Ausgabe Nr. 4
September 2019

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Kaffee fördert die Schwesterlichkeit und andere Gemeinschaften

Der Kluge Cicero zum Alter

Das Bild auf der Umschlagrückseite dieses Heftes zeigt zwei fröhlich lachende Männer. Vielleicht hat der eine dem andern einen Witz erzählt: Humor im Alter.
Einer, der sich mit dem Alter beschäftigt hat, ist der altrömische Staatsmann und Redner Cicero. Er schrieb vor mehr als 2000 Jahren: **„Genau wie ich einen jungen Menschen gutheisse, in dem eine Spur von Alter ist, billige ich einen alten Menschen, der das Aroma der Jugend hat. Wer sich bemüht, Jugend und Alter zu vermischen, wird wohl körperlich altern, aber nie geistig“**.
Desgleichen fragt Cicero: **“Gibt es etwas Schöneres als Greisentum, umringt vom Wissensdurst der Jugend?"***Und er doppelt noch nach:* **“Niemand ist so alt, dass er nicht glaubt, noch ein Jahr leben zu können“**. *Und er warnt ernsthaft: „Vor nichts muss sich das Alter mehr hüten, als sich der Lässigkeit und der Untätigkeit zu ergeben“.*

■ *Hans Domenig*

Inhalt

Besuch vom Hinterrhein	3
www? - was, wirkt, wie?	6
Davos: Kirchnermuseum und Brauerei Monstein	7
Ausflug nach Appenzell	8
Besuch in der Klinik Valens und ein aufschlussreiches Referat	9
Freiwillige für die Unterstützung von Flüchtlingen	12
Bündner Seniorenrat (BSR)	13
Sonntagsausflug ins Welsche	15
Bücher für Senioren	17
La giovinezza nelle foto ingiallite	18
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	19

Besuch in Hinterrhein

Am 11. Juni 2019 besuchten 30 Verbandsmitglieder das Walserdorf Hinterrhein vor dem San Bernardino-Tunnel. Die Gemeinde ist der erste Ort am Hinterrhein und Ausgangspunkt zum San Bernardino. Um 1270 kamen die ersten Walser vom Val Formazza über das Misox nach Hinterrhein. Damit wurde Hinterrhein zur ältesten Walsersiedlung in Graubünden. Durch die Fahrbarmachung der Strasse Chur-Bellinzona 1820 und die Eröffnung der Gotthardbahn 1882 verloren die Hinterrheiner die Verdienstquelle aus der viele Jahrhunderte ausgeübten Säumerei. Dank des 1967 eröffneten San Bernardino-Strassentunnels lässt sich Hinterrhein heute sowohl im Sommer wie im Winter von Norden und Süden bequem erreichen. Mailand und Zürich sind in zwei Stunden erreichbar. 1995 wurde die Schule in Hinterrhein aufgelöst. Die Kinder gehen seitdem in Splügen zur Schule. In Hinterrhein lebt man zum grössten Teil von der Landwirtschaft. Es gibt noch 8 Bauernbetriebe hier. Hinterrhein liegt 1624 Meter über Meer und besitzt 68 Einwohner. Per 1. Januar 2019 bildet Hinterrhein mit Nufenen, Medels und Splügen die Gemeinde Rheinwald.
Die Walser lebten vornehmlich von der Landwirtschaft, aber bald einmal auch vom Transitverkehr über den San Bernardino. Sie arbeiteten als Säumer und im Winter als Rutner auf der Passstrasse. Auf der Säumerroute

war Hinterrhein die letzte Pferdewechselstation vor der San Bernardino-Passhöhe und deshalb auch ein kleines Handelszentrum. Davon zeugt zum Beispiel das Brunnähuus am Dorfplatz. Es soll einst als Warenumschlagplatz gedient haben. Selbst von Vals her – Vals wurde von Hinterrhein her besiedelt – kamen die Einwohner über den Valserberg, um im Dorf Waren einzukaufen. Jeweils rund 50 Kilogramm Reis, Polenta, Zucker oder auch Wein sollen sie sich im Winter pro Mann auf den Buckel geladen und zur Passhöhe hinaufgetragen haben. Nach Vals hinunter ging es dann per Schlitten. Im Sommer kamen Saumtiere zum Einsatz.

Bachhuus; Vom Landwirt zum Gastwirt

Das Mittagessen war für uns im Bachhus vorbereitet. Vor rund 10 Jahren

haben Johann Egger und seine Frau Christine ihren ehemaligen Vorratskeller in eine urchige Gaststube verwandelt. Die sanitarischen Vorgaben des Kantons waren in Bezug auf die Hygiene von Küche und WC alles andere als einfach einzuhalten. Der Aufwand hat sich aber gelohnt. Hier verwöhnt das Ehepaar seither Gäste aus dem In- und Ausland mit einheimischen Spezialitäten, alles Bioprodukte aus lokalem Anbau. Den früheren Landwirtschaftsbetrieb hat es dem Sohn übergeben. Eindrücklich erzählt Johann Egger, wie schwer es für ihn gewesen ist, seine Geissen wegzugeben. In der Zwischenzeit ist er mit dem damaligen Entscheid sehr zufrieden und kann von der Gaststätte leben. Wenn man ihm vor 20 Jahren gesagt hätte, er würde in Zukunft Jacken aufhängen und Mahlzeiten servieren, hätte er es nicht für möglich gehalten.

Dorfführung

Baudenkmäler finden sich nicht nur in grossen Städten, auch in einem kleinen Bergdorf gibt es viel Erstaunliches zu entdecken, wenn eine Dorfgemeinschaft ihr Wissen über ihre Häuser preisgibt, deren Geschichte zum Teil weit ins Mittelalter zurückreicht. Elisabeth Hasler-Stoffel führte die Gruppe durch das Dorf und konnte kompetent zu jedem Haus aus seiner Geschichte Interessantes erzählen. Zeugen des einstigen Wohlstandes und einer wirtschaftlichen Blütezeit im hintersten Rheinwald sind die prächtigen, grossen Steinhäuser mit den mit Gneis bedeckten Dächern. Die Ausrichtung des Baustils nach Süden ist augenfällig. In Hinterrhein hat jedes Haus einen Namen, der seine frühere Funktion oder seine Lage verrät, z.B. Usserschthuus, Rothuus, Brunnähuus, Bachhuus usw. In Hinterrhein lebt man zum grössten Teil von der Landwirtschaft. Im Sommer werden die rund 100 Ziegen durch das Dorf auf die Weide getrieben. Milch und Fleisch werden zu Bioprodukten verarbeitet. Auf dem Gebiet der Gemeinde, im Talgrund westlich des Dorfes, liegt ein grosser Waffenplatz der Schweizer Armee. Er bietet Schiess- und Übungsmöglichkeiten für bis zu vier Kompanien und ist einer der wenigen Waffenplätze in der Schweiz, auf dem das Gefecht der verbundenen Waffen trainiert werden kann.

Bilder und Text: Peter Guidali

www? - was, wirkt, wie?

Tipps und Tricks fürs Erscheinungsbild
Mittwoch, 20. November 2019, 14.00 Uhr

Unser Verbandsmitglied, Susanne Morgenthaler, Imageberaterin mit eidg. Fachausweis, wird in ihrem Inputreferat allgemeine Tipps fürs Erscheinungsbild wie Kleidung (Kleidersprache) und individuelle Ausdrucksformen (Brille, Frisur, Make-up und Accessoires) geben. Susanne Morgenthaler wird ihr Referat mit eindrücklichen Bildern untermalen.

Zum Beispiel: Was zieht den Blick an? Womit kann ich etwas kaschieren? Welche Farben erzielen welche Wirkung? Was ist für wen vorteilhaft und was sollte eher vermieden werden? Wirken alle Muster gleich? Wodurch kann ich eher grösser oder kleiner wirken?

Aus langjähriger Erfahrung weiss Susanne Morgenthaler, dass dies Themen sind, die allgemein sehr interessieren und gut in der Gruppe behandelt werden können. Wichtig zu wissen, dass es an diesem Nachmittag nicht möglich ist, eine persönliche Farb- und Stil-Analyse zu erstellen. Das braucht mehr Zeit und ist nur in Einzelberatungen möglich. Susanne Morgenthaler wird aber kurz demonstrieren, wie eine Farb-Analyse in der Beratung abläuft.

Selbstverständlich sind Damen und auch Herren zu diesem Nachmittag eingeladen!

Ort der Veranstaltung:	Restaurant VaBene, Gäuggelistrasse 60, Chur
Erreichbar:	mit Bus Linie 2, Richtung Obere Au
Inputreferat:	ca. 1 ½ Stunden inkl. Diskussion
Kaffee und Kuchen:	15.30 Uhr
Ende des Nachmittags:	17.00 Uhr
Kosten:	Fr. 30.00 / für Referat, Saalmiete und Mineralwasser, Kaffee und Kuchen
Organisation:	Ruth Wolf und Susanne Morgenthaler www.morgenthaler.ch

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen bis spätestens Mittwoch, 13. November 2019, 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.buendnersenioren.ch/veranstaltungen anmelden.

Davos: Kirchner Museum und Brauerei Monstein

Mittwoch 9. Oktober 2019

Teilnehmer:	max. 37 Personen
Programm:	Abfahrt Chur (vor Hotel ABC) um 9.30 Uhr Landquart 9.45 Uhr

Die Reise führt uns von Chur nach Davos ins Kirchner Museum. Nach einem gemütlichen Mittagessen im Landhaus geht die Reise weiter nach Davos Monstein, in die höchst gelegene Brauerei der Schweiz. Rückreise über das Landwasser via Tiefencastel-Thusis Chur. ca. 17.15 Uhr. Da wir viele weit aus einander liegende Orte besuchen, haben wir beschlossen, die Tagesreise mit dem bewährten Car-Unternehmen Roth durchzuführen.

Das Kirchner Museum Davos bietet den Besuchern das aussergewöhnliche Erlebnis, die Kunst Ernst Ludwig Kirchners am Ort der Entstehung zu sehen. Ernst Ludwig Kirchner lebte von 1880-1938. Gesundheitliche Probleme führten ihn nach Davos. Er lebte von 1918 bis zu seinem Tod 1938 in Davos und wurde von der Gegend stark inspiriert für seine Werke (Bilder und Skulpturen).

Schaubrauerei Monstein: Im Jahr 2000 wurde die Biervision Monstein AG gegründet. Damals wurde die erste und höchstgelegene Schaubrauerei der Schweiz eröffnet. Bei der Führung durch die Brauerei kann so viel Bier konsumiert werden, wie gewünscht.

Pauschalpreis:	Fr. 116.00
Leistungen:	Fahrt im komfortablen 4* Reisecar, Eintritt und Führung im Kirchner Museum, Mittagessen in Davos, Führung in Monstein
Anmeldung:	bis spätestens 1.Oktober 2019 an J. Durisch-Vieli, Saluferstr. 34 7000 Chur judith.durisch@hispeed.ch Tel.081 353 12 04

Ausflug nach Appenzell

Donnerstag, 7. November 2019

Im November einen eigenen Biber unter kundiger Anleitung backen, das ist eine ideale Einstimmung für die Adventszeit, den Besuch des Samichlaus und die Weihnachtstage. Wir werden mit der Bahn nach Appenzell fahren und dann im gemütlichen Restaurant Rössli in Appenzell gemeinsam ein echtes Appenzeller-Menü geniessen. Gut gestärkt begeben wir uns in die Biberbäckerei, wo wir vom „Biber-Fachmann" in alle Geheimnisse eingeweiht werden und in gut 1,5 Stunden einen Biber fabrizieren, den wir dann selbstverständlich nach Hause nehmen können. Während der Wartezeit, bis der Biber gebacken ist, hören wir Geschichten zu Appenzell, dem Biber und anderes mehr.

Abfahrt:	Zug ab Chur um 9.12 Uhr	
Treffpunkt:	Bahnhof Chur, vor dem Billettschalter um 8.50 Uhr	
Ankunft:	Chur um 17.48 Uhr	
Verpflegung:	Mittagessen im Restaurant Rössli, Appenzell	
	Appenzeller Chäsmagronen	Fr. 16.50
	mit Appenzeller Siedwurst	Fr. 19.50
Kosten:	Mittagessen (je nach Wahl) s. oben	
	Biber backen	Fr. 34.00
	Billet / Basis Halbtax	Fr. 28.00
Anmeldung:	Hansruedi und Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch	
	weber.maron@bluewin.ch	
	Tel. 081 302 62 47	

Eine Distelblume, fotografiert in einem dunklen Tannenwald.

Besuch in der Klinik Valens und ein aufschlussreiches Referat

Eine grosse Gruppe BKV'ler trifft sich am 18. Juni 2019 auf dem Bahnhof Bad Ragaz. Wir besuchen die Rehabilitationsklinik Valens und lassen uns vom Fachmann Dr. Sylvan Albert informieren über die Symptome eines Hirnschlags und wie gehandelt werden soll. Anschliessend können wir in zwei Gruppen die Räumlichkeiten der Klinik anschauen, wo uns die verschiedenen Therapiemöglichkeiten erklärt werden. Wir bekommen eine kleine Ahnung, wieviel Energie es braucht, um nach einem Unfall oder eben einem Schlaganfall wieder hergestellt zu werden. Wir sind betroffen und doch sehen wir aber auch, wieviel Hoffnung auf Heilung es gibt.

Nach einem sehr schmackhaften Mittagessen machen sich einige zu Fuss auf den Rückweg und wir anderen zwängen uns in ein übervolles Postauto, das uns dann wieder nach Bad Ragaz bringt.

Ein Hirnschlag kann das Leben von einer Sekunde auf die andere verändern. Frühe Erkennung der Risikofaktoren und die Einleitung einer sofortigen Therapie sind besonders wichtig. Aus diesem Grund haben wir den Referenten gebeten, dass er auch für diejenigen, die nicht dabei sein konnten, die wichtigsten Informationen für unser Capricorn zusammenfasst.

Ein eiliges Postauto auf dem Rückweg von Valens nach Ragaz.

Hirnschlag – Symptome erkennen und als Notfall behandeln

Text von Dr. Sylvan Albert, Kantonsspital Chur und Klinik Valens

Ein Hirnschlag kann trotz erheblich verbesserten Behandlungsmöglichkeiten lebensgefährlich sein und neurologische Funktionsstörungen nach sich ziehen. In der Schweiz kommt es jährlich zu ca. 16'000 Hirnschlagereignissen. Weltweit gesehen nimmt die jährliche Zahl von Hirnschlägen weiter zu. Bei der Auslösung spielen global gesehen neben den klassischen Gefässrisikofaktoren auch Umweltgifte eine zunehmende Rolle. 90% der Hirnschlag-Ursachen hängen mit den sogenannten beeinflussbaren Risikofaktoren zusammen: Dazu zählen in erster Linie hoher Blutdruck, Rauchen, Zuckerkrankheit (Diabetes), Fettstoffwechselstörungen, zu wenig pflanzenbasierte Ernährung, Bewegungsmangel und überhöhter Alkoholkonsum. Durch medikamentöse Prophylaxe, sowie Anpassungen im Bereich von Ernährung und Lebensgewohnheiten kann das Hirnschlag-Risiko signifikant gesenkt werden.

Man unterscheidet bei Hirnschlägen als Hauptgruppen:
a) Gewebemangeldurchblutung durch Verstopfung der hirnversorgenden Gefässe meist durch einen Blutpfropf (griechisch: Thrombos) (ca. 85%), sowie
b) Hirnblutungen, welche durch einen Gefäss-Einriss mit Bluterguss in das Hirngewebe verursacht wird (ca. 15%).

Als wichtigste Auslöser für die grössere Gruppe der Mangeldurchblutungen sind einerseits Arteriosklerose (Gefässwandverkalkung mit Einengungen der Blutgefässe) und andererseits eine Blutpfropf-Entstehung im Bereich des Herzens, häufig im Zusammenhang mit Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, zu nennen.

Am besten ist es, wenn die Gefässrisikofaktoren rechtzeitig kontrolliert werden und es erst gar nicht zum Hirnschlag kommt. Falls es aber doch zu Hirnschlag-Symptomen kommt, werden diese als absoluter Notfall behandelt. Der häufigste Hirnschlag betrifft die mittlere Hirnarterie. Betroffene haben häufig einen schiefen Mund, unter Umständen halbseitige Lähmungen, Sehstörungen oder Sprachstörungen. Es kann aber auch nur zu leichten Hirnschlag-Symptomen oder sogar flüchtigen Störungen kommen, welche ebenfalls genauso ernst genommen werden müssen. Betroffene können die Symptome häufig selbst nicht richtig einordnen und sind daher auf Angehörige, Bekannte oder sogar Passanten angewie-

sen. Bei einem Verdacht auf Hirnschlag-Symptome wird „144“ alarmiert. Mit dem Rettungsdienst sollte, wenn immer möglich, ein Spital mit einer Hirnschlag-Spezialabteilung (Stroke Unit) angesteuert werden. Bestimmte Auflösungsstherapien (griechisch: Thrombolyse) der Gefässverstopfung können nur in der Frühphase nach Auftreten der Hirnschlag-Symptome durchgeführt werden. Hirnschlag-Patienten werden auf der spezialisierten Stroke Unit behandelt, wo die Überwachung und gegebenenfalls Korrektur von wichtigen Vitalparametern (Blutdruck, Herzschlag, Sauerstoffversorgung), sowie neurologische Ausfallssymptome überwacht werden und ein spezialisiertes Team aus Ärzten, Pflegekräften und Therapeuten die Hirnschlag-Symptome behandeln. Falls es zu Komplikationen kommt, sollen diese schnell erkannt und behandelt werden. Die Behandlung auf der Stroke Unit führt generell dazu, dass Betroffene mit höherer Wahrscheinlichkeit überleben, nach Hause zurückkehren können und nicht in eine Pflege-Institution eintreten müssen. Weitere Verbesserungen von Hirnschlag-Symptomen sind mit einer Neurorehabilitation zu erreichen, welche bei einem Teil der Hirnschlag-Patienten nötig ist.

Die wichtigsten Empfehlungen im Überblick:

- Viele Menschen kennen ihr Hirnschlag-Risiko nicht. Die schweizerische Herzstiftung setzt sich aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag ein und empfiehlt: „Kenne deine Werte“ - gemeint ist damit, dass man sich für einen geeigneten Blutdruckwert, Fettstoffwechselkennzahlen, aber auch Körpergewicht, Bewegung und Ernährung interessiert.
- Viele Menschen nehmen zu viele Fette aus tierischen Produkten auf, was das Arteriosklerose-Risiko stark erhöht. Proteine aus pflanzenbasierter Ernährung senken das Hirnschlag-Risiko.
- Auch leichtere oder flüchtige Hirnschlag-Symptome müssen als absoluter Notfall ernst genommen werden. Manchmal können Betroffene die Symptome selbst nicht erkennen oder diese werden bagatellisiert; dann kommt es auf Angehörige, Freunde und andere anwesende Hilfspersonen an.
- Circa 20% der Menschen im AHV-Alter haben Vorhofflimmern, welches aufgrund des hohen Hirnschlag-Risikos speziell behandelt werden muss.
- Einfacher Test bei Verdacht auf Hirnschlag der mittleren Hirnarterie: Auffordern zu Lächeln (schiefer Mund), Arme beidseits hochhalten lassen (halbseitige Lähmung), einen Satz nachsprechen lassen (Sprachstörung). Auch einzelne Ausfälle deuten auf einen Hirnschlag hin.
- Bei Hirnschlag-Symptomen direkt „144“ alarmieren.
- Die Behandlung erfolgt am besten in einem Spital mit einer Hirnschlag-Spezialabteilung (Stroke Unit).

Freiwillige für die Unterstützung von Flüchtlingen

«eins zu eins» ist ein bewährtes Angebot des Schweizerischen Roten Kreuzes Graubünden. Seit 2009 vermittelt eins zu eins Freiwillige für Einsätze bei Flüchtlingen mit Bleiberecht zur Unterstützung einer gelingenden Integration. Der Anteil der Einsätze bei jungen Menschen, die eine Berufslehre absolvieren, nimmt stark zu. Aus diesem Grund startet das SRK Graubünden im Auftrag der Fachstelle Integration des Kantons Graubünden das Angebot «eins zu eins – Lernbegleitung».

Flüchtlinge, die schnell gut Deutsch lernen, können eine Berufslehre absolvieren. Sie sind in Handwerksberufen, im Pflege- und Restaurationsbereich gefragt und legen mit ihrer Lehre hier den Grundstein für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben und stärken das bewährte Schweizer Berufsbildungssystem. Die Lernenden sind meist im Jugendalter alleine in die Schweiz gereist und haben kein familiäres Umfeld.

Die Lehrbetriebe sind mit ihrer praktischen Arbeit sehr zufrieden. Das schulische Lernen hingegen erweist sich für die jugendlichen Flüchtlinge als schwierig. Fehlende Allgemeinbildung, mangelnde Kenntnisse in Mathematik und das Fehlen von Lerntechniken sind einige Gründe dafür. Die bisherigen Erfahrungen bei eins zu eins des SRK Graubünden zeigen, dass eine individuelle Lernbegleitung diese Defizite ausgleicht und die bisher betreuten ihre Lehrabschlussprüfung bestanden haben.

Das SRK Graubünden sucht in allen Regionen des Kantons **Freiwillige für die Unterstützung von Flüchtlingen in der beruflichen Grundausbildung.**

Die Freiwilligen werden für diese Tätigkeit regelmässig geschult. Während ihres Einsatzes begleitet das SRK Graubünden die Freiwilligen fachlich und berät sie bei Bedarf. Sie haben bei Unklarheiten eine Ansprechperson. Die Freiwilligen sind eng ins Bündner Rote Kreuz eingebunden.

Freude, Offenheit und Interesse gegenüber fremden Menschen in der Schweiz sind unabdingbar, Erfahrungen in der Lernbegleitung von Vorteil. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

eins zu eins / einszueins@srk-gr.ch / 081 258 45 71, www.srk-gr.ch

Bündner Seniorenrat BSR

Zu den Haupttraktanden der Sitzung vom 3. Juni 2019 in Thusis gehörten die Informationen zum Treffen mit Regierungsrat Peter Peyer am 29. Mai 2019. Darüber wurde bereits in der Juni-Nummer des Capricorn berichtet.

H. Joss informiert als Präsident des BKVS regelmässig über den Schweizerischen Verband für Seniorenfragen SVS, die Dachorganisation von Schweizer Seniorenorganisationen, die ca. 40'000 Mitglieder umfasst. Es lohnt sich, für News und Veranstaltungshinweise die Homepage unter www.seniorenfragen.ch zu konsultieren. Dazu zählt u.a. die Volksinitiative Altersdiskriminierung, deren Start zur Unterschriftensammlung auf den Herbst verschoben worden ist.

J. Senn vertritt den BKVS im Schweizerischen Seniorenrat SSR. Er informierte als Mitglied der Arbeitsgruppe Gesundheit über den Stand der Diskussion zum „Elektronischen Patientendossier". Es findet vor allem bei Gesundheitsfachpersonen zunehmend Zustimmung. Die Akzeptanz in der Bevölkerung jedoch bedarf noch einer breiteren Abstützung.

Die Arbeitsgruppe steht mit dem BAG und der Gesundheitsdirektion zu zahlreichen Themen in Kontakt. Dazu gehören z.B. die Liste der Mittel und Gegenstände (Migel), die Restfinanzierung bei den Pflegekosten (in Graubünden geregelt), die Tarifgestaltung bei Spitex und in den Heimen, die Akut- und Übergangspflege und die Entwicklung einer „Charta zum würdigen Umgang mit älteren Menschen". Informationen und News sind unter www.ssr-csa.ch abrufbar.

Im Zuge der Umsetzung der organisatorischen Massnahmen im „neuen Haus BKVS" führen Geschäftsleitung und Seniorenrat anfangs September eine gemeinsam geplante Tagung durch. Hauptthemen sind die Jahresplanung 2020 und Fragen der Kommunikation und Zusammenarbeit. Der BSR verfolgt die Umsetzung seit Beginn mit Interesse. Seine Mitglieder verstehen sich weiterhin auch als Vertretungen ihrer Regionen im Kanton und/oder als Fachvertretungen. Es ist zu wünschen, dass der BKVS für die Mitwirkung in den Bereichen „Bildung und Veranstaltungen" sowie „Kommunikation" bald auf weitere personelle Unterstützung zählen kann.

Das Referat von Daniel Erne, Leiter KESB Engadin/Südtäler, zur Organisation im Kanton Graubünden und die Betreuung von betagten Menschen

vermittelte einen hilfreichen Überblick über die Massnahmen im Erwachsenenschutz und die deutlich gestiegenen Anforderungen bei deren Umsetzung. Aktuell ist besonders die Frage, wie weit die Berufsbeistände durch geeignete und entsprechend geschulte private Mandatsträger ergänzt werden könnten. A. Mathis, BSR-Mitglied und Vorgänger von D. Erne, trug gemeinsam mit dem Referenten in der engagierten Diskussion zur Ergänzung und Vertiefung einzelner Aspekte des politisch und emotional hoch besetzten Themas bei.

Christine Bucher

Aus der Broschüre "Paarbeziehungen" von Bruno Peyer, Grüsch

Sonntagsausflug ins Welsche

Mitten im Wald oberhalb der Trinkhalle in St. Moritz- Bad ragt ein schlanker Kirchturm aus den Tannen, Föhren und Arven, die Eglise au bois. Kirchen gibt's jede Menge in St.Moritz, drei katholische, eine englische, eine französische, eine grosse reformierte mitten im Dorf und den schiefen Turm. Ein Gegensatz zum Ruf dieses Ortes als Treffpunkt von fun and show.
Ein Bijou mit Seltenheitswert steht hier etwas abseits von Lärm und Hektik. Schon das Weglein hinauf ist belegt mit einem weichen Tannennadelteppich, lädt ein, langsamer zu gehen, tiefer Atem zu holen, sich selber wahrzunehmen. Drinnen, der hohe Raum mit dem dunklen Täfer und den sichtbaren Balken des Dachstuhls umfangen den Menschen, der aus dem hellen Sonnenlicht hier eintritt, geben ihm ein Gefühl von Geborgenheit, Ruhe.
Dies ist gratis zu haben im Nobelkurort St.Moritz, eine Kur für die Seele.
Nicht ganz gratis sind die Konzerte des Engadiner Festivals für klassische Musik oder andere, die sich freuen über die gute Akustik in diesem Raum. Karajan liebte diesen Ort. Man erzählt sich, ihn habe nur das Fallen der Tannennadeln auf das Kirchendach gestört.

Gebaut wurde diese Kirche von 1875 bis 1877 im neugotischen Stil vom einheimischen Architekten Nikolaus Hartmann sen. im Auftrag eines Privaten, dem ein welscher Gottesdienst in St. Moritz ein Anliegen war. Später gehörte sie der «société évangélique de Genève» bis sie nach 100 Jahren an die Reformierte Kirchgemeinde St. Moritz überging und nach Fusion der Oberengadiner Kirchgemeinden an «Refurmo».

Warum soll der Brauch eines französichsprachigen Gottesdienstes nicht weiter gepflegt werden, fragten sich einige Einheimische mit welschen Wurzeln, und warum soll dieses Angebot nicht weiter bekannt gemacht werden? Warum sollen wir nicht Altgewohntes mal in anderer Form geniessen, ohne gleich quer durch die Schweiz zu reisen, oder was Neues erleben, wenn wir meinen, unsere Kirche sei verknöchert?

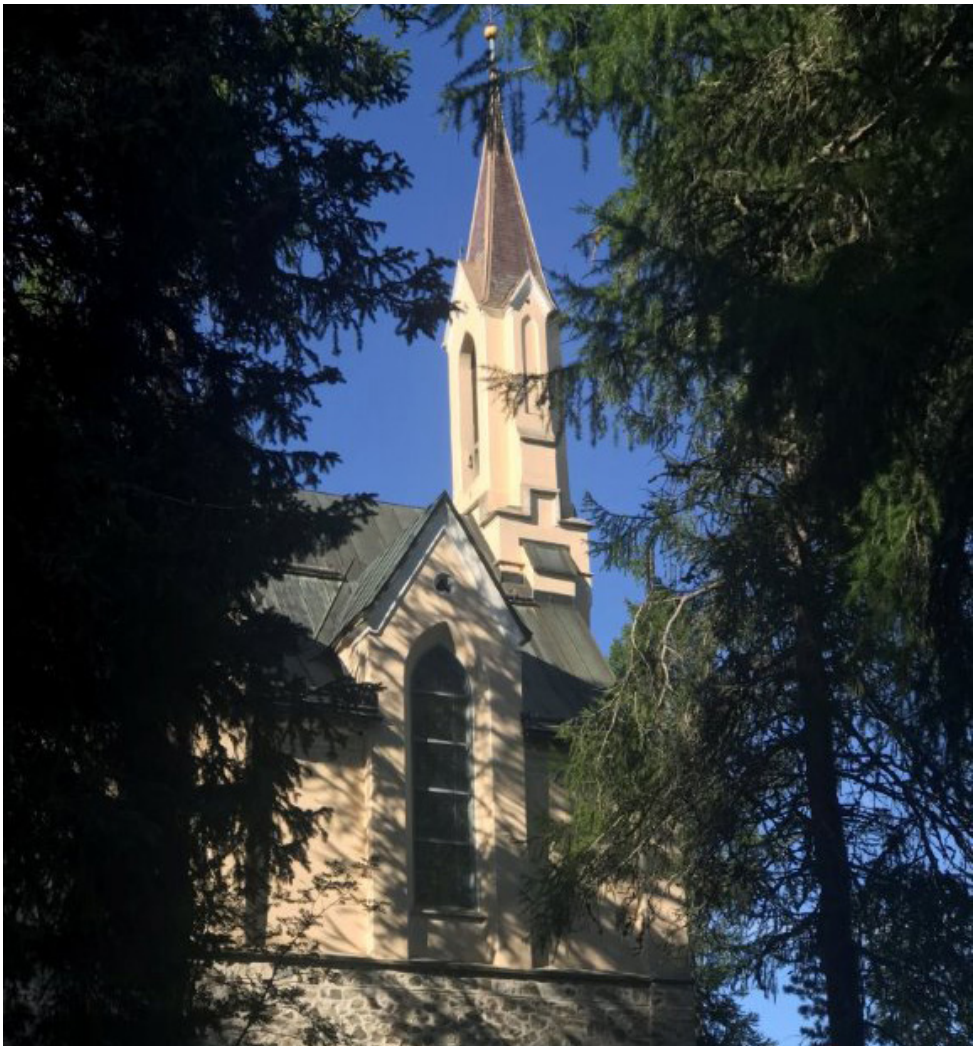
Für dieses Jahr ist es vorbei, aber im nächsten Sommer werden wieder einige Male Predigten gehalten auf Französisch. Pfarrer aus der Romandie, Frankreich oder Belgien dürfen in St.Moritz eine Ferienwohnung beziehen, zwei Wochen sich freuen an der Oberengadiner Landschaft und halten dafür sonntags Gottesdienst. Im letzten August war es Pfarrerin Florence Hostettler aus Bévilard im Berner Jura. Inspiriert von den Seen sprach sie über Wasser, Wasser zum Trinken, Wasser des Lebens. Sie bemühte sich auch, - entgegen

der Gewohnheit bei ihr zuhause - langsam und deutlich zu reden. Anschliessend gibt's Kaffee nach deutschschweizerischem Brauch oder gar Apéro nach welschem.
Von der Region oder von Chur aus lässt sich das kombinieren mit dem Sonntagsspaziergang. Der Zug erreicht St. Moritz um 9h. Nach Kaffeehalt und Bus oder zu Fuss an frischer Luft, wird der Gast empfangen von Orgelspiel - eine Freude fürs Ohr, aber eine Zumutung an den flinken Organisten, da der pneumatisch erzeugte Ton erst einige Zeit nach dem Tastenschlag einsetzt.

Als Rückweg empfiehlt sich eine Wanderung dem Seeufer entlang oder über das Torfmoor auf gutem Weg bis zum Bahnhof.

Körper und Geist sind bedient, der Rest des Sonntags bleibt frei.

Ursulina Mutzner- Scharplatz



Bücher für Senioren

Internet für Senioren

Das Internet bietet endlose Möglichkeiten. Sei es, sich über das Wetter oder die neusten Nachrichten zu informieren, eine Zugverbindung oder Telefonnummer zu suchen, eine Hotelbewertung nachzulesen oder Plätze im Kino zu reservieren: Im Internet findet jeder die Antworten und Hilfen, nach denen er sucht. Hier kann man rund um die Uhr einkaufen, seinen Urlaub planen, nach Kochrezepten aus aller Welt stöbern, Tipps für Bastler und Gärtner finden, Filme schauen und vieles mehr. Genauso grenzenlos ermöglicht das Netz den Kontakt zu anderen, von E-Mail bis zur Videokommunikation. Nutzen auch Sie die Vorteile des Internets! Mit diesem Handbuch sind Sie optimal gerüstet.

Immer diese Senioren

Seniorinnen und Senioren treten oft als liebe Omas und Opas auf und gelten als freundliche Mitmenschen, satt an Lebenserfahrung und Ehrenämtern und mit der Weisheit des Alters gesegnet. Doch die Realität sieht anders aus. Senioren haben eine dunkle Seite, die meistens verschwiegen wird: Ihr Jammern im Rudel über dieses und jenes, ihre Dreistigkeit, sich zu Haupteinkaufszeiten in den Geschäften vorzudrängeln, ihr Drang, die Herrschaft über Radwege und Wartezimmer von Arztpraxen zu übernehmen. In kackbraunen Klamotten und albernen 1000-Taschen-Westen beleidigen sie unsere Augen.

Das volle Leben

Im Buch "Das volle Leben - Frauen über achtzig erzählen" lassen zwölf Frauen - von der Diva, der Zigeunerin, der Politikerin, der Kleinunternehmerin über die Schmugglerin und die Hebamme bis zur Bergbäuerin - ein ebenso schwieriges wie verrücktes Jahrhundert Revue passieren. Sie erzählen von den Höhen und Tiefen des Lebens, von gefundenen und verlorenen Lieben, von Träumen und Tränen, schwerer Arbeit und blauen Nächten. Die so unterschiedlichen Frauen sprechen in überraschender Offenheit von ihren grossen und kleinen Geheimnissen, ihren Sehnsüchten und Kämpfen, ihren Erfolgen und Niederlagen. Entstanden ist eine unterhaltende und nachdenklich stimmende Zusammenstellung weiblicher Lebensentwürfe. Hier integriert ist auch das Buch "Männer über 80 erzählen".

Peter Guidali

La giovinezza nelle foto ingiallite

Sfogliando un vecchio album di fotografie, mi dà l'impressione di rivivere la mia vita nei momenti che hanno lasciato un segno particolare nel mio cuore e che ricordo con più gioia. È la storia della mia famiglia che scorre per immagini ed attraverso queste intravvedo tanti particolari episodi di giornate indimenticabili. Arriva mio marito e si siede vicino a me. Cominciamo a sfogliare una ad una come se fosse una rivista meravigliosa e segreta, di cui bisogna gustare tutto il mistero.

- Guarda, guarda com'era bella la mia mamma, e questa signora la riconosci? Sì, era un'amica di mia mamma che abitava a Basilea e veniva da noi per le vacanze estive. Faceva la sarta ed io con le mie sorelle eravamo molto orgogliose perché alla fine dell'estate avevamo un vestito nuovo. Sembriamo delle modelle come in una sfilata; la nostra passerella era il muretto davanti a casa, il pubblico nostro papà, qualche vicina e la zia con l'apparato fotografico!

- E questa, ti ricordi? Il nostro cane, un pastore tedesco, bravo come un agnellino! "Lala" si chiamava e quando era sdraiato, nostra figlia si sedeva in groppa con il dito in bocca e come "nusci" tirava l'orecchio del cane. Qui il nostro piccolo pure con il dito in bocca, seduto nel cesto della legna con in braccio il gatto e... come "nusci" l'orecchio del gatto. E il nostro secondogenito, sporco in faccia, con la bici sul sellino e i tuoi attrezzi e vuole imitare il nostro vicino, il meccanico di bici! Oh, questa poi! Ti viene in mente dove eravamo? Certo, a Zurigo allo zoo; mi ritornano le grida di gioia e di sorpresa quando tutti e tre, attaccati alla rete, osservavano stupiti le varie specie di animali con predilezione per i cuccioli. Mio marito la prende si avvicina alla finestra, scosta un po' la tenda e guarda. Quindi si volta commosso e sconfortato: che malinconia! Sono rimasta senza parole, ma come che malinconia! Rimpianto forse, non malinconia per quei tempi in cui eravamo giovani, pieni di progetti, speranze e tanta voglia di vivere! Piuttosto, quando ho notato fra i capelli dei nostri figli qualche capello bianco ho provato malinconia. Allora sì perché ho capito che anche per loro stava passando l'età più bella, che anche per loro si chiudeva il tempo della spensieratezza e la vita avrebbe richiesto sempre più sacrificio e responsabilità. Ecco in quella occasione ho provato un velo di malinconia!
Così commentando le varie foto abbiamo trascorso un bel pomeriggio e le ore sono passate più in fretta e con maggior divertimento che se avessimo visto un film alla televisione.

Roberta Zanolari

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

Homepage: www.buendnersenioren.ch
E-Mail: info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG (GL)

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

VIZEPRÄSIDIUM
Pendent

MITGLIEDER
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Peter Guidali, Chur
Margrit Weber, Fläsch
Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN
Hans Domenig, Redaktor
Florastrasse 15, 7000 Chur
081 353 15 14
hs.domenig@ansatz.ch

REDAKTIONELLE BEITRÄGE
Heidi Domenig
Florastrasse 15, 7000 Chur
081 353 15 14
heidi.domenig@ansatz.ch

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Ueli Bühler, Dr. med.
Palottis 7D, 7235 Fideris
Tel. 081 328 22 40
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

MITGLIEDER
Christine Bucher, lic.phil., Chur
Hans Joss, Chur
Mario Peder Lechthaler, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
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

Wir vergesslichen Senioren können uns immer wieder über die gleichen Witze amüsieren.