

Viver ill'età avanzada in Engiadina Bassa

Infuormaziuns dal CSEB per senioras e seniors

DA BENEDICT STECHER / ANR

■ Il post da cussagliaziun dal Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB) ha d'incuort protramiss duos brochüras chi dan buns tshögns per attempats. La documainta es gnüda fatta in collavraziun cun l'Uffizi da sandà dal Grischnun. La vita tanter lavurar activ e la pensiun es per blers üna sfida. Davo la pensiun douvran umans novs sens da vita. Il s-chaffir quella punt in ün minchadi nov douvra exercizi. Contacts socials e bunas relaziuns sun importants pel bainstar e pella sandà. Inscunters cun conumans prevegnan ad üna suldüm ed isolaziun sociala. Suot il motto «chi chi'd es activ resta plü lösch fit corporalmaing e mentalmaing» ha il CSEB protramiss duos brochüras cun üna gronda sporta d'activitats e cun buns tshögns. «Il post da cussagliaziun dal CSEB es üna plattforma d'infuormaziun per persunas attempadas, per paraints chi chüran e per oters pertocs. «Pro las incumbenzas dal post tocca eir la prüma cussagliaziun cun ün sclerimaint dals bsögns individuals, dals differents uffizis e servezzans e dad instituziuns socialas», ha infuormà la directura da la cussagliaziun da chüra, Verena Schütz. Sco ch'ella disch vain la brochüra cullas differentas sportas adüna darcheu actualisada e scumpartida minch'on. «La brochüra gronda cuntegna infuormaziuns generalas e per quella lavur vain no ün'incumbenza da l'Uffizi da sandà dal Grischnun e dals cumüns pertocs chi surpiglian eir üna part dals cuosts. In diversas conferenzas vain no provà dad intreschir pertocs per savair co chi'd es a dvantar vegl in Engiadina Bas-



Il post da cussagliaziun dal CSEB es da chasa i'l stabel dal Bogn Engiadina a Scuol.

FOTOS B. STECHER

sa e per reagir sün talas dumondas.» Il lö da cussagliaziun daja fingià daspö l'on 2008 e quel fa part al CSEB. Per otras infuormaziuns vegnan ils interessats pro'l

löö da cussagliaziun. Seniors activs han eir la pussibilità da spordscher lur capacitats pro servezzans a favur da l'ambient e da collavurar in organisaziuns caritativas, socialas e da la baselgia.

pro'l CSEB 081 864 00 00. Per dumondas davart finanzas cussaglia la Pro Senectute dal Grischnun cun sez per l'Engiadina Bassa a Susch.

Nudrimaint equilibrà e movimaint sun importants

Sco cha la brochüra gronda infuormescha es ün nudrimaint equilibrà, varià e gustus ün grond sustegn per la sandà. El es la megltra prevenziun cunter surpais o alimentaziun mangluossa. Cuschinar e mangiar insembel promouva la cumünanza e protegia dad isolaziun e suldüm. Movimaint corporal promouva la vögla da viver ed es üna contribuziun importanta per la promoziun da sandà. «Üna seguonda brochüra dal CSEB infuormescha davart sportas numerusas e multifarias per attempats: Davomezdis per senioras e seniors, maissa da mezdi, cuschinar da cumünanza, gimnastica e fitness, turniers da jass, viadi dals seniors, Café rumantsch e bler oter plü», ha dit Schütz. Detagls davart las sportas multifarias per attempats as poja intreschir

La renta AVS nu vain pajada automaticamaing

Per minchün chi inchamina la vita da pensiun esa important da reagir bod avuonda per survgnir la renta. «Quels sclerimaints vegnan fats da la Pro Senectute chi dispuona da glied cumpetenta e chi vain scolada per tals problems. Els organischeschan eir sairadas d'infuormaziun per seniors», ha infuormà Schütz. Per survgnir las contribuziuns da l'AVS sto minchün annunzchar la pretaisa a la chascha chi ha tut in consign las contribuziuns fin quà. Eir la chascha da pensiun sto gnir contactada tenor il reglaimaint da la chascha per survgnir la renta, e quai almain trais mais avant la pensiun per pudair ramassar las infuormaziuns necessarias e per calcular la renta. Plü bod ch'inchün ponderescha co ch'el dess fuormar sia vita da pensiun e plü pacs pissers ch'el varà.



Verena Schütz, la directura da la cussagliaziun da chüra.