



Achtung, Alter, los!

Überalterung, Überschuss, überdrüssig – alt sein ist schön

Sind unsere Rentner noch bei Sinnen oder bringen sie gar den Staat in Gefahr? Alt sein wollen sie nicht, alt werden aber tun sie dennoch. Letzteres können sie immer länger, immer besser.

«Alte Säcke und alte Schachteln gesucht. Wir suchen täglich frische Rentnerinnen und Rentner, die nicht auf der faulen Haut liegen wollen»: Das Internetportal «rentarentner» wirbt keck mit einer Metapher, die ein mulmiges Gefühl hinterlässt. Gilt in einer Leistungsgesellschaft nur der aktive Mensch als geachteter Mensch? Wollen wir überhaupt noch alt werden?

Wissender und vermögender

Die Bevölkerungspyramide macht seit Jahren den Kopfstand: Immer mehr Alte stehen immer weniger Jungen gegenüber. Gemäss dem Bundesamt für Statistik ist der Altersquotient in der Schweiz kontinuierlich steigend. Heute entfallen auf 100 Personen zwischen 20 und 64 Jahren deren 28 im Alter von 65 Jahren und mehr. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren es 11, die 65 Jahre oder älter waren. Die heutigen Rentner sind besser ausgebildet und vermögender, gesünder und aktiver als ihre Vorgänger.

Altern ist individuell gestaltbar

Innovation findet nicht nur bei den Jungen und den im Erwerbsleben Stehenden statt. Der technologische Fortschritt in Medizin und Kommunikation kann geradezu als Impulsgeber für eine veränderte Gesellschaftsstruktur betrachtet werden. Claudio Senn Meili, Geschäftsleiter von Pro Senectute Graubünden, weiss aus Erfahrung: «Der Bewusstseinsprozess, gesund und aktiv zu leben, muss längst vor der Pensionierung erfolgen, um später zu greifen.»

Bei Luisa Zendralli, 79 Jahre, Rentnerin aus Chur (Interview Seiten 2 und 3) liegt das neue iPad in Griffweite ihres Esstisches, Andi Mark, 64 Jahre, Frührentner aus Bonaduz (Porträt Seite 3), pflegt Geschäftsbeziehungen auf Facebook und stellt seine Dienste auf dem Internetportal www.rentarentner.ch zur Verfügung. «Alt sein» wollen unsere Mütter, Väter, Ättis und Ur-Nanas definitiv nicht. Das Leben bietet täglich neue Chancen.

ch

Das Alte bleibt ...

... das Neue kommt

Frauenzentrale Graubünden
Centrala grischuna da dunnas
Centrale grigionese delle donne



bleibt zentral

*Wir freuen uns
auf unseren Auftritt
im neuen Gewand!*

Nach der Generalversammlung im Mai haben wir die «Zentrale»-Befürworterinnen zu einer gemeinsamen Sitzung eingeladen. Sechs engagierte Vertreterinnen der Kollektivmitglieder haben diese Einladung angenommen. Im Gespräch wurden beidseitig und ausführlich die Beweggründe für und gegen die «Zentrale» genannt.

Darüber hinaus waren der ideelle Inhalt, die Aufgaben und die aktuelle Ausrichtung der Frauenzentrale in dieser sehr konstruktiven Zusammenkunft Diskussionsbema. Gemeinsam haben wir am Fundament der «fg»-Zukunft gebaut und die Vertreterinnen sprechen uns das Vertrauen aus, das neue Logo-Kleid für die «alte Zentrale» zu schneidern.

Lassen Sie sich mit dem nächsten Mitgliederbrief am 6. Dezember 2012 überraschen!

*Cathrin Räber-Schleiss,
Präsidentin*



Sich begegnen, sich austauschen, gemeinsam etwas unternehmen – die ältere Generation hätte der jüngeren viel zu bieten. Fragen wir sie doch einfach an!

Alt ja – aber keine andere Kategorie Mensch

In diesem Monat feiert Luisa Zentralli aus Chur ihren 79. Geburtstag. Sie sagt, sie habe ein bewegtes und erfülltes Leben hinter sich. Den Tod redet sie nicht schön, aber noch viel lieber spricht sie vom Leben.

Frauenzentrale Graubünden: Frau Zentralli, Sie sind mit ihren 79 Jahren täglich unterwegs mit Ihrem Hund. Wie weit kommen Sie noch?

Das ist eine gute Frage! Nicht mehr so weit. Aber Sie trauen mir ja auch gar nichts zu! Auf jeden Fall fühle ich mich nicht so alt wie ich bin. Ich spüre an dieser Frage, da wirst du jetzt in eine andere Kategorie eingeteilt.

Kommt diese Frage als Unterstellung an bei Ihnen?

Ja, irgendwie schon. Es ist, als würde ich als alter Mensch in eine Schublade geschoben. Gewiss, ich komme nicht mehr bis nach Zürich. Aber bis Haldenstein reicht's noch zu Fuss. Ich möchte aufgrund meines Alters nicht in einer anderen Kategorie Mensch abgelegt werden.

«Der Körper schränkt ein, dennoch ist vieles möglich.»

Es heisst, das Alter müsse man sich vorstellen, als habe man sich körperlich einen bleiernen Umhang angezogen. Eine grässliche Vorstellung! Stimmt sie?

Da täuschen Sie sich! Ich bin zwar unbeweglicher als früher, zugegeben. Damals konnte ich Sprünge machen. Der Körper ist alt geworden, das stelle ich nicht in Frage. Ich hoffe aber, dass mein Geist jung geblieben ist. Also, sagen wir, einigermaßen jung. Ich habe Kolleginnen, mit denen ich regelmässig Bridge spiele und mit andern Freunden jasse ich. Der Körper schränkt ein, dennoch ist vieles möglich.

Was tun Sie, um sich fit zu halten? Was für Ihren Körper? Was für Geist und Seele?

Nichts. Ausser, dass ich dreimal am Tag mit dem Hund unterwegs bin. Seit meinem 20. Lebensjahr hatte ich immer einen Hund. Ohne meine Pudelhündin Tarissa, die ich erst seit einigen Wochen bei mir habe, würde ich wohl nicht zwei Stunden pro Tag spazieren gehen. Geistig halte ich mich fit, indem ich nach wie vor gern diskutiere und regelmässig Kreuzworträtsel löse.

«Jeden Monat Geld zu erhalten, ohne etwas dafür tun zu müssen, ist ein Geschenk.»

Fühlen Sie sich wegen Ihrer bald 80 Jahre sozial eingeschränkt?

Nein, eigentlich nicht. Kulturelle Veranstaltungen besuche ich nicht mehr so oft wie früher. Ich lese gerne Literatur über Geschichte, auch Biographien und ab und zu Krimis. Eben habe ich mir «Gerron» von Charles Lewinsky und ein Buch über den Bündner Baumeister Barbieri vorgenommen. Auch die Bündner Zeitungen und der Tages-Anzeiger gehören zu meiner Lektüre. Dann habe ich noch zwei Stammtische. Dort wird immer heftig diskutiert.

Langeweile kennen Sie nicht?

Nein, das kannte ich das ganze Leben über nie. Dann wäre ich ein armer Teufel! Aber ich wäre auch selbst schuld. Ich habe eben ein iPad erhalten. Jetzt beschäftige ich mich damit. Wenn ich etwas an vielen Gleichaltrigen kritisiere, dann dies: Sie geben sich zu früh auf. Wenn der Mensch nicht mehr muss, da er nicht mehr unter Leistungsdruck steht, so ist er versucht, allzu schnell aufzugeben. Bridge, als Beispiel, ist ein schwierig zu erlernendes Kartenspiel. Es braucht Ausdauer, bis man es richtig gut spielen kann. Oft geben gerade Frauen auf, wenn es kompliziert wird. Das finde ich schade.

Sie waren ein Leben lang berufstätig, insgesamt 36 Jahre. Der professionelle Unruhestand – ist er wirklich so schön, wie man uns glauben macht?

Ich habe gerne Schule gegeben, bis ich 1995 pensioniert wurde. Und ich gebe auch offen zu, ich ging gerne in Pension. Unterrichten Sie mal 30 Jahre lang mit derselben Begeisterung Italienisch! Irgendwann spürt man dieses innere Feuer nicht mehr. Ich habe mich immer gefreut auf mein Leben als Rentnerin. Da konnte ich endlich das machen, wofür mir früher die Zeit fehlte. Ich geniesse mein Leben heute, so wie es ist. Jeden Monat Geld zu erhalten, ohne etwas

*Zwei, die sich gefunden haben:
Luisa Zentralli und die achtjährige
Pudeldame Tarissa.*



Foto: Claudia Hutter

Im Herbst des Lebens

dafür tun zu müssen, ist ein Geschenk. Wir haben ein reichhaltiges kulturelles Angebot in Chur. Hier wird mir nie langweilig.

Ab wann wird der Tod zum Thema? Ist er da und guckt zu? Verdrängt in einer Zimmerecke? Oder nur unbewusst präsent wie eh und je in jungen Jahren?

Er ist da, wenn du Freundinnen hast, die sterben. Er ist da, wenn du Männer von Freundinnen hast, die sterben. Der Tod ist präsent. Früher oder später trifft es auch mich. Nur vor etwas habe ich richtiggehend Angst – vor der Abhängigkeit. Wenn du die Selbständigkeit verlierst, dann müssen dich andere bedienen. Ich habe Todesangst davor, ein Pflegefall zu werden.

«Palliativmedizin ist für mich kein Thema.»

Haben Sie eine Patientenverfügung erlassen?

Ja, das habe ich. Alle aus meinem nächsten Umfeld wissen, sollte ich einen Schlaganfall erleiden, dann möchte ich gehen dürfen. Das ist das Traurigste am Alter. Eine Aussage, die ich irgendwo gelesen habe, ist mir geblieben: «Die

Medizin hat solche Fortschritte gemacht, dass man des eigenen Todes nicht mehr sicher ist.» Palliativmedizin ist für mich kein Thema. Für manche wäre das, was ich mir für mich herausnehme, Mord. Für andere ganz natürlich. Der Druck auf die ältere Generation nimmt deshalb nicht zu, wie viele behaupten. Diskussionen führen gemäss meinen Erfahrungen zu nichts, denn jeder hat da seine eigene Philosophie.

Wie entscheidet man, wann der allerletzte Zeitpunkt gekommen ist

Vielleicht werde ich ja nicht mal die Courage haben, es zu machen?! Aber ich spüre, der Lebenskreis schliesst sich. Ich stehe nach wie vor zu dem, was ich durch meine Patientenverfügung unterzeichnet habe. Dann gehen zu dürfen, wenn man es wünscht, scheint mir ein Menschenrecht zu sein.

Interview: Claudia Hutter

Die ungekürzte Fassung des Interviews ist unter www.frauen-graubuenden.ch nachzulesen.



Foto: Claudia Hutter

Mittendrin

Luisa Zendralli, 79 Jahre, ist eine Netzwerkerin. 2007 erhielt sie den Anerkennungspreis der Stadt Chur für ihr kulturelles Engagement im Hintergrund. Dennoch kennt man diese Frau überall in der Stadt. Luisa Zendralli war während 36 Jahren Lehrerin, zunächst Primarlehrerin in Rongellen, Sekundarlehrerin in Splügen, dann Lehrerin an der Töchterhandelsschule (heute Handelsmittelschule) in Chur. 1995 ging sie in Pension. Zeit, um müde zu werden, hat sie nicht. Die Churerin spricht über ihre Freude am Leben und schliesst dabei den Tod nicht aus. ch

Andi Mark aus Bonaduz – ein Rentner zum Mieten

«Ich war Speditionskaufmann und ging mit 62 Jahren in Frührente. Zuletzt habe ich für einen international tätigen Transportdienstleister die Filiale in Buchs (SG) geleitet. Heute, zwei Jahre nach meiner Frühpensionierung, stelle ich fest: Ich habe mir zwar ein neues Mountainbike gekauft, doch es bleibt meist stehen. Es ist tatsächlich so – ich finde kaum Zeit für mich selbst, da ich so viele Verpflichtungen habe! Meine Agenda ist voll. Da meine Frau Bea in Bonaduz seit fünf Jahren eine eigene Hundeschule führt, bin ich als «ihr erster und einziger Assistent» mit der Administration, der Buchhaltung und der Begleitung während Kursen stark eingespannt. Hinzu kommt, dass ich einen Grossteil der Haushaltarbeiten übernommen habe. Ich wusste ja vorher gar nicht, wie viel Arbeit in so einem Haushalt steckt! Wir haben zudem drei eigene Hunde, die viel Bewegung brauchen. Ich biete regelmässig Kurse zur Ausbildung von Lawinenhunden an. Neu habe ich eigens einen Kurs für Kinder und

Jugendliche ins Programm aufgenommen. Ich möchte, dass die Kids so richtig den Plausch mit ihrem Vierbeiner erleben und gemeinsam etwas erreichen. Kurz nach meiner Pensionierung schrieb ich mich auf dem Web-Portal von www.rentarentner.ch ein. Vom Pflegen des Gartens bis hin zum Dogsitting oder Chauffeurdienst biete ich zu einem moderaten Stundenlohn diverse Arbeiten an. Es wäre für mich unvorstellbar, einfach so in den Tag hinein zu leben, ohne Struktur, ohne Verpflichtung und ohne Kontakt zu andern Menschen. Bei mir muss immer etwas laufen. Nur so fühle ich mich in meinem Element. Keine Frage – ich finde, dass ich nach wie vor mitten im Leben stehe! Wer pensioniert wird, muss Arbeitgeber und Job loslassen. Doch wer wirklich loslässt, der hat die Hände frei, um neue Ziele in Angriff zu nehmen. Das gehört mit zu jedem neuen Abschnitt im Leben.» ch

www.rentarentner.ch



Foto: Claudia Hutter

«Dran bleiben und sich etwas zutrauen» – für den 64-jährigen Andi Mark eine Selbstverständlichkeit.

24. Sept. 2012, 19.15–20.30 Uhr,
Rotes Kreuz GR, Alexanderstr. 2,
Chur: «Jugendliche begleiten»;
www.skr-gr.ch, Tel. 081 258 45 83.

10. Nov. 2012, 13.30–16.45 Uhr,
Titthof Chur: «Als Muslimin
zwischen zwei Kulturen und Reli-
gionen»; Referentin: Jasmina
El-Sonbati.
Evang. Landeskirche GR
www.gr-ref.ch, Tel. 081 257 11 00.

**11. Nov. 2012, 20.00 Uhr, Netz-
werkfrau Surselva, Cusunzaria,
Städtlistr. 15, Ilanz; «Was FRAU
wissen sollte»;** Rechtliche Fragen/
Antworten Annetta Simeon, Juris-
tin, Frauenzentrale Graubünden,
info@netzwerkfrau.ch, Monica
Hänni, Tel. 081 925 29 60.

19. Nov. 2012, 9.00–16.30 Uhr,
SRK Kurslokal, Alexanderstr.
2, Chur; «Veränderungen in
der Lebensmitte mit Heilpflan-
zen begleiten»; Anmeldung bis
19.10.2012 an SBK GR
info@sbk-gr.ch, Tel. 081 353 53 79.

23. Nov. 2012, 9.00–16.00 Uhr,
Aula HTW Chur; Tagung «Er-
folgreiche Gemeindeführung»
Referentin: Barbara Janom
Steiner, Regierungspräsi-
dentin; Grundlegende Elemente
der Gemeindeführung werden
diskutiert und ein Modell eines
ganzheitlichen Führungskonzepts
vorgestellt. Dabei werden auch
speziell die Anliegen und das Enga-
gement von Frauen in politischen
Ämtern berücksichtigt. Anmeldung
bis 9.11.2012, www.htwchur.ch/
zvm, Tel. 081 286 39 72(0).

16. Dez. 2012, 20.00 Uhr,
Netzwerkfrau Surselva
Cusunzaria, Städtlistr. 15, Ilanz;
«Frauen in Marokko»;
Bilder und Reisebericht Cathrin
Räber, Movimaint, info@netzwerk-
frau.ch, Monica Hänni, Telefon
081 925 29 60.

Impressum

Herausgeberin Frauenzentrale GR,
7001 Chur
Redaktion Cathrin Räber-Schleiss (crs)
Beatrice Meier-Nutt (bm)
Claudia Hutter (ch)
Magdalena Rohner-
Herdi (mr)
Fotos Beatrice Meier-Nutt (bm)
Claudia Hutter (ch)
Layout Sandra Perucchi, Chur
Druck Copydruck Altstadt,
Postfach, 7002 Chur
Auflage 1600 Ex.
Jahresbeitrag CHF 50.– Einzelmitglied
Postcheckkonto PC 70-3633-0

www.frauenzentrale-graubuenden.ch

Voraussicht ist besser als Nachsicht – Selbstbestimmung bis ans Lebensende

**Am 1. Januar 2013 tritt das neue Erwachse-
nenschutzrecht in Kraft. Das neue Gesetz
soll die Selbstbestimmung stärken und stellt
dazu zwei neue Instrumente zur Verfügung.**

Mit dem Vorsorgeauftrag kann die handlungs-
fähige Person sowohl ihre eigene Betreuung
als auch die rechtliche Vertretung im Fall ihrer
Urteilsunfähigkeit regeln. Sie kann also eine
Stellvertretung (ein Familienmitglied, ein Treu-
handbüro, eine Bank etc.) bestimmen, welche
für sie rechtsverbindlich handeln kann, wenn dies
aus Gründen wie etwa einer schweren Krankheit,
einem Unfall oder aus Altersgebrechlichkeit nicht
mehr möglich ist. Sobald eine Person wieder
urteilsfähig ist, verliert der Vorsorgeauftrag seine
Wirkung von Gesetzes wegen.

Von Hand zu schreiben

Wie beim handschriftlichen Testament ist der
Vorsorgeauftrag von A bis Z von Hand zu schrei-
ben, zu datieren und zu unterzeichnen. Sollte
dies nicht möglich sein, kann die Notarin eine
öffentliche Urkunde erstellen. Auf Wunsch wird
die Tatsache, dass ein solcher Vorsorgevertrag
besteht und der Hinterlegungsort desselben
in einer zentralen Datenbank eingetragen und
gespeichert. Zudem kann in einer Patientenver-
fügung festgelegt werden, welche medizinischen
Massnahmen im Falle einer Urteilsunfähigkeit
erwünscht sind. Es kann eine Person bestimmt
werden, welche dann entscheidungsbefugt
ist. Die behandelnden Ärzte müssen in einer

medizinischen Entscheidungssituation (Notfälle
ausgenommen) abklären, ob eine Patienten-
verfügung erstellt wurde. Ist dies der Fall, so
ist sie für die Behandelnden rechtsverbindlich.
Die Patientenverfügung muss im Zustand der
Urteilsfähigkeit und nach freiem Willen erstellt
oder widerrufen werden. Das Vorhandensein
sowie der Hinterlegungsort werden auf Wunsch
in der Versichertenkarte eingetragen.

Angehörige entlasten

Während das Errichten eines Vorsorgeauftrages
eine einfache Aufgabe darstellt, bereitet das
Erstellen einer Patientenverfügung bedeutend
mehr Schwierigkeiten. Wer schaut schon gerne
dem eigenen Tod ins Auge und setzt sich mit
grundsätzlichen Fragen – wie etwa welche le-
benserhaltenden Massnahmen will ich, wenn
... – auseinander?

Für die Angehörigen stellt das Vorhandensein
einer Patientenverfügung eine grosse Entlastung
dar. Der Wille der jeweiligen Person ist bekannt
und danach gilt es zu handeln.

Persönliche und umfassende Beratungen zur
Patientenverfügung erhält man über das Rote
Kreuz Graubünden bei Cornelia Beck, Telefon
081 258 45 70. Zudem erteilt die Frauenzentrale
Graubünden gerne Auskünfte zu Fragen rund
ums Recht.

*lic. iur. Annetta Simeon,
Frauenzentrale Graubünden*

Rotes Kreuz Graubünden
Crusch Cotschna Grischn
Croce Rossa Grigione



Patientenverfügung...
...ich bestimme selbst!

Telefon 081 258 45 84 • www.srk-gr.ch

Dieser Mitgliederbrief wird mitfinanziert durch:



**Graubündner
Kantonalbank**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz