

Ausgabe Nr. 2
November 2025

Capricorn



Publikation des Bündner Kantonalverbandes
der Seniorinnen und Senioren



*«Wohin sich ein Mensch auch wendet,
er findet immer jemanden, der ihn braucht.»*

Albert Schweitzer



Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
<hr/>	
Veranstaltung – Adventsfeier	4
Veranstaltung – Besuch DAU-Museum	5
Veranstaltung – Lotto-Nachmittag	6
Veranstaltung – Schweizer Maler und ihre Bilder	7
<hr/>	
Neues aus der Geschäftsleitung	8
Rückblick Veranstaltung «Einsamkeit im Alter»	9
PROVACI!	11
Interview mit Frau Bea Heim, VASOS	13
Wissenswertes	17
Neues vom SVS	18
Pro Senectute	20
Nützliche Kontakte	22
Adressen und Links	23

Beilagen:

Vier Anmeldekarten für die Veranstaltungen

Editorial



Geschätzte Mitglieder und
Freunde des Seniorenverbandes

Im Rückblick auf unsere Veranstaltung im Oktober im Titthof nehmen wir nochmals das Thema Einsamkeit auf. Es ist weder unterhaltsam noch wirklich fröhlich, aber es passt in die Jahreszeit und ist nun einmal Realität und gleichzeitig Tabuthema in unserer Gesellschaft. Der Inhalt basiert auf dem Referat von Dr. Heinz Rüegger und soll alle diejenigen teilhaben lassen, die an dem Anlass nicht anwesend sein konnten.

An der Seniorenuniversität Bern hat Michael Hermann, bekannter Politgeograf, aufgezeigt, wie das Volksabstimmungen beeinflussende «Jetzt-bin-ich-dran-Prinzip» das Verhältnis zwischen Jung und Alt in der Schweiz verändert. Einen Generationengraben sieht er aber (noch) nicht. Nicht zuletzt kommt ja die lange gesunde Lebensphase der älteren Generation den Jüngeren in Form eines Engagements als Freiwillige, Grosseltern oder Kulturschaffende zugute – ein enormer gesellschaftlicher Beitrag.

Dennoch sieht sich eine Vielzahl älterer Menschen von Altersdiskriminierung betroffen, sei es in der Arbeitswelt, in den Medien oder im Gesundheitswesen. Dies kann gestützt auf negative Altersbilder und Vorurteile zu ungerechter Behandlung bis zum Ausschluss vom gesellschaftlichen Leben führen.

Die Organisation VASOS möchte dieses Thema auf der politischen Ebene mit der Lancierung einer Petition angehen. Auf Seite 13 finden Sie ein Interview mit der Co-Präsidentin der VASOS, alt Nationalrätin Bea Heim.

Es geht bereits wieder auf das Jahresende zu und es wäre schön, wenn Sie sich den Termin der Adventsfeier freihalten, so dass sich möglichst viele unserer Mitglieder dort treffen, um fröhliche, aber auch besinnliche Stunden miteinander zu verbringen.

*Lore Schmid
Kommunikation / Website
Mitglied Geschäftsleitung*

Veranstaltung: Adventsfeier 2025

Bild: Adobe Stock



Mittwoch, 10. Dezember 2025

14.00 bis ca. 17.00 Uhr im B12, Brandistrasse 12, 7000 Chur

Die musikalische Umrahmung durch die Gospelgruppe **Four4You** wie auch die Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen sollen auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Eine wunderbare Gelegenheit, alte Bekannte zu sehen und neue Mitglieder kennenzulernen.

Wir würden uns über Ihre zahlreiche Teilnahme freuen.

Anmeldung: **bis spätestens 1. Dezember 2025** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an vpeer@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Kontakt: Ludovica Peer, 079 297 06 62,
vpeer@bluewin.ch

Veranstaltung: Besuch des DAU-Museums in Chur



Bilder: DAU Museum

Urgeschichte der Menschheit

Erleben Sie eine Reise durch alle Zeitepochen der Menschheit anhand von mehreren hundert Objekten verschiedener Zeiten und Herkunft.

Herr Christian Foppa wird uns mit vielen interessanten Erläuterungen auf dieser Zeitreise begleiten.

Termin: Mittwoch, 21. Januar 2026, 14.30 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: 14.15 Uhr vor dem Grabenschulhaus Chur

Kosten: CHF 10.– für Eintritt und Führung

Info: Ludovica Peer, Poststrasse 2, 7000 Chur
079 297 06 62, vpeer@bluewin.ch

Anmeldungen: **bis spätestens 10. Januar 2026** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an vpeer@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Achtung: Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Veranstaltung: Lotto-Nachmittag

Bild: Andry_S (Pixabay)



Mach mit beim gemütlichen Lottoplausch! Wer hat als Erste oder Erster eine Zeile oder gar die Karte gefüllt und gehört zu den zahlreichen glücklichen Gewinnern? LOTTO!!!

Es gibt verlockende Preise zu erhaschen und glücklicherweise gibt es mehrere Chancen! Auch Gemütlichkeit und viel Spass gehören dazu. Getränke können im Restaurant gekauft und in den Saal mitgenommen werden.

- Termin:** Donnerstag, 26. Februar 2026,
14.15 bis ca. 17.00 Uhr
- Ort/Treffpunkt:** Alterssiedlung Bodmer, Bodmerstrasse 32,
7000 Chur / Bus Nr. 9 ab Bahnhof
- Kosten:** Gratis, ein Kässeli für einen freiwilligen
Beitrag steht bereit
- Organisation:** **Walter Kohli**, 7000 Chur
081 284 33 38, wlbkohli@sunrise.ch
und Roswitha Bandli, 7206 Igis, 079 354 43 76
- Anmeldungen:** **bis spätestens 15. Februar 2026** schriftlich
mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an
vpeer@bluewin.ch **oder** online unter
www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Veranstaltung: Schweizer Maler und ihre Bilder

Der Vortrag von Fredy Staudacher, Initiant der «Senioren-Matinee», wirft einen Blick auf Schweizer Künstler wie Hodler, Anker, Carigiet, Giacometti, Vallotton und Böcklin und ihre erstaunlichen Werke.



Bild: Albert Anker, Der Quacksalber

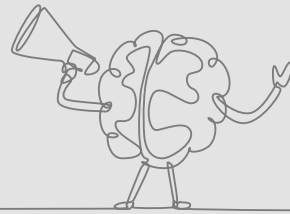
Wir begeben uns auf eine visuelle Reise durch die Welt berühmter Schweizer Maler. Entdecken Sie neben faszinierenden Gemälden auch kaum bekannte und unterhaltsame Facetten von Künstlern wie Anker, Amiet, Böcklin, Carigiet, Hodler, Giacometti, Segantini, Vallotton etc. Fredy Staudacher freut sich auf Sie!

- Termin:** Mittwoch, 11. März 2026, 14.30 bis ca. 16.00 Uhr
- Treffpunkt:** Konferenzsaal Rigahaus Chur / Bus Nr. 3 ab Bahnhof
- Kosten:** CHF 35.–
- Info:** Ludovica Peer, Poststrasse 2, 7000 Chur
079 297 06 62, vpeer@bluewin.ch
- Anmeldungen:** **bis spätestens 1. März 2026** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an vpeer@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Für alle Anlässe des BKVS gilt:

- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Bei Absage später als 1 Woche vor dem Anlass werden bereits entstandene Kosten in Rechnung gestellt.

Neues aus der Geschäftsleitung



Schweizerischer Verband für Seniorenfragen SVS

Leider musste der SVS, dessen Mitglied der BKVS ist, den plötzlichen Rücktritt seines Präsidenten, alt Nationalrat Rudolf Joder, zur Kenntnis nehmen. Es ist ihm gelungen, in den drei Jahren seines Präsidiums den SVS in den politischen Gremien auf nationaler Ebene bekannt zu machen und unsere Anliegen in die entsprechenden Gremien einzubringen. Der SVS dankt ihm für seine Tätigkeit und wünscht ihm gute Gesundheit. Eine Kommission ist eingesetzt, um Kandidatinnen und Kandidaten für diese Funktion zu finden.

Geschäftsleitung

Dank dem Einsitz von Willi Berger in die Geschäftsleitung konnte Silvio Albin die Verantwortung für die Finanzen abgeben und sich auf den Seniorenrat konzentrieren. Die Geschäftsleitung hat sich nun gut eingespielt, chur@work kümmert sich um die administrativen Fragen wie Anmeldungen und Abmeldungen, Versände etc. Für uns eine grosse Erleichterung, für chur@work eine willkommene Aufgabe für Menschen mit einer Beeinträchtigung.

Seniorenrat

Der Seniorenrat ist zusammen mit der Geschäftsleitung daran, seine Aufgaben klar und gegen aussen hin transparent zu formulieren. Ziel ist es, möglichst wenig Energien auf interne Abläufe richten zu müssen und diese so zu gestalten, dass man einander nicht in die Quere kommt. Das wird minimale Auswirkungen auf die Statuten haben, die der nächsten GV vorgelegt werden.

Aufruf

Wir wissen jetzt schon, dass es auf die GV im nächsten Frühling zu Veränderungen kommen wird, sicherlich eine Person in der Geschäftsleitung und mehrere Personen im Seniorenrat. Der BKVS ist auf die regionalen Vertretungen im Seniorenrat angewiesen, um nicht allein Chur und Umgebung zu repräsentieren. Deshalb bitten wir unsere Mitglieder, sich für eine solche Tätigkeit zu melden oder uns auf Personen hinzuweisen, die dafür angefragt werden könnten. Der BKVS kann seine Aufgaben nur wahrnehmen, wenn er Frauen und Männer findet, die sich für ihre Altersgruppe einsetzen wollen. Die Aufgaben sind interessant, das Klima innerhalb der Gremien gut.

Dr. Johannes Flury, Co-Präsident

Rückblick

Veranstaltung «Einsamkeit im Alter»

von Lore Schmid



Bild: Voltagfilm, Luzius Wespe

Beziehungen sind von zentraler Bedeutung für menschliches Wohlbefinden. Das gilt in allen Lebensphasen. Im höheren Alter aber werden Menschen naturgemäss vermehrt mit Situationen konfrontiert, die Vereinsamung fördern: Verlust eines nahestehenden Menschen, abnehmende Mobilität oder Krankheit. Darüber referierte Herr Dr. Heinz Rüegger an unserer öffentlichen Veranstaltung «Einsamkeit im Alter» im Titthof in Chur.

Viel Zeit für sich selbst haben bedeutet nicht, gleichzeitig einsam zu sein. Einsamkeit ist ein unfreiwilliges Defizit an quantitativen oder qualitativen sozialen Beziehungen. Es fehlen enge soziale Beziehungen und/oder das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Alleinsein können ist nicht zuletzt eine Kompetenz, die entwickelt werden sollte und die in einer Balance stehen soll mit der sozialen Kompetenz im Umgang mit anderen Menschen.

Aber auch das äussere Umfeld muss stimmen, denn ohne Begegnungsmöglichkeiten und schon bestehende Netzwerkbeziehungen kann keine Kommunikation stattfinden.

Der Rückzug aus der Gesellschaft wird begünstigt durch Pensionierung, Krankheit, Wohnungswechsel, Verlust eines nahen Menschen, knappe Finanzen, Schwerhörigkeit und abnehmende Mobilität, um nur einige Punkte zu nennen. Die Auswirkungen sind tatsächlich nicht zu unterschätzen. Sie können psychischer oder körperlicher Natur sein und führen schlussendlich aus Angst vor Stigmatisierung zum sozialen Rückzug.

Was kann man also tun?

Die Antwort darauf kann von Mensch zu Mensch und je nach Lebensphase sehr unterschiedlich sein. Einige fühlen sich trotz vielen Kontakten einsam, anderen hilft gerade ein grosses Beziehungsnetzwerk, sich nicht einsam zu fühlen. Sprechen Sie darüber, was Sie beschäftigt: Sie sind nicht die einzige Person mit diesem Gefühl. Was tut Ihnen gut, was macht Ihnen Freude? Musik hören, schreiben, malen, telefonieren – planen Sie dies in Ihren Tagesablauf ein. Machen Sie einen Tages- oder Wochenplan und integrieren Sie passende Treffen oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Vielleicht käme auch ein freiwilliges soziales Engagement in Frage. Gehen Sie täglich hinaus, Bewegung und Natur tun gut und es gibt immer spontane Begegnungen. Laden Sie Leute zu einem Kaffee ein und lassen Sie sich nicht von einer Absage entmutigen.

Wir sind ein gutes Stück weit selbst verantwortlich dafür, nicht einsam zu werden, müssen aber auch Bereitschaft aufbringen, ein gewisses Mass an Einsamkeit auszuhalten.

Publikationen von Dr. Heinz Rügger zum Thema:

Alter(n) als Herausforderung, Gerontologisch-ethische Perspektiven
ISBN 978-3-290-1717-7

Lebenskunst des Alterns, Gerontologische und theologische Aspekte
ISBN 978-3-290-18531-2

Anstösse für ein gutes eigenes Altern (Selina Fässler/Heinz Rügger)
www.rundum-kartensets.ch

Weitere Anlaufstellen, Angebote und Organisationen in Ihrer Region finden Sie auf www.einsamkeit-gesichter.ch

PROVACI!

di Roberta Zanolari



Bild: Roberta Zanolari

Ci sono giorni in cui tutto va storto e non sai il perché.

Sono giorni in cui la saponetta scivola di mano quando ti lavi, il latte trabocca mentre ti giri un attimo, la cipolla brucia perché hanno suonato alla porta, il vaso di cristallo cade a terra e si frantuma in mille pezzi quando cambi l'acqua ai fiori, al computer tutto ciò che hai scritto sparisce dallo schermo perché non lo hai salvato, ti chiudi la porta alle spalle e ti accorgi che non hai le chiavi con te... e chissà quante "situazioni" ancora si potrebbero aggiungere. Allora ti sfugge la pazienza e ti senti prendere da una rabbia dentro che... strapperesti i capelli ad un calvo. Ma ci sono giorni in cui non ti accade nulla di speciale, eppure ti senti nero dentro. Il mondo ti pare brutto, le persone ti sembrano tutte ostili o peggio, indifferenti. Eppure, proprio in quei giorni, qualcosa ti può aiutare ad uscire dalla malinconia, anche solo per pochi istanti.

- > Prova a guardare gli occhi di un bimbo che sta giocando al parco giochi o vedi per la strada. Sono due piccoli laghi o due piccole more in cui puoi sciogliere tutta la tua amarezza ed appagare ogni tua curiosità.

- > Prova a guardare un fiore appena sbocciato: nella sua freschezza e nella sua bellezza vedrai la mano gentile di chi lo ha fatto sbocciare per te. In ogni stagione troviamo fiori che danno tanta gioia.
- > Prova a concentrarti nei colori autunnali: ti sentirai più leggero (a) e profumato (a).
- > Prova ad ascoltare il suono di una campana, immaginando che sia un concerto dedicato a te.
- > Prova a guardare una nuvola che si trasforma continuamente, spostandosi in cielo e immagina che ti inviti a fare un bel viaggio guardando il mondo dall'alto.
- > Prova a seguire il volo di un aereo, immaginando di partire alla scoperta di nuovi mondi.
- > Prova a guardare bene in faccia la prima persona che incontri: scoprirai in essa qualche cosa che non avevi mai notato, magari un desiderio di amicizia o forse il timido desiderio di scambiare due parole.
- > Prova a pensare e guardare con occhi nuovi la nostra quotidianità per dimenticare un attimo le guerre nel vasto mondo con le strade macchiate di sangue con tanta malvagità e tanta aggressione. A sperare ancora una volta in un mondo meno straziato che tutte le generazioni aspettano da tanti anni.
- > Prova a ritirarsi per alcuni minuti in meditazione, speranza e preghiera profonda. Ma ha ancora senso parlare di provare e cercare attimi nuovi, quando gli uomini sono diventati lupi affamati, quando la violenza non risparmia nessuno... né bambini, né vecchi... né donne, né uomini... ma proprio nessuno.
Spero che anche voi siate d'accordo con me che ha senso più che mai!
- > Prova... prova... prova...
- > Prova a pensare che nessuno a questo mondo è solo e triste, finché può allungare la mano in una carezza, o può offrire un abbraccio, o atteggare le labbra ad un sorriso, o fare una visita a una persona sola, o condividere alcuni momenti con gli ospiti di Casa Anziani o Ospedale o anche solamente alzare la mano per un saluto. Prova!

Mehr Würde, Teilhabe und Solidarität zwischen den Generationen

Interview mit Bea Heim, Co-Präsidentin VASOS – Vereinigung aktiver Senior:innen und Selbsthilfeorganisationen Schweiz

von Lore Schmid

Altersdiskriminierung ist weit verbreitet und eine selten thematisierte Form der Benachteiligung in unserer Gesellschaft. Die Organisation VASOS hat nun unter dem Motto «Das Alter neu denken» eine Petition lanciert.

Initiatorin der Petition ist die Co-Präsidentin der VASOS, alt Nationalrätin Bea Heim aus Solothurn. Lore Schmid vom BKVS hat Frau Heim befragt.



In welchen Bereichen findet nach Ihrer Erfahrung Altersdiskriminierung statt?

Die aktuellen Diskussionen zur Altersvorsorge und zu den steigenden Kosten im Gesundheitswesen verdeutlichen, dass ältere Menschen oft vor allem als Kostenfaktor wahrgenommen werden. Altersdiskriminierung – in all ihren Facetten – ist kein neues Phänomen, wird in unserer Gesellschaft aber nach wie vor häufig übersehen. Dabei sind Seniorinnen und Senioren eine unverzichtbare Stütze: Viele engagieren sich ehrenamtlich, leisten Pflegearbeit oder unterstützen bei der Kinderbetreuung.

Von Altersdiskriminierung spricht man, wenn Menschen aufgrund ihres Alters ausgegrenzt, respektlos behandelt oder benachteiligt werden. Zwar kann sie jede Altersgruppe treffen, besonders häufig sind jedoch ältere Menschen betroffen. Sie zeigt sich in vielen Lebensbereichen:

- **Arbeitswelt:** Trotz Fachkräftemangel werden Arbeitnehmende über 55 oft diskriminiert. Nur rund 18 % der Schweizer Unternehmen stellen gezielt ältere Mitarbeitende ein.
- **Wohnungsmarkt:** Altersgerechte und bezahlbare Wohnungen sind schwer zu finden; ältere Bewerber:innen erfahren manchmal direkte Ablehnung aufgrund ihres Alters.

- Gesundheitswesen: Beschwerden älterer Menschen werden nicht selten als «altersbedingt» abgetan. Da Medikamente überwiegend an jungen Männern getestet werden, treten bei älteren Patient:innen häufiger Unverträglichkeiten auf, die mitunter zu kostspieligen Krankenhausaufenthalten führen.
- Sicherheit: Was die Sicherheit betrifft, schätzt der Bund, dass in der Schweiz jedes Jahr zwischen 300'000 – 500'000 Menschen über 60 von Gewalt und Vernachlässigung betroffen sind. Doch hat er bislang weder eine Strategie noch konkrete Schutzmassnahmen für ältere Menschen umgesetzt, und zwar aus Spargründen – ein deutliches Beispiel staatlicher Altersdiskriminierung.

Unsere Bundesverfassung garantiert ausdrücklich das Verbot der Diskriminierung aufgrund des Alters – ein Schutz, der konsequenter umgesetzt werden muss. Ältere Menschen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Gesellschaft und verdienen Anerkennung, Respekt und Sicherheit in allen Lebensbereichen.

Wenn von der Babyboomer-Generation gesprochen wird, fallen oft Begriffe wie «demografische Last» «Überalterung» oder «grauer Tsunami». Wie würden Sie diese inzwischen bekannten Bezeichnungen interpretieren?

Wenn es ums Alter geht, ist der allgemeine Tenor oft ein verletzender. Die Sprache ist ein Spiegel der Wertschätzung und die in Ihrer Frage genannten Bezeichnungen sind durch negative Altersstereotypen geprägte Sprachbilder.

Sprachliche Altersdiskriminierung ist problematisch, weil sie soziale Ungleichheit reproduziert, ausgrenzend wirkt, oft demütigend ist und die gesellschaftliche Teilhabe des Alters einschränken kann. Sprache beeinflusst Wahrnehmung und Denken der Betroffenen. Denn wer ständig abgewertet oder nicht ernst genommen wird, erfährt geringere Wertschätzung und Mitbestimmung.

Ein bewusster, respektvoller Sprachgebrauch kann dem entgegenwirken. Dazu gehört, Menschen unabhängig von ihrem Alter individuell anzusprechen, ihre Erfahrungen wertzuschätzen und auf pauschale Etikettierungen zu verzichten. Sensibilisierung für sprachliche Feinheiten ist somit ein wichtiger Schritt zu mehr Generationengerechtigkeit und sozialer Inklusion.

Politische Kreise nutzen diese Art von Stimmungsmache für ihre Politik. Sie verlangten jüngst, Menschen ab einem gewissen Alter aus der Krankenversicherung auszuschliessen oder einen Seniorenzuschlag bei den Krankenkassen-Prämien.

Die stetig steigenden Krankenkassenprämien und die Erhöhung der Mindestfranchise bringen viele ältere Menschen finanziell an ihre Grenzen. Für Personen mit bescheidenen bis mittleren Renten wird die Belastung zunehmend schwer tragbar.

Besorgniserregend ist, dass politische Kreise gar zusätzliche Prämienaufschläge für das Alter vorschlagen. Etwas zugespitzt gesagt, kommt es mir fast vor wie eine «Strafprämie» dafür, dass man alt geworden ist. Wer ein Leben lang in die Krankenversicherung eingezahlt hat, sollte doch im Alter nicht noch mit zusätzlichen Prämien erhöhungen «bestraft» werden – gerade dann, wenn man stärker auf medizinische Leistungen angewiesen ist. Eine solche Regelung wäre eine klare Benachteiligung älterer Menschen und käme einer Altersdiskriminierung gleich.

Das Gesundheitswesen wird nicht nachhaltiger, wenn man ältere Generationen stärker belastet. Seniorinnen und Senioren haben über Jahrzehnte mit Arbeit, Steuern und Engagement wesentlich zum Wohlstand unseres Landes beigetragen – und tun dies weiterhin.

Dass in der Westschweiz sogar diskutiert wird, Hochaltrige aus der obligatorischen Krankenversicherung auszuschliessen, muss ein Weckruf sein: Altersdiskriminierung darf in der Gesundheitspolitik keinen Platz haben.

Dieser Tage schlug eine junge Professorin der Uni Lausanne vor, Schweizer Stimmberechtigten ab einem gewissen Alter das Wahl- und Stimmrecht zu entziehen, man müsse die (angebliche) Vormacht der SeniorInnen bei Abstimmungen brechen. Hat Sie diese Aussage dazu bewegt, das Thema in Form einer Petition in den Fokus der Öffentlichkeit zu bringen?

Die junge Politologin argumentierte, es gebe eine «Vormacht der Senior:innen bei Abstimmungen». Diese Altersdominanz müsse gebrochen werden. Ihr Vorschlag, Schweizer Stimmberechtigten darum ab einem gewissen Alter das Wahl- und Stimmrecht zu entziehen, löste eine landesweite Kontroverse aus. Doch schon ein Blick auf die Zahlen zeigt, dass von einem Monopol der Älteren keine Rede sein kann. Von den rund 5,4 Millionen Stimmberechtigten sind lediglich etwa 29 Prozent über 64 Jahre alt. Zudem stimmt nicht jede Seniorin und jeder Senior gleich. Laut Bundesamt für Statistik lebten im vergangenen Jahr je rund 1,5 Millionen über 65-Jährige und nahezu ebenso viele 20- bis 39-Jährige in der Schweiz. Die beiden Altersgruppen der Stimmberechtigten sind demnach recht ausgewogen.

Rein zahlenmässig könnten die Jüngeren also problemlos mit den Älteren mithalten – doch sie tun es nicht, weil viele ihr Stimmrecht gar nicht wahrnehmen. Warum das so ist – das wäre doch die eigentlich zentrale Frage für

die Politikwissenschaft. Statt jene Bürgerinnen und Bürger zu kritisieren, die ihre demokratische Verantwortung ernst nehmen, sollte man besser verstehen wollen, weshalb andere darauf verzichten.

Ein Entzug oder eine Einschränkung des Stimm- und Wahlrechts aufgrund des Alters stünde zudem in direktem Widerspruch zu unserem Verfassungsgrundsatz, der jede Diskriminierung aufgrund des Alters verbietet. Vor allem aber würde ein solcher Vorschlag das Herzstück unserer Demokratie verletzen: das Prinzip, dass jede Stimme – ob jung oder alt, reich oder arm – gleich viel zählt.

Was beinhaltet der Forderungskatalog der Petition?

Die VASOS – Vereinigung aktiver Senior:innen und Selbsthilfeorganisationen Schweiz – fordert Bund und Parlament auf, wirksame Massnahmen gegen Altersdiskriminierung zu ergreifen, und legt dazu folgende Forderungen vor:

Nationaler Aktionsplan

Bund und Kantone erarbeiten einen nationalen Aktionsplan zur Bekämpfung der Altersdiskriminierung mit verbindlichen Zielen und Zuständigkeiten.

Gesetzliche Grundlagen und konkrete Massnahmen

Der Bund schafft spezifische gesetzliche Bestimmungen und sieht konkrete Massnahmen vor zum Schutz vor Altersdiskriminierung – besondere Beachtung gilt asymmetrischen Machtverhältnissen, etwa in den Bereichen Wohnen, Pflege, Gesundheitsversorgung und Arbeit.

Zentrale Fachstelle Altersdiskriminierung

Der Bund errichtet eine Fachstelle auf Bundesebene, die sich gezielt mit Altersfragen befasst, über die notwendigen Fachkompetenzen verfügt und Bund sowie Kantone bei der Förderung einer altersfreundlichen, diskriminierungsfreien Gesellschaft beratend unterstützt.

Die Petition soll dazu beitragen, dass die Schweiz ihre verfassungsmässige Verpflichtung wirksam erfüllt – im Interesse einer solidarischen Gesellschaft, die alle Generationen schützt und achtet.

Die Unterschriftensammlung läuft bis zum 1. März 2026:

wecollect.ch/projekte/petition-schutz-vor-altersdiskriminierung



Jedes Alter zählt

Im Rahmen der UNO-Dekade des gesunden Alterns (2021–2030) wird am Healthy Longevity Center (HLC) der Universität Zürich das Projekt «Jedes Alter zählt» lanciert mit dem Ziel, gemeinsam gegen Altersdiskriminierung vorzugehen.

Diskriminierung hat negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, auf das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl. Deswegen ist Altersdiskriminierung dem Ziel eines gesunden und möglichst selbstbestimmten Alterns entgegengesetzt. Das partizipative Projekt «Jedes Alter zählt» will Altersdiskriminierung analysieren, verstehen und reduzieren. Auf der seit Juni 2025 zugänglichen Website werden Vision und Mission des Projekts vorgestellt:

jedesalter.ch

Mit den Kleinen auf grosser Fahrt

Mit den Enkeln unterwegs zu sein, ist ein Geschenk. Ob Sie gemeinsam an den See fahren, den Zoo besuchen oder einen Ausflug in die Berge unternehmen – solche Momente bleiben in Erinnerung.

Für nur 30 Franken pro Jahr reist Ihr Enkelkind ab sechs Jahren bis zum 16. Geburtstag in Ihrer Begleitung kostenlos mit – im Zug, im Bus, im Postauto und sogar auf dem Schiff. Die Kinder-Mitfahrkarte gilt für die 1. und 2. Klasse und wird ganz einfach auf dem SwissPass des Kindes gespeichert. Sie können bis zu vier Enkel mit eigener Mitfahrkarte gleichzeitig begleiten – ideal, wenn Sie gern mit mehreren Enkelkindern unterwegs sind. Einmal gekauft, können Sie die Karte bequem online oder am Automaten erneuern.

Mehr Informationen auf www.sbb.ch/kinder-sortiment

News vom SVS – Schweizerischer Verband für Seniorenfragen

In eigener Sache

Wir suchen eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger für Dr. Rudolf Joder, der aus gesundheitlichen Gründen diesen Sommer als SVS-Präsident zurückgetreten ist. Optimal wäre eine Persönlichkeit, die man in Bundesbern kennt, die gesellschaftlich sowie mit Vertreterinnen und Vertretern der führenden Altersorganisationen vernetzt und mit dem Dossier Altersfragen vertraut ist.

Zudem suchen wir Vorstandsmitglieder, um den SVS-Vorstand wieder zu vervollständigen bzw. zu ergänzen. SVS-Vorstandsmitglieder interessieren sich für gesellschaftliche und politische Entwicklungen, insbesondere im Bereich Altersfragen. Sie sind bereit zum Dialog mit den verschiedenen Generationen und bringen ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Weiterentwicklung unseres Verbandes ein.

Für Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung:

- > **Bernhard Achermann** – bernhard.achermann@bluewin.ch
- > **Denise Moser** – denise.moser@seniorenfragen.ch

Geschäftsführer Ueli Brügger
079 434 02 36 / info@seniorenfragen.ch

Nein zur Service-Citoyen-Initiative

Die SVS-Präsidentenkonferenz liess sich an ihrer Oktobersitzung über Pro und Kontra zur Service-Citoyen-Initiative informieren, über die wir am 30.11.25 abstimmen. Noémie Roten, Präsidentin des Initiativkomitees, vertrat die Pro-Seite, Mathias Zoller, Vorstandsmitglied der Allianz Sicherheit, präsentierte die Kontra-Argumente.

Die Mehrheit der Präsidentenkonferenz folgt den Nein-Argumenten und teilt die Meinung, dass ...



Bild: SVS

- der Einsatz für das Gemeinwohl von Motivation und Anerkennung lebt – er braucht Anreize und Wertschätzung, nicht staatlichen Druck.
- die Einführung des Service Citoyen eine Schwächung der Armee und damit der Sicherheit darstellen würde.
- die Initiative unklare Forderungen enthält: Wie lange soll der Dienst dauern, und wie lässt er sich mit Ausbildung oder Beruf vereinbaren?
- rechtliche Bedenken bestehen, insbesondere ob der Bürgerdienst-Zwang das völkerrechtliche Verbot von Zwangsarbeit verletzt.

Die Präsidentenkonferenz lehnt die Service-Citoyen-Initiative ab und empfiehlt den Stimmberechtigten, ein NEIN in die Urne zu legen.

Coaching für betreuende und pflegende Angehörige

Betreuende und pflegende Angehörige leisten in der Schweiz einen Grossteil der Unterstützung für ältere Menschen. Oftmals sind es Einzelpersonen wie die Partnerin oder der Partner, die Tochter oder der Sohn, welche die Hauptlast tragen. Dabei stossen sie oft an ihre Grenzen.

Pro Senectute Graubünden unterstützt betreuende und pflegende Angehörige in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Mit einer eigens entwickelten Methode ist es möglich, Veränderungen der eigenen Betreuungssituation zu simulieren. Dies hilft, persönliche Grenzen bewusst zu machen und so Konflikte und Überlastungen zu vermeiden.

Betreuen Sie einen Angehörigen?

Im Coaching von Pro Senectute Graubünden erhalten Sie die Gelegenheit,

- Ihre Betreuungssituation zu besprechen,
- Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen,
- eigene Ziele zu definieren.

«Mein Coach hat sich viel Zeit für mich genommen. Das Coaching hat mich persönlich sehr bereichert und auf einen guten Weg geführt.» Betreuende Angehörige, 76 Jahre

Das Coaching ist kostenlos und stärkt Sie als betreuende Angehörige individuell und Ihren Bedürfnissen entsprechend.

Interessiert? Melden Sie sich bei unserer Geschäftsstelle unter 081 300 35 35. Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu Ihrer regionalen Beratungsstelle für ein unverbindliches Erstgespräch.



Angebotsflyer

ERINNERN

Ein Schreibprojekt von
Pro Senectute Graubünden

Erinnern heisst: das Leben erzählen.

Zum Internationalen Tag der älteren Menschen 2026 lädt Pro Senectute Graubünden Menschen ab 65 Jahren ein, persönliche Texte mit Bezug zu Graubünden zu teilen.

Schreiben Sie über Erlebtes, Bewahrtes, Bewegendes. Über Momente, die Ihr Leben geprägt haben – gross oder klein.

Am 1. Oktober 2026, dem Internationalen Tag der älteren Menschen, feiern wir die eingereichten Texte und die Autorinnen und Autoren.

Einsendeschluss: 31. Mai 2026

Teilnahmebedingungen & Infos: www.gr.prosenectute.ch/erinnern

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



Nützliche Kontakte



Schweizer Verband für Seniorenfragen

www.seniorenfragen.ch
079 434 02 36

Schweizer Seniorenrat

www.ssr-csa.ch
031 311 89 07

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen Schweiz

www.vasos.ch
076 583 60 90

Gesundheitsamt des Kantons Graubünden

www.gesundheitsamt.gr.ch
081 257 64 00

Wegweiser Alter: Informationsportal für ältere Menschen

www.alter.gr.ch
081 257 26 44

Schnell und einfach Unterstützungs- und Beratungsangebote im Bereich Gesundheit und Soziales in Grau- bünden finden (find-help GR)

www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/find-help

BELIA Projekt: Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter

www.belia.me

Pro Senectute Graubünden

www.gr.prosenectute.ch
081 300 35 35

Ombudsstelle für Spitex- und Altersfragen Graubünden

www.osab-gr.ch
0844 80 80 44

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden (AHV/EL/IV)

www.sva.gr.ch
081 257 41 11

Alzheimervereinigung Graubünden

www.alzheimer-schweiz.ch/de/graubuenden/home
081 253 91 42

Krebsliga Graubünden

graubuenden.krebsliga.ch
081 300 50 90
Krebstelefon 0800 11 88 11

Rotes Kreuz Graubünden

www.srk-gr.ch, 081 258 45 84



Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren

www.buendnersenioren.ch / info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG

Co-Präsidium

Annie Fleischhauer-Peretti
Carausch 7, 7203 Trimmis
079 344 13 89
annie@fleischhauer.ch

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

Mitglieder

Silvio Albin, Trun
Willi Berger, Chur
Ludovica Peer, Chur
Lore Schmid, Trimmis

REDAKTION CAPRICORN FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Lore Schmid
Carausch 15, 7203 Trimmis
079 774 27 33
info@buendnersenioren.ch

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Ludovica Peer, Chur
079 297 06 62
vpeer@bluewin.ch

FACHBEREICH FINANZEN

Willi Berger, Chur
079 416 81 55
willi.berger55@deep.ch

FACHBEREICH SENIOREN RAT

Vorsitz

Silvio Albin
Via Splecs 26
7166 Trun
076 435 14 42
salbin@sunrise.ch

Mitglieder

Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Annie Fleischhauer-Peretti, CO-PRÄSIDENTIN
Dr. Johannes Flury, CO-PRÄSIDENT
Martin Gabriel, Ilanz
Hanspeter Joos, Landquart
Hans Joss, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschiers
Rita Schmid, Vals
Roberta Zanolari, Poschiavo

GESTALTUNG UND LAYOUT

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

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen) bitte ausschliesslich an:
kontakt@buendnersenioren.ch oder Tel. 081 252 38 85 (chur@work, D. Allemann)

Eine Partner- schaft, die Werte schafft.

Gemeinsam mit unseren Partnern
für ein starkes Graubünden.

gkb.ch/engagement



Graubündner
Kantonalbank