

# Inscunter infuormativ per senioras e seniors

**Per continuar cul proget «Agir cumünaivel in Engiadina Bassa» e til consolidar illa regiun sun gnüdas invidadas senioras e seniors al prüm forum d'attempats «La Baderlada» illa Chasa Puntota a Scuol.**

Il prüm forum d'attempats «la Baderlada» es gnü organisà in collavuraziun cun l'Uffizi da sandà dal Grischun, culla Pro Senectute e cul Center da sandà Engiadina Bassa. Il tema dal forum es stat: Agir cumünaivelmaing in Engiadina Bassa e viver a chasa fin ill'età avanzada. Il davomezdi es gnü accumulà cun chanzuns dal Cor da senioras e seniors da l'Engiadina e da la preschantaziun dal cudesch «Freischwimmen» da Flurinda Raschèr e da Lothar Teckemeyer, eir nomnà «Crescher e madürar». Davo il salüd da Verena Schütz dal Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB) e cun duos chanzuns dal cor s'ha fat Marianne Lüthi da l'Uffizi da sandà dal Grischun impissamaints che chi po far bain ad üna vita ill'età avanzada: «Viver creativamaing e cun schlantsch, chantar e far musica da cumpagnia fan bain a l'orma da quels chi chantan e sunan e da quels chi taidlan. Movimaint ed imprendar robas novas dan ad üna vita novas forzas». Schlockiar corp e lisüras ha per consequenza chi nu's es stressà. Eir illa vita avanzada daja problems e stress. Important, tenor Lüthi, es eir chi's po verer inavo sün üna vita in möd positiv e sün üna vita equilibrada.

## **Il cudesch da Flurinda Raschèr**

Il cudesch da Flurinda Raschèr e da Lothar Teckemeyer cuntegna 14 episodas

davart la vita da Raschèr. Il cudesch es gnü scrit da Teckemeyer in tudais-ch e davo tradüt da Raschèr in rumantsch. Ils duos scriptuors han prelet diversas episodas our dal cudesch per part in tudais-ch ma eir in rumantsch. Il cudesch quinta tanter oter da la ba: da lat cha la mamma da Raschèr vaiva realisà a Strada. Üna bar sainza alcohol ed il prüm be cun duos maisas. Quella faiva eir transports sainza permiss d'ir cul camiun e manaiva ün kiosc. Flurinda Raschèr quinta in seis cudesch eir da duonnas

chi nu fan be s-chagna ma chi s'ingaschan tanter oter illa politica. Ella ha plünavant s'agitada cha ad üna sinoda d'eiran preschaints be homens chi discutavan davart temas da duonnas e quai sainza savair l'opiniun da quellas. Dal 1974 s'ha fuormada üna gruppa da set duonnas chi han ramassà var 300 suottascripziuns. Cun üna charta a la Sinoda grischuna ed ha la pressa, chi ha rapportà davart quella, s'haja ragiunt uraglias avertas. Illas 14 episodas sun gnüdas trattadas eir oters temas chi dan

üna survista davart la vita da l'autura. Tanteraint ha gnü lö ün intermezzo da movimaint cun Elke Cloet, manadra da psicoterapia al CSEB. Ella ha fat culs preschaints exercicis da movimaint.

## **Temas per la gliעד attempada**

A l'inscunter s'haja eir vuglù gnir a savair che chi occupa a gliעד attempada. Perquai ha gnü lö üna discussiun publica ingio cha'ls preschaints han pudü svödar lur cour. Franzisca Zehnder da la Pro Senectute ha manà la dis-

cussiun chi'd es statta animada. Problems actuals sun per biers ils marchapes inglatschats chi limitechan la mobilità. Plünavant mancan lös per s'inscuntrar e brattar las danövs. Oters problems chi sun gnüts manzunats sun tanter oter eir abitaziuns per seniors pajablas, il trafic public ed access a l'internet. Da l'otra vart daja però eir sportas per seniors chi nu vegnan dovradas. Ils tschögns sun gnüts notats ed ils respunsabels han impromiss da s'occupar dals bsögns. (fmr/bcs)



Il Cor da senioras e seniors da l'Engiadina han imbelli il davomezdi.

fotografia: Benedict Stecher