

Ausgabe Nr. 2
April 2019

Capricorn



Publikation des Bündner Kantonalverbandes
der Senioren (BKVS)



Fotogene Kamelien



Man könnte unseren Verband mit einem renovationsbedürftigen Haus vergleichen, in welchem die regionalen, kulturellen, sozialen und politischen Menüs zubereitet werden.

Inhalt

	Ein neues "Haus" für unseren Verband gesucht	3
	Führung in der neuen Stadtbibliothek Chur	6
	Kennen Sie Hinterrhein?	7
	Referat und Führung in der Klinik Valens	9
	Besuch Freilichttheater auf dem Ballenberg	10
	Bündner Seniorenrat BSR	12
	Wagen Sie etwas Neues	13
	Libertà per i nostri piedi!	14
	Chur ist schön, verweile!	15
	Pro Senectute auf und davon	16
	Bücher für Senioren	18
2	Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)	19

Ein neues "Haus" für unseren Verband gesucht

Unser Treffen im Saal der Heiligkreuz-Kirche am 27. Februar 2019

Der Seniorenrat einerseits und der Seniorenvorstand andererseits sind zwei Gebilde, die bisher allzu eigenständig und eigenwillig funktionierten und zu wenig Kontakt miteinander hatten. Um die Zusammenarbeit mit der kantonalen Regierung und andern Gremien zu verstärken und die Finanzierung des Verbandes längerfristig zu ermöglichen, sollte eine gemeinschaftlichere Leitungsarbeit ausgewiesen werden. Aus diesem und anderen Gründen wurden am 27. Februar die Verbandsmitglieder in den Pfarreisaal der Heiligkreuzkirche in Chur zu einer Orientierung über eine neue Strukturreform gerufen. Unter dem Titel „das neue Haus“ soll die Umwandlung - im Bild gesprochen - statt nur zwei eher drei „Wohnungen mit drei offeneren Türen“ erhalten. Dies erklärten Präsident Hans Joss und die Gestalterin Jaqueline Baumer den mehr als 60 Mitgliedern, die zu diesem von ihnen geplanten, wichtigen und nötigen „Neubau“ erschienen waren. Beide schilderten gleichsam den Rohbau, das Organigramm der neuen Struktur: Mehr Gemeinschaft und Kommunikation, mehr Gedankenaustausch und Information, mehr Teamarbeit aber auch gegenseitige Kritik.

Wie man sich diese Änderungen konkret vorstellen kann, führte dann deutlich, handfest und präzise Vorstandsmitglied Margrit Weber aus Fläsch mit malerischen Vergleichen und Symbolen aus. Ihr Vortrag war **ein Hilferuf an alle Mitglieder unseres Verbandes.**

Wir zitieren hier auszugsweise aus ihrem sehr eindrücklichen Vortragsmanskript: „Sie sollen uns helfen, wie wir das Haus möblieren können. Vielleicht haben Sie, bildlich gesprochen, Einrichtungsgegenstände, die Sie zur Verfügung stellen können. Mit ihrer Erfahrung könnten Sie in diesem Haus regelmässig oder sporadisch aktiv mitarbeiten.“

1. Stock der neuen Wohnung

In der Küche werden regionale und politische Menüs zubereitet. Die Köche und Köchinnen bringen die Spezialitäten aus ihrer Region ein und stellen die Rezepte den anderen Regionen zur Verfügung. So können z.B. bewährte Projekte aus anderen Regionen in die eigene übertragen werden. Ich denke dabei an den Aufbau von Seniorentreffen, Wohnformen für ältere Menschen, Mittagstische, Sportgruppen, Besuchergruppen u.a.m.

Bei den politischen Menüs haben bereits einige Köche Zutaten eingekauft

oder gerüstet. Sie versuchen, daraus ein schmackhaftes Menü für die Zielgruppe älterer Menschen herzustellen, wissen aber vielleicht noch nicht so recht, was ihren Gästen schmeckt. Die Köche, die ich meine, sind Behörden und Ämter, wie z.B. das Gesundheitsamt, Sozialämter, Regierungs- und Grossräte und verschiedene Kommissionen. Unsere Mitglieder des Seniorenrates versuchen, durch ihre Arbeit, die Meinung der älteren Bevölkerung an die politischen Instanzen weiterzuleiten und so für ein bekömmliches Essen zu sorgen. (Im Seniorenrat suchen wir also nach Personen, die eine Region – und nicht nur sich selber – vertreten können, und die wissen, wo der Schuh drückt.)

2. Stock: Bildung und Veranstaltungen

Hier ist der Ort für Kultur, Gemeinschaft, Neugier, Wissensvermittlung. Unser Verband hat hier eine lange Tradition und organisiert jährlich bis zu 12 Veranstaltungen. Konkret heisst das: einen Ausflug, ein Bildungsangebot, einen geselligen Anlass anregen, einen Artikel schreiben oder überhaupt die Organisation von einem ganzen Anlass übernehmen. Aber auch eine Kuchenbäckerin, eine Dekorateurin, ein Ausflugsbegleiter, eine Musikerin, ein Beleuchter oder ein Samariter ist willkommen. Man denkt hier auch an Hilfe bei Grossanlässen unseres Verbandes, wie etwa an die Adventsfeier, die Jahresversammlung oder den Bündner-Glarnertag.

Vielleicht verfügen Sie über ein spezielles, handwerkliches Geschick. Die oben genannten drei Türen zu einander sollen offen bleiben. Das Haus gehört allen und hat keinen Keller oder Estrich, wo man Privates verstecken kann. Alle sind zur Mitarbeit aufgerufen und könnten Spezialitäten aus den eigenen Tälern und Regionen herbeilocken, seien es nun kulturelle, soziale oder karitative Werte, die wir Senioren brauchen. Besondere praktische Bedeutung kommt damit einem Gemeinschaftsraum zu, wo man die Pläne und Sorgen diskutiert und die Teamarbeit pflegt. Was aber noch fehlt und wahrscheinlich nicht leicht zu besetzen ist, ist eine Rechtsberatungs- und eine offizielle Geschäftsstelle. Gesucht werden vor allem auch Mitglieder, die grundsätzlich zur Mitarbeit bereit wären.

Die Wohnung „Kommunikation“

Die Türe dazu ist in der Mitte des Hauses und in der Regel immer offen. Der Meinungsaustausch zwischen der Bewohnerschaft ist hier zentrales Bedürfnis. Hier soll die Küchenmannschaft wirken, die es versteht, das Essen des BKVS schmackhaft und appetitlich zu präsentieren. Sie sorgt auch dafür, dass der Verband im Gespräch bleibt. Konkret heisst das z.B.: Sie schreiben gern? Sie haben Medienerfahrung, Sie können eine Sache gut

verkaufen, Sie treten in der Öffentlichkeit auf, Sie sind in der Werbung zu Hause?

Der besonders wichtige Raum: die Geschäftsstelle

Hier treffen sich die Bewohner regelmässig für den gemeinsamen Austausch zum Kaffee, zur Koordination für den gemeinsamen Austausch, zur Orientierung für die Teamarbeit etc. Dieser Raum wird heute von der Geschäftsleitung und von den Bewohnern der Wohnung Seniorenrat benutzt. Später sollte hier auch die Geschäftsleitung ihren Sitz haben. Heute fehlen dem Verband noch Personen, die spezifische Fragen angehen können, wie z.B. rechtliche Abklärungen, Mittelbeschaffung und Marketing. Konkret suchen wir heute schon eine Möglichkeit der gemeinsamen Nutzung eines Büros und dessen Einrichtung, auch um eine offizielle Adresse zu haben.

Zum Schluss der Ausführungen verteilte der Vorstand Postkarten, auf denen die Anwesenden (für die Abwesenden gibt es noch Karten) ihre Bereitschaft zur Mitarbeit anmelden konnten. Bis jetzt sind, wie Präsident Joss an der letzten Vorstandssitzung mitteilte, einige Anmeldungen zur Mitarbeit eingegangen – aber, wie fast immer in solchen Situationen – weniger als erträumt.

■ *Aus Margrit Webers Manuskript
übernommen und gekürzt von Hans Domenig*

"Traumfänger" heisst das Bild der Seniorinnenmalerin Silvia Castelberg, Chur



Führung in der neuen Stadtbibliothek Chur

Lesen, stöbern, Bücher ausleihen

Wer gern liest, sich informieren will, neugierig ist und sich gern mal in einer gut eingerichteten Bibliothek umsehen will, der oder die ist bei diesem kleinen Angebot herzlich willkommen. Die Stadtbibliothek Chur befindet sich seit einiger Zeit im ehemaligen Hauptpostgebäude und ist ein Ort des Austausches, der Begegnung und des Lernens. In einer guten Stunde erfahren wir viel über das Angebot, die Nutzung und vieles mehr.

Termin: Freitag, 17. Mai 2019

Transport: Individuell

Treffpunkt: 09.15 Uhr vor der Stadtbibliothek, Grabenstrasse 28, Chur

Dauer: Die Führung und Instruktion dauert ca. 1 Stunde.

Teilnehmer: Maximal 20 Teilnehmer. Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldungen

Kosten: Fr. 3.00

Organisation: Hansruedi und Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch (weber.maron@bluewin.ch). Tel. 081 302 62 47



Kennen Sie Hinterrhein?

Dienstag, 11. Juni 2019 (findet bei jeder Witterung statt)

Abfahrt in Chur mit dem Postauto um 10.08 Uhr ab Postautodeck
Hinterrhein an 11.49 Uhr

Imbiss im Bachhuus Chäller

Gerstensuppe, Fleisch-Käseplättli, gebrannte Crème,
Getränke werden individuell einkassiert.

Christina und Johann Egger haben ihren ehemaligen Ziegen- und Schafstall in einen urchigen, originalgetreuen Ort wie anno dazumal ausgebaut.

Der eng zusammenstehende Dorfkern hat mit seinen mächtigen Steinbauten, die mit einheimischen Gneisplatten eingedeckt sind, einen alpinen Charakter und weckt zugleich Assoziationen an den benachbarten Süden. Zum Misox bestanden über Jahrhunderte vielfältige enge Beziehungen, die hauptsächlich mit der gemeinsamen Passgeschichte zusammenhängen.



Mehr wird uns Frau Elisabeth Hasler-Stoffel nach dem Imbiss erzählen und uns auf eine Dorfbesichtigung mitnehmen.

Rückreise ab Hinterrhein: 15.33 Uhr, Chur an 16.45 Uhr.

Kosten für die Reise, die Führung und das Mittagessen, Basis 1/2 Tax Fr. 60.00. Einzug beim Mittagessen.

Billette: Wir lösen ein Kollektivbillett.

Melden Sie sich bitte bis spätestens Montag, 3. Juni 2019, an, entweder mit der Anmeldekarte über die Post oder per Mail an ruth.wolf@hispeed.ch. Sie können sich auch online direkt über das Internet auf www.buendner-senioren.ch/Veranstaltungen anmelden.

Maximale Teilnehmerzahl: 30 Personen, die Reihenfolge der Anmeldungen wird berücksichtigt.

*Die Menschen bauen zu viele Mauern und zu wenig Brücken.
Dominique Georges Pire*



Referat und Führung in der Klinik Valens

Hirnschlag erkennen, rasch und richtig handeln



Vielleicht haben Sie auch jemanden in Ihrem Bekanntenkreis, der ein sogenanntes „Schlägli“, eine „Streifung“ oder eben einen Hirnschlag erlitten hat. Meist sind die Personen, die es betrifft, schon etwas älter, aber es kann auch sein, dass junge Menschen betroffen sind. Früher war es einfach Schicksal und man konnte nicht viel dagegen tun. Heute wissen wir aber, dass es ganz viele vorbeugende Massnahmen gibt, um einem Schlaganfall vorzubeugen. Zudem spielt die Zeit vom Ereignis bis zum wirksamen Eingreifen eine grosse Rolle.

Wir werden in der Klinik Valens von Dr. Sylvan Albert, der ebenfalls im Kantonsspital in Chur tätig ist, umfassend in einem Referat über die Problematik und die Behandlung Schlaganfall aufgeklärt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Klinik-Restaurant werden wir durch die Klinik geführt, wo wir auch verschiedene Therapien vorgestellt bekommen.

Wer will, kann bei schönem Wetter nachher zu Fuss in die Taminaschlucht steigen und mit dem Bus wieder nach Bad Ragaz zurückfahren. Für alle andern, die den bequemeren Weg vorziehen, fährt dann das Postauto direkt von der Klinik wieder zum Bahnhof nach Ragaz.

- Termin:** Dienstag, 18. Juni 2019
- Transport:** Bis Bahnhof Bad Ragaz, individuell (Zug oder Privatauto), dann mit dem Postauto ab Bahnhof Bad Ragaz nach Valens
- Abfahrt:** Gemeinsame Abfahrt ab Bahnhofplatz Ragaz 10:35
- Treffpunkt:** Direkt beim Postauto (Vättis)
- Rückkehr:** Spätestens 16:20 Bahnhof Bad Ragaz
- Verpflegung:** Mittagessen im Klinik-Restaurant Preis noch nicht bekannt.
- Kosten:** Fr. 35.00 - 45.00 / Für Fahrt, ab Bad Ragaz retour, Führung und Imbiss.
- Organisation:** Hansruedi und Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch (weber.maroon@bluewin.ch). Tel. 081 302 62 47

Besuch Freilichttheater auf dem Ballenberg

Das Museum Ballenberg hoch über dem Briener See müssen wir Ihnen sicher nicht vorstellen. Unzählige Vereinsausflüge oder Schulreisen führen zu diesem Museum. Über 250'000 Gäste erleben die Kultur der Schweiz, wie sie einmal war. In Hundert originalgetreu wieder aufgebauten Gebäuden, historischen Bauerngärten und mit traditioneller Handwerkskunst wird das Leben von früher wieder lebendig.

In dieser Kulisse findet auch jedes Jahr ein Freilichttheater statt, zu dem wir Sie entführen wollen. Das bekannte Stück: "Romeo und Julia auf dem Dorf" wird auch Sie begeistern.

Das Stück von Gottfried Keller ist eine tragische Liebesgeschichte. Zwei junge Leute, Sohn und Tochter von wohlhabenden Eltern, lieben sich, obwohl die Familien sich erbittert bekämpfen.

Wir reisen gemeinsam mit dem Zug von Chur über den Brünig nach Brienz, wo wir am Nachmittag eintreffen. Nach dem Hotelbezug im Hotel Brienz, bleibt uns etwas freie Zeit, bevor wir uns zum Theater-Apéro wieder im Hotel treffen und danach ein 4 Gang Menü geniessen. Anschliessend werden wir mit dem Hotelbus zum Eingang des Museums Ballenberg gebracht, wo wir dann gemütlich in ca. 10 Minuten zum Theatergelände spazieren können. Wir haben sehr gute und gedeckte Plätze. Die Aufführung dauert ca. 100 Minuten und es wird ohne Pause gespielt. Nach der Vorführung werden wir mit dem Hotelbus wieder zurückgefahren.

Am darauffolgenden Tag werden wir nach einem reichhaltigen Frühstück einen Besuch in der weltberühmten Schnitzer-Werkstatt machen, wo wir unter kundiger Führung die Ausstellung betrachten können.

Um 13. 25 Uhr werden wir wiederum in den Zug steigen und zurück nach Chur fahren, wo wir um ca. 18.00 Uhr wieder ankommen.

In der „Theaterpauschale“ ist eine Übernachtung im Doppelzimmer, der Theater-Apéro, ein 4 Gang Nachtessen, die Theaterkarten und der Transport zum und vom Theater, sowie ein reichhaltiges Frühstückbuffet inbegriffen.

- Termin: Mittwoch 17. Juli 2019 bis Donnerstag 18. Juli 2019
Transport: Öffentliche Verkehrsmittel
Abfahrt: Mittwoch, 17. Juli 2019, 10.39 Uhr ab Bahnhof Chur
Treffpunkt: 10.15 Uhr vor dem Billettschalter, Bahnhof Chur
Rückkehr: Donnerstag, 18. Juli ca. 18.00 Uhr
(Abfahrt in Brienz 13.25 Uhr)
- Wetter: Die Reise findet bei jedem Wetter statt.
Verpflegung: Auf der Reise von Chur nach Brienz und umgekehrt:
individuell
- Kosten: Fr. 215.00 Theaterpauschale / Billett, Basis ½-Tax, ca.
Fr. 80.00, Eintritt und Führung Museum Fr. 10.00.
Nach Möglichkeit lösen wir ein Gruppenbillett, so
dass sich der Preis etwas ändern kann.
Dafür müssen zuerst die Anmeldungen und die
Ermässigungen (Halbtax, GA) bekannt sein.
- Anzahl TN: Es stehen lediglich 12 Doppelzimmer zur Verfügung. Die
Reservationen erfolgen in der Reihenfolge der
Anmeldungen.
- Organisation: Hansruedi und Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch
(weber.maron@bluewin.ch). Tel. 081 302 62 47

*Das Regieren in einer Demokratie wäre wesentlich einfacher, wenn man nicht
immer Wahlen gewinnen müsste.* Clemenceau



Bündner Seniorenrat BSR

Am 12. Februar trafen sich Mitglieder der grossrätlichen Arbeitsgruppe für Altersfragen und der Ausschuss des Seniorenrates zum Gespräch unter der Leitung von Grossrätin Erika Cahenzli. Hans Joss erläuterte die wichtigsten Punkte der neuen Organisationsstruktur im BKVS, die seit Jahresbeginn für ein Jahr erprobt wird. Ueli Bühler führte anschliessend durch die im Vorfeld abgesprochenen Themenkreise.

Dazu gehörte die Information über die Vernehmlassung zur Steuervorlage 17 (Teilrevision des kantonalen Steuergesetzes und des Gemeinde- und Kirchensteuergesetzes). Der BKVS bedauerte vor allem, dass der allgemeine Steuerzahler und auch die beiden Kirchen stärker belastet werden sollten. Der BKVS empfiehlt im Falle einer Annahme der Vorlage eine Erhöhung der Kultussteuer.

Zweites Thema war die Pflegefinanzierung, besonders die Situation im Nachgang zum Bundesgerichtsentscheid vom Sommer 2018, der die Kantone zur Übernahme ungedeckter Pflegekosten verpflichtet. Eine Nachfrage beim Gesundheitsamt ergab, dass für den Kanton Graubünden nicht mit wesentlichen Auswirkungen zu rechnen ist. Betreuungs- und Pflegekosten sind weiterhin generell schwer auseinanderzuhalten. Löhne und Pflegekosten für eine einzelne Person variieren stark von Kanton zu Kanton.

Zur medizinischen Versorgung im Kanton kann festgestellt werden, dass die Situation insgesamt gut ist. Zu reden geben die Vorgaben zu den Mindestfallzahlen. Mit ihnen kann den besonderen Verhältnissen im Kanton Graubünden nicht ausreichend Rechnung getragen werden. Die Anstellungsbedingungen für Frauen bleiben, besonders bei Teilzeitarbeit, schlechter. Abzuwarten bleiben die Ergebnisse der laufenden Vernehmlassung zum Gesundheits- und Krankenpflegegesetz (GKP), welche die Schaffung von Gesundheitsregionen vorsieht.

Das Thema ambulant vor stationär bereitet vor allem älteren Menschen Schwierigkeiten. Pflegerisch macht das Modell durchaus Sinn, doch steigen damit die Krankenkassenkosten weiter. Für Kostenuntersuchungen fehlt eine klare Vergleichsbasis. Lösungen zu diesen Fragen bestehen im Moment nicht. In der Frage der individuellen Prämienverbilligung wird weiterhin an den Generationenvertrag erinnert.

Der Schweizerische Verband der Senioren (SSV) überlegt sich die Schaffung eines schweizerischen Gesundheitsgesetzes. Er hat im Februar 2019 die Alterspolitische Agenda 2019 genehmigt und benützt die darin aufgeführten Themen als Arbeitsgrundlage.

Wagen Sie etwas Neues

Möchten Sie Ihren Alltag bereichern, andere Menschen kennen lernen, eine sinnvolle Aufgabe übernehmen? Haben Sie Freude an Kindern und etwas Zeit? Möchten Sie für eine Veränderung offen bleiben und im Herzen jung? Dann geben Sie Ihrem Leben einen neuen Impuls: Werden Sie Leihnani! Das Leihnani ist eine erfahrene, kinderliebende Frau, die tagsüber zu einer Familie nach Hause geht und da die Kinder hütet. Sie ist eine willkommene Hilfe für die Familie, entlastet die Eltern, wenn sie abwesend sind, oder schenkt ihnen etwas Zeit für eigene Tätigkeiten. Die Kinder werden von den Leihnanis stundenweise betreut. Die Einsätze können Sie absprechen, sie können regelmässig oder nur gelegentlich sein. Sie erhalten dafür eine bescheidene Entschädigung. Darüber hinaus leisten Sie einen wertvollen, sozialen Dienst. Positiv an diesem Angebot ist auch, dass sich Generationen näher kommen, sich besser kennen und verstehen lernen. Oft entsteht zwischen dem Leihnani und der Familie eine vertrauensvolle, herzliche Beziehung, wie zu einem Nani eben. Es wird bei der Platzierung darauf geachtet, dass man sich gegenseitig sympatisch ist. Als Leihnani schenken Sie Zeit, aber es kommt auch etwas zurück. Wenn Sie an der Haustüre klingeln, die Türe sich öffnet, spüren Sie, ich bin willkommen, denn die Kinder sagen: "Schön, dass du da bist." Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie doch Kontakt auf für nähere Informationen. Organisiert wird dieser Dienst durch den Verein COMPAGNA Graubünden, Gürtelstrasse 24, 7000 Chur / Tel. 081 533 23 71 / www.compagna-graubuenden.ch

■ Rosmarie Breuer, Chur



Libertà per i nostri piedi!

La mia pédicure, Nadia Zanolari, sottolinea quanto sia importante avere piedi sani per poter sostenere il nostro corpo e riuscire a camminare senza pressioni o dolori. Quindi non dimentichiamo di curarli bene e regolarmente!

Siamo all'inizio della bella stagione che invita a muoversi e passeggiare all'aria aperta. Meglio sarebbe camminare scalzi, regalando ai piedi quella libertà che durante i mesi freddi dell'inverno è stata loro negata. Osserviamo e curiamoli bene perché sono il fondamento e la base del nostro corpo. Durante una normale vita media, questi stupendi accessori integrati al nostro corpo camminano circa 50'000 chilometri. Ad ogni passo molleggiano e provvedono per un buon equilibrio; 28 ossa, 20 muscoli e più di 100 tendini e ligamenti. Con 30'000 nervi, la pianta del piede è un importante organo d'azione. Purtroppo questa capacità diminuisce nelle scarpe. Concediamo libertà ai nostri piedi e, quando ci è possibile, camminiamo a piedi scalzi. Usiamo creme nutritive, viziamoli con dei rinfrescanti pediluvi e manteniamo ottimizzata la cura in generale senza sottovalutare il taglio e la salute delle unghie.

Il camminare scalzi attiva oltretutto il massaggio alla zona di riflesso. Sano e ideale perché favorisce la circolazione sanguinea - linfatica del corpo, aumentando le nostre difese immunitarie, tonificando il derma e attivando le nostre meridiane nonché i centri energetici del plesso solare.

■ Roberta Zanolari



Chur ist schön, verweile!

Eben hatte ich lesen gelernt in der Schule, entzifferte die Zeile, die mir da ins Auge fiel: "Chur ist schön, verweile". Ich wunderte mich über den Satz, aber er sagte mir nicht viel. Heute, 80 Jahre später, da ich etwas über das Seniorenleben verfassen sollte, taucht er wieder auf aus alten Schubladen und siehe da, jetzt finde ich plötzlich einen Sinn darin. Es muss ja nicht immer Chur sein, aber das "Verweile" spricht mich an. Einige Jahre sind wir geschäftig in der Welt herumgesaust: in der Wissenschaft, im Beruf oder wohltätigen Organisationen. Noch als Jungsenioren reisten wir von einem Land zum andern, glaubten, keine Ausstellung, kein Konzert oder angebotenes Event könne stattfinden ohne uns.

"Chur ist schön, verweile", ja wir könnten auch mal bleiben, wo wir sind, die Schönheit unserer eigenen Umgebung sehen, hier bleiben, bleiben bei einem lieben Menschen, vielleicht auch ihn aushalten, und wenn es der Ehepartner wäre, ihm für seine schönen Seiten, für sein Da-Sein danken. Wir Senioren des 21. Jahrhunderts erleben eine nie dagewesene Lebensspanne, u.a. auch zum Verweilen – freiwillig, bevor uns verschiedene Gebrechen an den Lehnstuhl fesseln. Meine vier Grosseltern sind gestorben, bevor sie die 80 erreicht hatten. Viele von uns dürfen jetzt noch ein wenig verweilen, bevor das grosse Tor aufgeht.

Verweile, bleib' mal still, möchten wir auch den jüngeren Generationen zuzurufen, denk' mal nach, über dich und die Welt. Als Gott die Welt schuf, hat er uns den Sonntag geschenkt, den Juden den Sabbat, den Muselmanen den Freitag und uns Christen eben den Sonntag. Sechs Tage Arbeit, kreativ sein, die Welt erforschen, für die Familie sorgen, schaffen, schaffen: im Beruf für die Karriere, im Haushalt für wirtschaftliches, gesundes Leben, Einsatz bei Spiel und Sport oder Hobby – aber am siebten Tag ruhen. Das ist eben der Sonntag, das Geschenk Gottes.

Er gab uns auch die Freiheit, den Sonntag zu ignorieren, aber ich möchte ihn nicht missen, ich liebe den Sonntag. Auch mal zum Verweilen in Chur.

■ Ursulina Mutzner-Scharplatz

Auf und davon

Mit Genuss wandern

Wenn ich mich zurück erinnere, war mir als Kind das Wandern einfach zu lahm. Heute ist es genau diese Langsamkeit, die mich richtig glücklich macht, weil es nichts Entspannenderes gibt, als draussen in der Natur ordentlich Meter zu machen und es dabei nicht mehr auf neue Rekorde ankommt.

So bin ich mit dem Älterwerden ein begeisterter Wandervogel geworden. Frühling, Sommer, Herbst und Winter bin ich in meiner Freizeit mit Wanderschuhen und Rucksack unterwegs.

Wandern wirkt

Wandern ist gut für Körper und Geist, das sagten schon meine Grosseltern. Das Positive am Wandern liegt auf der Hand, besser gesagt in den Beinen: Das beginnt beim Herzkreislaufsystem: Wandern beeinflusst alle Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen positiv, etwa Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechsel- und Zuckerstoffwechselstörungen. Eines ist also klar: Beim Wandern profitieren Körper und Seele gleichermaßen.

Sorgfältig recherchierte Wanderungen

Seit vielen Jahren organisiert Pro Senectute Graubünden Wanderungen in und um Graubünden. Sie legt auf umfassende Rahmenbedingungen ihrer Wandergruppen besonders viel Wert: Ihre Wanderleiterinnen und Wanderleiter sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannten Ausbildung für Erwachsenensport. Regelmässig besuchen sie Weiterbildungskurse. Indem sie jede Wanderung im Voraus rekognoszieren, garantieren sie die hohe Qualität unserer Wanderangebote. Sie wählen dem Alter entsprechende Wanderungen aus, sorgen für viele kurze Trink- und Toilettenpausen und erinnern an den so wichtigen Sonnenschutz.

Sie sind für Notfälle ausgerüstet und in Erster Hilfe speziell geschult. Bei den Wanderungen von Pro Senectute Graubünden geht es ums gute Gefühl und nicht ums Muskelmessen. Deswegen hat mittlerweile die Hütte dem Gipfelkreuz den Rang abgelassen. Und beim Wandern steigt unser Selbst-

bewusstsein mit jedem Schritt. "Denn das Wandern gehört zu den wenigen Dingen, bei denen uns ein Blick zurück einen Schritt nach vorn bringt", sagen die begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

"Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit", sagte Elizabeth von Arnim, Schriftstellerin.

Habe ich Sie mit meinen Ausführungen "wandergluschtig" gemacht? Mit den folgenden Wandergruppen von Pro Senectute Graubünden sind Sie in bester Gesellschaft unterwegs:

- Wandergruppe Chur
- Wandergruppe Davos
- Wandergruppe Landquart Prättigau
- Wandergruppe Oberengadin
- Wandergruppe Surselva
- Wandergruppe Val Müstair

Verlangen Sie die Detailprospekte. Diese finden Sie auch unter www.gr.prosenectute.ch/aktuell / 081 252 75 83
renata.pitsch@gr.prosenectute.ch / www.gr.prosenectute.ch

■ Renata Pitsch
Leitering Fachstelle Kommunikation und Fundraising bei
Pro Senectute Graubünden

Rentnerbänkli bei den Gravatschaseen, Bever

Foto: Renata Pitsch



Bücher für Senioren

Es gibt viele Bücher von, für und über Senioren. Dabei wird eine Vielzahl von Themen behandelt. Wir zeigen Ihnen nachfolgend ein paar Beispiele. Vielleicht kennen Sie das eine oder andere davon. Wenn nicht, haben Sie vielleicht Interesse, eines davon zu lesen. Möglicherweise haben Sie auch schon andere Bücher zu Seniorenthemen gelesen. Sollte das der Fall sein, wären wir an Ihrer Meinung interessiert. Warum haben Sie das Buch gelesen, worum geht es bei diesem Buch, was sind seine Aussagen usw. Wecken Sie das Interesse anderer Senioren. Wenn Sie einen kurzen Bericht schreiben und uns zustellen, werden wir diesen im Capricorn publizieren. Wir zählen auf Ihre Mitarbeit. Vielen Dank.

■ Peter Guidali

Zum Altwerden ist immer noch Zeit



Es gibt sie noch, die kleinen, wohltuenden Geschichten, die jeder immer wieder gerne liest, weil sie das Herz erwärmen und der Seele guttun. Ursula Berg erzählt humorvoll und alltagsnah von heiteren und besinnlichen Begebenheiten zu Hause, in der Familie und auf dem Flohmarkt. Geschichten, die Mut machen, Freude bringen und den Tag ein bisschen heller werden lassen - zum Lesen und Vorlesen für Seniorinnen und Senioren.

Vom Glück des Alters



Wie das Altern in innerer und äußerer Schönheit gelingt. Louise Hay führte ein langes und erfülltes Leben. Sie wusste ihren Körper und ihren Geist zu stärken, indem sie auf Selbstheilungskräfte und eine von Grund auf positive Lebenseinstellung vertraute. Mit diesem Buch vermittelt sie Frauen wie Männern, dass es einfach ist und eine sehr schöne Erfahrung beinhaltet, in Körper und Seele achtsam zu altern. Dabei ist ihr genauso wichtig, dem Körper Fürsorge zu schenken, wie "das innere Kind" zu lieben und die äußeren Lebensumstände bewusst zu gestalten. Das Buch spiegelt eine neue Haltung in einer Zeit, in der das dritte Drittel des Lebens so viel attraktiver und reicher an Möglichkeiten ist, als es das noch vor wenigen Jahrzehnten war. Die Essenz der Weisheit von Louise Hay für einen gesunden und bewussten Prozess des Älterwerdens, in dem wir das Alter als großes Glück erfahren dürfen.

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)

Homepage: www.buendnersenioren.ch

E-Mail: info@buendnersenioren.ch

adressen

GESCHÄFTSLEITUNG (GL)

PRÄSIDENT

HANS JOSS

Blumenweg 3, 7000 Chur

Tel. 081 285 12 16

Mobile 079 762 43 99

hans.joss@gmx.ch

VIZEPRÄSIDENT

Pendent

MITGLIEDER

Ueli Bühler, Dr. med., Fideris

Judith Durisch, Chur

Peter Guidali, Chur

Margrit Weber, Fläsch

Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN

Hans Domenig

Florastrasse 15, 7000 Chur

Tel. 081 353 15 14

hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE

Heidi Domenig

Florastrasse 15, 7000 Chur

heidi.domenig@ansatz.ch

BÜNDNER SENIOREN RAT (BSR)

VORSITZ

Ueli Bühler, Dr. med.

Palottis 7D, 7235 Fideris

Tel. 081 328 22 40

Mobile 079 594 02 18

ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

MITGLIEDER

Christine Bucher, lic.phil., Chur

Mario Peder Lechthaler, Chur

Andrea Mathis, Samedan

Baltermia Peterelli, Savognin

Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent

Uorschla Rupp-Pitsch, Tschier

Josef Senn, Chur

Riccardo Tamoni, Cama

Roberta Zanolari, Poschiavo

Mutationen

**(Neueintritte, Austritte,
Adressänderungen)**

Bitte melden an: Ruth Wolf,

Kantenstrasse 30, 7000 Chur,

Tel. 081 353 13 15

Mobile 079 448 06 02

ruth.wolf@hispeed.ch



*Vater werden ist nicht schwer.
Vater sein dagegen sehr. Wilhelm Busch
(aber vielleicht haben es Grossväter wieder leichter)*