

Kaminzimmergespräche

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024



**Stadt Chur**

100 Jahre  
für Menschen da! **riga  
haus**

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner aus den Quartieren Brandis und Stampagarten. Gesundheitsförderung trägt dazu bei, die Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen sowie die Soziale Gesundheit zu erhalten. Menschen in jedem Alter haben das Bedürfnis, sich mit anderen zu treffen, sich gegenseitig zu helfen und gemeinsam etwas zu erleben. Gut funktionierende Netzwerke in Gemeinden sind dafür von grosser Bedeutung. Mit dem Projekt «Lokal vernetzt älter werden» gibt der Kanton den Gemeinden einen Leitfaden mit praktischer Unterstützung für die Aufarbeitung solcher Gemeindeprojekte. Im letzten Jahr hat sich die Stadt Chur zusammen mit dem Seniorenzentrum Rigahaus zur Teilnahme an diesem kantonalen Projekt entschieden. Das Seniorenzentrum hatte schon früher die Idee eines Quartierzentrums und lancierte dieses im Sommer 2022. Die Stadt Chur erkannte die Möglichkeit, daraus ein Quartierprojekt im Sinne der kantonalen Strategie auszuarbeiten. Seit Anfang Juni 2023 läuft nun das Projekt «Quartier Treff Riga». Es hat verschiedene Ziele: Menschen unterschiedlichen Alters im Quartier vernetzen, die Qualität des Quartiers aufzeigen und aktiv verbessern, Angebote für die Bewohner sicht- und nutzbar machen und Anwohnende zur Mitwirkung motivieren.

Menschen, die in einem fürsorglichen sozialen Netz eingebettet sind, fühlen sich im Alltag sicherer. Sie leben länger autonom, zufrieden und gesund in ihren «vier Wänden». Es stellt sich die Frage, wie man dorthin kommt, dass von der Basis aus etwas nachhaltiges entsteht, das dieses Gefühl vermitteln kann.

Seit Januar werden im Seniorenzentrum Rigahaus monatlich «Kaminzimmengespräche» durchgeführt. Jede Veranstaltung ist einem Thema gewidmet, das dem Ziel einer sich fürsorglichen und helfenden Gemeinschaft beitragen könnte. Nach einem Inputreferat zum Tagesthema sind die Besucherinnen und Besucher aufgefordert, Fragen an anwesende «Spezialisten» zu stellen und sich in die Diskussion aktiv einzubringen. Die Veranstaltungen dauern jeweils von 16.00 bis ca. 17.30 Uhr.

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

Das Kaminzimmersgespräch vom 04. April war dem Thema **«Ziitboersa Chur und Umgebung»** gewidmet.

Geben und Nehmen – und jeder hat einen Gewinn. Mit einem spannenden Vortrag konnte die Präsidentin des Vereines Ziitboersa, Frau Ursi Fontana, den Churer Verein vorstellen. In der Ziitboersa werden Dienstleistungen mit Zeit und nicht mit Geld bezahlt. Jede Tätigkeit ist gleichwertig. Man bietet seine Fähigkeiten an und profitiert von denjenigen anderer. Und so funktioniert es:

Ruth geht hier und da mit Frau Müllers Hund spazieren. Frau Müller zahlt nicht, sondern bügelt die Wäsche von Herrn Muster. Herr Muster revanchiert sich bei Rolf und gibt ihm eine PC-Einführung. Ruth benötigt ihre Zeitgutschrift für einen Französischkurs bei Frau Bonjour. Frau Bonjour ist gehbehindert und ist froh über den Einkaufsservice, den Rolf anbietet.

Stadtrat Patrik Degiacomi warf die Frage auf, wie sich Menschen, die noch im aktiven Berufsleben stark gefordert sind, sich dennoch einbringen können. Denn dort, ist das kostbarste Gut, ihre Zeit für Familie und persönlicher Gesundheit "reserviert".

In der Diskussion wurde erwähnt, dass man sich etwas leisten kann, auch wenn das monetäre Budget eng ist. Es ist wichtig, an den Themen dranzubleiben. Es soll eine Kultur- und Haltungsentwicklung entwickelt werden.

Welche Themen sind schon behandelt worden:

- |         |  |
|---------|--|
| Februar | Ein neues Wir. Die Bedeutung des Miteinanders.<br>Frau Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller, Lehrbeauftragte Universität Graz |
| März    | Gesundes Altern daheim, wenn professionelle Mitarbeitende fehlen<br>Frau Johanna Weiss, Co-Leitung Spitex Chur         |

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

Die nächste Veranstaltung findet am Donnerstag, 02. Mai, um 16.00 Uhr statt. Frau Anne Brandl, Dienststellenleiterin a.i. (Stadtentwicklung und Freiraumplanung), wird zum Thema «Identifikation mit dem Quartier» sprechen. Es konnte wieder eine spannende Expertengruppe zusammengestellt werden. Kommen auch Sie ins Kaminzimmer im Rigahaus – und nehmen Sie doch Ihren Nachbarn gleich mit!

Reservieren Sie sich bitte auch gleich den Donnerstag, 06. Juni. Dann wird es um die Freiwilligenarbeit gehen. Yvonne Menn, Geschäftsleiterin von Benevol Graubünden stellt diese Art der sozialen Teilhabe vor.

QuartierTreff Riga – mehr Lebensqualität dank Vernetzung. Darum geht es im Projekt: Für ältere, aber auch jüngere Personen in besonderen Lebenssituationen ist es oft schwierig, Kontakte aufrechtzuhalten oder gar neue zu knüpfen. In einem lebendigen Quartier, in dem sich die Menschen nah fühlen, ist es einfacher, um Nachbarschaftshilfe zu bitten. Das Projekt «Quartier Treff Riga» soll hier Unterstützung bieten. Neben gelegentlichem Austausch an Begegnungsorten sollen regelmässig Angebote koordiniert werden. Dabei sollen in erster Linie bereits bestehende Infrastrukturen und Angebote genutzt oder ausgebaut werden. Es geht darum Nähe, Vertrauen und Sicherheit zu schaffen, so die Projektverantwortlichen. Im Wesentlichen sollen praxisnahe Angebote und Dienstleistungen vermittelt werden - sowohl von Organisationen und Unternehmen als auch von Privaten. Dies reiche von Briefkastenleerungen und Blumen giessen bei Abwesenheit über Hilfe beim täglichen Einkauf bis hin zu einem gemeinsamen Abendspaziergang. Die Frage nach Hilfe oder der Austausch fällt viel leichter, wenn man die Menschen um sich herum kennt.

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

Kaminzimmergespräche 01

## Ein neues Wir

Sandro Ursch, Geschäftsleiter Seniorenzentrum Rigahaus und Brigitte Cadisch, Leiterin Gesundheit und Alter der Stadt Chur begrüßen Gäste und Fachleute zum ersten Kaminzimmergespräch mit dem Thema «Caring Community».



Diese Gespräche finden im Rahmen des Pilotprojekts «Quartier-Treff Riga» statt, das von Rigahaus und Stadt Chur mit der Unterstützung des Gesundheitsamtes Graubünden lanciert wurde. Es hat zum Ziel im Brandisquartier soziale Netzwerke zu etablieren oder bestehende zu stärken. Förderung und Koordination unter den lokalen Akteuren, wie z.B. dem Quartierverein Brandis, soll die gesamte Bevölkerung für Anliegen und Bedürfnissen in der Nachbarschaft sensibilisieren. Hauptfokus des Pilotprojekts liegt auf den Senioren und Seniorinnen. Eine nachhaltige Sorgeskultur ermöglicht ihnen ein längeres Verbleiben in den eigenen vier Wänden.

Die Kaminzimmergespräche seien ähnlich strukturiert wie die «ARENA» von TV SRF, sagt Brigitte Cadisch, mit Fachleuten, die ihre Standpunkte darlegen und einem Publikum, das mitdiskutiert. Gemeinsam sollen Ideen entstehen, damit im Brandisquartier ein neues «WIR» wachsen kann.

**Donnerstag, 02. Mai, Kaminzimmer im Rigahaus.**

Wir laden Sie herzlich ein, am Gespräch mit dabei zu sein, zum Thema  
**« Identifikation mit dem Quartier».**

## «Caring Community»

Dr. Kriemhild Büchel-Kappeler, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Wissenschaft und Weiterbildung Schloss Hofen Lochau (Vorarlberg) und Lehrbeauftragte der Universität Graz.

«Beziehungen sind der Motor unseres Lebens». Dr. Büchel-Kappeler, hob in ihrem Referat die Bedeutung des Miteinanders von Menschen hervor. und stellte der Zuhörerschaft zunächst einige Fragen: «Wo fühlen wir uns wohl? Welche Erlebnisse bleiben uns in schönster Erinnerung?» Diese Fragen gingen nicht nur an ältere Menschen, die möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen möchten. Sie gingen uns alle an, auch die Jungen, denen man nachsage, dass ihr Individualismus dem Gefühl von Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft wenig Raum lasse. Wo fühlten wir persönlich uns aufgehoben? Allein vor dem Fernseher oder zusammen mit Menschen, die uns zuhören, ähnliche Interessen haben oder unsere Anliegen ernst nähmen? Eine Antwort darauf könnten persönliche Beziehungen sein, ein Miteinander, aus dem ein neues WIR entstehen könne, eine „Caring Community“ ist die Referentin überzeugt.

Einsamkeit drohe ein Hauptproblem unserer Zeit zu werden. Wie Studien belegten, sei Einzelhaft das Schlimmste, was man einem Menschen antun könne.

Nur im Miteinander würden wir die grossen Herausforderungen unserer Zeit lösen können. Es gehe nicht nur um Nehmen, wichtig sei ein Geben und Nehmen, um Spielregeln und Werte, die für alle Beteiligten gälten. Dr. Büchel-Kappeler betont, dass gute Beziehungen gelebt und gepflegt werden müssen, dabei bleibe man geistig und körperlich beweglich. Zeit, die man verschenke, komme irgendwann zurück.

Das Land Vorarlberg hat ein Kompetenzzentrum, das «Büro für freiwilliges Engagement und Beteiligung», das lokale Initiativen und Projekte von Privaten fördert und koordiniert.

Dr. Büchel-Kappeler berichtet über das Projekt «Fahrdienst von Freiwilligen». Es ist sehr erfolgreich und wurde von unten, von den Betroffenen, angestossen und

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

von frisch Pensionierten realisiert.

Dann stellte die Referentin, ihrer Meinung nach, die wichtigsten Fragen unseres Lebens, die nach den Höhepunkten eines Lebens und nach Sinn, Werten und Beziehung. nach der eigenen Einstellung - wie sehe ich etwas? Welche Spuren würden wir hinterlassen oder was gäben wir weiter?

Dr. Büchel-Kappeler hatte auch einen Rat gegen schlechte Stimmung oder Niedergeschlagenheit bereit: «Ich frage mich jeden Abend, wofür ich dankbar bin, was ich gut gemacht habe oder auf was ich mich freue. Die Antworten schreibe ich auf und lege sie in ein Glas. Wenn es mir schlecht geht, nehme ich die Zettel raus um zu Lesen, was ich geschrieben habe.» Oder: Die innere Haltung zähle und die könne man programmieren.

Abschliessend mahnte Dr. Büchel-Kappeler eindringlich: «Mitmenschlichkeit und Solidarität können wir nicht kaufen. Aber sie sind das Fundament einer lebenswerten und zukunftsfähigen Gesellschaft.»

\* Eine **«Caring Community»** ist eine Gemeinschaft, in der Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. Gemeinsam wird Verantwortung für soziale Aufgaben wahrgenommen, wobei Vielfalt, Offenheit und Partizipation beachtet und gestaltet werden.»

## «Wie entsteht ein neues WIR»

Der Input der Fachfrau aus Österreich wurde mit grossem Applaus bedacht und regte Gäste und Fachleute an, sich mit eigenen Erfahrungen und Ideen ins Gespräch einzubringen.

Ein Miteinander könne auch im Kleinen gelebt werden. Man müsse offen sein, Zeit haben, Augen und Ohren offenhalten, um zu hören und zu sehen.

Eine Frau besucht betagte Menschen im Seniorenzentrum und geht mit ihnen spazieren. Eine andere läutet bei Nachbarin, wenn sie ihr nicht begegnet sei oder die Fensterläden geschlossen blieben. Auch in Chur sei es so weit gekommen, dass

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

ein Mensch starb und das erst bemerkt wurde, als Maden unter seiner Haustüre hervorkrochen, wie Ch. Rauch schilderte und damit grosse Betroffenheit auslöste. Ch. Buchli half spontan einer betagten Frau, die sich mit ihrem schweren Einkaufswagen abmühte. Die Frau fragte, was es den koste. Nichts, antwortete die Helferin und meinte, sie habe dabei für sich viel zurückerhalten. Immer wieder kam Fragen nach dem Wie und Wo: Wie könnten neue Kontakte entstehen, wo würde Freiwilligenarbeit gebraucht, wer was anbiete oder wo etwas passiere.



# Quartier-Treff Riga

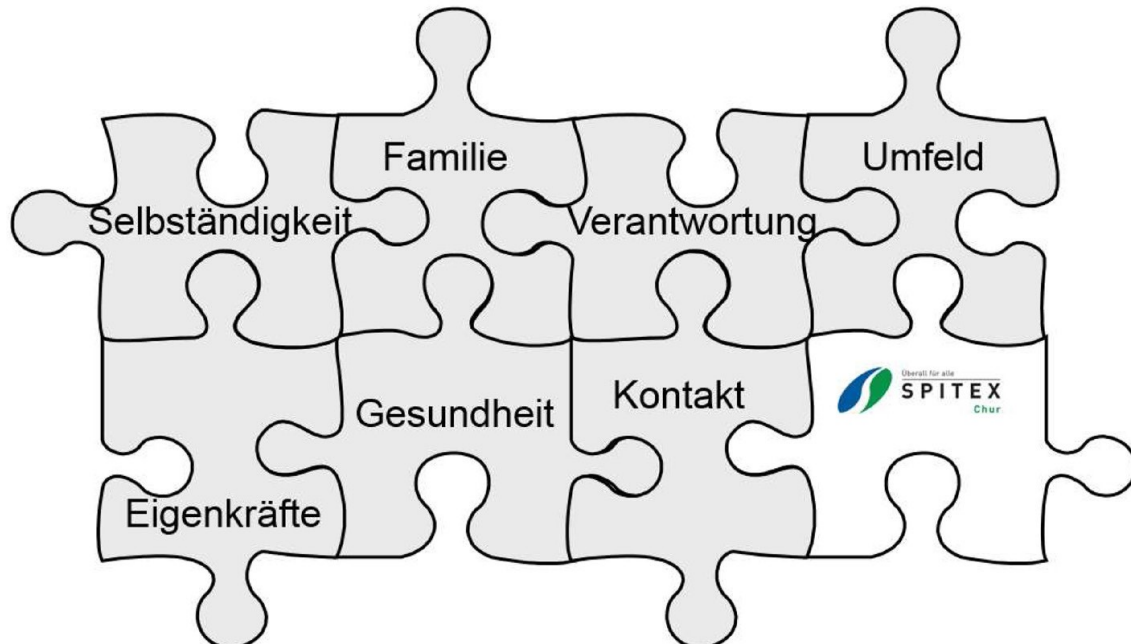
Infoblatt Nr. 3 - April 2024

Kaminzimmergespräche 02

## Spitex - Heute und in Zukunft

Gesundes Altern daheim, wenn professionelle Mitarbeitende fehlen

Johanna Weiss, Co-Leiterin Spitex Chur erläutert den Auftrag der Spitex, die in der ganzen Schweiz dafür sorgt, dass Jede und Jeder auch im entlegensten Winkel des Landes im Bedarfsfall mit einer professionellen Betreuung zu Hause rechnen und möglichst lange zu Hause bleiben kann. Das sei eine sehr herausfordernde Aufgabe. Sie bewegten sich zwischen Patientenwünschen, effektivem Bedarf, beschränkter Zeit und Fachkräftemangel. Um die Selbständigkeit von Senioren und Seniorinnen zu erhalten, brauche es viele Ressourcen. Johanna Weiss vergleicht es mit einem Puzzle, wovon die Spitex Chur nur ein Teil sei.



Zirka zwei Drittel der Klienten der Spitex Chur sind im Seniorenalter. Der Einsatz von Mitarbeitenden variere von einmal pro Woche, einmal pro Tag bis zu drei Besuchen pro Tag. Ausnahmsweise machten sie eine 24 Std. Sterbebegleitung und böten einen Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, damit

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

diese für einige Stunden eine Pause vom 24-Std.-Einsatz machen könnten. Ihre Aufgaben seien: Bedarfsabklärung, Grund-, Behandlungs-, Psychiatrische Pflege und Wundpflege und Entlastung im Haushalt. Johanna Weiss erzählte vom Ehemann, der seine Frau verloren hat und dann angeleitet werden musste, damit er selbst haushalten könne.

Wie komme man zu dieser Hilfe und was kostet sie? Die Kostenfrage ist im Gesetz geregelt. Der Unterstützungsbedarf könne vom Spital, dem Hausarzt, Angehörigen angemeldet werden oder man rufe selbst an. Johanna Weiss fordert alle Betroffenen auf, ohne Scheu anzurufen, nachzufragen und sich informieren zu lassen.

Auch die demographische Entwicklung mache ihr Sorgen. Vor 70 Jahren gab es genug junge Frauen in der Pflege. Heute und in Zukunft gäbe es immer mehr Pflegebedürftige, der Bedarf an Spitexleistungen habe um 36% zugenommen. Dem stünden immer weniger Pflegenden gegenüber. Rund 45% der Frauen und Männern würden nicht in ihren gelernten Pflegeberufen pensioniert. Auch der Trend, dass heute kaum jemand 100% arbeiten wolle, fordere viel Flexibilität von der Spitex. «Was wird passieren, wenn die Spitex nicht mehr genug Mitarbeitende rekrutieren kann, was wenn es zu wenig professionelle Hilfe gibt»? Werden neue Technologien einspringen, um das Problem zu entschärfen. Z.B. ein Überwachungssystem an der Person und in der Wohnung das Alarm schlägt, wenn sich die Person nicht mehr im normalen Rhythmus bewegt? «Was wünschen Sie sich», fragt Johanna Weiss und fordert zur Diskussion auf. «Es wäre gut, wenn eine Nachbarin oder ein Nachbar einspringen könnte, den man schon kennt», ist eine Antwort aus dem Publikum. «Könnte die Spitex nicht mit Freiwilligen arbeiten, die angeleitet würden?» Nein, das kann die Spitex nicht, sie hat einen Auftrag vom Gemeinwesen den sie professionell ausführen müsse.

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

## Ponte

Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien in schwierigen Situationen

Ch. Graf, pensionierter Pfleger, engagiert sich als Freiwilliger beim Schweizerisches Roten Kreuz Graubünden und erzählt von seinem laufenden Einsatz bei einer Seniorin. Dort müsse er herausfinden, wie die Situation sei, welche Bedürfnisse oder Probleme es gebe, um dann nach Lösungen zu suchen, das sei ein langer Prozess.

Die Freiwilligen von Ponte besuchen pflegende Angehörige oder Familien zu Hause oder bieten ihnen telefonisch Unterstützung. Sie helfen bei der Organisation von Entlastungshilfen, beraten bei der Auswahl von Hilfsmitteln oder begleiten auch mal bei einem schwierigen Behördengang.



# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 3 - April 2024

Möchten Sie regelmässig über die Veranstaltungen im Kaminzimmer informiert und eingeladen werden? Oder möchten Sie sich aktiv in die Projektarbeit eingeben?

Bitte laden Sie mich zu den zukünftigen Veranstaltungen ein

Ich möchte mich aktiv in die Projektarbeit einbringen

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Anmerkungen .....

.....

.....

.....

Geben Sie dieses Formular am Schalter des Seniorenzentrums Rigahaus ab.

Wir freuen uns auf Sie!