Ausgabe Nr. 2
November 2026

Capricorn

BK VS
Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Seniorinnen und Senioren



«Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.»

Peter Ustinov

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren

Titelbild: Adobe Stock

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Veranstaltung: Adventsfeier 2026	5
Veranstaltung: Besuch Regierungsgebäude	6
Veranstaltung: Lotto-Nachmittag	7
Veranstaltung: Besuch Ausstellung Tomi Ungerer	8
Neues aus dem Vorstand	9
Altersbilder	11
Erwartungen an unser Alter	13
Die «neuen» Alten	15
Incontri, conversazioni, ricordi	17
Pro Senectute	20
Nützliche Kontakte	22
Adressen und Links	23

Beilagen:
Vier Anmeldekarten für die Veranstaltungen

Editorial



Liebe Mitglieder, geschätzte Leserinnen und Leser,

Meine Lieblingsjahreszeit ist der Frühling. Ein Genuss, die Wiederbelebung der Natur zu beobachten, die Energie zu spüren und die Demonstration von Durchsetzungskraft und Erneuerung zu sehen. Wie anders ist da der Herbst mit dem fortschreitenden Absterben der Natur, der länger werdenden Dunkelheit und dem Rückzug der Menschen in die eigenen vier Wände.

Bei einem kürzlichen Restaurantbesuch lernte ich einen 80-jährigen, durchaus fitten Senioren kennen, der partout nicht in der Ecke platziert werden wollte, «wo es zu dunkel ist». Er landete mitten im Raum am Tisch neben uns. Es entstand ein abendfüllender, hochinteressanter Austausch und mir wurde klar, dass sich diese Möglichkeit nur ergeben hatte, weil unser Gesprächspartner aktiv den Weg aus der «geschützten» Dunkelheit gesucht hatte. Für mich nachträglich ein Beispiel, wie man mit der «dunklen Jahreszeit» umgehen könnte, so dass sie nicht als negatives Bild unsere Haltung beeinflusst.

Im Text von Dr. Christina Röcke geht es auch um die Auswirkungen von Bildern auf unser Handeln in den verschiedenen Lebensphasen. Welche Vorstellungen haben wir vom Alter und woher kommen diese? Könnte man sie gegebenfalls ändern und positivere Aspekte darin aufnehmen? Über die Wirkung solcher positiver/negativer Altersbilder hatte Frau Dr. Christina Röcke auch an der Alterskonferenz in Zürich berichtet.

Wenn es uns also gelingt, unsere Vorstellung vom Alter an unsere Möglichkeiten und unser Denken anzupassen, so ergeben sich neue Chancen, die gewonnenen Erkenntnisse als Stärke zu erkennen und offen für Neues zu werden. In den beiden Beiträgen von Frau Elisabeth Michel-Alder und Herrn Dr. François Höpflinger werden Möglichkeiten aufgezeigt, in welche Bereiche diese Offenheit als Potenzial einfliessen und die Qualität dieser Lebensphase steigern kann.

Als praktische Übung habe ich mir vorgenommen, dieses Jahr den Wechsel vom Sommer zum Herbst willkommen zu heissen, ist er doch Teil der einzigartigen, abwechslungsreichen Struktur unseres Klimas, die uns trotz beängstigender Aussagen über den Klimawandel hoffentlich erhalten bleibt.

Geniessen Sie die Vorweihnachtszeit und die Festtage auf Ihre Weise, ob zurückgezogen oder im Kreise der Familie. Beides hat positive und negative Seiten, die es gleichermassen zu erkennen gilt.

Lore Schmid
Kommunikation / Website
Mitglied Vorstand BKVS



Bild: Adobe Stock

Veranstaltung: **Adventsfeier**



Bild: Adobe Stock

Wir laden Sie herzlich ein, auch dieses Jahr an unserer traditionellen Adventsfeier teilzunehmen. Mit Musik von Clot Buchli und Band sowie einem feinen Zvieri lassen wir uns auf Weihnachten einstimmen.

Termin:	Mittwoch, 9. Dezember 2026, 14.00 Uhr
Ort:	B12, Brandisstrasse 12, 7000 Chur
Info:	Ludovica Peer, Poststrasse 2, 7000 Chur 079 297 06 62, vpeer@bluewin.ch
Anmeldung:	**bis spätestens 1. Dezember 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.

VERANSTALTUNG:

Besuch bei Herrn Regierungsrat Martin Bühler



Bild: DFG GR

Herr Regierungsrat Martin Bühler führt uns durch das Regierungsgebäude und wird uns über seine Tätigkeiten informieren.

Termin:	Montag, 25. Januar 2027
Treffpunkt:	17.00 Uhr, Regierungsgebäude, Reichsgasse 35, 7000 Chur
Kosten:	CHF 10.–
Info:	Ludovica Peer, Poststrasse 2, 7000 Chur 079 297 06 62, vpeer@bluewin.ch
Anmeldung:	**bis spätestens 12. Januar 2027** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an vpeer@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Veranstaltung:
Lotto-Nachmittag



Bild: Adobe Stock

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 mehrere Chancen um verlockende Preise zu gewinnen! Aber auch Gemütlichkeit und viel Spass gehören dazu. Getränke und Snacks können im Restaurant gekauft und in den Saal mitgenommen werden.

Termin:	Mittwoch, 17. Februar 2027, 14.30 bis ca. 17.00 Uhr
Ort / Treffpunkt:	Alterssiedlung Bodmer, Bodmerstrasse 32, 7000 Chur / Bus Nr. 9 ab Bahnhof
Kosten:	gratis, dennoch würden wir uns über einen freiwilligen Beitrag freuen
Organisation:	**Walter Kohli**, 7000 Chur 081 284 33 38, wlbkohli@sunrise.ch
Anmeldungen/Info:	**bis spätestens 10. Februar 2027** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an vpeer@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

VERANSTALTUNG:

Ausstellung Tomi Ungerer im Forum Würth Chur



Bild: Ludovica Peer

Der Elsässer Tomi Ungerer (1931–2019) zählt zu den wichtigsten Illustratoren, Zeichnern und Werbegrafikern im 20. Jahrhundert. Dazu kommen Bücher von der Sozialsatire bis zum Märchenbuch.

An unserer Führung wird Herr Remo A. Alig uns das Werk von Tomi Ungerer fachkundig näherbringen.

Termin:	Donnerstag, 14. März 2027, 14.00 Uhr
Treffpunkt:	13.45 Uhr, Forum Würth, Aspermontstrasse 1, 7000 Chur
Kosten:	CHF 20.– / Nichtmitglieder CHF 25.– **Mindestteilnehmerzahl: 10**
Info:	Ludovica Peer, Poststrasse 2, 7000 Chur 079 297 06 62, vpeer@bluewin.ch
Anmeldung:	**bis spätestens 7. März 2027** schriftlich mit Anmeldekarte **oder** per E-Mail an vpeer@bluewin.ch **oder** online unter www.buendnersenioren.ch/veranstaltungen

Neues aus dem Vorstand





Dr. Johannes Flury, Co-Präsident
Annie Fleischhauer-Peretti, Co-Präsidentin

Als vor einiger Zeit die Pläne rings um die Digitalisierung der kantonalen Leistungen sich konkretisierten, hat der BKVS mit dem zuständigen Regierungsrat Martin Bühler das Gespräch gesucht. Es ging uns einmal darum, wie das Versprechen des Grossen Rats umgesetzt würde, damit alle Leistungen auch in der gewohnten Form erhältlich seien. Und auch um das Anliegen, der älteren Bevölkerung den Weg in die digitale Zukunft leicht zu machen.

Beides ist uns damals zugesichert worden. In diesem Rahmen hat nun anfangs November ein spezieller Anlass für Seniorinnen und Senioren stattgefunden, welche die Digitalisierung nutzen möchten, aber noch keine Profis sind. Die Stabsstelle für Digitalisierung zeigte den zahlreichen Teilnehmenden in kleinen Gruppen wie weit das Projekt schon vorangeschritten ist und wie bereits jetzt davon Gebrauch gemacht werden kann, z. B. das Jagdpatent



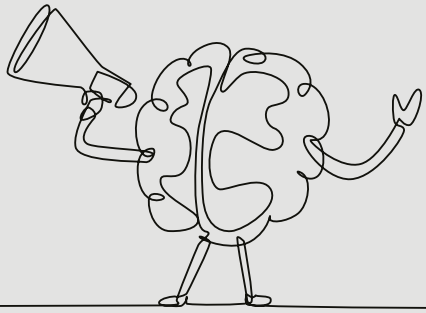
Bild: Stabsstelle Digitale Verwaltung, Kanton Graubünden

lösen oder eine Busse einsehen und bezahlen und vieles mehr. Jeden Monat kommen neue Leistungen dazu und sie werden auf der Startseite www.eportal.gr.ch nicht nur aufgeführt, sondern es wird auch anschaulich gezeigt, wie alles funktioniert. Wie versprochen: Bei allen Leistungen erscheint auch das betreffende Amt des Kantons und die Telefonnummer. Für die Bedienung des Portals, wenn sie einmal nicht klappen sollte, steht eine Hilfe rund um die Uhr zur Verfügung.

Die Stabsstelle für Digitalisierung ist sich bewusst, dass der Umstieg auf diese Möglichkeit nicht immer einfach ist, besonders für Ältere. Alle Projekte wurden deshalb vorher ausgetestet und das nicht nur mit digital fitten Zwanzigjährigen. Am Anlass gab es genügend Möglichkeiten für Fragen, die gestellt werden durften, ohne das Gesicht zu verlieren. Die Stabsstelle hat für ihre Arbeit und diesen Anlass Dank verdient.

Es hat sich hier gezeigt, dass die Anliegen des Verbandes gehört werden, aber auch, wie wichtig es ist, dass ein starker Verband da ist und zur Stimme der älteren Bevölkerung wird.

Der Vorstand des BKVS wünscht eine lichterfüllte Advents- und Weihnachtszeit mit vielen wohltuenden Begegnungen.



Bitte vormerken:

Generalversammlung BKVS am 28. April 2027

Einladung folgt im nächsten Capricorn

Altersbilder

Prof. Dr. Christina Röcke
Ko-Direktorin des UZH Healthy Longevity Centers der Universität Zürich



Wir alle haben Bilder über das Altern als Zustand, als Prozess und ältere Menschen als Gruppe im Kopf, die neben Merkmalen (z. B. «warmherzig», «langsam») auch unsere Ansichten darüber umfassen, ob und wie wir persönlich unsere eigene Entwicklung über das Erwachsenenalter und Alter mitgestalten können.

Betrachtet man Texte der vergangenen 200 Jahre, fällt ein Perspektivwechsel auf: Während in den 1800er-Jahren «das Alter» eher mit Heldengeschichten und Verwandtschaftssagen in Verbindung stand, setzte um 1900 verstärkt ein medizinischer Blick mit dem Fokus auf Krankheit, Belastung und Tod ein. Schaut man jenseits des durchschnittlichen Bildes, fallen auch Details auf: So werden ältere Menschen über verschiedene Kulturen hinweg eher als wissend und weise beschrieben, gleichzeitig aber auch als wenig attraktiv, wenig offen und nicht gut in der Lage, Neues zu lernen. Eine Befragung aus dem Jahr 2019 hat für die Deutschschweiz gezeigt, dass das Altersbild über verschiedene Merkmale hinweg eher positiv als negativ war.

Warum dies alles eine Rolle spielt? Weil solche Altersbilder unsere Gesundheit beeinflussen. Menschen, die beim Alter(n) vor allem an die negativen Seiten und Verluste denken, haben ein höheres Erkrankungsrisiko (z. B. im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz). Diejenigen, die das Alter(n) auch als gestaltbar und positiv sehen, auf die Möglichkeiten statt nur die Grenzen schauen, haben hingegen viele Vorteile: Sie altern in ihrer körperlichen und geistigen Fitness besser, haben ein besseres Gedächtnis und leben sogar im Durchschnitt 7,5 Jahre länger.

Erklären kann man sich diese Unterschiede vor allem durch drei Prozesse: Wie wir auf das Alter(n) blicken, beeinflusst unsere psychologischen Kräfte, wie z. B. unsere Selbstwirksamkeit und unser Kontrollempfinden. Altersbilder beeinflussen auch unser Verhalten selbst: Lohnt es sich, noch etwas Neues zu beginnen: ein Hobby, eine Sprache, oder sogar eine sportliche Aktivität? Kümmert man sich um die eigene Gesundheit? Findet man trotz altersbedingter Veränderungen möglichst lange noch Wege, wie man trotzdem zum Ziel kommt? Und zu guter Letzt prägen unsere Vorstellungen über das Altern



Bild: Adobe Stock

auch körperliche Prozesse, die z. B. auf hormoneller Ebene unseren Umgang mit Herausforderungen begleiten.

Wie gelingen sie nun, die eher positiven Bilder auf das Alter(n)? Zunächst einmal kann es helfen, sich bewusst zu machen, dass wir über einen sehr langen und vielfältigen Prozess sprechen, nämlich vom typischen Pensionsalter 65 gezählt nochmal drei bis vier Lebensjahrzehnte. In dieser Zeit passiert vieles gleichzeitig: Manche Fähigkeiten nehmen ab, dies jedoch typischerweise verstärkt erst im sogenannten vierten Alter, d. h. ab ca. 80 bis 85 Jahren. Wir gewinnen andererseits mit zunehmendem Alter an Lebenszufriedenheit, emotionaler Stabilität, zwischenmenschlichen Kompetenzen und Lebenswissen dazu. Vielen älteren Menschen gelingt es zudem sehr lange recht gut, sich an die körperlichen, geistigen und sozialen Veränderungen anzupassen. Dies kann z. B. durch eine Neusortierung persönlicher Ziele erfolgen und in der Art und Weise, wie man diese zu erreichen versucht.

Ein Fokus auf die eigenen Stärken, auch im Umgang mit schwierigen Situationen, eine Portion Gelassenheit und die Fähigkeit loslassen zu können, helfen, ein insgesamt positives Altersbild zu kultivieren. Nicht zuletzt helfen auch Begegnungen zwischen Generationen, stereotype Vorstellungen über andere Altersgruppen abzubauen.

Wir altern so, wie wir es von uns erwarten

Elisabeth Michel-Alder
Sozialwissenschafterin und Historikerin

Erstaunlich, wie wenig die steigende Lebenserwartung unsere Lebensentwürfe verändert! Die grosse Mehrheit der Bevölkerung stolpert nach 60 in jahrzehntelange Konsum- und Freizeit hinein. Wirkmächtige Erwartungen prägen die Gestaltung des Alterns. Aktuell sind hierzulande 23 % der Männer und 15 % der Frauen in der Altersgruppe 65–74 erwerbstätig. Rund doppelt so viele möchten es gemäss Befragungen sein. Doch diese Bereitschaft ist in der Bevölkerung ganz unterschiedlich verteilt. Das hat viel mehr mit sozialen Bezugssystemen, beruflichem Selbstverständnis (Berufung!) und Erwartungen der Personen an sich selbst zu tun als mit autonomen persönlichen Entscheidungen.

Kulturschaffende und Freiberufliche haben seit eh und je keinen Grund, den Fluss ihrer Schaffenskraft zu stoppen. Niemand hat Pablo Picasso den Pinsel aus der Hand genommen. Erfahrenen Handwerker*innen geht es ähnlich, ihr Können ist – oft im Familienbetrieb – gefragt. Die Bauern sind im Alter laut Statistik die berufstreueste Gruppe der Bevölkerung. Dörfliche Gemeinschaften – vor allem abgelegene - mobilisieren ältere Mitglieder seit Jahrhunderten für gesellschaftliche oder politische Aufgaben. Wenn Ü70 die Kirchenorgel spielen oder ein Atelier für einheimische Textilarbeiten führen, leuchtet ein, dass der überschaubare Sozialraum, in dem jeder jeden kennt, fürs Verknüpfen von Können/Zeit einerseits und Bedürfnissen andererseits beste Voraussetzungen bietet. Im Dorf, im Verband oder in Kirchgemeinden kommen Kapazitäten und Kompetenzen von Personen verlässlich mit Arbeit auf einen Nenner. Und die Erwartung, dass alle, die funktionieren, einen Beitrag ans Ganze leisten, ist intakt.

Langjährige Angestellte in grossen öffentlichen wie privaten Organisationen dagegen haben die Ruhestandsgrenze klar im Kopf eingraviert; ihre Umgebung bestärkt sie systematisch im Gefühl eines Sinkflugs im letzten Berufswegdrittel. Entwicklungschancen fehlen – wobei grosse Branchenunterschiede auffallen. Im Finanzsektor gehört es zum guten Ton, früh auszusteigen; Kaderleute grüssen später als Weinbauern oder Hoteliers. In der öffentlichen Verwaltung – mit langen Verweildauern in spezialisierten Funktionen – haben viele «es» schon vor 65 gesehen.

Was hält Ältere in beruflicher Arbeit?

In unserem Forschungsprojekt «ältertätig» wollten wir von unterschiedlichsten Frauen und Männern Ü70 erfahren, was sie von langem, tätigem Engagement (auch ehrenamtlichem) haben. Methodisch arbeiteten wir mit narrativen Interviews und liessen frisch von der Leber weg erzählen. Wir wollten neue Entwicklungen entdecken und wurden nicht enttäuscht.

Zentral und unverzichtbar ist die stimmige Tätigkeit; sie sichert Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Resonanz. Wer fitte, geeignete Ältere deutlich über 60 hinaus beschäftigen will, muss sinnstiftende Jobs mit Handlungsspielraum ausschreiben.

Die seit längerem geführte Debatte um gesunde physische und geistige Langlebigkeit tritt in den Forschungsergebnissen deutlich zutage: Arbeit als Selbstoptimierung. Häufig erleben die Befragten sich selbst als wichtigste Profiteure, denn sie trainieren ihre Kompetenz, meistern Talentproben, lernen Neues, erfahren Bedeutung, schützen sich vor geistigem Abbau und gewinnen Halt in fixen Zeitstrukturen.

Wie erwartet erzählen die Tätigen oft von Beziehungsgeflechten und Zugehörigkeiten dank ihres Engagements: Gemeinsam mit anderen Menschen Ziele erreichen, Austausch, Zuwendung, Freundschaft. Vor allem für alleinlebende Ältere sind Arbeitskolleg*innen hoch geschätzte Bezugspersonen. Im engeren beruflichen Umfeld, aber auch in grösseren Zusammenhängen erfahren wache Ältertätige erwünschte Wirksamkeit. Etwa als mechanisches Talent, das einen Oldtimermotor wieder zum Laufen bringt, an dessen Reparatur zuvor drei Garagen scheiterten.

Geld spielt als Antrieb eine Nebenrolle. Auch wer nicht auf Rosen gebettet ist, arbeitet bislang nur, wenn die Tätigkeit Freude macht. Sehr viele Ü70 sind gleichzeitig ehrenamtlich und gegen Honorar tätig. Im letzteren Fall muss die Entschädigung fair sein, dem Verdienst der jüngeren Kolleg*innen rechts und links entsprechend – ausser man kann verhandeln, dann sind die Älteren gern grosszügig.

***Elisabeth Michel-Alder**, Sozialwissenschafterin und Historikerin, leitet seit 30 Jahren ihre Beratungsboutique EMA Human Potential Development in Zürich. Aktuell ist sie Präsidentin des Netzwerks «spurenwechseln» zur Entwicklung von Dynamik in der 2. Berufsweghälfte und Beirätin der Allianz für digitale Inklusion Schweiz ADIS. Zudem gestaltet sie massgeblich die Citizen-Science-Forschungsprojekte «neuesalter» und «ältertätig» mit.*

Zu Stellung und Aktivitäten der älteren Generationen

Prof. Dr. François Höpflinger
geb. 1948, Soziologe mit langjähriger Forschungstätigkeit zu Alters- und Generationenfragen



Bild: Adobe Stock

Die Zahl an älteren Menschen steigt an. Gleichzeitig ergeben sich bedeutsame qualitative Veränderungen. So können nicht alle, aber deutlich mehr Frauen und Männer als früher von einer langen gesunden Lebenserwartung profitieren und dies auch im Rentenalter. Es mehren sich die Hinweise, dass dies auch immer häufiger über 80-jährige Menschen betrifft, etwa weil das Risiko tendenziell sinkt, im hohen Lebensalter an einer demenziellen Erkrankung zu leiden. Die Lebensrealität von immer mehr älteren Menschen entspricht immer weniger traditionellen negativen Altersbildern. Älter werdende Menschen reagieren auf negative Altersstereotype deshalb zunehmend damit, dass sie sich selbst nicht als «alt» einstufen. Sie schätzen sich vielfach jünger ein, als es ihrem chronologischen Alter entspricht.

Neue Generationen älterer Menschen in der Schweiz sind deutlich aktiver als frühere Generationen, etwa als aktive Grosseltern, in Vereinen, aber auch sportlich oder kulturell. Pensionierte Menschen unternehmen häufiger als früher grössere Reisen. Der *mobile Senior* bzw. die *mobile Seniorin* wurde sozusagen zum Sinnbild eines aktiven Rentenalters. Eine bedeutsame Mehrheit ist kulturell aktiv und kreativ, wobei die Interessen selbstbestimmt je nach Bildungshintergrund, Geschlecht und Biographie variieren.

Interessanterweise lassen sich in der Schweiz im Gegensatz zu vielen anderen Ländern zwischen den Generationen wenig grundlegende Wertekonflikte nachweisen, auch weil jüngere Menschen teilweise traditionsorientierter geworden sind und ältere Menschen innovativer. Immer häufiger gibt es deshalb intergenerationelle Projekte, in denen sich ältere Menschen zugunsten jüngerer Generationen engagieren, oder sie sich – wie bei *Senioren helfen Senioren* – um vulnerable alte Menschen kümmern.

Die Freiwilligenarbeit von älteren Menschen ist beträchtlich, wobei Männer häufiger organisiert tätig sind und Frauen eher informell aktiv. Insgesamt zeigt sich kein Trend zu einem geringeren gesellschaftlichen Engagement, sondern primär ein Wandel in Art und Form der gewünschten Freiwilligenarbeit: Sie soll anerkannt, flexibel und selbstbestimmt sein und interessante Aufgaben wie auch soziale Beziehungen bieten. Wichtiger als früher ist die zeitliche, soziale und inhaltliche Flexibilität der Einsätze. Der Marktwert der von Altersrentnern erbrachten organisierten oder informellen Freiwilligenarbeit lässt sich auf jährlich mindestens 5–6 Mrd. Franken einschätzen. Dazu kommen noch 6–7 Mrd. Franken, die Grosseltern für die Betreuung von Enkelkindern leisten.



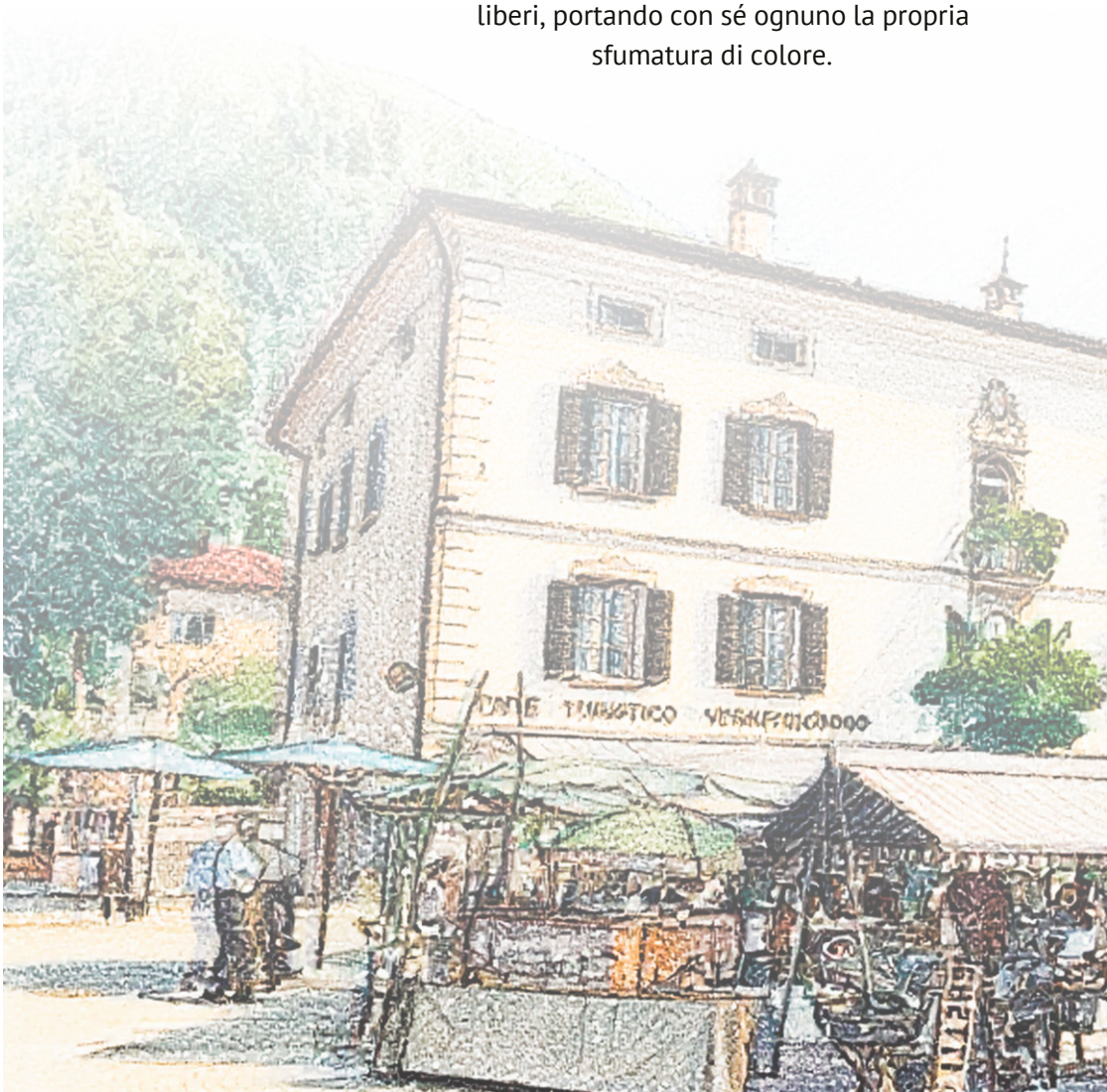
Incontri, conversazioni, ricordi

Roberta Zanolari

Sessanta anni fa, Poschiavo era come una grande famiglia. La vita dei bambini si svolgeva molte ore all'aperto. Quasi tutte le case avevano un giardinetto, ma i bambini si riunivano volentieri in strada per giocare. Gli abitanti, almeno di vista, si conoscevano quasi tutti come pure gli operai della vicina Valtellina. Il traffico più intenso animava "la via da mez", "la plaza", "la via da Spultri" e "'l vial da la Stazion". Le altre strade erano più tranquille. – Guarda bene prima di attraversare, attenta a non andare sotto un carro, sta attenta alle biciclette! – raccomandava caldamente la mamma quando mi mandava a prendere il pane o il latte con il secchiello. Passavano sulle strade pesanti carri di fieno tirati da una mucca o da un cavallo. Anche il carro funebre era tirato da un forte cavallo che procedeva lento (proprio con un passo funebre) vicino al "Carlin Isepon", suo padrone. Se confronto le strade di allora con quelle di adesso mi sembrano oasi di pace. Ricordo infatti, "la burca" che separava il convento vecchio e l'ex panetteria Dorizzi: era la strada più vicina alla scuola elementare e alla scuola dell'infanzia ed era spesso affollata di ragazzi e ragazze che giocavano ai più svariati giochi. "L'orb in plaza", "al vei", l'öf marsc", "al cucch" e tanti altri. "Palla due campi era il gioco preferito di noi ragazze. Il pallone volava a gran velocità da un campo all'altro. Eravamo bravissime a preparare le buchette per giocare con le palline di terra cotta colorata e con le biglie di vetro. Le stradine laterali e le piazze private erano delle vere e proprie palestre, dove i ragazzi e ragazze – che allora erano almeno tre o quattro o anche di più per famiglia – si riunivano per organizzare i loro giochi, sempre diversi a seconda delle stagioni. Molti venivano da Cologna, Spineo e da La Rasiga e percorrevano a piedi i diversi chilometri al giorno per arrivare a scuola o in chiesa. Mi pare ancora di vederli con le cartelle in spalla e le ragazze con i grembiuli colorati. (Solamente nelle superiori i ragazzi e ragazze delle contrade potevano venire in bicicletta). Cosa avevano di diverso rispetto ai bambini di oggi? Tantissimo e niente. Avevano la stessa voglia di giocare, correre, inventare giochi nuovi, solo che non avevano l'imbarazzo di quale giocattolo scegliere, perché il più delle volte il giocattolo se lo costruivano. Non erano incatenati allo schermo della televisione, del computer, del telefonino, abbagliati dai video giochi a grande velocità, ma avevano spazio per correre, fantasia e libertà per creare un mondo più piccolo, più semplice, ma più riposante... e noi facevamo parte di questa piccola folla di scatenati.

– Questa bella chiacchierata con te, qui in piazza, al mercatino del mercoledì, dopo tanti anni che non ci incontravamo, mi ha fatto entrare in un vecchio album di ricordi. Tante cose sono cambiate! Le persone, i negozi, le strade, la piazza; mamma mia quanta gente: non c'è davvero più posto per giocare! Ed ora che le vacanze autunnali stanno per finire ritornerò al mio quotidiano spronata da maggior energia. Queste vacanze mi hanno ridato la gioia dei nostri monti, boschi e prati ed in più mi hanno dato il gusto di godere di una lunga carrellata di ricordi. –

Così improvvisamente, ritorniamo al presente; non ci rimane che salutarci coscienti di dover continuare i nostri impegni giorno dopo giorno. Il mercatino in piazza di Poschiavo è un posto fantastico per nuovi incontri ieri come oggi. È un passatempo a portata di mano dove troviamo sempre occasione di partecipare a conversazioni di più disparato argomento. Ed è stano come riaffiorano i ricordi, quando anche solo di passaggio, ritorni al tuo paese. Basta lasciare la porta aperta e loro escono liberi, portando con sé ognuno la propria sfumatura di colore.



Essere vecchi nel secolo scorso era molto diverso dell'essere anziani oggi nel duemila. Perché... perché la differenza si vede soprattutto nella salute, nella vita quotidiana, nella famiglia, nella tecnologia, nel lavoro, nel tempo libero. E le difficoltà? Quelle cambiano aspetto ma emergono sempre. Nel novecento la vita era spesso più faticosa fisicamente, ora forse un po' meno pesanti fisicamente. C'erano meno cure mediche, ora si può vivere più a lungo grazie ai progressi della medicina. I rapporti erano soprattutto di persona, ora si comunica spesso attraverso internet o videochiamata. Gli anziani avevano spesso un ruolo tradizionale nella famiglia, oggi molti anziani mantengono una vita indipendente più a lungo.

In conclusione penso che nel Novecento essere vecchi significava spesso avere meno cure e affrontare una vita meno agiata, spesso molto dura. Oggi si hanno più possibilità di vivere più a lungo e in autonomia, ma attenzione! Possono esserci più solitudine e tanta distanza dalla famiglia.

Naturalmente, non era tutto difficile nel passato e non tutto facile oggi: molto dipendeva e dipende dal paese, dalle condizioni familiari ed economiche e in prima linea dalla salute della persona.

Non farei mai una discussione sui modi di "fare" di una volta; cambia scenario, ma non cambia l'importanza che ogni generazione investe nel quotidiano.
Per vivere sereni si dovrebbe comunque sempre valorizzare ciò che si ha e non sempre rincorrere e cercare tutto e di più...

la modernità accarezza costantemente
la tradizione.



SCHREIBPROJEKT «ERINNERN»

Feierlicher Abschluss am Internationalen Tag der älteren Menschen 2026 in Chur

Geschichten erzählen vom Leben – und davon, was bleibt. Mit dem Schreibprojekt «Erinnern» lud Pro Senectute Graubünden in der ersten Jahreshälfte 2026 ältere Menschen dazu ein, persönliche Texte mit Bezug zu Graubünden zu verfassen und einzureichen. Mitmachen konnten alle ab 65 Jahren, ein Wohnsitz in Graubünden war keine Voraussetzung. Das Projekt verstand sich nicht als Wettbewerb, sondern als Einladung zum Schreiben, Teilen und Erinnern.

Das Interesse war gross und die Beteiligung am Schreibprojekt überaus erfreulich: Insgesamt wurden 80 «Erinnerungen» von Seniorinnen und Senioren aus der ganzen Schweiz in allen drei Kantonssprachen eingereicht.

Am 1. Oktober, am Internationalen Tag der älteren Menschen 2026, wurden die Autorinnen und Autoren des Schreibprojekts mit einer feierlichen Veranstaltung im B12 in Chur geehrt. 60 Autorinnen und Autoren sowie rund 40 Begleitpersonen waren anwesend. Die längste Anreise hatte dabei ein Ehepaar aus dem Kanton Bern mit über drei Stunden Reisezeit.

Durch den Nachmittag führte die bekannte Bündner Autorin Romana Ganzoni, welche das Projekt literarisch begleitet hatte. Einfühlsam und mit grosser Wertschätzung präsentierte sie alle «Erinnerungen» und liess jede Autorin und jeden Autor zu Wort kommen. Begleitet wurde sie dabei von Martina Hug (Gesang) und Georg Commerell (Klavier).

Ausgestattet mit einer Anerkennungsurkunde mit persönlicher Würdigung von Romana Ganzoni sowie mit einer gedruckten Anthologie mit









Bilder: Pierre Oettli, Chur

den Texten des Schreibprojekts nutzten die Autorinnen und Autoren den anschliessenden Apéro, um sich kennenzulernen und sich untereinander auszutauschen.

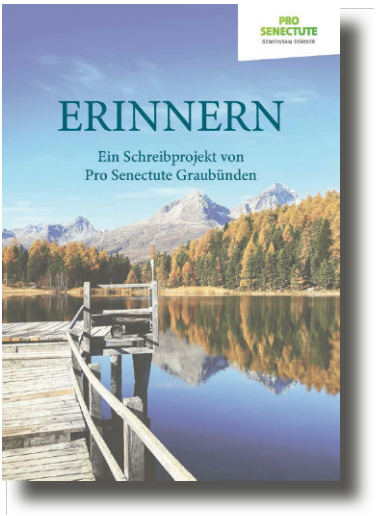
«Ich möchte mich von Herzen bedanken für die wunderschöne Feier und die tolle Urkunde. Es ist eine grosse Wertschätzung und spornt an weiterzuschreiben.»

Rückmeldung einer Teilnehmerin zur Feier am 1. Oktober 2026

Das Projekt wurde unterstützt von der Hatt-Bucher-Stiftung, vom GKB Beitragsfonds, von der Genossenschaft Migros Ostschweiz, von der Kulturförderung Graubünden sowie von der Proterra Stiftung.

An dieser Stelle sei nochmals ganz herzlich allen Autorinnen und Autoren fürs Teilen ihrer Erinnerungen gedankt und auch allen übrigen, die zum Gelingen dieses besonderen Projekts beigetragen haben.

Die Texte des Schreibprojekts wurden in einer Anthologie zusammengefasst und können unter **www.gr.prosenectute.ch/erinnern** nachgelesen werden.



Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle | 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 Graubünden finden (find-help GR)

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

Gesundheitsförderung Schweiz

gesundheitsfoerderung.ch

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

VORSTAND BKVS

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

Willi Berger, Chur
Ludovica Peer, Chur
Lore Schmid, Trimmis

FACHBEREICH SENIORENRAT

Vorsitz

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

Mitglieder

Beatrice Baselgia-Brunner
Ueli Bühler
Annie Fleischhauer-Peretti
Angela Hürlimann-Costa
Hanspeter Joos
Baltermia Peterelli
Elisabeth Poo-Hungerbühler
Chasper Stuppan-Hohenegger

FACHBEREICH FINANZEN

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

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

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

REDAKTION CAPRICORN FACHBEREICH KOMMUNIKATION

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

GESTALTUNG UND LAYOUT

Zentrum Mensch Graubünden
Gäuggelistrasse 7
Postfach 72
7000 Chur
zmgr.ch
info@zmgr.ch
081 552 52 60

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen) bitte ausschliesslich an:
kontakt@buendnersenioren.ch oder Tel. 081 552 52 60 (Zentrum Mensch Graubünden, Daniela Allemann)

Hier hält man zusammen. Wir sind der schönste Beweis dafür.

Gemeinsam mit unseren Partnern
für ein starkes Graubünden.

gkb.ch/engagement

Graubündner
Kantonalbank