Ausgabe Nr. 2
April 2022

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Viele Fallschirme für eine sanfte Landung.

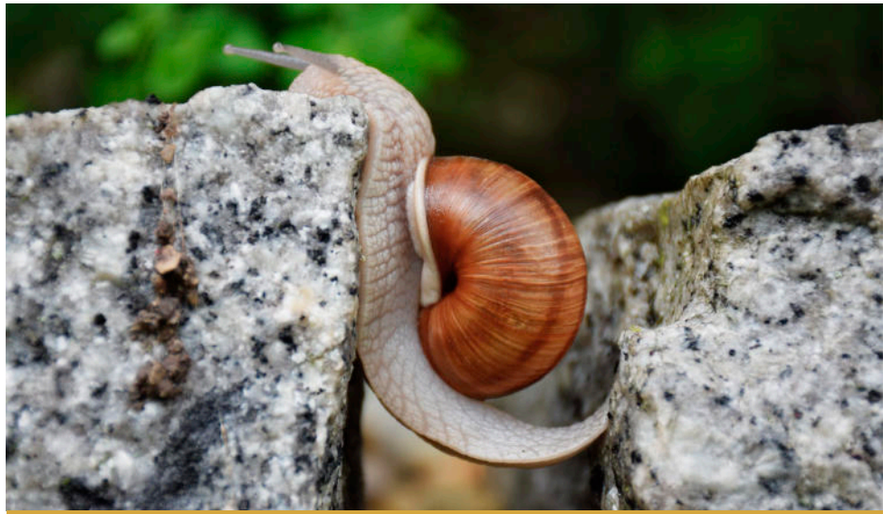


Bild Frontseite: jplenio (Pixabay) / Bild: Maryam62 (Pixabay)

«Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach einem Hindernis. Vielleicht ist keines da.»

Franz Kafka (1883–1924)

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Alter Rhein Schifffahrt und Rheineck	5
Besuch bei einem Tüftler	7
Einsam im Alter	8
Neue Einzahlungsscheine	12
Rumantsch Grischun	15
Notrufgeräte für Senioren	16
Altersvergesslichkeit	18
Positiv	19
insieme-cerebral	23
Pro Senectute	24
Schlusspunkt	26
Adressen	27

Beilagen:
2 Anmeldungen zu Veranstaltungen

Editorial

Geschätzte Mitglieder und Freunde des Verbandes

Diese Gedanken habe ich für Sie am 9. März geschrieben, also vor gut fünf Wochen. Am 10. März war Redaktionsschluss – das Zusammenstellen und Bearbeiten aller Beiträge, das Layout, der Druck, die Vorbereitung des Versandes und die B-Post-Zustellung benötigen fünf Wochen. Deshalb schreiben wir heute bereits den 17. April. Ja, und? Wo ist das Problem? Es ist kein wirkliches Problem, aber was ich Ihnen heute schreibe, lesen Sie erst am 17. April und vielleicht sieht dann alles wieder ganz anders aus. Ja, so ist das eben …

Was hat mich in diesen März-Tagen sehr gefreut?

Haben Sie den Jahresbericht gelesen oder etwas darin «geblättert»? Wir hatten ein Zeitungsinserat angekündigt, um neue Personen für unsere Geschäftsleitung zu suchen. Das Inserat ist erschienen und die SO-Redaktorin Mara Schlumpf beschrieb unser Problem zusätzlich in einem Artikel – und mehrere Personen meldeten ihr Interesse an einer künftigen Mitarbeit an. Eine tolle Überraschung! Es folgt nun das Konkretisieren und Ausloten der Möglichkeiten. Wenn Sie im April diesen Text lesen, wissen wir bereits, welche Ergebnisse an der Generalversammlung vom 28. März zustande kamen. Heute weiss ich es noch nicht – aber ich bin doch zuversichtlich, dass wir für den Verband eine Lösung finden werden. Und das freut mich sehr!

Und was bewegte mich zutiefst?

Natürlich dieser brutale Krieg in der Ukraine, der Tod, Zerstörung, Schrecken, nackte Existenzangst und unsägliches Leid bei Kindern und ihren Familien,

in Dörfern und Städten, bei allen Menschen verbreitet. Millionen von Menschen auf der Flucht! Es geht wohl allen so wie mir: Wir sind zutiefst bewegt, fassungslos und leiden mit. Am 9. März fand der nationale Solidaritätstag für die Menschen in der Ukraine statt: Unser Land zeigte und zeigt sich in diesen Tagen von seiner besten Seite. Spontane Sammelaktionen überall, private und behördliche Hilfsangebote, eine enorm grosse Beteiligung der Bevölkerung, über 50 Millionen Franken Spenden an einem Sammeltag, berührende Geschichten, welche wir dank der modernen Medien hautnah miterleben. Es ist eindrücklich, wie angesichts dieser schrecklichen Ereignisse unsere eigenen Probleme klein und fast unbedeutend werden. Ich finde es wunderbar und bin auch stolz darauf, dass wir als Land zu einer so eindrücklichen Solidarität fähig sind. Tragen wir doch Sorge dazu. Und wir hoffen mit der ganzen Welt auf ein rasches Ende dieses Kriegs. Es bleiben dann noch für Jahre die immensen Schäden an Menschen, Dörfern und Städten ...

Hans Joss, Präsident

Bild: Almudena Sanz (Pixabay)

Guernica von Pablo Picasso (1881–1973)

Ein Tag zum Geniessen mit Alter Rhein Schifffahrt und Städtli-Besichtigung in Rheineck

Mit der Bahn geht's nach Rorschach. Dort spazieren wir dem See entlang zur Schiffstation. Nach einer gemütlichen Schifffahrt in herrlicher Landschaft, vorbei an Biotopen, treffen wir in Rheineck ein. Dort haben wir Zeit zum Mittagessen und Plaudern.

Dann entdecken wir bei einer Führung vieles, was das Leben der Region geprägt hat: Die Spuren fremder Herren, die Auswirkungen der Lage am Fluss, die Eigenheiten eines Handels- und Textilzentrums mit seinem Nebeneinander von Reichtum und Armut. Die Führerin verschafft Einblicke in verschiedene Epochen und erzählt lokale Geschichten. Müde und zufrieden bringen uns Schiff und Bahn wieder nach Hause.

Termin:	Mittwoch, 15. Juni 2022
Abfahrt:	Chur, 10.11 Uhr
Treffpunkt:	09.55 Uhr beim Billetschalter Bahnhof Chur
Rückkehr:	Chur an 18.48 Uhr

Kosten:	mit GA	Fr. 20.– *
	mit Halbtax	Fr. 40.– *
	ohne Vergünstigung	Fr. 60.– *
	*** plus Fr. 20.– für Mittagessen**	
Achtung:	Alle Personen ohne GA / BÜGA kaufen selber ein Billett von Chur (resp. ihrem Wohnort) nach Bad Ragaz retour.	
	Ab Bad Ragaz löse ich für alle die Ostwind-Tageskarte (im Preis inbegriffen).	
Mittagessen:	In gemütlicher alter Wirtsstube. Menü: Salat, Kartoffelgratin, Schnitzel, Gemüse, Fruchtsalat für CHF 20.–	
Anmeldung / Fragen:	Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32	

Anmeldungen bitte **schriftlich** bis spätestens 28. Mai 2022 an:
Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur / marthameier@bluewin.ch
oder online unter www.buendnersenioren.ch

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Wir kontaktieren Sie bei Änderungen oder bereits ausgebuchter Veranstaltung.

Wir halten uns an dann allenfalls geltende Covid-Schutzmassnahmen.

Bild: janmaybach (Pixabay)

Besuch bei einem Tüftler in seinem Atelier

(Ersatz für den covidbedingt ausgefallenen Besuch)

Wir besuchen Paul Peterhans in seiner Werkstatt. Dort erschafft er mit viel Fantasie und Geschick sich bewegende technische Spielereien. In seiner Werkstatt entdecken wir viele Kuriositäten. Zu allen kennt er kleine Geschichten. 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.

Termine:	13. und 14. Juli 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.
Fragen an:	Martha Meier: 081 353 19 62 / 079 579 49 32
Anmeldung:	Bitte **schriftlich** bis 30. Juni 2022 an: Martha Meier, Kreuzgasse 45, 7000 Chur marthameier@bluewin.ch oder online unter: www.buendnersenioren.ch

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Wir kontaktieren Sie bei Änderungen oder bereits ausgebuchter Veranstaltung.

Wir halten uns an dann allenfalls geltende Covid-Schutzmassnahmen.

Einsam im Alter

Der demografische Wandel stellt unsere Gesellschaft vor neue Herausforderungen. Die Menschen werden immer älter und es werden weniger Kinder geboren, als Menschen sterben. Auch gibt es in der modernen Welt längst nicht mehr nur die traditionellen Familienstrukturen, da manche Familien gar keine Kinder oder nur ein Kind haben und nicht selten beide Elternteile arbeiten gehen. Haushalte, in denen mehrere Generationen unter einem Dach wohnen, sind seltener geworden und immer mehr Senioren leben allein.

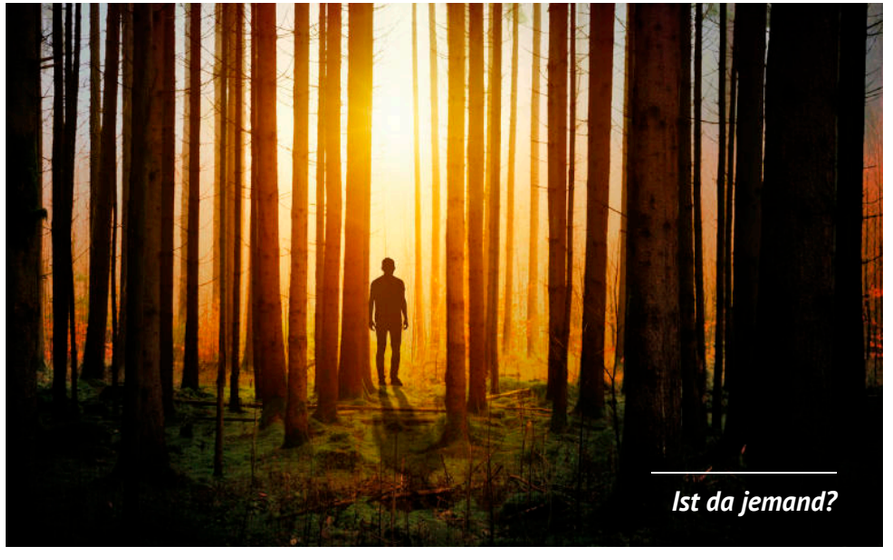


Bild: jplenio (Pixabay)

In früheren Generationen war es völlig selbstverständlich, dass Grosseltern, Eltern und Kinder im selben Haushalt lebten und sich gegenseitig unterstützten. Doch durch den gesellschaftlichen Wandel ist dieser Zusammenhalt oft nicht mehr gegeben und viele Senioren sind auf sich selbst angewiesen. Da die Arbeitswelt immer mehr Flexibilität verlangt, wohnen die Kinder oder Verwandten von Senioren oft in anderen Städten und sind nur schwer zu erreichen. Besonders schmerzlich ist es, wenn der langjährige Lebenspartner plötzlich stirbt und aus dem gewohnten Umfeld verschwindet. In manchen Fällen wird diese Situation noch durch eine angespannte finanzielle Lage der Senioren verschlechtert. Besonders Frauen sind davon überdurchschnittlich oft betroffen.

Folgen der Einsamkeit

Einsamkeit hat erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität. Menschen sind soziale Wesen und dafür bestimmt, sich umeinander zu kümmern – das war schon in unserer Entwicklungsgeschichte überlebenswichtig. Sich einsam zu fühlen, ist also ein Warnsignal, den Anschluss zur Gruppe nicht zu verlieren. In der modernen Welt ist diese Intensität des Gruppenzusammenhalts jedoch nicht mehr üblich. Zwar finden wir uns häufig in Familien und Nachbarschaften zusammen, doch nicht immer sind diese noch so eng miteinander verknüpft, wie es einst der Fall war. Die Folge: Wenn Sie Hilfe brauchen, ist Unterstützung von aussen nicht selbstverständlich. Sie fühlen sich womöglich mit Ihren Problemen allein gelassen und haben Angst, Dinge nicht mehr bewältigen zu können. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, andere an Ihrem Leben teilhaben zu lassen und sich gegenüber Ihren Mitmenschen zu öffnen. Hält dieses Gefühl der Isolation für längere Zeit an, kann dies zu Depressionen führen – ein Thema, über das gerade in den älteren Generationen noch viel zu wenig gesprochen wird. Dabei ist es keine Schande, sich professionelle Hilfe zu suchen. Im Gegenteil, es zeugt von Weitsicht und Stärke, sich den Beistand zu suchen, den man braucht. Ähnlich ist es auch, wenn Sie einsam sind: Vielen ist das Gefühl peinlich, oft mischt sich Scham und Angst hinein. Häufig glauben Menschen, etwas stimme nicht mit ihnen, und dass andere sie deswegen meiden würden. Doch das stimmt nicht – meist ist dem Umfeld gar nicht bewusst, wie einsam jemand wirklich ist.

Der Eulen-Award

Die Stiftung «generationplus» will die Lebensqualität der älteren Menschen verbessern. Mit dem «Eulen-Award», der alle zwei Jahre vergeben wird, werden innovative, praxisbezogene Projekte und Ideen ausgezeichnet, die es schaffen, mit ihren Bemühungen im Verborgenen vereinsamte Menschen zu rekrutieren und zu einer Einsamkeit reduzierenden Aktivität zu motivieren.

Im Jahr 2021 wurden folgende drei Projekte ausgezeichnet:

1. Mit dem Hauptpreis wurde das Projekt «Concierge-Dienste, alles ist möglich» der Stiftung Lindenhof in Oftringen ausgezeichnet. Die Stiftung betreibt ein Pflegeheim, Pflegewohnungen und einen Spitex-Dienst. Sie unterhält wie in einem Hotel einen Concierge-Dienst mit Ansprechspartnerinnen für intern und extern lebende Seniorinnen und Senioren für Anliegen aller Art. Sie leisten Beratung, Betreuung und Koordination,

von einfachen Anliegen wie dem Leeren der Briefkästen oder Giessen der Pflanzen bei Abwesenheit bis hin zu komplexen Fragen wie Beistand in Krisensituationen. Dabei übernehmen viele freiwillige Helferinnen und Helfer Aufgaben. Sie organisieren auch externe Anlässe wie einen Blumenmarkt oder ein Grillfest und gehen aktiv auf betagte Menschen zu und beziehen sie mit ein, auch solche mit beginnender Demenz.

Bild: Anamul Haque (Pixabay)

2. Das «Progetto di Monte» konzentriert sich auf die Umsetzung der Ergebnisse einer Untersuchung des Schweizer Seniorenrates in den Bergtälern Muggio und Onsernone. Diese zeigte, dass die mehrheitlich alte Bevölkerung in den entvölkerten Bergdörfern möglichst lange in ihrem Zuhause und in ihrer Region bleiben möchte und dass die Pflege von sozialen Kontakten für ihr psychisches Wohlbefinden und für den Lebenssinn entscheidend ist. Für das Projekt entscheidend waren geschulte Freiwillige, die mit den Betagten in Kontakt traten und Schritte zu einem neuen Nachbarschaftskonzept machten. Für die Pflege der Sozialkontakte wurden noch existierende kleine Lebensmittelgeschäfte zu multifunktionalen Zentren umgestaltet: Sie dienen nun als Treffpunkte, Erste Hilfe-Gesundheitszentren und Läden für den Verkauf von regionalen Spezialitäten. Auch Lösungen zur seniorenfreundlichen Umgebungsgestaltung wurden umgesetzt (z. B. Handläufe entlang steiler Wege oder Treppen und Gestaltung von Plätzen mit Bänken und Spielgeräten für verschiedene Altersgruppen). Zusätzlich wurden Massnahmen umgesetzt zum Erhalt von öffentlichen Transporten und Schulen sowie zum Errichten von modernen IT-Zugängen, sodass die Dörfer auch für Familien mit Kindern wieder attraktiv und intergenerationelle Kontakte leicht möglich wurden.

3. Das Projekt «Ça bouge à la maison / Gymnastik im Wohnzimmer», initiiert von der «Fondation Pro Senectute Arc Jurassien» in Neuenburg, gewinnt den 3. Preis. Es beinhaltet ein Fernsehangebot zur Bewegungspromotion speziell für Betagte, das täglich von Montag bis Samstag auf fünf regionalen TV-Sendern ausgestrahlt wird. Es hat sich gezeigt, dass anfänglich mehr als 14‘000 Betagte das Programm regelmässig geschaut und mitgemacht haben. Befragungen zeigten, dass sich die Teilnehmenden nicht nur physisch, sondern auch psychisch und sozial durch das Programm bereichert fühlten.

Einsamkeit kann jeden treffen

Einsamkeitsgefühle entstehen dann, wenn das Alleinsein nicht freiwillig gewählt wird und mit unguten Gefühlen verbunden ist. Einsamkeit kann jeden treffen und ist trotzdem ein Tabuthema. Besonders ältere Menschen sind mit Lebensumständen konfrontiert, die Einsamkeit begünstigen. Für Betroffene gibt es verschiedene Wege aus der Einsamkeit. Es ist wichtig, offen zu sein und mit jemandem darüber zu reden. Es lohnt sich, bestehende Beziehungen zu pflegen und Neues auszuprobieren.

Peter Guidali

Quellen:
www.50plus.ch
www.seniorenlebenshilfe.de
www.stiftung-generationplus.ch

Und wo sich Wilhelm Busch für einmal irrte:

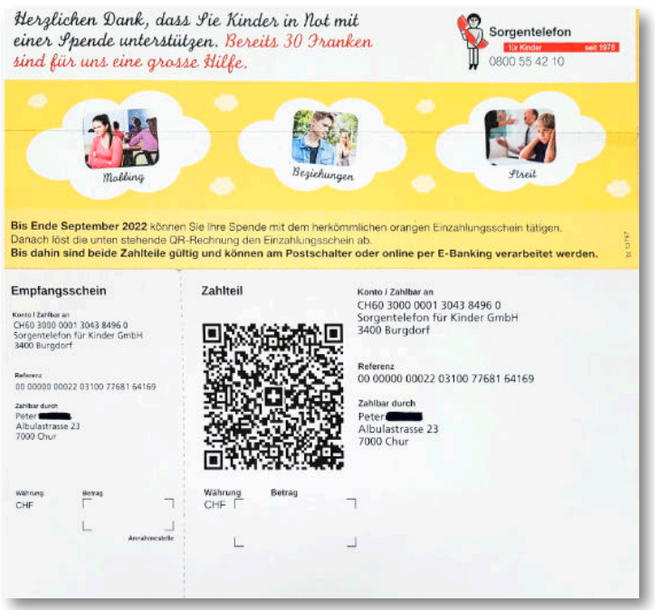
«Wer einsam ist, der hat es gut,
wie keiner da, der ihm was tut.»

Wilhelm Busch (1832–1908)

Einzahlungsscheine werden durch QR-Rechnungen ersetzt

Änderungen im Zahlungsverkehr

Jährlich werden in der Schweiz millionenfach Rechnungen gestellt und bezahlt. Von Änderungen im Zahlungsverkehr sind wir alle betroffen. Spätestens ab 1. Oktober 2022 werden die bisherigen orangen und roten Einzahlungsscheine durch neue, schwarz-weisse QR-Einzahlungsscheine (QR-Rechnungen) abgelöst. Die QR-Rechnung ersetzt somit die vor über 100 Jahren eingeführten farbigen Einzahlungsscheine. Die QR-Rechnung vereinfacht das Ausstellen und Bezahlen und wird schweizweit eingeführt, um den Zahlungsverkehr zu modernisieren. Ihr prominentestes Merkmal ist der QR-Code, der alle wichtigen Zahlungsinformationen enthält (Zahlender, Empfänger, Betrag, Bank, Konto usw.). Er ist digital lesbar – zum Beispiel mit dem Smartphone oder einem Belegleser. Der Zahlteil und der Empfangsschein befinden sich im unteren Teil der QR-Rechnung. Selbstverständlich finden Sie alle wichtigen Angaben auch in Textform.



Muster einer QR-Rechnung mit integriertem Zahlteil / Empfangsschein

Aufbau

Eine QR-Rechnung ist eine Rechnung, auf deren unterem Teil ein Einzahlungsschein mit QR-Code zu finden ist. Es gibt keine farblichen Abgrenzungen mehr wie früher durch den roten oder orangen Hintergrund. Ab 1. Oktober 2022 werden von der Post und allen Banken nur noch QR-Rechnungen verarbeitet. Das bedeutet, dass ab diesem Datum keine Rechnungen mehr mit den alten Einzahlungsscheinen beglichen werden können und dass Daueraufträge, die auf roten oder orangen Einzahlungsscheinen basieren, nicht mehr ausgeführt werden.

Mit der Einführung der QR-Rechnung wird der Grundstein für digitale Finanzabläufe gelegt. Die QR-Rechnung schlägt dabei eine Brücke zwischen der papierbasierten und der digitalen Welt, da sie sowohl wie bisher am Postschalter als auch fürs Mobile- und Online-Banking genutzt werden kann.

Zahlteil mit QR-Code und Empfangsschein einer QR-Rechnung

Der QR-Code

Nach wie vor finden sich alle Zahlungsinformationen auf der neuen QR-Rechnung, mit der weiterhin am Postschalter oder mit dem gelben Einzahlungsbüchlein bezahlt werden kann. Neu findet sich auf dem Einzahlungsschein aber ein QR-Code, der per Smartphone-, PC- oder Laptop-Kamera gescannt werden kann. Damit müssen die Zahlungsangaben für das E-Banking nicht mehr von Hand abgetippt werden, was die Fehlermöglichkeit reduziert.

Der QR-Code besteht aus kleinen, schwarz-weissen Quadraten. Er beinhaltet alle wichtigen Informationen, die bei der Zahlung maschinell eingelesen

werden. Diese Informationen können mithilfe eines Scanners, einer Smartphone-App oder einer Computer- oder Laptop-Kamera gelesen werden.

Neu werden die Einzahlungsscheine im A6-Format unten an der Rechnung angebracht sein. Der Hintergrund ist weiss und der Text schwarz aufgedruckt. Dadurch ist der Einzahlungsschein besser lesbar. Zum Zahlen am Postschalter muss der QR-Einzahlungsschein von der Rechnung abgetrennt werden (abschneiden oder entlang der Perforationslinie ablösen). Bei Spenden fehlt oft der Betrag. Dieser kann auf dem Zahlteil und auf dem Empfangsteil manuell ergänzt werden.

Pro Senectute hilft

Diese Änderung kann laut Pro Senectute bei Seniorinnen und Senioren Unsicherheit auslösen. Denn rund ein Viertel der Menschen im Pensionsalter sind offline unterwegs. Rund 200'000 Menschen, vornehmlich im Alter von über 80 Jahren, brauchen daher Unterstützung. Alle sollen auch in Zukunft in der Lage sein, ihre Zahlungen weiterhin selbstständig ausführen zu können.

Pro Senectute betreut Seniorinnen und Senioren im Alltag und steht ihnen auch bei Fragen rund um die Digitalisierung zur Seite. Denn die älteren Menschen dürfen nicht Gefahr laufen, sich in der zunehmend digitalisierten Welt nicht mehr zurechtzufinden und ausgeschlossen zu werden.

Haben Sie Fragen zum Umgang mit dem neuen QR-Einzahlungsschein? Ihre Beratungsstelle von Pro Senectute Graubünden beantwortet sie gerne. Eine Erklärungsbroschüre zum neuen Einzahlungsschein kann kostenlos auf den Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden bezogen oder unter 081 300 35 35 bestellt werden.

Quelle:
https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/neuer-einzahlungsschein.html

Rumantsch Grischun

Ein Bündner, stammend aus Champfèr,
der sprach Rumantsch, und zwar Puter.
Ein zweiter, wohnhaft ob dem Stein,
der fand, das töne gar nicht fein.

Ein dritter Bündner, aus Sedrun,
der sprach beharrlich nur Grischun.
Er hatte in Mustér studiert
und hielt drum jeden für borniert,

der das Idiom der Väter sprach –
dem trauert doch kein Schwein mehr nach!
So kam es, dass man sich nicht fand
im grossen, engen Bündnerland.

Drum lernt der smarte Bündner nun
halt Englisch statt Rumantsch Grischun.

Edgar Hermann, Hüttenbuchverse zum Dritten

Notrufgeräte für Senioren

Sicher allein zuhause und unterwegs

Wer sich sicher fühlt, geht freier und selbständiger durchs Leben. Damit Sie das alltägliche Leben, Hobbys, Spaziergänge und andere Aktivitäten zu Hause oder in der Natur möglichst uneingeschränkt und selbstbestimmt geniessen können, bietet Ihnen ein Notrufgerät die nötige Sicherheit. Automatisch oder per Knopfdruck sind Sie in einer Notsituation sofort mit einer Kontaktperson Ihrer Wahl verbunden.

Immer mehr Menschen leben allein, erreichen ein hohes Alter und möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen. Ein Sturz, ein Kollaps oder ein anderes gesundheitliches Problem – wer in eine Gefahrensituation gerät, ist froh, wenn er schnellstmöglich Hilfe erhält. Notrufsysteme können Leben retten. Schätzungen gehen von bis zu 50'000 solcher Geräte aus, die hierzulande im Einsatz stehen. Es gibt eine grosse Auswahl an solchen Geräten: Solche für zu Hause und solche für auswärts. Ihr Prinzip klingt sowohl für Betagte als auch ihre Angehörigen beruhigend: Per Knopfdruck löst das Gerät automatisch Alarm aus. Viele Notruf-Systeme funktionieren mit einem Funksender. Dieser wird einer Uhr ähnlich um das Handgelenk getragen und ist mit einer Basisstation verbunden. Das kann ein Festnetztelefon, ein Hausnotrufgerät oder ein Handy sein.

Alarm per Knopfdruck

Drückt die verunfallte Person für einige Sekunden den Knopf auf dem Sender, wählt das Gerät automatisch vorprogrammierte Nummern in Folge. Das können Verwandte, Nachbarn, der Hausarzt und je nach Abonnement auch eine Nothilfezentrale sein. Bei den Empfängern erklingt nun eine vorgesprochene Notruf-Nachricht. Je nach Angebot hat die hilfesuchende Person auch die Möglichkeit, direkt zu telefonieren.

Sicherheit rund um die Uhr

Der Funksender am Handgelenk ist mit einem kleinen Notrufgerät gekoppelt, das über einen Telefonanschluss (Festnetz oder mobil) verbunden wird. Wird der Alarmknopf gedrückt, werden automatisch eingespeicherte Kontakte in Folge angerufen. Die Zentrale ist immer erreichbar und die Mitarbeiter kennen die zuvor erhobenen Daten der hilfesuchenden Person, wodurch sie sehr wirkungsvoll Hilfe organisieren können. Werden indes nur gespeicherte Privatnummern angewählt, ist das Fehlerrisiko grösser. Es kann besetzt sein, niemand nimmt ab oder es meldet sich ein Anrufbeantworter. Erkennt das System dann nicht, dass eine Maschine abgenommen hat, wird die Notfallkette unterbrochen. Je nach Gerät hört der Empfänger eine programmierte Notruf-Nachricht oder kann direkt mit der hilfesuchenden Person sprechen. Ist zudem GPS integriert, kann die hilfesuchende Person punktgenau geortet werden. Das ist vor allem wichtig, wenn sich die Person nicht im Haus befindet.

Sturzerkennung

Bei Senioren ist die Angst vor einem Sturz zu Hause oder unterwegs eine schwere Belastung. Mit einem Notrufgerät mit automatischer Sturzerkennung erreicht Sie die Hilfe auch dann, wenn Sie den Notrufknopf nicht mehr drücken können. Das Gerät erkennt einen schweren Sturz und startet automatisch einen Notruf mit anschliessender GPS-Ortung. Ein Sturz wird anhand der Beschleunigung und des anschliessenden Aufpralls erkannt. Bewegt sich der Träger nach dem Aufprall kaum oder gar nicht, wird eine Ohnmacht angenommen und die Sturzerkennung ausgelöst. Es werden automatisch alle Notrufkontakte nacheinander angerufen. Alle Kontakte erhalten gleichzeitig neben der aktuellen GPS-Position zusätzlich den Hinweis, dass der Notruf durch die automatische Sturzerkennung ausgelöst wurde.

Beratung

Notruf-Uhren sind speziell auf den Einsatz bei Notfällen ausgerichtet und entsprechend einfach zu bedienen. Tritt ein gesundheitliches Problem auf, soll ein Alarm schnell und unkompliziert mit Hilfe weniger Knöpfe ausgelöst werden können. Fachpersonen weisen darauf hin, dass vor dem Kauf eines Notruf-Systems die Bedürfnisse genau abgeklärt werden sollen. Hält sich jemand hauptsächlich in seinen eigenen vier Wänden auf, eignet sich ein stationäres Gerät besser. Wer viel unterwegs und technisch interessiert ist, kauft sich eher ein mobiles Gerät. Lassen Sie sich beraten z. B. von der Pro Senectute, vom Roten Kreuz oder von der Spitex.

Peter Guidali

«Verfl... Altersvergesslichkeit!»

Bild: Hans Domenig

Mit zunehmendem Alter haben viele Senioren mit der Altersvergesslichkeit zu kämpfen. Diese alte Hexe ist mir mit meinen 88 Jahren leider immer aufdringlicher und schädlicher geworden. Um sie zu verscheuchen und aus meinem Gehirn zu verjagen, habe ich mir in einer Buchhandlung zwei Büchlein gekauft, welche helfende Ratschläge gegen diese unerwünschte, böse Gestalt namens Altersvergesslichkeit erteilen: Das eine Büchlein trägt den Titel «Verflixt, das darf ich nicht vergessen», das andere empfiehlt «Gedächtnistraining für jedes Alter».

Etwas vom Wichtigsten, was beide Büchlein dringend empfehlen, ist das Hirntraining. Spielen Sie mit dem Gehirn – sei es mit Ihrer Mimik oder mit Ihrem Humor, mit Ihrem Hobby oder mit Ihren Fremdsprachenkenntnissen, sei es mit Ihrer Geige oder Trompete oder mit Jasskarten! Wer jeden Abend vor dem Fernseher sitzt und sich berieseln lässt und dabei sein Gehirn nicht mehr anstrengt, darf sich nicht wundern, wenn er – oder auch sie – nur noch geringe Hirnleistungen vollbringen kann und schneller altert. Denn wissenschaftlich ist erwiesen, dass wir Menschen unser Gehirn fleissig benutzen müssen, um überleben zu können. Konkret heisst das zum Beispiel: Pflegen Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse, frischen Sie Ihr Gedächtnis auf, trainieren Sie die Namen von Menschen, deren Vor- oder Nachnamen Ihrem Gehirn immer wieder entschlüpfen. Ihre Synapsen und Hirnwindungen werden sich über die Aufgaben freuen!

Hans Domenig

POSITIV

Nein, nicht jetzt! Die heutige Zeit ist nicht davon angetan, positiv in die Welt zu blicken. – Doch, gerade jetzt, in der heutigen Zeit, sind positive Gedanken nötig.

Nein es ist doch zum Verzweifeln! – Ja, gerade deshalb ist etwas Positives nötig!

In mir streiten sich die Gefühle. Es hat sich so viel verändert, seit ich mir dieses Thema vorgenommen habe. Pandemie, Dürre, Überschwemmungen, Hunger, Krieg – und vieles mehr, was sich wie Blei an unsere Gedanken heftet und uns in die Tiefe ziehen will. Können wir in dieser Zeit noch positive Gedanken haben?

Yes, we can!

Gehen wir fünfzig Jahre zurück. Die goldenen Jahrzehnte der 50er- und 60er-Jahre sind vorbei. Die weltweite Krise hinterlässt auch in der Schweiz ihre Spuren: Rezession, Massenentlassungen, Kurzarbeit, Konkurse. In dieser tur-

bulenten Zeit erscheint in Biel eine kleine Zeitschrift mit dem Titel «positiv». Die Redaktorin bringt es fertig, jede Woche zwölf Seiten mit nur positiven Nachrichten und Geschichten zu füllen. Ein Gegenpol zu all den negativen Berichten in den sonstigen Medien. Und das soll heute nicht mehr möglich sein?

Doch! Auch wir – jede und jeder Einzelne von uns – können solche Gegenpole sein. Yes, we can!

Es gibt so viele schöne Mutmacher-Sprüche. Ein paar will ich Ihnen heute vorlegen. Lesen Sie sie – leben Sie sie – geben Sie sie weiter!

Sie denken jetzt vielleicht, ich sei zu idealistisch, oder ich würde den Kopf in den Sand stecken und die Welt Welt sein lassen. Ganz nach dem Florians-Prinzip: ***«Heiliger Sankt Florian, verschon dies Haus, zünd and're an!»***

Da täuschen Sie sich. Ich halte es mit Che Guevara, der sagte: ***«Seien wir realistisch, versuchen wir das Unmögliche!»***

Oder mit Hermann Hesse, der überzeugt war: ***«Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen.»***

Meistens geben wir doch viel zu früh auf, oder noch schlechter: Wir fangen gar nicht erst an! Wir stehen da wie die Maus vor der Schlange – beeindruckt von der Grösse des Gegenübers, verunsichert durch das Auftreten des Gegners, blockiert von der Angst vor dem, was kommen könnte. Es gibt so viele Gründe, die uns lähmen und uns handlungsunfähig machen.

Dabei ist ***«nichts (...) unmöglich, solange man es nicht versucht hat.»*** Das legt uns Ulrich Wickert, ein deutscher Journalist und Autor, ans Herz. Und Publilius Syrus, ein Mimen-Autor aus dem 1. Jh. v. Chr. schrieb: Niemand weiss, was er kann, bevor er es versucht.

Aber was gibt uns die Kraft und den Mut, der Schlange zu widerstehen, das Unmögliche anzupacken, einfach einmal anzufangen? Ich denke, dass wir uns da selbst im Weg stehen. Unsere Erwartungen an uns selbst und an die anderen, unser Bemühen, nur ja nicht aufzufallen, auch unser Perfektionismus, der meint, immer alles richtig machen zu müssen. Dabei übersehen wir:

Bild: Alexas Fotos (Pixabay)

Lebensfreude

«Es braucht Sonne und Regen, um einen Regenbogen zu machen. Es gäbe keine Regenbögen ohne Sonne und Regen.» (unbekannt). Es ist keine Schande, auch einmal zu verlieren.

Oder wie Konrad Adenauer es ausdrückte: ***«Fallen ist weder gefährlich noch eine Schande. Liegenbleiben ist beides.»***

Roger Federer bekannte einmal: ***«Ich bin ein sehr positiver Denker und ich denke, das ist es, was mir in schwierigen Momenten am meisten hilft.»***

Es stimmt, was Albert Einstein schreibt: ***«Denken müssen wir ja sowieso. Warum denn nicht gleich positiv?»***

Es gibt so unendlich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum positiven Denken. Gerade jetzt in der Frühlingszeit müssen wir nur mit offenen Augen

durch die Welt gehen. Jeder Tag ist anders. Jeder Spaziergang bringt neue Entdeckungen. Jedes Zwitschern, jede neue Blüte, jedes knospende Blatt – Wunder über Wunder. Und das mitten in einer Welt voller Neid und Missgunst und Zerstörung. Da hilft mir ein Zitat eines Unbekannten weiter: ***«Es geht im Leben nicht darum zu warten, bis das Unwetter vorbeizieht. Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.»*** Denn – so Epiktet, der antike Philosoph der römischen Kaiserzeit –, ***«Nicht die Dinge sind positiv oder negativ, sondern unsere Einstellung macht sie so.»***

Sollen wir also Krieg und Verderben einfach als etwas Positives sehen? Um Himmels willen: Nein! Aber wir sollen und können allem Negativen unsere positive Einstellung entgegensetzen, so wie jemand schreibt: ***«Wenn das Leben dir hundert Gründe zum Weinen gibt, zeige ihm, dass du tausend Gründe zum Lächeln weisst.»***

Ich halte es da mit Buddha, der uns aufmuntert: ***«Lasst uns aufstehen und dankbar sein, denn wenn wir heute nicht viel gelernt haben, haben wir wenigstens ein wenig gelernt, und wenn wir nicht ein wenig gelernt haben, sind wir wenigstens nicht krank geworden, und wenn wir krank geworden sind, sind wir wenigstens nicht gestorben; also lasst uns alle dankbar sein!»***

Marguerite Schmid-Altwegg

P.S.: Liebe Leserin, lieber Leser, diejenigen, die mich kennen, haben gemerkt, dass ich bei allem, was ich schreibe, auch mir selbst «predige»!

Bild: Alexas Fotos (Pixabay)

Bunte Welt

Betreuer*innen für die Sommerferien vom 23.07. – 06.08.2022

Für unsere erwachsenen Gäste mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung suchen wir aufgestellte, engagierte Ferienbetreuer*innen.

Unsere Ferienorte

- Lungern/OW www.lungern-ow.ch/domino.ch
- Oberägeri/ZG www.hotel-laendli.ch
- Richterswil/ZH www.youthhostel.ch/richterswil
- Zug/ZG www.youthhostel.ch/zug
- Gontenschwil/AG www.wannental.ch
- Stein am Rhein/SH www.youthhostel.ch/stein **(23.07.–30.07.2022 / 1 Woche)**
- Integratives Kinderlager auf dem Bauernhof in Wald/AR www.ferienhausrechberg.ch **(24.07.–30.07.2022 / 1 Woche)**

Ihre Aufgaben

- Herzliche und persönliche Betreuung einzelner Gäste mit besonderen Bedürfnissen
- Verantwortung für die Ihnen anvertrauten Gäste
- Assistenz bei der Körperpflege und der Körperhygiene
- Mithilfe bei allen anfallenden Arbeiten in der Unterkunft
- Mitarbeit bei der Planung, Gestaltung und Auswertung der Ferientage

Ihr Profil

- Offenheit, Empathie und Geduld im Zusammenleben mit kognitiv beeinträchtigten Menschen
- Hohes Mass an Verantwortungsbewusstsein
- Wertschätzender und respektvoller Umgang
- Teamfähigkeit / Kommunikationsbereitschaft / Belastbarkeit / Selbständigkeit
- Physische und psychische Gesundheit
- Nothelferkurs
- Fähigkeit, auch nach zwei sehr anstrengenden Wochen zu lächeln und humorvoll zu sein

Wir bieten

- Sinnstiftende, interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Bereichernde Erfahrungen
- Motiviertes Team
- Aktive Unterstützung vor und während der Ferien
- Entlöhnung (keine ehrenamtliche Tätigkeit)
- Vollpension
- Einzelzimmer
- Bezahlung sämtlicher Auslagen im Zusammenhang mit Aktivitäten während der Ferien (z. B. Eintritt Minigolf, Ticket Schifffahrt, etc.)

Ihre Fragen

Judith Fahrni, Geschäftsführerin insieme Cerebral Graubünden, gibt Ihnen gerne Auskunft
Tel. 081 250 40 38 / E-Mail: info@insieme-cerebral-gr.ch

Ihre Bewerbung

Wir freuen uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen und bitten Sie, diese an untenstehende Adresse einzureichen.

insieme Cerebral Graubünden Bahnhofstrasse 3 7000 Chur
Telefon 081 250 40 38 E-Mail info@insieme-cerebral-gr.ch www.insieme-cerebral-gr.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Tanznachmittage in Graubünden

Dürfen wir Sie zum Tanz bitten am Nachmittag? Unsere Tanzanlässe sind im ganzen Kanton beliebt!

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Tanznachmittage
Suentermiezdis da sault
Davomezdis da sot

Programm 1. Halbjahr 2022

Lange Zeit mussten die beliebten Tanznachmittage von Pro Senectute Graubünden pausieren. Seit März darf nun wieder getanzt werden! Zu lüpfiger Musik von bekannten regionalen Formationen wie der Kapelle Schesaplana, den Prättigauer Ländlerfründa oder des Trio Madrisa wird an vielen verschiedenen Orten im Kanton jeweils nachmittags getanzt.

Flyer erhältlich unter 081 300 35 35

Unsere nächsten Tanzveranstaltungen

Landquart

Ort	Evang. Kirchgemeindehaus
Tag	Donnerstag
Zeit	14.00 – 18.00 Uhr
Datum	5. Mai, Kapelle Schesaplana
Auskunft	Jolanda Flury, 078 823 22 68

Küblis

Ort	Restaurant Posthorn
Tag	Dienstag
Zeit	14.00 – 18.00 Uhr
Daten	26. April, Trio Madrisa 24. Mai, Kapelle Rothorn
Auskunft	Lisa Hitz, 081 300 31 00 oder 079 630 30 19

Landquart

Ort	Kath. Pfarreizentrum
Tag	Donnerstag
Zeit	14.00 – 18.00 Uhr
Daten	2. Juni, Hans Bärtsch
Auskunft	Erika Guler, 044 980 03 81

Thusis

Ort	Kath. Kirchgemeindesaal
Tag	Samstag
Zeit	14.00 – 18.00 Uhr
Daten	30. April, Kapelle Butzerin 28. Mai, Kapelle Dreibünda
Auskunft	Antonia Huber, 081 651 32 43

Ilanz

Ort	ARGO, Cafeteria
Tag	Donnerstag
Zeit	14.15 – 18.00 Uhr
Daten	19. Mai, Kapelle Alpafründa
Auskunft	Alice Benz, 081 252 37 49

Engiadina

Ort	Hotel a la Staziun, Zernez
Tag	Dienstag, mardi
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Daten	14 matg, Samstag/sonda, Chapella Alp Laret
Auskunft	Uorschla und Robert Schlegel, 081 854 17 53, 079 669 01 09

Die Teilnahme ist kostenpflichtig. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Weitere Auskünfte erteilen Ihnen gerne die jeweiligen Organisatorinnen und Organisatoren.

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle | Alexanderstrasse 2 | 7000 Chur
081 300 35 35 | info@gr.prosenectute.ch | www.gr.prosenectute.ch

Schluss-Punkt

Bild: Alicja (Pixabay)

Im Leben kannst du gegen alles kämpfen, aber nicht gegen deine Gefühle.

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
Johannes Flury, Dr. theol., Schiers
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

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

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Johannes Flury, Dr. theol.
Schuderserstrasse 29
7220 Schiers
081 332 30 33
johannes.flury@hispeed.ch

MITGLIEDER
Silvio Albin-Tomaschett, Trun
Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Martin Gabriel, Ilanz
Hanspeter Joos, Landquart
Hans Joss, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Rita Schmid, Vals
Riccardo Tamoni, Cama
Roberta Zanolari, Poschiavo

GESTALTUNG UND LAYOUT

chur@work –
Der Mensch im Zentrum
Gäuggelistrasse 7, 7000 Chur
info@churatwork.ch
081 252 38 85

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

Drei Charakterköpfe

Frühling ist die schöne Jahreszeit,
in der der Winterschlaf aufhört
und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt.

Emanuel Geibel (1815 – 1884)

Bild: varjag (Pixabay)