Ausgabe Nr. 5
November 2018

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Frohe Fahrt durch die Festtage!

Malojapass

Wenn der Regen im Gebirge – wie im letzen Jahr – in den Schnee fällt, verpasst er der zarten Schneelandschaft harte, geradezu expressionistische Strukturen.

Inhalt

Sich übers Altsein amüsieren?	3
Glarner Senioren in Chur	4
Megalithen bei der Kirche Falera	6
Regensburg, das war's	8
Gesundheitskosten Tendenz steigend	10
Bündner Seniorenrat	13
Adventsfeier	15
Krankenpflegefinanzierung – quo vadis?	16
Erntedank	17
Buchbesprechung	18
Casa Conviva – Poschiavo	19
Pro Senectute	21

Sich über sein eigenes Altsein amüsieren?

Liebe Seniorinnen und Mitsenioren. Haben Sie Humor? Finden Sie Aphorismen, die sich über unser Alter lustig machen, auch lustig?

In einer Aphorismensammlung habe ich etwa 400 Sprüche über uns Senioren gelesen, und nicht wenige davon versuchen, sich über uns Alte und unsere Schwächen lustig zu machen. Da heisst z. B. ein deutsches Sprichwort: «Alte Narren gerne knarren», eine Beobachtung, die vielfach stimmt. Ich muss nämlich gestehen, dass ich hin und wieder auch gerne knarre. Ebenso geht es mir mit dem Spruch: «Alte Kuh gar leicht vergisst, dass sie ein Kalb gewesen ist». Warum nicht? Altersweise finde ich auch die träfe Formulierung von Coco Chanel: «Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern.» Und realistischer ist der Gedankensplitter: «Wenn alte Kühe tanzen, so klappern ihnen die Klauen». Geradezu zynisch schrieb einst die Filmschauspielerin Vivian Leigh, das Alter lasse sich leichter ertragen, wenn man den «Faltenwurf» in einem alten Gesicht als «künstlerische Drapierung» betrachte. Seither bemühe ich mich manchmal darum, solche Runzel-Kunstwerke zu abstrahieren und sie als interessant und künstlerisch zu betrachten, besonders wenn ich in einen Spiegel schaue und in meinem eigenen «gesichtlichen Faltenwurf» nichts Besonderes darin finde.

Es geht darum, den Jahren, die wir auf dem Buckel haben, nicht böse zu sein, sondern sie mutig und – wie ich hoffe – dankbar zu akzeptieren, selbst wenn sie nicht immer leicht waren. Neben den unwillkommenen Erscheinungen und Erlebnissen bringen sie uns auch Vorteile. Erstens ist das Alter «das einzige Mittel, lange leben zu dürfen» (Ortega y Gasset), und zweitens verzeiht man uns – hoffentlich – unsere Vergesslichkeit und unsere altmodischen Ansichten, die – wie ich noch immer überzeugt bin – auch nicht nur dumm waren, wie modesüchtige junge Heisssporne manchmal uns einheizen wollen.

In diesem Sinn: herzliche Wünsche für die Festtage
Ihr Hans Domenig

Glarner Senioren in Chur

Die Seniorenverbände Glarus und Graubünden treffen sich einmal pro Jahr zu einem gemeinsamen Anlass. Diesmal luden die Bündner ein, um Interessierte mit der Hauptstadt ihres Kantons vertrauter zu machen. Das gelang bestens und einige entschieden sich aus begreiflichen Gründen, irgendwann erneut anzureisen, um die heimelige, baulich bestens gepflegte und intakte Substanz und die geschichtsträchtigen Orte nochmals genauer zu betrachten – handelt es sich doch um die älteste Stadt der Schweiz mit einer mehr als fünftausend Jahre umfassenden Geschichte.

Mit der frühzeitig zugestellten Einladung wurde man bereits ein wenig eingestimmt. Vierzig Glarnerinnen und Glarner machten sich auf den Weg. Begrüsst wurde man in Chur – unweit des Bahnhofs – von Hans Joss, dem Präsidenten der Bündner. Die rund sechzig Personen wurden in drei Gruppen aufgeteilt und in der Folge mit ungemein sachkundigen Erläuterungen über etwas mehr als anderthalb Stunden hinweg herumgeführt. Chur sei – so Marlen Helmi, eine der drei Führenden – vor allem eine Schul- und Beamtenstadt und jeder fünfte Bündner wohne in Chur. Um die Bedeutung für Beamte schon mal hervorzuheben, ging es ab Bahnhofstrasse zum richtig gediegenen, ungemein grossen Verwaltungsgebäude der Rhätischen Bahn. Dass die RhB ein vierhundert Kilometer umfassendes Streckennetz zu betreuen habe, machte Eindruck. Und schon bald war man beim unübersehbar modernen Kunstmuseum, einem stattlichen Bau mit faszinierender Fassade. Villa Planta und eine silbern glänzende, irgendwie schrille Alien-Figur von HR Giger fanden gebührende Beachtung. Es

schloss ein kurzer Querverweis zur Brambrüeschbahn samt Wander- und Skifahrgelegenheiten an. Und schon war zu erfahren, dass die Stadttore im Mittelalter des Nachts geschlossen blieben und jene Nachtschwärmer ausgesperrt waren, die zu spät heimkehrten. Es folgten wissenswerte willkommen kurze, Erläuterungen zu den sechzehn sehr herrschaftlichen von Salis-Häusern, dem Hexen- und Schelmenturm und einer Grotte im herrlichen Fontana-Park, man verweilte kurz beim Monument des Benedikt Fontana, erfuhr vom Tod des Jenatsch, der an einer Fasnacht mit einem Beil erschlagen wurde, und kam an geschichtsträchtigen öffentlichen Brunnen vorbei – jeder mit einer ganz besonderen Geschichte. Gleiches gilt für Gansplatz, Pfisterplatz und andere Orte. Man kam zum Zunfthaus zu den Rebleuten und passierte das Bärenloch samt Bauten mit auffallend kleinen, ins Mauerwerk eingelassenen Fenstern. Und wenig später weilte man in der Hasenstube mit auffallenden Darstellungen, die anlässlich einer Sanierung freigelegt wurden. Wieder hätte so viel erzählt werden können. Zuweilen schien es, als wandle man in einem riesigen Geschichtswerk mit breit aufgeschlagenen Seiten.

Beim gemeinsamen Mittagessen war ein erfreulich lebhafter Gedankenaustausch feststellbar. Gruss und Dank formulierte auch Paul Aebli, Präsident des Glarner Seniorenverbandes. Und wenn alles wie geplant klappt, werden die Glarner in rund zwölf Monaten zum Besuch des Landesplattenbergs einladen.

Peter Meier, Ennenda, Vizepräsident der Glarner Senioren

Führung Parc la Mutta / Megalithen bei der Kirche Falera

Falera, der wunderschön am Fusse des Crap Sogn Gion gelegene Ort, ist Schauplatz einer archäologischen Kultstätte. Denn schon früh hat es Menschen dazu bewogen, sich hier niederzulassen. Vor rund 3500 Jahren – also in der Bronzezeit – haben die Menschen von Falera ein einzigartiges Zentrum geschaffen, welches Astronomie, Mathematik und Kult verbindet. Die bronzezeitliche Megalithenanlage von Falera gehört mit ihren gut 400 Metern Länge und mehr als 34 aufgerichteten Steinen zu den grössten astronomischen Zentren der Schweiz.

Von diesem Einführungstext für den Ausflug nach Falera, haben sich rund 25 Mitglieder inspirieren lassen. Ein wunderschöner spätsommerlicher Himmel wölbt sich über dem Dorf Falera, als wir von unserem Führer Herrn Balzer Casanova, unter den schattigen Bäumen begrüsst werden. Sehr bald wird allen Teilnehmenden klar, Gion Balzer Casanova ist nicht einfach ein Führer, er ist begeistert, fasziniert und er liebt diese Anlage. Als ehemaliger Lehrer versteht er es meisterhaft, uns in die Geheimnisse dieser Anlage einzuführen. Selbst mathematische und physikalische Tatsachen kann er uns so erklären, dass wir verstehen, wie die Menschen, die in früheren Jahren in Falera gelebt und gewirkt haben, mit der Natur in Einklang standen. Sie konnten beobachten, wahrnehmen und daraus ihre Schlüsse ziehen, so dass diese Steine, die da scheinbar zufällig herumstehen, zu einem Kalender wurden.

Dank der guten und bildhaften Erzählung von Gion Balzer Casanova, können auch wir nachvollziehen , wo die Sonne am 21. Mai oder am 21. Juli morgens aufgeht. Nach der kurzweiligen Führung sind die ein bis drei Meter hohen Steine nicht mehr einfach Steine, sie haben eine mystische Bedeutung bekommen. Lassen Sie sich auch einmal verzaubern, es gibt immer wieder auch öffentliche Führungen.

Margrit Weber, Fläsch

Orgelführung und -musik in der Heiligkreuzkirche

So, nun hat der Bündner Serniorenverband seit dem 10. September ca. 30 Orgelexpertinnen und -experten mehr. Die wissen jetzt, was ein Brustwerk ist, etwas über 26 Register, was ein Orgelprospekt ist, usw. ...

Die Kuhn-Orgel in der Heiligkreuzkirche wurde uns von Martin Gantenbein, Organist, vorgestellt, so lebendig, dass die eineinhalb Stunden im Nu vorbeigingen. Die Liebe zu seinem Instrument war ihm förmlich anzumerken. Natürlich hörten wir auch Musik, gleich zu Beginn und immer wieder zwischendurch: kurze Stücke von Dupré, Mozart, Jazziges und Ländler. Diese virtuos gespielten, musikalischen Einlagen machten die Führung zum einmaligen Erlebnis.

Die Königin der Musikinstrumente ist also vielseitig und steht seit ca. 1000 Jahren in vielen Kirchen. Die Zeiten, als die Dorfkinder den Blasebalg treten mussten, ist vorbei, die Orgeln sind heutzutage mechanisiert und die Registrierung digitalisiert, falls die entsprechende Einrichtung vorhanden ist. Die Registrierung, d. h. in welchen Klangfarben ein Musikstück tönen soll, wird weitgehend vom Organisten bestimmt und eingestellt. Wie die einzelne Pfeife tönt, hat mit dem Material, das zu deren Bau verwendet wurde, zu tun und auch mit der Bauart, z. B. Pfeifen, die wie Trompeten tönen, haben Metallplättchen eingebaut. Die hölzernen Pfeifen sind aus verschiedenen Hölzern hergestellt, deshalb die verschiedenen Klangfarben, die metallenen aus verschiedenen Legierungen, je mehr Blei drin steckt, umso weicher der Klang. Von den 1500 Pfeifen dieser Orgel sieht man nur gerade deren 35 im Prospekt, d. h. in der Vorderansicht. Als wir vor der Orgel standen, wurden die vielen Möglichkeiten direkt demonstriert, mal fröhlich, mal majestätisch oder auch traurig.

Sicher werden die Teilnehmenden in Zukunft aufmerksamer zuhören, wenn irgendwo eine Orgel erklingt.

Danke für die Organisation dieser eindrücklichen Führung und den feinen Apéro.

Silvia Keller

Regensburg u.U. – Das war's

1. Tag / Dienstag, 18. September – Leberkäse – Frühstück im Café Fidelis in Wangen/Allgäu. Die richtigen Bayern-Mannen sassen bei einem grossen Bier und einem grossen Stück Leberkäse; wir schüchternen Schweizer/innen begnügten uns mit Kaffe, Gipfeli und unterschiedlich grossen Leberkäse-Stücken. Während einer kleinen Runde im schönen Städtchen erholten wir uns vom Frühstück.

Die Fuggerei – die älteste bestehende Sozialsiedlung der Welt. Ein Ensemble mit acht Gassen und sieben Toren ist eine «Stadt in der Stadt» mit einer eigenen Kirche, mit «Stadtmauern» und «Stadttoren». In den 140 Wohnungen der 687 Häuser leben derzeit 150 Bewohner. Jakob der Reiche, Kaufmann, Stifter, Visionär – angeblich dazumal der reichste Mann der Welt – stiftete 1521 die Wohnsiedlung für bedürftige Bürger Augsburgs. Grundbedingungen waren: Bürgerrecht in Augsburg haben, katholisch und ehrbar sein. Die Jahresmiete für eine Wohnung beträgt noch immer den Nominalwert eines Gulden (aktuell 0,88 Euro) sowie täglich drei Gebete für den Stifter und die Familie Fugger.

2.Tag/Mittwoch, 19. September – Führung in der Walhalla. Die monumentale Walhalla ist dem berühmten Parthenon auf der Athener Akropolis aus dem 5. Jahrhundert vor Christus nachempfunden. In hoher, die umliegende Landschaft beherrschender Lage erhebt sich nahe bei Regensburg die Walhalla (erbaut von 1830 bis 1842) über der Donau. Mit diesem klassizistischen Bau in Gestalt eines von Säulen umgebenen Tempels entstand hier im Auftrag des bayrischen Königs Ludwig I. eines der berühmtesten deutschen Nationaldenkmäler des 19. Jahrhunderts. Der innen und aussen mit kostbarem Marmor verkleidete Tempel erhebt sich über dem gewaltigen gestuften Unterbau. Im Inneren sind entlang der Wände 96 Büsten und 65 Gedenktafeln der von Ludwig I. und seinen Beratern ausgewählten «Wallhallengenossen» aufgereiht.

Regensburg – wird immer schöner. Regensburg (155 000 Einw.), mit seiner weitgehend erhaltenen Altstadt mit seinen Baudenkmälern, gehört seit Juli 2006 zum UNESCO-Welterbe. Um das Rathaus erbauten reiche Handelsfamilien immer grössere Quartiere, teils mit hohen Türmen, die noch das Stadtbild prägen. Während der Rundfahrt mit dem Touristenzug konnten wir uns davon überzeugen. Man sagt: Wer den Dom St. Peter, die steinerne Brücke und einen Juden nicht gesehen hat, hat Regensburg nicht gesehen. So ist es wahrlich nicht. Regensburg ist einmalig.

3. Tag/Donnerstag, 20. September. Mit der Schifffahrt von Kehlheim zum Donaudurchbruch (80 Meter breit) begann der 3. Tag mit diesem Highlight. Am Nachmittag ging es in die «andere» Bierbrauerei Kuchelmaier, die von der 8. Generation geführt wird. Während der Führung erfuhren wir viel Interessantes über die jahrhundertelange Geschichte und die Brautradition des Weissbiers. Anschliessend besuchten wir den 35 Meter hohen Hundertwasser-Turm des weltberühmten Künstlers; das Wahrzeichen Abendsbergs.

4. Tag/Freitag, 21. September. Eindrücklich wurde uns im Isergebirgs-Museum in Kaufbeuren die zwangsweise Vertreibung der über zwei Millionen Sudetendeutschen aus der Tschechoslowakei (ihrer jahrhundertelangen Heimat) in den Jahren 1945 bis 1946 und der erfolgreiche Neubeginn in Deutschland vor Augen geführt.

Zum Abschluss der schönen und hochinteressanten Reise darf ich mich besonders bei unserer uns begleitenden, sehr nützlichen Samariterin Ursi und bei Roman für die angenehme und sichere Fahrweise bedanken.

Rageth Näf

Walhalla bei Regensburg

Gesundheitskosten – Tendenz steigend

Tagung des Schweizerischen Seniorenrates in Chur

Der Schweizerische Seniorenrat tagte am 20./21. September erstmals seit seinem Bestehen im Bündnerland. Darüber hat sich der Bündner Kantonalverband der Senioren sehr gefreut. Er fühlte sich geehrt, dass quasi die Schweiz in Graubünden zu Gast war. Das betonten auch die Gemeinderatspräsidentin der Stadt Chur, Anita Mazzetta, und Regierungsrat Dr. Parolini, welche den Seniorenrat und die Gäste im Titthof in Chur willkommen hiessen. Immer wenn sich der Schweizerische Seniorenrat ausserhalb des gewohnten Tagungsortes Bern in einer der Sprachregionen trifft, ist die Tagung mit einem öffentlichen Anlass verbunden. Nach den Tagungen im Tessin und Wallis war Graubünden an der Reihe. Dem Bündner Kantonalverband der Senioren oblag es, die Gäste zu empfangen und für sie einen möglichst angenehmen, nachhaltigen Aufenthalt zu gestalten.

Die wachsenden Gesundheitskosten, und damit die ebenfalls steigenden Krankenkassenprämien, waren das Thema des ersten Tages in Chur. Für die anwesenden Mitglieder des Schweizerischen Seniorenrates und die zahlreich erschienenen Interessierten und Direktbetroffenen stand die Frage im Raum: Was kann dagegen unternommen werden? Eine Antwort darauf gab Marianne Lüthi, im Gesundheitsamt Graubünden verantwortlich für die Gesundheitsförderung im Alter. In ihrem Referat unter dem Titel «Gesundheitsförderung – ein Mittel gegen die Kostenexplosion im Gesundheitswesen» schilderte sie die Zielsetzung und Massnahmen, die seitens des Kantons festgeschrieben und durchgeführt worden sind, und erläuterte die Programme, die in Zusammenarbeit mit den Gemeinden und Regionen laufen oder geplant sind. Sie hielt fest, dass die Betroffenen bei der Erarbeitung der Massnahmen und Programme einbezogen wurden. Graubünden gilt als Vorzeigekanton in Bezug auf die Prävention und Gesundheitsförderung im Alter. Wenn auch keine wissenschaftlichen Belege über die Wirksamkeit der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter vorliegen, so darf mit Recht behauptet werden, dass aufgrund der Anstrengungen der zahlreichen Institutionen und der Bereitschaft vieler älterer Personen, Einsparungen offensichtlich sind.

«Was macht mir Sorgen?» Diese Frage stand am Beginn des Referates von Preisüberwacher Stefan Meierhans. Seine Sorgen seien gross, befürchte er doch, dass die steigenden Kosten unser Gesundheitssystem zum Einsturz bringen werden, wenn nicht bald griffige Massnahmen festgeschrieben und umgesetzt werden. Die eindrückliche Darlegung, wie die Prämien im Vergleich zum Einkommen in den letzten zwanzig Jahren gestiegen sind, zeigte deutlich auf, wie sich die Schere zwischen relevanten Grössen geöffnet hat. Während bei den Einkommen eine Steigerung von 25% erfolgt ist, sind die Prämien in diesem Zeitraum um fast 150% gestiegen. Der Preisüberwacher legte aber auch dar, wie und wo Kosten gesenkt werden könnten. Dabei standen die Medikamentenpreise an erster Stelle. Generika zum Beispiel sind in der Schweiz zehnmal teurer als in den Niederlanden. Da läge ein erhebliches Sparpotential vor. Allerdings müssen Massnahmen zur Verminderung derart grosser Unterschiede ergriffen werden, auch wenn sie einigen Playern im Gesundheitswesen wehtun werden. Auch bei den vom Bund festgelegten Preisen für medizinische Hilfsmittel (Migeliste) wären erhebliche Kosteneinsparungen möglich. Zudem müssten die Verhandlungen über den Tarmed (Entschädigungen im ambulanten Bereich) zielstrebiger geführt werden. Seit sieben Jahren (2555 Tage) wird verhandelt ohne eine Lösung. Wenn sich die Verhandlungspartner nicht einigen können, muss der Bund eine Lösung herbeiführen.

Als dritter Schwerpunkt stand die Verabschiedung einer Resolution an. Gesundheitskosten müssen gesenkt werden, so die Überschrift. Verlangt wird darin unter anderem, dass Fehlanreize für die Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu beseitigen sind, dass Bund und Kantone ihre Kon-

Anita Mazzetta

Dr. Parolini

Marianne Lüthi

Preisüberwacher Stefan Meierhans

trollpflicht besser wahrnehmen müssen, dass die Medikamentenpreise so gesenkt werden müssen, dass sie den Vergleich mit unseren Nachbarländern standhalten, dass die Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention ausgebaut und der Unterschied in der Finanzierung der ambulanten und stationären Leistungen (inkl. Spitex und Pflegeheime) eliminiert werden.

Nach der interessanten öffentlichen Tagung reisten die Mitglieder weiter nach Seewis im Prättigau und quartierten sich für eine Nacht im Hotel Scesaplana ein. Nebst der Möglichkeit, persönliche Kontakte zu pflegen und die nachmittägliche Veranstaltung Revue passieren zu lassen, genossen die Gäste den stimmungsvollen Herbstabend hoch über dem Tal. Am anderen Morgen fand die Sitzung des Seniorenrates statt. Nebst den üblichen internen Angelegenheiten befasste sich der Rat mit der Vorlage der eidgenössischen Räte über die Vermögenssteuerreform und der damit verbundenen Beitragsleistung in der Höhe von zwei Milliarden Franken an die AHV. Ein weiterer Schwerpunkt war die Neugestaltung der Leistungsvereinbarung zwischen dem Bund und dem Schweizerischen Seniorenrat sowie die zu erbringenden Leistungen.

Die positiven Rückmeldungen über die Organisation und Durchführung des zweitägigen Anlasses haben die Verantwortlichen und alle, die zum guten Gelingen beigetragen haben, gefreut. Der Bündner Kantonalverband der Senioren und «Graubünden» blicken auf eine gelungene und sicher in guter Erinnerung bleibende Tagung des Schweizerischen Seniorenrates zurück.

Josef Senn

Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit.
G.C. Lichtenberg

Bündner Seniorenrat BSR informiert

Die Sommersitzung vom 27. August 2018 bestritten neun der dreizehn Mitglieder des Seniorenrates in der Alterssiedlung Kantengut in Chur. Neben den üblichen Traktanden wurden vor allem Informationen zur laufenden Reorganisation der Verbandsstrukturen des BKVS erwartet. Als Referentin war zudem Frau N. Kull, Departementssekretärin Gesundheit, eingeladen. Sie informierte zum Thema «Gesundheitsversorgung und -planung im Kanton Graubünden».

Die «Hauserneuerung» des BKVS macht gute Fortschritte. Der BSR hat die bisherigen Zwischenschritte mit Interesse zur Kenntnis genommen. Grundsätzlich besteht zu seinem Auftrag Einigkeit über die inhaltliche Ausrichtung mit den beiden Schwerpunkten Alterspolitik und Vertretung der Regionen. Inzwischen sind die Arbeiten von Spurgruppe und Vorstand weitergeführt worden, ein weiteres Modell wurde erarbeitet und auf seine Machbarkeit hin geprüft. Nun liegt, wenige Tage vor Redaktionsschluss dieser Nummer des Capricorn, ein ansprechender Vorschlag vor, der bereinigt vom Vorstand BKVS und dem BSR vor Ende Jahr hoffentlich definitiv gutgeheissen wird. Damit wird der Weg frei sein, die Mitglieder an der Generalversammlung vom 26. März 2019 über das ganze Projekt und die geplante Umsetzung zu informieren.

Frau N. Kull

Frau N. Kull, Departementssekretärin Gesundheit im kantonalen Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit DJSG, hat sich nach kurzer Einarbeitungszeit einen fundierten Überblick über die komplexe Materie verschafft und für die Anwesenden ausgehend von Art. 117a der Bundesverfassung zur Medizinischen Versorgung einige Eckpunkte der Gesundheitsversorgung und -planung im Kanton erläutert. Dies betrifft besonders die Kompetenzaufteilung zwischen Bund und Kantonen, die Umsetzung im Kanton, die Spitalplanung und die Spitalfinanzierung, ferner die vieldiskutierte Finanzierungsverteilung zwischen Kanton und Gemeinden für stationäre KVG-Leistungen. Der Kanton leistet Beiträge an universitäre Lehre und Forschung, gemeinwirtschaftliche Leistungen der psychiatrischen Kliniken, private und ausserkantonale Spitäler zur Sicherstellung der Versorgung, Notfall- und Krankentransportdienste sowie, beschränkt auf zwei Jahre, nicht abgedeckte betriebswirtschaftlich notwendige Mehrkosten neuer wissenschaftlich allgemein anerkannter stationärer Untersuchungs- und Behandlungsmethoden. Die Herausforderung zentralistischer Vorgaben erläuterte die Referentin am Beispiel der Mindestfallzahlen in der Grundversorgung. Dabei zeichnet sich auf nationaler Ebene zunehmend eine Entwicklung ab, die für Kantone mit geringer Bevölkerungszahl und dezentraler Besiedelung einschneidende Auswirkungen auf die Gesundheitsversorgung haben. Es verwundert deshalb nicht, dass der Beginn der Vernehmlassung bereits mehrfach verschoben wurde, aktuell auf den Herbst 2018.

Christine Bucher

**Die Spiegel, die uns andere vorhalten,
sind stets in deren Rahmen gefasst.**

Ernst Reinhardt

Adventsfeier des Bündner Seniorenverbandes im Titthof, Chur

Advent, eine Zeit der warmen Stuben, der vielen Kerzen, Konzerte und des gemütlichen Zusammenseins. Advent bedeutet auch die Zeit der Erwartung und der Ankunft.

Auch in diesem Jahr freuen wir uns auf diese Zeit und laden Sie herzlich zu einer nachmittäglichen besinnlichen und musikalischen Ruhepause im Dezember ein.

Die Damen des Frauenvereins Chur, werden uns wie immer mit Speis und Trank verwöhnen.

Termin	**Dienstag, 11. Dezember 2018, 14 Uhr**
Lokalität	**Titthof, Tittwiesenstrasse 8, 7000 Chur (hinter dem Bahnhof Chur)**
Dauer	**ungefähr bis 17 Uhr**
Verpflegung	**Zvieri**
Kosten	**Getränke individuell, Zvieri gratis**
Organisation	**Vorstandsmitglieder des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren**

Frohe Weihnachten und ein gesegnetes Neues Jahr wünscht der Vorstand allen Mitgliedern und deren Familien. Möge uns das neue Jahr viel Freude bringen, vor allem Gesundheit und Frieden.

Der Vorstand

Krankenpflegefinanzierung – quo vadis?

Demnächst läuft die Frist zur Vernehmlassung des Bundes über die Leistungen der obligatorischen Krankenpflege ab. Ziel der Revision sind Einsparungen bei den Pflegekosten. Nachdem ein umfassender Bericht über die Neuordnung der Pflegefinanzierung verfasst worden ist, müssen nun die Konsequenzen daraus gezogen werden. Gesenkt werden sollen unter anderem die Beiträge an die Spitex um 3,6%. Das ist nicht ohne weiteres nachvollziehbar. Seit Jahren wird der Grundsatz «ambulant vor stationär» propagiert. Ziel ist es, durch Spitex-Dienste den Eintritt in ein Heim möglichst lange hinauszuzögern, denn die Kosten für einen Heimaufenthalt sind um einiges höher als für die ambulante Pflege zu Hause. Die Spitex ist zu einer zentralen und koordinierenden Akteurin in der Grundversorgung geworden. Es ist daher nicht einsichtig, die Beiträge an diese Institution zu senken.

Vorgesehen ist im Vernehmlassungsentwurf, dass die Beiträge an die Heime erhöht werden sollen. Der Schweizerische Seniorenrat begrüsst diese Massnahme, geraten doch viele Heime langsam aber sicher in eine gefährliche finanzielle Schieflage. Es ist wichtig, vor allem aufgrund der demographischen Veränderungen unserer Gesellschaft, dass die beiden wichtigsten Versorgungsbereiche der Langzeitpflege finanziell gut abgesichert sind.

Etwas eigenartig mutet die Argumentation des zuständigen Departements zur Senkung des Beitrages an die Spitex an. Aufgrund des sinkenden Konsumentenpreisniveaus sollen die Beiträge an die Spitex tiefer ausfallen. Der Konsumentenpreis ist sicher nicht die relevante Richtgrösse, um die Beitragssenkung zu begründen. Vielmehr müssen die steigenden Gesundheitskosten bei der Festsetzung der Beiträge an die Pflegekosten ausschlaggebend sein, sonst geraten sowohl die Spitex als auch die Heime unter die Räder. Dabei ist nicht auszuschliessen, dass letztendlich die Pflegenden und die Pflegebedürftigen die Leidtragenden sind. Wie heisst es doch: «Den Letzten beissen die Hunde!»

Bei der Restfinanzierung der Pflegekosten zeigt der Bericht eine weitere Schwäche auf. Die 2011 erfolgte Neuregelung der Finanzierung der Restkosten in der Pflege wird in den dafür zuständigen Kantonen derart unterschiedlich umgesetzt, dass von gravierenden Ungleichheiten, ja von Ungerechtigkeiten gesprochen werden muss. Der Kanton Graubünden gehört glücklicherweise nicht zu den Kantonen, die auf Kosten der Kranken und älteren Menschen zu sparen versuchen. Das Bundesgericht hat kürzlich entschieden, dass der Beschluss von 2011 in allen Kantonen so umgesetzt werden müsse, wie es der Gesetzgeber festgelegt hat. Es darf nicht sein, dass den Pflegebedürftigen der Schwarze Peter zugeschoben wird.

Der Bericht zeigt weiter auf, welche «Baustellen» bei der obligatorischen Krankenpflegefinanzierung anzugehen sind. Unter anderem sind es die Regelung betr. Akut- und Übergangspflege, die Methoden, wie der Pflegebedarf ermittelt werden soll/muss, und die Kosten, die für die Mittel und Gegenstände, welche aufgrund der Pflege notwendig sind, vergütet werden. Es herrscht in all diesen Bereichen Handlungsbedarf, damit die Pflegebedürftigen ohne zusätzliche Ängste und Einschränkungen ihr nicht immer leichtes Schicksal mindestens in finanzieller Hinsicht besser ertragen können.

Senn Josef Mitglied des Schweizerischen Seniorenrates

Erntedank 2018

Gestöhnt haben wir diesen Sommer unter der Hitze, der Dürre – nein, nicht … wir, die unten im Unterland. Ja, die hatten Grund zur Klage. Bei uns war's anders. Bergblumen und Gras schossen in die Höhe im Frühling. Der erste Schnitt ergab reichlich Heu. Im Frühsommer reiften Kirschen. Auf 1000 Meter Höhe stand ein Baum. Seit Jahr und Tag wusste niemand, was der soll, und plötzlich stand er behangen über und über voller kleiner süsser Kirschen. Beerensträucher bogen sich unter reichlicher Last. Salat, kaum gepflanzt, «machte den Kopf», schoss aber nicht aus. Ein uralter Pflaumenbaum erwachte zu neuem Leben. Goldgelbe «Palögli» leuchteten daneben, Birnbäume, voll behangen, und Apfelbäume zogen ihre Äste tief zu Boden.

Fleissig wurde geerntet, Nachbarn und Bekannte bekamen auch etwas ab. Tiefverstaubte altmodische Einmachgläser suchten wir im hintersten Winkel. Der Dörrapparat bekam einige Siebe mehr aufgesetzt. Emsig füllten wir Kisten und Kasten.

Blieb da noch Zeit für ein Dankeslied, einen Jauchzer oder Freudentanz?

Ja, solche Ernte verdient den Dank.

Weiter oben, wo keine Obstbäume mehr wachsen, wurde uns eine Masse Touristen beschert, die von unten her der Hitze entflohen und sich bei uns viel gutes Geld aus der Tasche ziehen liessen.

Ja, in diesem Jahr wurden wir reichlich beschenkt, wir die oft murrenden, nach Subventionen schreienden Bündner.

Früher feierten wir im Oktober das Erntedankfest an einem bestimmten Datum im ganzen Kanton, wohl ein uralter Brauch aus heidnischer Zeit, später vom Christentum übernommen, der es verdient, weiter gepflegt zu werden – auf unsere Art.

Ursulina Mutzner- Scharplatz

Aufgelesen (Buchbesprechung)

Das in diesem Jahr erschienene Buch des Philosophen und Ethikers Otfried Höffe mit dem Titel «Die hohe Kunst des Alterns» trägt den Untertitel «Kleine Philosophie des guten Lebens». Dabei wird davon ausgegangen, dass Philosophieren nicht eine Sonderfähigkeit ist, sondern jedem Mitglied unserer Gesellschaft offen steht, gerade auch älteren Menschen, die über ein grosses Erfahrungswissen verfügen. «Kunst» meint dabei keine künstlerische Tätigkeit, sondern ein Können im Sinne von Kennen und Wissen, das sowohl moralische wie auch rechtliche Verbindlichkeiten ausdrücklich einschliesst. Der Autor schöpft aus dem reichen Schatz westlicher Philosophiegeschichte und bezieht als Sozialethiker auch die praktischen und unumgänglichen Fragen des Alterns und Altseins in seine Überlegungen ein. Dazu gehören auch die Themen Sterben und Tod.

Höffe geht von einer Zweipoligkeit des Altersbildes aus: Der eher bedrohlichen Sicht der «alternden» Gesellschaft setzt er die Perspektive der «gewonnenen Jahre gegenüber». Dabei zeigt er, dass zahlreiche Meinungen und Fakten zum Thema Alter eine lange Überlieferung haben. So gehen viele Modelle zu den «Stufen des Lebens» auf die Antike zurück, und Menschen, die ein hohes Alter erreicht haben, hat es bekanntlich bereits zu Zeiten gegeben, als die durchschnittliche Lebenserwartung viel tiefer lag. Höffe zeigt aber auch, dass die Chancen für ein «gutes Alter» in unserer Zeit und unserem Lebensraum grundsätzlich häufiger und besser verteilt, also sozusagen demokratischer geworden sind.

Als zentral angesehen wird der Erhalt der Lernfähigkeit und des Lernbedürfnisses bis ins hohe Alter. Auch diese Tatsache ist seit der Antike bekannt und mittlerweile durch die neurologischen Forschungen bestätigt. Dazu kommen «die vier L» wie Laufen, Lernen, Lieben und Lachen. Sie tragen erheblich zum Erhalt unserer körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Ressourcen bei.

Die «Kunst des Alterns» richtet sich auch gegen übermächtige Tendenzen der Ökonomisierung durch Gesellschaft und Politik, welche, in der Zeit der Berufswelt bereits etabliert, auch in die Welt von Alters- und Pflegeheimen Einzug hält. Die Frage, ob z. B. der Pflegeaufwand zunehmend getaktet werden muss, und dies unerachtet der Bedürfnisse der betagten Personen, ganz besonders der an Demenz Erkrankten, bestreitet nicht, dass Fragen der Wirtschaftlichkeit notwendig sind, doch sie will die Bedürfnisse der Betagten, und übrigens auch der Behinderten jeglichen Alters, angemessen berücksichtigt wissen.

Die Fülle des von ihm bereits früher publizierten Materials hat der Autor in zehn griffige Kapitel mit jeweils etlichen Unterkapiteln gepackt. Die so entstandene Auslegeordnung lässt also auch eine informative und anregende Lektüre in kleinen Schritten und beliebiger Auswahl zu und lädt so zu weiterem Nachdenken und zum Gedankenaustausch ein.

Christine Bucher

Otfried Höffe: Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens. Verlag C.H. Beck, München 2018, ISBN 978 3 406 72747 4

Casa Conviva – appartamenti protetti a Poschiavo

Via di Puntunai 216 Nel 2011 nasce l'idea di realizzare degli appartamenti protetti a Poschiavo. Con l'aiuto di alcuni «Pusc'ciavin in Bulgia» è stato possibile acquistare una vecchia casa patriziale che nel giro di circa due anni è stata completamente ristrutturata. Essa offre 10 appartamenti mono- e bilocali e dispone di una cucina spaziosa con soffitto a volta e due ampi saloni da utilizzarsi come aree comuni. Sono stati installati un riscaldamento centralizzato e un ascensore. La casa si trova in una posizione centrale, in modo che i residenti possono effettuare le proprie commissioni a piedi e partecipare così attivamente alla vita della comunità. Nel maggio 2013, i primi due inquilini sono entrati ad abitare nella casa. Al momento sono affittati 3 appartamenti. La casa ha tra i suoi scopi quello di proporre una forma alternativa di vivere la vecchiaia in comunità, nonché quello di fornire una casa sicura per un numero limitato di persone autosufficienti che desiderano – o necessitano di – un accompagnamento; non da ultimo poter disporre di una casa confortevole, anche per evitare la solitudine. Il pranzo in comune garantisce l'opportunità di condividere insieme qualche ora almeno una volta al giorno. Il fine ultimo dell'alloggio è di creare un ambiente cordiale che promuova l'aiuto reciproco, l'accoglienza e lo stare insieme condividendo degli spazi in comune, sempre tenendo conto e rispettando le esigenze private del singolo. L'istituzione è quindi a disposizione non solo di persone anziane autosufficienti che desiderano la sicurezza di un accompagnamento, ma pure di famiglie monoparentali con bambini o persone giovani bisognose di aiuto o semplicemente alla ricerca di una sistemazione. L'acquisto e la ristrutturazione della casa nel centro di Poschiavo è stato effettuato tramite la società Immo Conviva SA. La gestione della casa, a scopo sociale, è stata affidata alla Fondazione Conviva Poschiavo che subaffitta gli spazi abitativi e ne garantisce il funzionamento. La casa dispone di:

- 3 abitazioni à 2 camere
- 7 abitazioni à 1 camera (due con balcone)
- 1 camera con bagno (per urgenze o brevi soggiorni)

Ogni appartamento è dotato di angolo cottura e bagno adatto per anziani con doccia. Le camere non sono arredate, in modo che i residenti possano creare la loro atmosfera casalinga con i loro mobili. La casa ha un piccolo giardino con prato verde, fiori e un piccolo roseto. La custodia dell'abitazione è affidata a una coppia di cui lui è cuoco di professione – in modo che il pranzo viene preparato in loco giornalmente. I residenti possono usufuire dei servizi della Spitex. Ogni residente ha il medico di famiglia di sua scelta. La gestione finanziaria e contabile viene eseguita da un impiegato di commercio su base di volontario.

Roberta Zanolari

Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Man muss vorwärts fahren, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren …

Dreisprachig – triling – trilingue

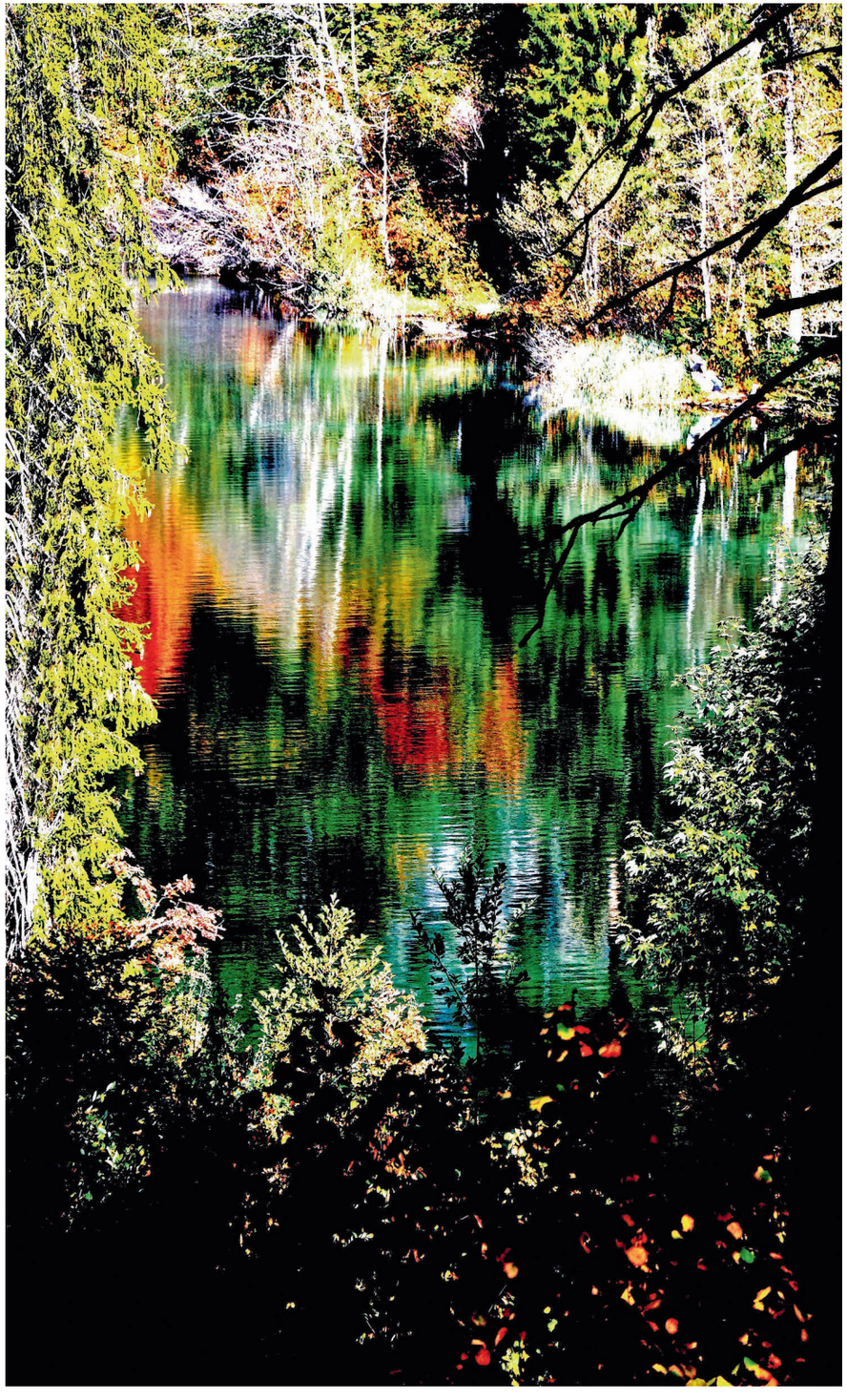
Gemeinsam stärker Ensemen ferms Più forti insieme

Von den 198 000 Einwohnerinnen und Einwohnern Graubündens bezeichnen sich über 30 000 als Rätoromanen und mehr als 25 000 geben Italienisch als Hauptsprache an. Der Kanton ist laut Verfassung offiziell dreisprachig. Online ist davon wenig zu merken. Ausserhalb der kantonalen Verwaltung fallen Italienisch und Rätoromanisch mangels gesetzlicher Vorgaben meistens dem Rotstift zum Opfer.

Pro Senectute Graubünden zelebriert die Dreisprachigkeit nicht nur in Beratungsgesprächen und ihrem Logo: Vor Kurzem wurde die Website in Deutsch, Romanisch und Italienisch aufgeschaltet und der Newsletter erscheint ab sofort ebenfalls in den drei Kantonssprachen. Attraktiv und zeitnah orientieren wir online über Themen, die die Generation 60+ interessieren: Vorsorge und Recht, Gesundheit, Wohnformen, Freiwilligenarbeit, Finanzen, Bildung und Kultur, Sport, Lebensgestaltung usw.

Sind Sie interessiert an unseren Angeboten und Informationen?
Sie erreichen uns telefonisch unter 081 252 75 83, per Mail unter info@gr.prosenectute.ch oder besuchen Sie uns rund um die Uhr auf www.gr.prosenectute.ch.
www.gr.prosenectute.ch – weiss mehr!

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME



herbstlicher Farbenzauber am Crestasee

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

VORSTAND

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

VIZEPRÄSIDENT:
Pendent

MITGLIEDER:
Durisch Judith, Chur
Guidali Peter, Chur
Weber Margrit, Fläsch
Wolf Ruth, Chur

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

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

BÜNDNER SENIORENRAT (BSR)

PRÄSIDENT:
Pendent

ANSPRECHADRESSE:
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Tel. 081 328 22 40
Mobile 079 594 02 18
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

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

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

Die Wissenschaften braucht der Mensch zum Erkennen,
den Glauben zum Handeln.

Max Planck