Ausgabe Nr. 1
Januar 2015

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren

Motorfahrzeug im Alter? • Ist die heutige Jugend besser als früher? • Ein neues Jahr • Alternative Betreuungsangebote, Berge und Bodenständigkeit

Inhalt

Das Wort zum Monat:
Klagen über die «böse Jugend»? 3
Ein neues Jahr ... 4
Kinonachmittag 5
Tiefsinn und Geselligkeit
an der Adventsfeier 7
Juiläumsausstellung Ems Chemie 9
Veranstaltungskalender 10
Bündner Seniorenrat 11
Autofahren 70 plus? 13
Alternative Pflege und
Betreuungsangebote 15
Pro Senectute 16
Das Blaue Kreuz Graubünden 18
Menschen, Zahlen, Berge und
Bodenständigkeit 21
Adressen 23

Das Wort zum Monat:

Klagen über die «böse Jugend»?

Hans Domenig

Seit Menschengedenken jammern viele Alte über die Jugend. Das heutige Klagelied lautet z. B. so: Die Jungen sind verwöhnt, sind zu nachgiebig erzogen, wirken vernachlässigt, sind psychisch angeknackt, allerlei Süchten verfallen, ein Konglomerat von Weicheiern usw. Wie die Zeitschrift «Publik Forum» berichtet, forschte der deutsche Entwicklungspsychologe Martin Dornes wissenschaftlich über die heutigen Jungen und ging nach vier Jahren mit erfreulichen Ergebnissen an die Öffentlichkeit: Noch nie seien die Jugendlichen in seinem Land so gesund, so gebildet und so arbeitsam-wohlhabend wie heute gewesen.

Das ist zwar erfreulich; aber was macht nun die Öffentlichkeit mit dieser guten Nachricht? Sie nimmt sie kaum zur Kenntnis. Sein Buch zu diesem Thema verkauft sich äusserst schleppend, wohingegen sich die Masse um gegenteilige Schreibstücke reisst wie z. B. «Helikopter-Eltern» oder «Schluss mit Förderwahn und Verwöhnung» und anderen düsteren und reisserischen Zukunfts- und Jugend-Anschwärzungsprodukten. Was ist wohl der Hauptgrund für dieses falsche Bild? Die Öffentlichkeit bekommt vor allem von den Massenmedien solch negative Bilder vorgesetzt, wenn wieder einmal mehr von Demonstrationsschlägereien, eingeschlagenen Schaufenstern, Knallpetarden in Fussballstadien usw. berichtet wird. Den Medien sollte man dabei aber nicht die Schuld geben. Wir Menschen sind nun einmal in der Mehrzahl so eingerichtet, dass wir in vielen Bereichen das Negative kurzweiliger finden als das Positive. Gute Nachrichten dringen in der Regel nur dann durch, wenn sie spektakulär sind.

So können wir z. B. mit offenem Herzen folgende positiven menschlichen Fortschritte zur Kenntnis nehmen: Kinder werden heute weniger von ihren Eltern und Lehrern geschlagen als früher; die Zahl der Verkehrstoten nimmt ständig ab; durch Rauchverbote sterben weniger Menschen an Herzinfarkt; das Ozonloch schrumpft; in vielen Gewässern kann man wieder baden. Schlechte Nachrichten gibt's natürlich auch. Aber die will ich hier nicht aufzählen. Die haben Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Medien schon zur Genüge aufgetischt.

Ein neues Jahr …

Hans Joss

Das alte Jahr hat sich abgemeldet – ein neues steht – wenigstens während ich diese Zeilen am 24. Dezember schreibe – noch vor der Türe. Was es uns wohl bringen mag?

Aber wer ist «uns»? Sind wir es als betagtere Menschen im Kanton Graubünden, weil wir schliesslich auch ein Seniorenverband sind? Sind es auch die vielen jungen Menschen, die in westlichen Staaten mit hoher Arbeitslosigkeit praktisch kaum Aussichten auf eine Zukunft oder auf ein gesellschaftliches Fortkommen haben? Sind es auch die Millionen von Flüchtlingen, die um ihr nacktes Überleben kämpfen? Oder sind es die Opfer dieser grauenhaften Gewalt, von der wir fast täglich über die Medien von irgendwo aus dieser globalen Welt hören? Wir werden über die Medien informiert – nehmen wir aber auch Anteil?

Was würdest du dir, wenn für einen kurzen Moment ein Zauberstab dein eigen wäre, als Wunsch herbei zaubern? Ich wünschte mir eine Welt mit Menschen, die – weniger von Machtansprüchen durchdrungen – bereit wären, Lösungen für ihr Land mit all seinen Bewohnern zu suchen und zu verwirklichen – Im Kleinen wie im Grossen.

Wer heute etwas auf sich gibt, hat ein Konfliktlösungsseminar absolviert oder mindestens eines der vielen Sachbücher darüber gelesen. Wie man Konfliktlösungen erarbeitet, ist ja bekanntlich schon länger Gegenstand wissenschaftlicher Studien. Rezepte, Anleitungen, Verschriftlichtes gehen daraus hervor – in Workshops wird Wissen erprobt und an den/die Menschen gebracht. Eigentlich wissen wir es auch ohne grosses Studium: Konflikte lösen wir dann gut, wenn die neue Lösung für alle daran beteiligten Parteien zu einer Verbesserung führt, und wenn alle Beteiligten im Lösungsprozess auch ihr Gesicht wahren können.

Die Politik in unserem Land hat lange von dieser Kultur profitiert. In den letzten Jahren glaubte ich mitunter, diese Kultur sei verloren gegangen und habe dem «Machtkampf» Platz gemacht. Im Machtkampf gibt es Sieger, «Nebensieger», aber vor allem auch Verlierer. Dieses Konfliktlösungsmuster ist kurzlebig und wenig nachhaltig. Und sobald sich die Machtverhältnisse etwas verschieben, beginnt die nächste Runde …

Die Win-Win-Lösung bezieht sich auf das Konfliktthema, nicht auf die Person der Gegenpartei. Diese Lösung entsteht, wenn wir uns selbst ebenso kritisch in die Lagebeurteilung einbeziehen und die andern Beteiligten als berechtigte Partner anerkennen. Win-Win-Lösungen entstehen auf der Ebene der Kultur. Und sie sind nachhaltig.

Und, hätte ich jetzt einen Zauberstab, ich würde wohl ein ganzes Jahr Win-Win-Lösungen herbeizaubern … Eine tolle Sache wäre dies, für mich, für Sie, für uns alle!

Kinonachmittag

Lina Hauser

Was ist besser geeignet, als an einem Novembernachmittag einen unterhaltsamen Film im Kino zu geniessen? Ungefähr fünfzig Seniorinnen und Senioren vergnügten sich beim französischen Film **«Willkommen bei den Sch'tis (Bienvenue_chez_les_Ch'tis)»** am 13. November im Kino Apollo in Chur.

Dank dem warmherzigen Humor und nicht zuletzt dank der perfekt funktionierenden Chemie zwischen den beiden Hauptdarstellern Dany Boon und Kad Merad waren die «Sch'tis» auch bei uns ein voller Erfolg.

«Wer in den Norden kommt, weint zweimal: wenn er ankommt und wenn er abreist», sagt ein Sprichwort. Der Postdirektor Philippe (Kad Merad) aus der Provence will sich seiner Frau Julie (Zoe Felix) zuliebe, die immer wieder unter Depressionen leidet, an die begehrte Côte d'Azur versetzen lassen. Doch das stellt sich alles andere als einfach heraus. Mit einer Schummelei versucht er seine Chancen zu erhöhen. Doch es kommt wie es kommen muss, der Betrug wird aufgedeckt und Philippe wird zur Strafe in den Norden Frankreichs, nach Bergues, versetzt. Und es kommt noch schlimmer: Seine Frau Julie denkt nicht daran, ihrem Mann nach Bergues zu folgen, weil man sich im Süden nur das Schlimmste über diesen dunklen und kalten nördlichsten Landesteil ausmalt. So macht sich Philippe, bemitleidet von allen, die er zurücklässt und ausgerüstet mit einer dicken Daunenjacke und einem Koffer voller Voruteile, allein auf den Weg nach Bergues – zu den Sch'tis.

Unterwegs werden seine Befürchtungen bestätigt, als ihn selbst die Autobahnpolizei wegen seines harten Schicksals bemitleidet. Die «bösen» Kollegen aus dem Norden entpuppen sich aber immer mehr als sehr warmherzige und liebenswerte Menschen. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten fühlt sich Philippe in ihrem Kreise immer wohler. Der Postbote Antoine (Dany Boon) wird rasch sein bester Freund. Auch den Norden findet er gar nicht so schlimm wie anfangs befürchtet. Er lernt auch die ungewöhnliche Sprache, das «Sch'ti», zu verstehen – die ihren Namen ihrem Dialekt verdankt. Er ist auch der Auffassung, dass die räumliche Distanz seiner kriselnden Ehe nur gut tut. Bei den regelmässigen Besuchen bei seiner Frau und dem kleinen Sohn geniesst er in vollen Zügen ihr grosses Erbarmen für sein ach so schlimmes Dasein bei den nördlichen «Barbaren», das er ihr jeweils schildert. Es kommt so weit, dass er sich mit allen Tricks dagegen wehrt, dass seine Frau, die die Liebe zu ihm wieder neu entdeckt hat, zu ihm in den Norden ziehen will. Doch sie lässt sich nicht davon abhalten; sie kann ihn doch in dieser «schlimmen» Situation nicht allein lassen! Philippe ist gar nicht begeistert, als Julie mit dem Sohn nach Bergues zieht, um ihm beizustehen. Der sieht sich nun gezwungen, Antoine und dem Rest seiner Mitarbeiter zu gestehen, dass er sie seiner Frau als unzivilisierte Horde beschrieben hat. Es kommt wie es kommen muss – der ganze Schwindel fliegt auf.

Nach drei gemeinsamen glücklichen Jahren erfolgt die Versetzung in den Süden auf die Insel Pocorolle. Wie es das Sprichwort sagt, beim Abschied von den liebgewonnenen Menschen bleiben die Augen nicht trocken.

Die Kinobesucherinnen und Kinobesucher trafen sich anschliessend zum gemütlichen Beisammensein im nahen Restaurant «Sunshine Pub».

Der Star ist dem Publikum eine Art lieber Verwandter.
Und nichts ist für Menschen aufregender und amüsanter als zuzusehen, wie liebe Verwandte in Schwierigkeiten geraten.

Alfred Hitchcock

Tiefsinn und Geselligkeit an der Adventsfeier

Hans Domenig

Vizepräsident Hans Joss konnte über 220 Besucherinnen und Besucher begrüssen, dazu auch die drei Ehrenmitglieder und ehemaligen Vorstandspersönlichkeiten Anna Flavia van Bevern, Hermann Scheidegger und Andrea Melchior. Die Instrumentalgruppe «Latura Edi and Friends» begleitete die Feier mit Advents- und Weihnachtsliedern aus vielen Ländern auf stimmungsvolle Weise.

Gespannt wartete die Zuhörerschaft auf Antonella Kohler, die als begabte Erzählerin von humorvollen und pointenstarken Weihnachtsgeschichten zum Urgestein unserer Senioren-Adventsfeiern gehört. Diesmal war es der versuchte Frevel eines Weihnachtsbäumchens, das ein Mann zu einem weihnachtlichen Fest der Liebe seiner vorgesehenen Partnerin hätte mitbringen sollen. Doch statt auf den Christbaummarkt führte er seine Auserwählte vor die Stadt hinaus, um dort «den schönsten Baum» zu freveln. Die Zuhörerschaft hoffte natürlich auf ein Happy End, wie man das bei einer Weihnachtsgeschichte gewohnt ist. Dieses aber blieb aus. Aus der geplanten Ehe wurde nichts, weil der «schönste Weihnachtsbaum» eine bedenkliche Wahrheit ans Licht gebracht hatte, nämlich die Unehrlichkeit des Heiratswilligen.

Weihnachtsbilder von Willi Fries

Mit einem ernsteren Thema wusste der evangelische Churer Pfarrer Alfred Enz das Publikum zu fesseln. Er zeigte Weihnachtsbilder des verstorbenen Toggenburger Malers Willi Fries, aber nicht bürgerliche Weihnachtsidylle, sondern z.B. die zerbombte Stadt München, in der der Engel Maria die Geburt Jesu ankündigt. Fries hatte unmittelbar nach Kriegsende diese Stadt besucht und christliche Hoffnung im Elend dargestellt. Ähnlich beeindruckten z.B. auch Bilder vom Engel und den Hirten auf dem weihnachtlichen Feld oder vom alten

Simeon, der das Jesuskind auf den Arm nimmt und frohlockt: «Ich habe den Erlöser gesehen.»

Vizepräsident Hans Joss erinnerte zu Anfang seiner eindrücklichen Rede an jene Menschen, denen Advent und Weihnachten auch Leiden und Trauer in Erinnerung ruft. Auf der andern Seite könne eine weihnachtliche Zuwendung zu den Mitmenschen auch als Geschenk empfunden werden. Ernst zu nehmen sei das Problem der Überalterung, wobei er zu Recht darauf hinwies, dass wir Senioren mannigfaltige nützliche Beiträge an die heutige Gesellschaft leisten.

Joss gedachte in seiner Rede der beiden verstorbenen Vorstandsmitglieder Dr. Guido Kaufmann und Dr. Kaspar Zollinger, die sich sehr um den Seniorenverband verdient gemacht hatten. Mit dem Dank an alle oben erwähnten Mitwirkenden sowie an Claudia Senteler und dem gemeinnützigen Frauenverein für den Service und Beat Businger für die technische Unterstützung lud er alle Teilnehmer zum Zvieri ein.

München nach dem Krieg, Gemälde von Willi Fries.

Einladung zur Jubiläumsausstellung

EMS-CHEMIE eine unglaubliche Geschichte

Liebe Mitglieder

Wir haben eine letzte Gelegenheit, die sehr interessante Werkausstellung zu besuchen.

DIENSTAG 24. FEBRUAR 2015

Treffpunkt: 14.00 Uhr vor dem Werkeingang
Chur ab 13.48 Uhr (Zug) oder Bus 1, 13.30 Uhr ab BHF Chur

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung notwendig.
Wir würden uns auf Ihren Besuch dieser sehenswerten Ausstellung freuen.

Anmeldung bis spätestens Mittwoch 18. Februar 2015 an
Antonella Kohler
Sur Rieven 8
7013 Domat/Ems

Telefon 081 633 19 00
tonia.kohler@bluewin.ch

Das Alter ist etwas Herrliches. Ich bin neugierig auf alles, was da kommen wird.

Alfred Döblin

Veranstaltungen 2015

Februar	Do, 19.2.	Jassen	
	Di, 24.2.	Besichtigung EMS-Chemie, Jubiläums-Ausstellung	AK
März	Mi, 18.3.	Generalversammlung/CADONAU	HJ/RW
	Do, 19.3.	Jassen	
April	Do, 16.4.	Jassen	
		Kurs erste Hilfe für Senioren (Samariterverein Chur)	RN
Mai	Mi, 13.5.	Weingut Davaz, Fläsch, Besichtigung, Degustation, Zvieri	RN
	Do, 21.5.	Jassen	
		Appenzell Tagesausflug	HW
Juni	Di, 9.6.	Kloster Ilanz	MW
	Do, 18.6.	Jassen	
	Do, 18.6.	Wanderung Schmelzboden/In den Zügen	RW
August	Mi, 12.8.	Glarner-/Bündnertag in Glarus	Ly
	Do, 20.8.	Jassen	
September	Do, 17.9.	Jassen	
		Bad Ragartz, Kunst	MW
Oktober	Do, 15.10.	Jassen (evtl. Ferien Restaurant Scaletta)	
		2-Tagesreise Bergell, Museum Stampa, Maronifest	RN
November	Do, 19.11.	Jassen	
		Betriebsbesichtigung (Cedes, Trumpf o.ä.)	HW
		Lotto	AK
		Kino	AK
Dezember	Mi, 9.12.	Adventsfeier	HJ
	Do, 17.12.	Jassen	

Altersleitbild, lebenslanges Lernen

Treffen vom 17. November 2014 zu seiner vierten Sitzung

Christine Bucher

Einzelne Mitglieder hatten an der Kickoff-Veranstaltung «Churer Alterspolitik 2020» im Zentrum CADONAU und auch am 2. Bündner Forum für Altersfragen vom 31. Oktober 2014 mit Schwerpunkt «Wohnen im Alter» teilgenommen und dabei Anregungen eingebracht und aus den Referaten und Gesprächen aufgenommen. Ferner wurde die neue Broschüre des Gesundheitsamtes «Zwischen Heim und Daheim. Alternative Pflege- und Betreuungsangebote für ältere Menschen» mit Interesse zur Kenntnis genommen.

Regelmässig wird zudem durch die Mitglieder auch aus den Regionen berichtet. Im kommenden Jahr wird neu das Misox im BSR vertreten sein. Inzwischen hat der Vorstand des BKVS Riccardo Tamoni aus Cama als Vertreter der Region gewählt. Eine Vertretung des Bergells im BSR wird noch geprüft. In Zukunft soll vermehrt darauf geachtet werden, dass im Seniorenrat auch Branchenbereiche, freie Berufe eingeschlossen, vertreten sind.

Die Arbeit am Positionspapier zur Erweiterung des Altersleitbildes 2012 für Graubünden wird planmässig weitergeführt. Der Seniorenrat wird sich zudem an der laufenden Vernehmlassung zur Revision des Krankenpflegegesetzes beteiligen und hat dazu eine Arbeitsgruppe gebildet.

Die Sitzung fand an der Pädagogischen Hochschule in Chur statt. Rektor Dr. G.-P. Curcio stellte Organisation und Lehrbetrieb vor. Dr. Johannes Flury und Dr. Franca Caspani erläuterten in ihrem Fachreferat zum Thema **«Lebenslanges Lernen»** Perspektiven des Lernens im Alter. Oft wird übersehen, dass die Bedingungen für Bildung und damit verbundene Lernprozesse vom Alter weniger abhängig sind als gemeinhin angenommen. So zeigt sich, dass Bildung z.B. sehr viel mit Neugier-

de im weitesten Sinn zu tun hat und etwas ist, «was Menschen mit sich und für sich machen», so der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri alias Pascal Mercier. Wie das Altern das Lernen beeinflusst bzw. Lern- und Bildungsprozesse auf das Altern Einfluss haben, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Die kognitive Leistungsfähigkeit und der Altersprozess verhalten sich so zueinander, dass ein Abbau in inhaltlicher Hinsicht empirisch nicht belegt werden kann. Es zeigt sich, dass selbstgesteuertes, selbstbestimmtes und selbstwirksames Lernen, unterstützt durch mediale Mittel, für das Lernen im Alter gute Voraussetzungen bietet.

Vorfrühling auf der Churer Prasserie.

Autofahren 70 plus?

Josef Senn, Mitglied des Schweizerischen Seniorenrats

Die Diskussionen, ob Personen über 70 im heutigen hektischen Strassenverkehr noch fähig sind, sicher ein Auto zu lenken, flammt jeweils dann intensiv auf, wenn Schlagzeilen wie «Rentner verursacht schweren Verkehrsunfall» in den Medien erscheinen. Die medizinische Kontrolle, ob jemand über 70 noch imstande ist, sich im heutigen dichten Strassenverkehr richtig zu verhalten, erfolgt alle zwei Jahre. Diese wird im Kanton Graubünden heute durch die zuständigen Bezirksärzte vorgenommen. Über die Qualität dieser Kontrollen äussern sich die Betroffenen sehr unterschiedlich.

Die Grundsatzfrage, wie fahruntüchtige Seniorinnen und Senioren «aus dem Verkehr» gezogen werden sollen, ist nicht einfach zu beantworten. Genügen die heute gültigen Massnahmen, um die übrigen Verkehrsteilnehmer vor jenen zu schützen, die eigentlich aufgrund ihrer körperlichen (und psychischen Verfassung) kein Fahrzeug mehr lenken dürften?

Oft werden Statistiken herangezogen, um zu beweisen, dass Seniorinnen und Senioren im heutigen Strassenverkehr ein erhöhtes Risiko seien. Nicht bedacht dabei wird oft, dass aufgrund der demographischen Entwicklung heute weit mehr Seniorinnen und Senioren hinter dem Steuer sitzen als vor zwanzig Jahren. Dazu kommt, die Lebenserwartung in den vergangenen Jahrzehnten ist merklich gestiegen. Das heisst, Menschen treten in der Regel gesünder in die Lebensphase über 70 ein. Im Kanton Graubünden wird keine Statistik betreffend Führerausweisentzüge im Alter geführt. Einerseits kann man das gut finden, denn eine allfällige Fehlinterpretation ist so nicht möglich. Anderseits kann die Behauptung, dass ältere Personen immer mehr schwere Unfälle verursachen, nicht mit statistischen Unterlagen belegt werden. Wenn man die Schlagzeilen in gewissen Medien liest und die Diskussionen am Stammtisch und anderswo verfolgt, könnte die Meinung aufkommen, dass Auto fahrende Senioren im Alltag ein fast täglich präsentes hohes Risiko sind. Deshalb die Fragen: Stellen ältere Personen, die ein Fahrzeug lenken, ein höheres Risiko dar? Genügen die diesbezüglichen heutigen

Massnahmen, um die Verkehrssicherheit bei zunehmender Anzahl von älteren Fahrzeuglenkerinnen und -lenkern auf einem verantwortbaren Niveau zu halten?

Die Antworten auf diese Fragen lauten: Ältere Personen müssen eigenverantwortlich handeln und dürfen sich nicht, wenn die gesundheitlichen Voraussetzungen fehlen, wegen der unbestreitbar vorhandenen Vorteile der Mobilität hinters Steuer setzen. Die alle zwei Jahre bei einem «Amtsarzt» durchgeführten Kontrolluntersuchungen müssten künftig durch den Hausarzt möglich sein. Das ist auch bei den Massnahmen zur Erhöhung der Verkehrsicherheit, im Projekt «Via sicura», so vorgesehen. Der Hausarzt kennt seine «Kunden» sicher am besten. Zwar wehrt sich der Verband «Hausärzte Schweiz» dagegen. In erster Linie wohl weil es belastend sein kann, einem Patienten mitzuteilen, dass er aus medizinischer Sicht nicht mehr fahrtüchtig sei, und auch, weil der Hausarzt dafür eine Weiterbildung besuchen muss, die mit einem Zertifikat verbunden ist.

Mit dem Aufgebot zur Fahreignungsuntersuchung ist sicher immer auch der Moment gekommen, sich selber zu prüfen, ob es richtig sei, den Fahrausweis weiterhin zu behalten. Zusammen mit dem Hausarzt sollte sich eine Lösung finden lassen. Seniorinnen und Senioren stösst zu recht sauer auf, wenn ihnen pauschal unterstellt wird, sie seien schlechte, unberechenbare Verkehrsteilnehmer. Das kommt einer Diskriminierung aufgrund des Alters gleich. Anlässlich eines Referats vor dem Schweizerischen Seniorenrat hat Werner Jeger, Vizedirektor des Bundesamtes für Strassen, festgehalten: «Seniorinnen und Senioren sind keine Risikogruppe im Strassenverkehr!» Und Jürg Lauber, Kommunikationsverantwortlicher der Pro Senectute Luzern, betont in einer Stellungnahme: «Die älteren Autofahrer sind generell sichere Verkehrsteilnehmer und sich ihrer Einschränkung etwa bezüglich Reaktionsvermögen durchaus bewusst».

Junge Menschen bereuen manches, was sie getan haben,
alte fast nur, was sie nicht getan haben.

Ernst Reinhardt

Alternative Pflege- und Betreuungsangebote für ältere Menschen

Margrit Weber

Sie haben Fragen zum Alter? Sie interessieren sich für ein neues altersgerechtes Wohnangebot? Sie benötigen Unterstützung im Alltag? Oder Sie suchen hilfreiche Adressen in Ihrer Wohnregion? Auf diese Fragen (und auf viele andere mehr) können Sie jetzt eine Antwort finden.

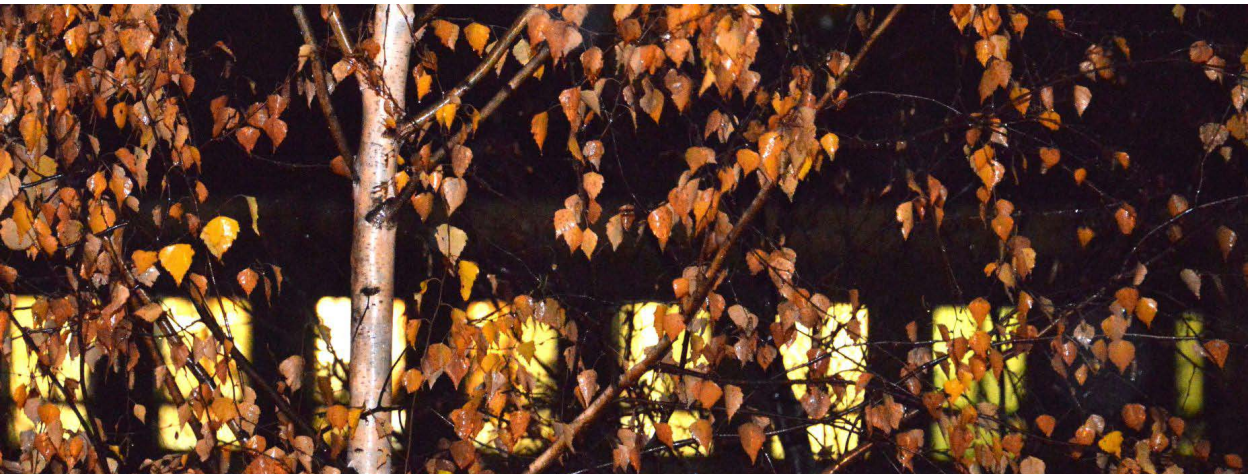
Das neue Internetportal Alter Graubünden ist ein Wegweiser zu den vielfältigen Fragen, die Sie als älterer Mensch, als Angehöriger, Politiker, Fachperson zum Alter haben.

Sie erhalten Informationen zu den nachfolgenden Themata: Wohnen, Pflege und Betreuung, Alltag und Lebensgestaltung, Gesundheitsförderung, Politik und Finanzen, Information und Beratung, Bildung und Arbeit.

Im interaktiven Teil sind Sie eingeladen eigene Erfahrungen auszutauschen.

Besuchen Sie die informative Webseite www.alter.gr.ch und informieren Sie sich auf diese Art und Weise; oder verlangen Sie die neue, übersichtliche Dokumentation «Zwischen Heim und Daheim» beim Gesundheitsamt Graubünden, Planaterrastrasse 16, 7001 Chur (www.gesundheitsamt.gr.ch)

www.alter.gr.ch / Wegweiser Alter Graubünden / Internetportal



PRO SENECTUTE
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI

Älter werde ich stets, niemals jedoch lerne ich aus

Solon (um 64–560 v. Chr.), altgriechischer Gesetzgeber, Gesetzeslehrer, grösster der Sieben Weisen und Dichter.

Ob mit 60, 70, 80 oder 90 – Lernen liegt im Trend

Früh übt sich, wer ein Meister werden will, heisst es. Doch was, wenn Frauen und Männer erst nach der Pensionierung Englisch lernen oder mit Aquarellieren beginnen wollen? Was können Seniorinnen und Senioren noch erreichen? Sehr viel, sagt die Wissenschaft. Denn heute ist klar: Im Prinzip ist es das ganze Leben lang möglich, Neues zu erlernen.

Mit 60 Jahren Farben auszuprobieren und damit zu experimentieren, mit 65 eine neue Sprache zu erlernen, mit 70 auf «du» zu sein mit dem Computer, mit 80 zu tanzen und sich des Lebens zu erfreuen, mit 90 mit gezielten Übungen im Gleichgewicht zu bleiben, halten Forscher für ebenso erfolgversprechend, wie mit 80 einen iPad-Kurs zu besuchen.

Lernen und fördern, auch im Alter

Die Kurse und Veranstaltungen bei Pro Senectute Graubünden sind auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zugeschnitten. Wir können uns auf ein qualifiziertes Kursleiterteam und engagierte Referentinnen und Referenten verlassen. Im Kurs- und Veranstaltungsprogramm **«envista»** fürs 1. Halbjahr 2015 werden sie nicht nur mit ihren Kursen und Veranstaltungen, sondern auch fotografisch in den Mittelpunkt gerückt. Sie sind es, die die

Motivation zur (Weiter)Bildung von älteren Menschen fördern und ihnen neue Impulse zu mehr Eigeninitiative vermitteln. Die Kursleitenden sind nicht nur Spezialistinnen und Spezialisten auf ihren Fachgebieten, sie bilden sich auch gerontagogisch weiter, d.h. sie setzen sich auseinander mit dem alterstypischen Lernverhalten und haben vertiefte Kenntnisse über die körperliche und psychische Entwicklungsfähigkeit älterer Menschen.

Kursleitende und Referentinnen und Referenten sind das «Herzstück» der Fachstelle Bildung und Kultur von Pro Senectute Graubünden. Sie sind es, die die neuste Ausgabe des Kurs- und Veranstaltungsprogramms **«envista»** mit interessanten Inhalten gefüllt haben, die neue Kursangebote planen und mit- und weiterentwickeln. Für sie steht die Zufriedenheit und die Förderung der Lebensqualität der Kursteilnehmenden im Vordergrund. Denn Zufriedenheit und Lebensqualität bedeuten Selbstbestimmung, Wohlbefinden, Partizipation und Herausforderung.

«envista», das Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden fürs 1. Halbjahr 2015, richtet sich an wissbegierige und bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren oder solche, die es werden wollen.

Es ist kostenlos erhältlich bei:
Pro Senectute Graubünden
Telefon 0844 850 844
kurse@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

oder Sie können im Web darin blättern
www.gr.pro-senectute.gr/aktuell

Das Blaue Kreuz Graubünden

Wir helfen dort, wo niemand hinschaut

Hanspeter Joos, Präsident

Das Blaue Kreuz Graubünden **(www.blaueskreuz.gr.ch)** leistet in direkter Hilfe und in seinem gesellschaftlichen Engagement einen Beitrag zur Verhütung und Verminderung der Folgen von Alkoholmissbrauch und Suchtverhalten. Die Arbeit orientiert sich an anerkannten fachlichen Konzepten und wird alkohol- und drogenfrei durchgeführt.

In fünf Arbeitsbereichen versucht nun das Blaue Kreuz Graubünden heute diesen Auftrag wahrzunehmen.

Beratung

In Chur an der Alexanderstrasse 42 befindet sich die Beratungsstelle. Hier können Interessierte sich melden. Sei es nun als Direktbetroffene, sei es als Angehörige, das Blaue Kreuz Graubünden nimmt sich Zeit und bietet Beratung an bei Alkoholabhängigkeit, Beratung von Angehörigen Alkoholabhängiger, es vermittelt stationäre Therapien in Spitälern und Kliniken und es begleitet und stützt Betroffene nach einem Klinikaufenthalt. Weiter führt es Coachings durch für Personalverantwortliche in Betrieben bei Alkoholproblemen von Mitarbeitenden. Dann werden ebenso Gesprächsgruppen für betroffene Frauen sowie für Angehörige von Alkoholabhängigen angeboten. Eine ganze Palette von Hilfsmöglichkeiten steht damit der Öffentlichkeit zur Verfügung.

Kinder und Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien und ihren Angehörigen

Da Kinder und Jugendliche aus Familien mit Alkoholproblemen oft schwere Belastungen ins Leben hinaus tragen müssen, möchte das Blaue Kreuz Graubünden auch hier Hilfe anbieten. In Einzel- und Gruppenangeboten wird Raum gegeben zu reden darüber, was das Kind oder den Jugendlichen beschäftigt. Es darf in aller Offenheit über das Thema «Alkohol» gesprochen werden und auch über die Frage, warum denn der Vater oder die Mutter trinkt. Andere Kinder und Jugendliche mit gleichen Fragen helfen, neue Wege und Möglichkeiten für sich selber

und die eigenen Sorgen zu finden. Gleichzeitig wird aufgezeigt, wo Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen Hilfe holen können und welche Rechte ihnen zustehen. Dann sind auch immer Aengste da zum Thema «Alkohol», welche offen auf den Tisch gelegt werden können. Vielleicht ist es auch einmal notwendig, über den eigenen Umgang mit Alkohol zu sprechen und gemeinsam hinzuschauen.
Auch die Angehörigen dieser Kinder und Jugendlichen sollen miteinbezogen werden. Das geschieht in eigenen Gruppen oder dann in Einzelgesprächen.

Bluecocktail-Bar
Eine besondere Attraktion bietet die Bluecocktail-Bar. An Festen, Events, in Schulklassen und Lehrbetrieben und neu im vergangenen Jahr auch an Openairs ist sie präsent, will mit interessanten und schmackhaften alkoholfreien Drinks darauf aufmerksam machen, wie auch eine gediegene alkoholfreie Gastlichkeit möglich ist. In einem der jeweiligen Situation angepassten Workshop wird gleichzeitig Alkoholprävention bei den Anwesenden geleistet. Dieser Arbeitsbereich des Blauen Kreuzes Graubünden konnte 2014 wesentlich ausgebaut werden; so war die Bluecocktail-Bar auch an Jubiläumsfeierlichkeiten der Rhätischen Bahn beteiligt. Eine Reihe von freiwilligen Helferinnen und Helfern steht zur Verfügung und trägt zu einem guten Gelingen bei.

Roundabout – ein Präventionsangebot des Blauen Kreuzes
Roundabout ist ein Streetdance Netzwerk für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren und junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Roundabout will als niederschwelliges Gesundheitsförderungs-Angebot junge Frauen in ihrer Einzigartigkeit unterstützen, ihre Persönlichkeiten stärken und sie ermutigen, liebevoll mit sich selbst umzugehen. Die Gruppen treffen sich wöchentlich zum Streetdance-Training, welches von einer Leiterin betreut wird. Sie erarbeitet die jeweiligen Choreographien und wählt die entsprechende Musik aus. Anschliessend findet ein gemütlicher Teil statt mit Essen und Plaudern. Dort können Beziehungen aufgebaut und gepflegt sowie aktuelle Themen, Lebensfragen der Heranwachsenden, auch Fragen rund ums Thema Alkohol, besprochen werden. Die gemeinsamen Auftritte fördern den Gruppenzusammenhalt und stärken ein gesundes Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen.

Die Nachfrage ist recht gross. Im Kanton Graubünden bestehen Gruppen in Chur, Trimmis, Landquart, Schiers, Saas, Scuol und neu auch in Davos. All diese Gruppen werden durch eine kantonale Leiterin begleitet und unterstützt.

Lagerarbeit

Das Blaue Kreuz Graubünden besitzt ein eigenes Lagerhaus in Trans. Es bietet verschiedenen Gruppen Raum für Lager, auch blaukreuzeigenen. Daneben lädt das Blaue Kreuz Graubünden jedes Jahr zu einem oder zwei Segellagern mit einem eigentlichen Präventionsprogramm ein. Sie erfreuen sich recht grosser Beliebtheit.

Brockenstuben in Thusis und Zizers

Aus den Erträgen aus den zwei Brockenstuben in Thusis und Zizers wird versucht, die umfassende Arbeit des Blauen Kreuzes zu finanzieren und den Eigenfinanzierungsgrad möglichst hoch zu halten. Gleichzeitig versuchen die Brockenstuben Menschen, welche sonst keine Anstellung finden, zu integrieren. Und vielleicht finden auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser dieses Berichtes in einer der Brockenstuben irgend ein Schnäppchen, das Sie schon so lange gesucht haben …

Wie wird die Arbeit des Blauen Kreuzes weiter finanziert?

Neben den Geldern aus dem Verkauf in den Brockenstuben besteht ein Leistungsvertrag mit dem Kanton Graubünden. Dieser entschädigt die Beratungs- und Präventionsleistungen des Blauen Kreuzes für die Öffentlichkeit mit einem jährlichen Beitrag. Auch die Stadt Chur und die Evangelische Landeskirche Graubünden sowie verschiedene Kirchgemeinden ermöglichen durch ihre Hilfe die Blaukreuztätigkeit. Daneben ist das Blaue Kreuz auf freiwillige Spenden angewiesen. Wir sind sehr dankbar, bisher immer wieder die nötigen Mittel erhalten zu haben. Damit alle erhaltenen und erwirtschafteten Mittel möglichst dem Dienste des Blauen Kreuzes zugute kommen arbeitet der fünfköpfige Vorstand vollständig ehrenamtlich.

Buchempfehlung

Bergleben im Blickfeld des Fotografen

Elisabeth Bardill

Peter Ammon fotografierte um 1950 Alltagszenen der Bergbauern in Graubünden, Wallis, Tessin … In den Momentaufnahmen finden wir uns selber als Kinder in den selbstverfertigten, verwaschenen Kleidern in Küche, Stube, Stall und Feld wieder. Ältere Menschen, welche damals schon lebten, entdecken sogar Familienangehörige in den Bildern. Jüngere staunen über den Unterschied der Wohnverhältnisse von einst und jetzt. Bei der Bildbetrachtung bemerkt man die hohe Wertschätzung von Ritual und Material, von Moral und Brauchtum, von Gottesfurcht und Religion. Für manche Betrachter mag es befreiend sein, heute mehr Luxus in allen Bereichen zu haben. Bei andern stellt sich eine in die Vergan-

genheit gerichtete Sehnsucht ein. Die Bilder haben eine ungewöhnliche Anziehungskraft, sodass man glaubt, die Leute würden sich bewegen. Man hört das Schmatzen beim Essen, das Palaver der Männer im Grotto oder Weinen eines Mädchens vor dem St. Nikolaus. Die festgehaltenen Szenen sind frei von jeglicher Starrheit und beinhalten die Intensität des menschlichen Lebens. Sie ziehen einen in die jeweilige Atmosphäre hinein, als ob man am weiteren Geschehen teilhaben könnte: Brotbacken, Hausmetzg, Schwingfest, die Familie am Esstisch, Andacht in der Kirche, Schuster- und Uhrenhandwerk können unter vielen anderen Situationen ungestört betrachtet werden.

Peter Ammon sieht das Gute in den Menschen. Der heute 90 jährige Fotograf kam an die Landleute heran, weil sie schnell spürten, dass er sie nicht karikieren wollte. Oft sei er einfach durch die Täler gefahren und plötzlich vor dem Gesuchten gestanden oder hätte Gaststuben besucht und nachgefragt. Sein Ziel bei dieser Freizeitarbeit sei es gewesen, das Älteste, was es zu finden gab, zu fotografieren. Die Bilder entstanden in einer ruhigen Stimmung, ohne Hektik. Dass auf einigen Fotos eine tiefe Religiosität spürbar wird, hat mit der damaligen Lebenshaltung zu tun.

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

VORSTAND

PRÄSIDENT:
Vacat

VIZEPRÄSIDENT:
Joss Hans
Blumenweg 3, 7000 Chur
Tel. 081 285 12 16

MITGLIEDER:
Kohler Antonella, Domat/Ems
Näf Rageth, Landquart
Wolf Ruth, Chur

REDAKTION CAPRICORN

LEITUNG:
Domenig Hans
Florastrasse 15, 7000 Chur
Tel. 081 353 15 14

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

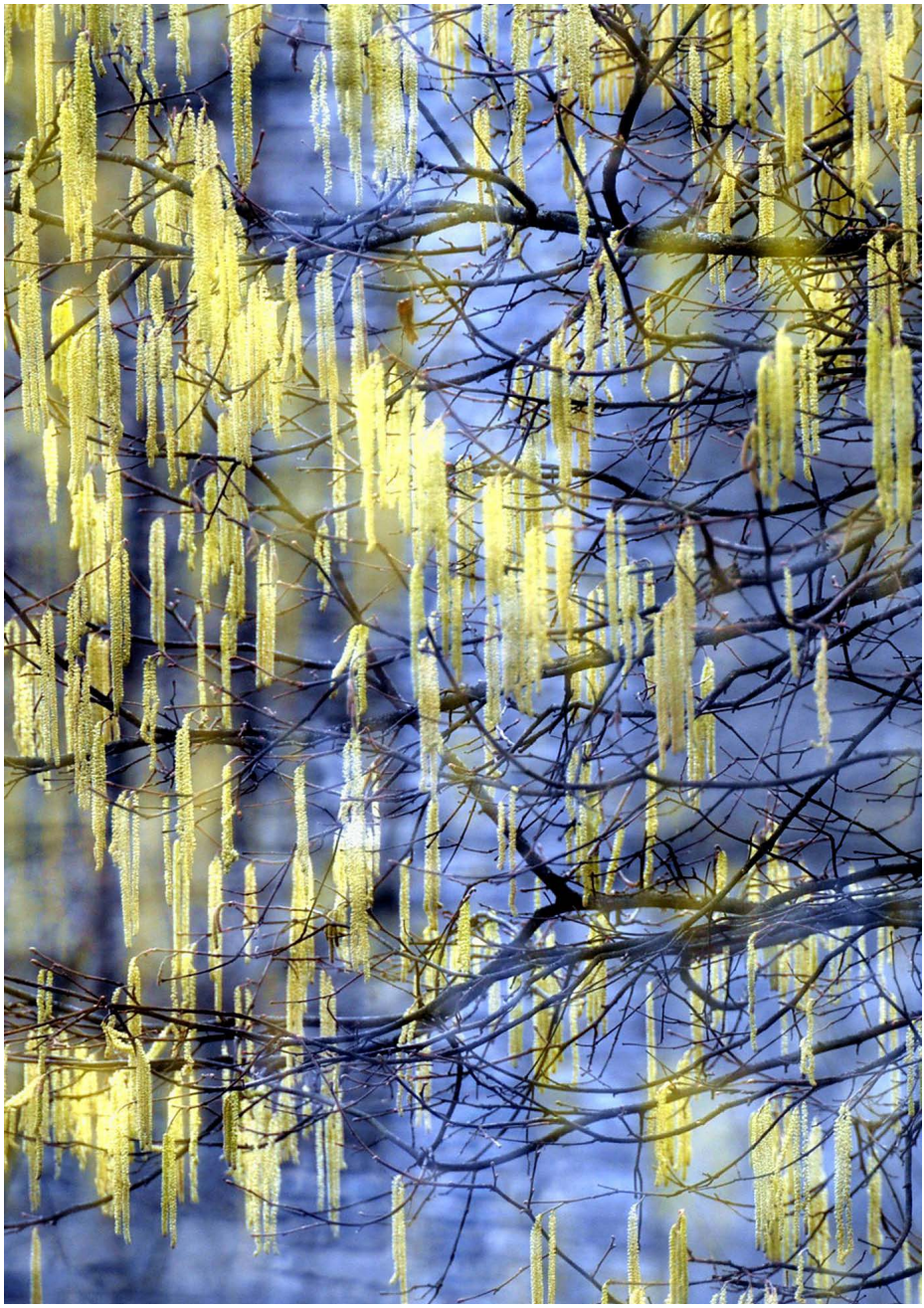
BÜNDNER SENIORENRAT

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

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

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

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



Der Frühling webt schon in den Birken. Und selbst die Fichte fühlt ihn schon. Sollte er nicht auch auf unsere Glieder wirken? *Goethe*

Bild Hans Domenig