

# Quartier-Treff Riga

Infoblatt Nr. 1 - Februar 2024



## Kaminzimmergespräche

# 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 Kamingespräche 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, 07. März, Kaminzimmer im Rigahaus.**

Wir laden Sie herzlich ein, am Gespräch mit dabei zu sein, zum Thema

**«Spitex - Heute und in Zukunft. Gesundes Altern daheim, wenn professionelle Mitarbeitende fehlen».**



**Stadt Chur**

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

## «Caring Comunity» \*)

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 Comunity“ 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 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 Nie-

dergeschlagenheit 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 Comunity**» 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 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 zurück erhalten. 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.

Ein Votum wurde für die Jungen abgegeben, auch sie seien oft am Anschlag und würden auch Hilfe brauchen, deshalb solle man sie nicht ausschliessen. Da stimmten einige zu, aber auch hier wie erfährt ein potenzielle Leihopa oder Gärtner vom Bedürfnis der jungen Familie?

Sandro Ursch zeichnete das Bild eines Spinnennetzes, das Rigahaus sitze in der Mitte, als Knotenpunkt oder Kommunikationsmöglichkeit. Doch zuerst müsse etwas erschaffen werden, das man dann ins Netz geben könne.

Die Stadt Chur sehe sich als Geburtshelferin, sagte Brigitte Cadisch: Die Stadt könne den Rahmen bieten, Initiativen müssten aus den Quartieren kommen. Sie fragte in die Runde: «Wer macht mit, um die guten Ideen umzusetzen. Wie bringen wir Leute zusammen?»

Ein wichtiger Beitrag leiste der Quarterverein Brandis. Er habe rund 90 Mitglieder und organisiere 5-7 Anlässe pro Jahr, sagt Christiana Buchli auf Nachfrage. Wenn sie einen Wunsch freihätte, würde sie sich mehr junge Vereinsmitglieder wünschen.

Abschliessend fasste Johanna Weiss, Spitex Chur, die erarbeitete Ideen und Lösungen auf einer FlipChart zusammen:

- Alte Verbindungen (Bekanntschaften) wieder aufnehmen
- Zeitbörse mit Plakat im Rigahaus: Suche—Biete
- Vernetzungsveranstaltungen
  - .auf Zielgruppe fokussiert, konkreter kurzer Zeitrahmen, mit Getränk
  - .Neuzugezogene nach ihren Bedürfnissen fragen
  - .Einladung der Stadt zu Stadtführungen
  - .Litfasssäule fürs Quartier
  - .Fest auf der Turnerwiese
  - .Sommerfest vom Quartierverein im Rigahaus (gab es schon)

Auf dem Weg zum neuen WIR, brauche es Offenheit, Zeit und Mut. Wichtig sei, dass man voneinander WISSE. Geselliges, persönliches stünden Strukturen und Geplantes gegenüber. Und wer nicht komme, solle persönlich eingeladen werden, manche bräuchten einen leichten Druck.

Als mögliche Themen für die nächsten Kamingsgespräche wurden vorgeschlagen: Der Verein «Zeitbörse» stellt sich vor und die Spitex berichtet über ihre Arbeit heute und die Herausforderungen in Zukunft.

**Text und Gestaltung:** Isabella Augustin-Hitz  
incontro chur - Treff von und für Seniorinnen und Senioren