sehr. Damit wird auch meine Nachfolgerin im Ressort Veranstaltungen eine gute Auswahl treffen können.

Wie schon erwähnt, werde ich aus der Geschäftsleitung austreten und bin sehr dankbar, dass wir in Martha Meier eine sehr kompetente und engagierte Nachfolgerin für dieses Amt gefunden haben. Sie freut sich auch auf Ihre Anmeldung für die eine oder andere Veranstaltung.

Mit herzlichem Dank für alle guten Begegnungen mit Ihnen!

Margrit Weber

P. S. Die Auswertung ist noch nicht abgeschlossen. Falls Sie uns noch etwas mitteilen wollen, können Sie gern noch Nachmeldungen machen.

KUNTERBUNTES GEDÄCHTNISKONFEKT

Die Vergesslichen
Gedicht von Eugen Roth aus der Sammlung «Sämtliche Menschen»:

Ein Mensch, der sich von Gott und Welt
Mit einem anderen unterhält
Muss dabei leider rasch erlahmen,
Vergessen, hat er alle Namen.
«Wer wars denn gleich, Sie wissen doch …
Der Ding`s, naja wie hiess er noch.
Der damals, gegen Ostern gings,
im Dings gewesen mit dem Dings»
Der andre um im Bild zu scheinen,
spricht mild »ich weiss schon, wen Sie meinen!»
Jedoch nach längerm hin und her,
sehn beide ein, es geht nicht mehr.
Der Dings in Dingsda mit dem Dings,
zum Rätsel wird er bald der Sphinx
Und zwingt die zwei sonst gar nicht Dummen,
Beschämt und traurig zu verstummen.

Solche und ähnliche Situationen kennen wir doch aus unserem Alltag auch. Man grübelt und sucht nach dem Namen der Bekannten, die man in der Stadt unverhofft trifft und nachdem man sich von ihr mit einem unpersönlichen «Tschau» verabschiedet hat, fällt einem der Name wieder ein …

Wir können unser Gedächtnis trainieren und das macht sogar Spass. Wir laden Sie ein zu zwei Nachmittagen, wo wir Infos über unser Gehirn erhalten werden und auch in einer Art Gedächtnisturnstunde trainieren und Anregungen bekommen. Am zweiten Nachmittag erhalten wir auch einen Einblick in die Arbeit der Alzheimervereinigung Graubünden. Bei einem gemütlichen Kaffee klingen die Nachmittage aus.

Termin:	Dienstag, 16.11.2021 und 23.11.2021, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Ort:	Seniorenzentrum Rigahaus, Gürtelstrasse 90, 7000 Chur Saal Residenz 1
Kursleitung:	Frau Uschi Martschitsch und Frau Brigitte Büchel
Kosten:	Die Kosten werden vom Verband getragen
Anzahl Teilnehmer:	Es können maximal 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Veranstaltung mitmachen
Covid-19:	**Es gelten die 3G-Richtlinien.** **Bitte Zertifikat und Ausweis mitnehmen.**
Anmeldeschluss:	10. November 2021
Anmeldungen an:	Margrit Weber Im Kessler 5 7304 Maienfeld Tel. 081 302 62 47 weber.maron@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

Adventsfeier

des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren im Kirchgemeindehaus Comander, Chur

Schon glitzern sie wieder, die goldenen und silbernen Engel, die mundgeblasenen schön verzierten Christbaumkugeln und die Sterne aller Art. Auch wenn es manchmal fast ein wenig zu früh und zu viel Engel und Glitzer ist, die Vorfreude bleibt.

Nachdem wir im letzten Jahr unseren Adventsanlass absagen mussten, freuen wir uns umso mehr, dass wir Sie mit den notwendigen Schutzmassnahmen zu einem festlichen und frohen Nachmittag einladen können.

Wie immer hat das Programm verschiedene Facetten und zum Abschluss werden uns die Damen des Frauenvereins Chur mit Speis und Trank verwöhnen.

Termin:	Mittwoch, 8. Dezember 2021, 14.00 Uhr
Lokalität:	Kirchgemeindehaus Comander, Sennensteinstr. 28, 7000 Chur (Bus 3 oder 4 ab Bahnhofplatz bis Haltestelle Schönmattweg).
Dauer:	Ungefähr bis 17.00 Uhr
Verpflegung:	Mineralwasser während der Veranstaltung, Zvieri, 1 Glas Wein, Kaffee gratis
Organisation:	Mitglieder der Geschäftsleitung des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren.
Covid-19:	**Es gelten die 3G-Richtlinien.** **Bitte Zertifikat und Ausweis mitnehmen.**
Anmeldeschluss:	1. Dezember 2021
Anmeldungen an:	Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld Tel. 081 302 62 47 / weber.maron@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

Besuch bei einem Tüftler in seinem Atelier

Wir besuchen Paul Peterhans in seiner Werkstatt. Dort schafft er mit viel Fantasie und Geschick sich bewegende technische Spielereien. In seiner Werkstatt entdecken wir viele Kuriositäten. Zu allen weiss er kleine Geschichten zu erzählen. Aus Altem schafft er Neues. Viele gesammelte Gegenstände erhalten, kombiniert mit neuen Teilen, ein neues Leben eingehaucht. Paul Peterhans nennt seine Werke Spielereien; für mich sind sie jedoch Kunstwerke!

Termin:	Donnerstag, 13. Januar 2022
Zeiten:	10.00 bis ca. 11.30 Uhr *oder* 14.00 bis ca. 15.30 Uhr
Treffpunkt:	Bushaltestelle (Bus 3) Kreuzgasse Chur, 09.45 resp. 13.45 Uhr
Kosten:	CHF 10.–
Anzahl Teilnehmer:	Es können maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Gruppe teilnehmen. Bei vielen Anmeldungen werden weitere Termine angeboten.
Covid-19:	**Es gelten die 3G-Richtlinien.** **Bitte Zertifikat und Ausweis mitnehmen.**
Anmeldeschluss:	15. Dezember 2021
Anmeldungen an:	Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur Tel. 081 353 19 62 marthameier@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

Lotto Nachmittag

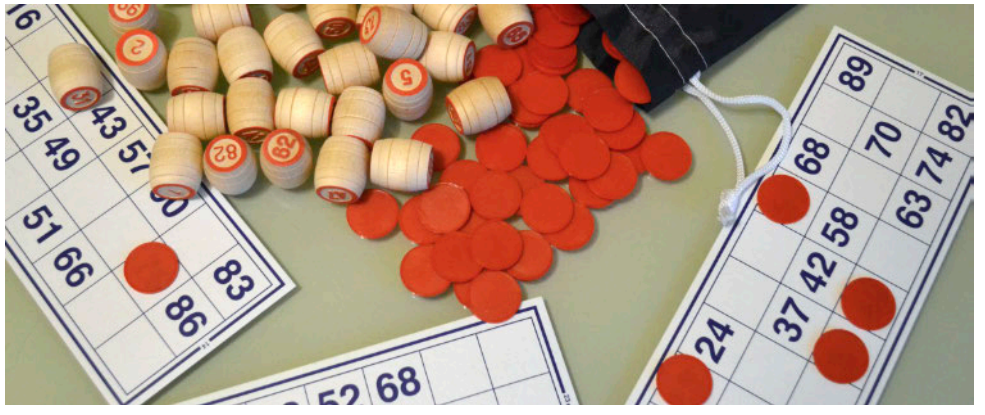


Bild: Andry_S (Pixabay)

Geniessen Sie einen spannungsvollen Nachmittag:
Wessen Zeile oder Karte ist als erste ganz gedeckt? – LOTTO!!

Gehöre ich zur/zum glücklichen Gewinnerin/Gewinner? Und dann diese verlockenden Preise. Zum Glück gibt es mehrere Chancen, einen zu erhaschen! Aber auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen. Getränke und kleine «Verwöhnerli» können im Restaurant gekauft und in den Saal mitgenommen werden.

Termin:	Donnerstag, 3. Februar 2022, von 14.15 bis ca. 17.00 Uhr
Ort/Treffpunkt:	Alterssiedlung Bodmer, Bodmerstrasse 32, Chur Bus Nr. 9 ab Bahnhof
Kosten:	Gratis, Kässeli für Kollekte steht bereit
Organisation:	Aline Dalbert, Mitteleggweg 5, 7012 Felsberg Tel. 081 868 82 93 / aline.dalbert@gmx.ch
Anmeldungen:	bis: 10. Januar 2022 an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur Tel. 081 353 19 62 marthameier@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch
Covid-19:	**Es gelten die 3G-Richtlinien.** **Bitte Zertifikat und Ausweis mitnehmen.**

Gute Betreuung im Alter

Pflege und Betreuung

Ältere Menschen erhalten in der Schweiz bei Bedarf Pflegeleistungen. Die Krankenversicherung und die öffentliche Hand übernehmen einen Grossteil der entsprechenden Kosten. Das Wohlbefinden älterer Menschen kann aber nicht allein durch Pflegedienstleistungen sichergestellt werden. Gute Betreuung älterer Menschen ist weitgehend nicht von der Krankenversicherung und der öffentlichen Hand abgedeckt. Eine gute Betreuung, die über den Pflegebedarf hinausgeht, ist für das Wohlbefinden der älteren Menschen wichtig.

Nicht gedeckt sind die Kosten, wenn Betagte Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags brauchen. Diese Hilfe wird heute häufig durch Angehörige oder Bekannte geleistet. Doch diese stossen oft an ihre Grenzen und es wäre professionelle externe Hilfe nötig.

Was ist gute Betreuung

Die Betreuung in der Schweiz beruht auf Voraussetzungen, die nicht überall garantiert sind: Eine grosse Zahl wirtschaftlich gut gestellter Rentner, ein starkes Netz an Unterstützung leistender Angehöriger, Nachbarn, Befreundeter und Freiwilliger, ein guter Informationsstand über Angebote öffentlicher und privater Dienstleister und eine anhaltend gute Gesundheit bei steigender Lebenserwartung.

Wer im Alter Betreuung braucht, muss diese selbst organisieren und finanzieren, wenn keine Familienangehörigen zur Verfügung stehen. Mangelt es älteren Menschen an Geld und sozialen Beziehungen, drohen «soziale Krankheiten»: Sie vereinsamen, sie fühlen sich nutzlos, die Langeweile nimmt überhand, denn ihre Handlungsspielräume sind eingeschränkt. Die Corona-Krise hat diesen Zustand noch verschärft.

Besonders gefährdet sind alleinlebende Frauen mit tiefem Einkommen und mangelndem Wissen über ihre Rechte. Erst eine gute Betreuung im Alter, die über den Pflegebedarf hinausgeht, vermag bestehende Ungleichheiten wenigstens ansatzweise zu beseitigen.

Betagte Menschen haben weitergehende Bedürfnisse, insbesondere nach sozialer Interaktion, aber auch im Bereich der Unterstützung im Alltag. Wer

fährt das Grosi an den Jass-Treff, wer hilft im Haushalt, wer telefoniert mit der Versicherung, wer regelt die Finanzen, wer tätigt die Einkäufe, wer redet mit dem Sozialamt, wer zeigt die Bedienung des neuen Notrufsystems, wer hilft beim Aufhängen der Wäsche, usw.? Diese Hilfe kann ältere Menschen darin unterstützen, möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld leben zu können.

Finanzielle Folgen

In der Schweiz sind potentiell 620'000 ältere Menschen auf Betreuung angewiesen, doch nicht alle können sich diese leisten. Und es werden immer mehr. Im Jahr 2050 werden doppelt so viele über 80-Jährige in der Schweiz leben wie heute, jeder zehnte Einwohnende wird über 80 Jahre alt sein. Bei der Betreuung älterer Menschen besteht dringender Handlungsbedarf. Wenn die Schweiz nichts tut, droht eine Unterversorgung für diejenigen älteren Menschen, die Betreuung benötigen.

Nun zeigt eine von der Paul Schiller Stiftung herausgegebene Studie, was gute Betreuung für alle Betagten kostet und wie diese finanziert werden soll. Die Lücke an Unterstützung ist gross, sowohl zu Hause als auch in den Heimen: Es fehlen 20 Millionen Betreuungsstunden. Dies entspricht einem Gegenwert von 0,8 bis 1,6 Milliarden Franken. Die Paul Schiller Stiftung liefert mit ihrer Studie Lösungsansätze und zeigt auf, dass die Schweiz die gute Betreuung sehr wohl finanzieren kann.

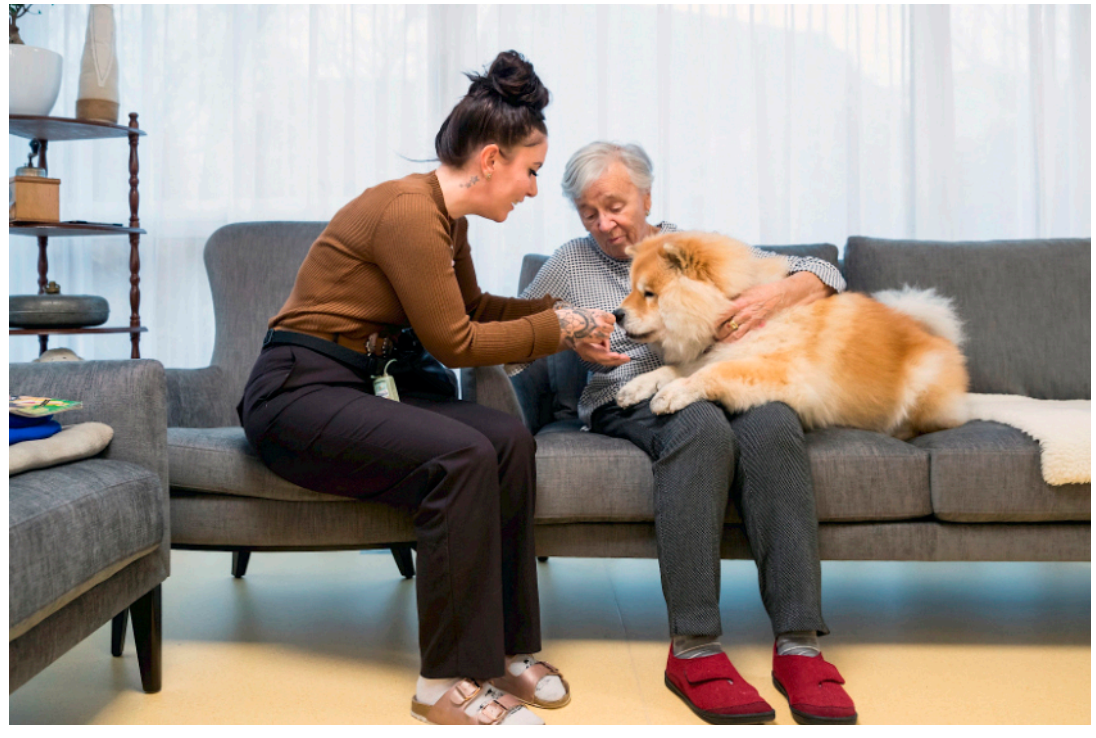
Das Anrecht auf gute Betreuung.

Noch kann nicht für alle gute Betreuung im Alter gewährleistet werden, weil es kein Anrecht darauf gibt. Betreuung ist heute höchstens teilweise Teil des Pflegeaufwands. Aber was ist mit jenen, die keine Pflege benötigen? Solange diese Menschen daheim leben, übernehmen Familienangehörige, die Lebenspartnerin oder der Lebenspartner, Kinder und Enkelkinder den grössten Teil der Betreuungsleistungen. Andere kaufen sie zum Teil bei Institutionen und Anbietern von Altersdienstleistungen. Wo das Geld dazu fehlt, wird es schwierig. Es drohen Versorgungslücken und zu frühe Übertritte in stationäre Einrichtungen.

Betreuung lässt sich finanzieren

Ein Teil dieser Lücke muss staatlich finanziert werden. Nur mit einem staatlichen Engagement lässt sich sicherstellen, dass sich auch ältere Menschen mit bescheidenen finanziellen Mitteln eine gute Betreuung leisten können.

Bild: www.gutaltern.ch



Gleichzeitig muss das Angebot ausgebaut und weiterentwickelt werden. Gute Betreuung lässt sich gemäss Studie bedarfsgerecht für alle älteren Menschen in der Schweiz finanzieren. Als Möglichkeit wird ein Betreuungsgeld genannt, das Stundenkontingente für Menschen mit Betreuungsbedarf vorsieht – unabhängig davon, ob jemand zu Hause oder in einem Heim lebt.

Darum plädieren viele Institutionen für ein soziales Anrecht auf Betreuung. Betreuung ist nicht primär eine im Gesundheitswesen anzusiedelnde Aufgabe, sondern zuallererst eine der sozialen Arbeit.

Ältere Menschen blicken auf ein langes Wirken zum Wohl unserer Gesellschaft zurück, sei das am Arbeitsplatz, in der Familie, im Verein, als Nachbarn. Sie haben zu einer gedeihlichen Entwicklung der Schweiz beigetragen und sie verdienen deshalb ein würdevolles Altern. Gute Betreuung muss uns etwas wert sein.

Peter Guidali

Quelle: www.gutaltern.ch und https://paul-schiller-stiftung.ch/projekte/

Alte Freunde

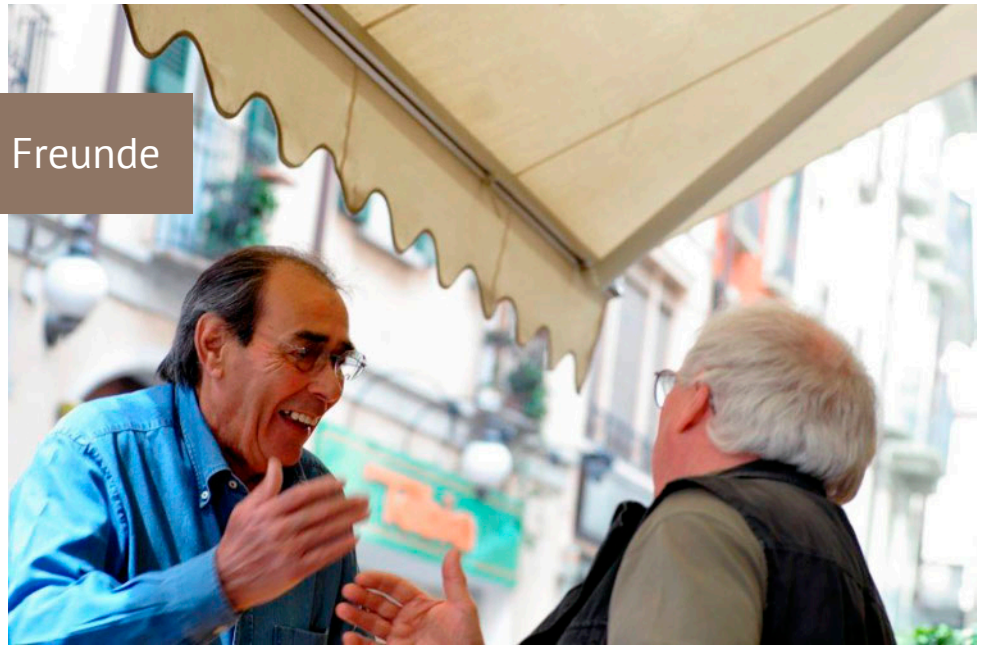


Bild: Hans Domenig

Pensionierung als Paradiesgarten?

Die heutigen Psychologen und Ärzte warnen davor, die von vielen amtsmüden Senioren endlich ersehnte Pensionierungszeit als «altersparadiesische Erlösung» zu verstehen. Das mag meistens zwar für die ersten freien Zeiten der Pensionierung zutreffen, in denen man endlich einmal so viele Reisen und Hobbies, wie früher erwünscht, verwirklichen könnte.

Dann aber darf man nicht die Rechnung ohne den begleitenden Wirt der medizinischen und psychologischen Erfahrungen machen. Das heisst mit anderen Worten: Wer ein glückliches, hohes Alter erleben will, strapaziere weiterhin sein Gehirn und drücke sich nicht vor Anforderungen, die das Leben stellt. Möglichkeiten, gebraucht zu werden, tauchen fast überall auf, wenn man solche sehen, ernst nehmen und auf sie reagieren will. Stress – und erstaunlicherweise auch Sex im Alter und andere An- oder Aufregungen – würden sich positiv auf die Erhaltung der Hirnarbeit, auch der Senioren – auswirken, wie verschiedene Tages- aber auch Fachzeitungsartikel über dieses Thema berichten. Der Neuropsychologe Lutz Jäncke schreibt dazu: «Wenn ich Ihnen drei Wunderpillen fürs Jungbleiben nennen müsste, dann wäre das: Sozial, körperlich und geistig fit bleiben».

Ob dies nun im früher ausgeübten eigenen Berufsbereich geschieht oder anderswo, ist nicht so wichtig. Es braucht vor allem eine lebenswillige Grundhaltung, auch im Alter sich auf neue Verantwortungen einzustellen. Im sportlichen Bereich z.B. sind natürlich nicht nur die Bergsteiger-Seniorenhelden gemeint, von denen die Medien berichten, dass sie noch als Achtzig- oder Neunzigjährige tausend Meter hohe Berggipfel besteigen. Nein, es trifft auch die mehr oder weniger, meistens gewöhnlichen Seniorensportlichen wie dich und mich, liebe Leserin, lieber Leser.

Wie aber könnte man der Zeit angepasst sein? Was könnte man tun, was «normaler» ist? Zum Beispiel alten Mitmenschen helfen statt zu «rekördeln»? Es gibt zahlreiche Senioren, die auf Hilfe angewiesen sind, aber auch viele Alte und Jüngere in Städten oder Dörfern, die sich aktiv helfend betätigen wollen: Ortspfarrämter z.B. mit ihren zum Teil sozialen oder seelsorgerischen Veranstaltungen oder auch Hilfsorganisationen, wie z.B. das Rote Kreuz (in Graubünden: Tel. 081 258 45 84) oder «Senioren helfen Senioren» (telefonisch für Graubünden erreichbar unter Tel. 079 106 39 40). Diese suchen und vermitteln immer wieder Menschen, die sich Zeit nehmen, sich für andere zu betätigen. Es werden leichtere, aber auch schwierigere Arbeiten vermittelt, sei es im Garten, im Haushalt, im Büro oder auch Fahrdienste mit dem Auto. Auch solche sozialen Arbeiten können mithelfen, das Gehirn gesund und leistungsfähig zu erhalten.

So wundert es nicht, dass verschiedene Pensionierte ihre Zufriedenheit nach der Pensionierung in einer Tätigkeit gefunden haben, die zwar weniger anspruchsvoll, aber doch nicht anspruchslos ist: So betätigt sich z.B. eine pensionierte Kindergärtnerin als Sonntagsschullehrerin, ein betagter Finanzverantwortlicher einer Grossfirma als Kassier eines Fussballclubs oder der pensionierte Pfarrer oder Priester als Gottesdienst-Stellvertreter oder Helfer in einem kirchlichen Hilfswerk in der dritten Welt. Das Wichtigste von allem ist aber die Kultur der Pflege des sich persönlich Kümmerns um Mitmenschen. Sie brauchen uns und wir brauchen sie. Die Wenigsten sind als Einsiedler geboren. Solche Hilfe kann auch bei den Helfern zum seelischen Gleichgewicht beitragen, nicht nur bei den Hilfsbedürftigen.

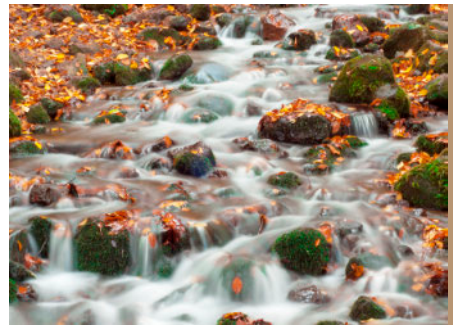
Hans Domenig

Novemberblau

Schon stecken wir mitten im grauen November. Novembergrauen schon am Morgen. Dunkel ist's, obwohl doch erst grad die Morgenaufstehzeit verschoben wurde. Dunkel am Morgen – und am Abend erst recht. Wer soll da noch Lust haben überhaupt aufzustehen. Trübe, graue Gedanken schleichen sich ein. Ein gutes Frühstück, ein Morgenspaziergang sollen Dich auf die Beine bringen. Aber Achtung: Wir Alten, Halbverschlafenen, an der nächsten Ecke lauert er, der mit dem spitzen Bärtchen, stellt uns eine Falle mit dem ersten Eis. Wir dürfen nicht mehr davontänzeln auf trockenem Boden wie in längst vergangenen Tagen. Hans-guck-in-die-Luft hat ausgedient, war ja schon damals gefährlich. Also tief ein- und ausatmen die frische Luft, Oberschenkel, Gesäss und Bauch spannen, unsere Mitte ist dort, Füsse am Boden, fest und bestimmt auftreten. Und wenn wir dann einmal stehen bleiben, wenn wir sicher stehen, den Blick nach oben richten. Da leuchten plötzlich von der Sonne beschienene Bergspitzen unter dem blau werdenden Himmel. Hoffnung erwacht, der Altweibersommer ist da.

Auch das ist November, raschelndes, golden leuchtendes Laub unter den Füssen, Freude und Wärme durchströmt uns, vorbei der Nebel. Bewegen wird wieder zum Genuss, wenigstens für kurze Zeit, bis zur frühen Abenddämmerung. Mal Stille halten, ruhig bleiben, in der Dämmerung sitzend die Nacht erwarten, das tut auch gut. Früher, als noch keine LED-Leuchter hellen Tag simulierten, als Frauen noch beim Nähen sassen, legten sie die Arbeit nieder wenn es richtig dunkel war, legten eine Pause ein. Dann erst zündeten sie die Kerze an, stellten ein Glas Wasser davor zur Verstärkung der Helligkeit und stichelten dann fleissig weiter. Einen Moment die Hände in den Schoss legen, ruhig warten und entgegennehmen, was da kommen wird, das will uns wohl auch der graue November beibringen – und er dauert ja nicht ewig. Advent heisst die nächste Station, dann Licht, Freude, Neuanfang. Übrigens nichts gegen LED. Diese Erfindung ist ein Segen, besonders im Treppenhaus und über jeder Stufe. Wir Alten sind zu Sparsamkeit erzogen, oft gar geizig. Vergessen wir's wenn's um Beleuchtung geht. Ein rascher Schritt im Dunkeln und schon stolpern wir über ein Ding oder eine Katze. LED-Licht ist billig, billiger als die Reparatur eines gebrochenen Beins. Licht lässt uns klar sehen und hebt auch die Stimmung in trüberen Tagen.

Bild: kaandursun (Pixabay)



Der Monat November ist die blütenreichste Zeit des ganzen Jahres: Nirgendwann sonst brechen die NeuRosen in diesem Ausmass aus.

Manfred Poisel (*1944)

Novemberblues könnte man diese vernebelte Stimmung nennen. Diese Unlust lässt sich auch verwandeln, blues übersetzen als blau, statt blauer Montag, blauer November. Das Tun einmal bewusst bleiben lassen. Tee trinken und abwarten, ja, das Trinken nicht vergessen. Von allen Seiten erreicht uns die Aufforderung dazu. Immer wieder eine Tasse oder ein Glas hingestellt an Ecken, an denen wir regelmässig vorbeikommen, bei Sonnenschein und in der Höhe etwas mehr, bei Regenwetter etwas weniger, oder auch die Luft befeuchten, die nasse Wäsche z.B. in der Stube aufhängen, nicht so schön aber nützlich.

Nicht zu verwechseln mit diesem Novembergrau, davon strikte zu unterscheiden ist die Krankheit Depression. Der Betroffene kann nicht mehr, ist mutlos, freudlos, schlaflos, antriebslos, erschöpft, er kann sich nicht aufraffen, zusammennehmen, er braucht dringend ärztliche Hilfe – und verständnisvolle Mitmenschen. Auch und besonders wir Alten sind davon bedroht, gleich wie von Hirnschlag, Herzinfarkt, Rheuma, Knochen- und Muskelschwund und Demenz und von Schmerzen aller Art. Solange wir noch gesund und munter sind, gilt es jeden Tag sorgsam umzugehen mit allen noch vorhandenen Fähigkeiten, fleissig trainieren: Muskeln, Gehirn und Gemüt. Leiden können wir nicht aus der Welt schaffen, aber ihm begegnen, versuchen damit umzugehen. Auch in die alten Tage sind Freuden und Erfolgserlebnisse eingewoben, suchen wir sie, ein Lied, ein Lachen, ein Gebet, ein liebes Wort können helfen – uns und andern.

Aus «Sammelsurium», Gedankentropfen auf dem Morgenspaziergang von Ursulina Mutzner-Scharplatz, Dr. med.

Fotografare

Fotografare è una passione comune a tanta gente, anche se c'è chi non ama stare davanti all'obiettivo! Guardo e riguardo con piacere le fotografie, gli album di famiglia, le foto di riviste e giornali. Da tanti anni seguo con interesse e attenzione vari documentari di famosi fotografi. Era un divertimento comune con mia mamma. Mi piace fotografare per diversi motivi. Ho una mente fotografica. Il mio cervello non immagazzina parole, suoni o profumi, ma immagini e colori. Ammiro fotografi come Anne Geddes o Pedro Luis Raota e tanti altri. Con i loro scatti raccontano tante storie come celebrare la

Bild: Roberta Zanolari

Fotografieren macht oft sichtbar, was sonst nie wahrgenommen worden wäre.

bellezza della nascita, luci e ombre che esaltano i soggetti sulla scena, il bacio più famoso del mondo, la sofferenza dei popoli, l'esaltazione di scorci o vedute di tanti paesaggi attraverso il sapiente uso del bianco e nero, composizioni artistiche pronte a sottolineare e colorare il soggetto. Scattare una bella foto dipende in buona parte dalla personalità del fotografo. Il suo occhio e la sua mente creano gran parte dell'immagine. La prova? Se qualcuno vi vuole bene, vi fa delle foto belle, vive, espressive, dense di significato … nonostante il vostro naso a patata, la tinta dei capelli da rifare, una macchia sulla fronte. Ogni fotografia porta con se un bagaglio di emozioni. Non è solo il momento dello scatto, ma tutto ciò che fa scaturire in simbiosi emotiva. Sono molto affascinata dalla macchina fotografica nel suo perfetto e complesso insieme. Tecnologia funzionante nel minimo particolare grazie a meccanismi ingegneristici. Non potrei mai innamorarmi della mia auto, ma della mia macchina fotografica sì. La mia vecchia Minolta, comprata tanti anni fa ha avuto un collasso. Ogni tentativo di rianimazione è fallito. Ora mi diverto con una nuova Sony. Parecchi dati tecnici sono evoluti. Una vera sfida. Leggo e rileggo un complesso libretto delle istruzioni. Altra sfida tecnologica visto che …

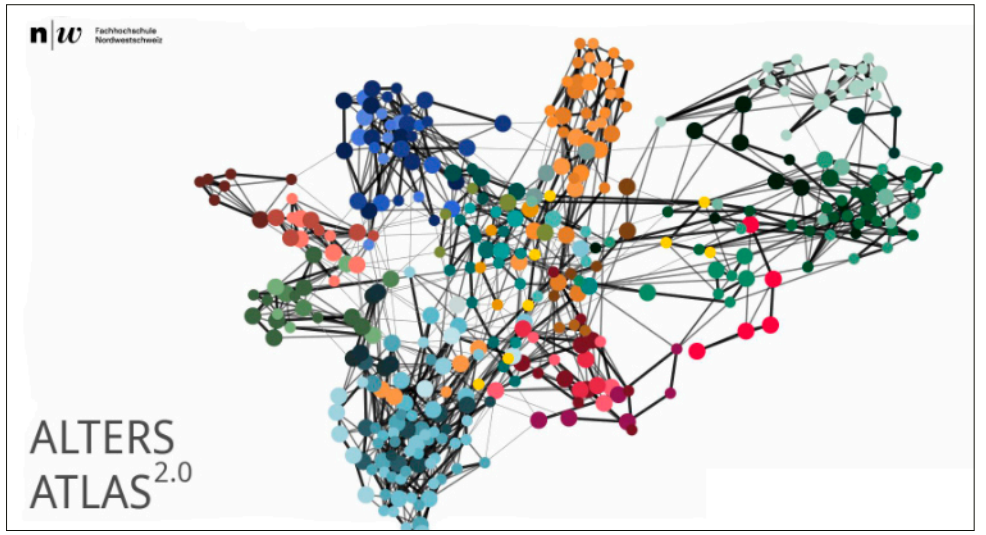
… preferisco sedermi comoda in poltrona ed immergermi in una sinfonia di immagini!

Roberta Zanolari

Alters-Atlas

Um auf spezifische Fragen zur alternden Gesellschaft Antworten zu bekommen, sucht man meistens lange und oft vergeblich. Dieses Problems haben sich Forschende der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW angenommen und einen Atlas der besonderen Art entwickelt.

Die Alterung unserer Gesellschaft bringt neue Herausforderungen mit sich. Um darauf reagieren zu können, muss man die Lebenssituation der älteren Menschen kennen. Wie ist die Altersverteilung der über 65-Jährigen? Welche Formen der Weiterbeschäftigung nach der Pensionierung bestehen? Wie einsam sind Senioren? Wo findet man Altersarmut in der Schweiz? Wie viele der über 65-Jährigen sind verheiratet? Wann ziehen Menschen in ein Altersheim? Usw., usw.



Diese und viele weitere Antworten sind auf der interaktiven Plattform «Alters-Atlas» der FHNW zu finden. Der im Internet verfügbare Alters-Atlas bietet eine vielseitige Plattform, um altersspezifische Informationen zu visualisieren und einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Die Plattform gleicht einer Landkarte und ermöglicht es dem Benutzer, mit wenigen Klicks an altersspezifische Informationen zu gelangen. Wie auf einer Strassenkarte kann man entlang von Pfaden navigieren. Doch anstatt einer Strasse, eines Dorfes oder einer Sehenswürdigkeit findet man auf dem Alters-Atlas Informationen über die silberne Generation.

Information im Alters-Atlas findet man entweder über Schlagwörter und Themen, über die generelle Suche oder nach Zufallsprinzip. Eine einfache Bedienung des Alters-Atlas erfolgt vorzugsweise am Laptop/PC.

Peter Guidali

https://www.fhnw.ch/de/die-fhnw/strategische-initiativen-15-17/alternde-gesellschaft/alters-atlas

«Wir brauchen eine starke Pflege ...»

Gespräch mit Renate Rutishauser, Präsidentin der Sektion Graubünden des Schweizerischen Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und -männer.

Bild: Olivia Aebli-Item

Renate Rutishauser nimmt stellvertretend für die Pflegefachkräfte die Auszeichnung «Bündner des Jahres 2020» entgegen.

Joss: Demnächst stimmen wir landesweit über die «Volksinitiative für eine starke Pflege» ab. Das Thema hat in der aktuellen Corona-Pandemie zusätzlich besondere Brisanz erfahren: Schilderungen und Bilder über die letzten eineinhalb Jahre bewegen die Öffentlichkeit stark und stimmen nachdenklich. Aber eigentlich ist die Initiative ja schon zu einem wesentlich früheren Zeitpunkt mit 120'000 Unterschriften in Bern eingereicht worden. Was war damals der Anlass dazu und warum brauchte es diese Initiative?

Renate Rutishauser: Ausgangspunkt bildete 2016 die gescheiterte parlamentarische Initiative «Gesetzliche Anerkennung der Verantwortung der Pflege» des damaligen SVP-Nationalrats Rudolf Joder. Die Enttäuschung über die Ablehnung im Parlament führte dazu, dass wir mit Entschlossenheit

das Ruder selbst in die Hand nehmen wollten und die Pflegeinitiative lancierten. Denn der Pflegenotstand hatte sich schon länger abgezeichnet. Aus Sicht der Pflege war dringendes Handeln angezeigt.

Joss: Beschreibst du bitte den «Pflegenotstand»?

Rutishauser: Hier einige der wichtigsten Fakten:

- In der Schweiz sind derzeit rund 11'000 Stellen in der Pflege nicht besetzt.
- Rund 50 % aller Pflegefachpersonen verlassen den Beruf vorzeitig, ein Drittel davon vor dem 35. Lebensjahr.
- Es werden zu wenig Pflegefachkräfte ausgebildet, in Graubünden sogar lediglich 17 % des künftigen Bedarfs.
- Die Abhängigkeit von Fachkräften, die im Ausland ausgebildet wurden, ist riesig.
- Wir werden immer älter – sind aber im höheren Alter auf professionelle Pflege angewiesen.
- Die Pflegequalität ist stark gefährdet: Wenn weniger qualifiziertes Fachpersonal im Einsatz ist, steigt das Risiko von Komplikationen, Spitaleintritten und Todesfällen.

Joss: Mit welchen Massnahmen sollen diese Probleme gelöst werden?

Rutishauser: Die Ziele der Initiative sind:

- Mit einer Ausbildungsoffensive sollen mehr Pflegefachpersonen ausgebildet werden.
- Der Berufsausstieg soll mit besseren Arbeitsbedingungen verhindert werden. Dazu zählen eine verlässliche Dienstplanung, angemessene Entlöhnung und eigenständige Abrechnung der erbrachten Leistungen mit der Krankenversicherung.
- Die Pflegequalität soll gesichert werden. Diverse Studien belegen die Bedeutung einer «Nurse-to patient-ratio», dem Verhältnis von Pflegefachperson zur Anzahl Patient:innen. Diese garantiert weniger Leid und weniger Kosten.

Volksinitiative für eine starke Pflege

Joss: Bundesrat und Parlament empfehlen die Initiative zur Ablehnung. Stattdessen haben sie einen Gegenvorschlag erarbeitet. Was sind da die Unterschiede?

Rutishauser: Der indirekte Gegenvorschlag, der in Kraft treten wird, sollte die Initiative abgelehnt werden, umfasst leider nur zwei unserer Forderungen:

- Die autonome Leistungsabrechnung.
- Eine auf acht Jahre befristete Ausbildungsoffensive; dafür sollen Bund und Kantone insgesamt eine Milliarde aufwenden. Da die kantonalen Parlamente aber die Budgets genehmigen müssen, besteht die Gefahr, dass die Mittel gar nicht fliessen. Zudem ist noch nicht geklärt, wer überhaupt profitieren würde, da die Ausbildungslöhne nicht generell erhöht würden.
- Der indirekte Gegenvorschlag sieht keinerlei Massnahmen zur Erhöhung der Berufsverweildauer vor, keinerlei Verbesserungen der Arbeitsbedingungen.

Joss: Wir alle wollen ein starkes und qualifiziertes Gesundheitswesen. Die Pflegefachkräfte tragen einen grossen und entscheidenden Anteil dazu bei. Aber die Gesamtsituation muss optimiert werden: Arbeitsbedingungen, optimale Gestaltung der Arbeit im Alltag, ausreichend ausgebildete Fachkräfte, und vieles mehr. Seit der Pandemie hat sich die Lage teils sehr zugespitzt und die Anforderungen ans Personal steigen zeitweilig ins Unermessliche – das Personal kann sich physisch und seelisch kaum erholen und läuft «auf dem Zahnfleisch». Da wäre Abhilfe doch wesentlich rascher notwendig?

Rutishauser: Absolut. Abhilfe wäre schon längst fällig gewesen. Leider wurden sämtliche Bestrebungen dazu in den politischen Gremien abgelehnt. Deshalb soll die Bevölkerung als Empfängerin der pflegerischen Leistungen jetzt direkt mitreden.

Joss: Es würde mich speziell auch für alle Mitarbeitenden im Gesundheitswesen freuen, wenn die Stimmbevölkerung mit einem beherzten Ja neben dem verbalen Dank und der Anerkennung den Weg für die dringend notwendigen Massnahmen frei machen würde! Herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Rückblick auf den Pro Senectute Graubünden «DigitALTag»

Anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen fand am 1. Oktober 2021 der Pro Senectute Graubünden «DigitALTag» in Chur statt. In drei Fachreferaten thematisierten die Graubündner Kantonalbank, das Institut für Altersforschung der Ostschweizer Fachhochschule und Pro Senectute Graubünden verschiedene Aspekte der neuen Technologien.

Das Thema interessiert: Rund 120 Teilnehmende fanden den Weg in den Brandissaal, stellten den Expertinnen und Experten Fragen und tauschten sich in den Pausen rege zum Thema aus.

Pro Senectute Graubünden bedankt sich bei allen Teilnehmenden und Mitwirkenden ganz herzlich für den gelungenen Anlass!

Bild: Pierre Oettli

Fachtagung zu den neuen Technologien: Rund 120 Interessierte folgten am 1. Oktober 2021 der Einladung zum Pro Senectute Graubünden «DigitALTag» in den Churer Brandissaal.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Das «Weihnachtstelefon» von Pro Senectute Graubünden geht in die zweite Runde!

Im Advent 2020 lancierte Pro Senectute Graubünden das «Weihnachtstelefon». Mit insgesamt 1500 Anrufen und rund 190 Stunden Hörzeit kamen die Weihnachtsgeschichten von Flurin Caviezel, Marietta Kobald und Anna Cathomas bei der Bündner Hörerschaft gut an – so gut, dass Pro Senectute Graubünden das «Weihnachtstelefon» im Advent 2021 in die zweite Runde schickt!

Anruferinnen und Anrufer dürfen sich überraschen lassen von neuen, ausgesuchten Geschichten und Volkserzählungen namhafter Bündner Erzählerinnen und Erzähler. Anrufe aufs «Weihnachtstelefon» sind kostenlos. Und auch in diesem Jahr wartet auf die Teilnehmenden ein kleines Weihnachtsgeschenk!

Alle Details zum Pro Senectute Graubünden «Weihnachtstelefon» 2021 werden ab Dezember in der Tagespresse und unter: www.gr.prosenectute.ch/weihnachtstelefon publiziert.

Bild: Adobe Stock

Feststimmung aus dem Hörer: Mit 1500 Anrufen und rund 190 Stunden Hörzeit war dem «Weihnachtstelefon» im Advent 2020 ein schöner Erfolg beschieden.

Schluss-Punkt

Bild: Gareth Evans (Freeimages)

La canzun dil bau

A mi ha ina praula,
il vent oz raquintau.
Ei mava ina gada
pil mund entuorn in bau.

Purtava loschs la corna:
Jeu sun in grond signur,
e miu manti tarlischa,
con paupers ei li pur!

Ed el sestenda, mira,
co'l bov sto trer il criec.
Co sun jeu libers, libers.
Mo trai ti pauper tschiec!

El stat sin ina comba
e saulta spert sul prau.
Cheu vegn ruclond la roda
e smacc'il pauper bau!

Das Lied vom Käfer

Mir hat ein Märchen heute
der liebe Wind erzählt,
von einem kleinen Käfer,
der stolz ging in die Welt.

Stolz trug er seine Zangen,
ich bin ein grosser Herr.
Es glänzt so schön sein Mantel,
der Bauer tat sich schwer.

Der Bauer trieb im Felde
den Ochsen mit dem Pflug.
Der Käfer lachte hämisch,
wie schwer der Ochs trug.

Stolz stand er auf dem Acker
und tanzte rundherum,
bis dass der Pflug ihn streifte,
tot fiel der Käfer um.

Gian Fontana (1897-1935)

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
Silvio Albin-Tomaschett, Trun
Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Johannes Flury, Dr. theol., Schiers
Martin Gabriel, Ilanz
Hanspeter Joos, Landquart
Hans Joss, Chur
Mario Peder Lechthaler, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Rita Schmid, Vals
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
Martha Meier, Chur
081 353 19 62

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: alusruvi (Pixabay)

Die Wahrheit ist eben kein Kristall, den man in die Tasche stecken kann, sondern eine unendliche Flüssigkeit, in die man hineinfällt.

Robert Musil (1880-1942)