

# Senioras e seniors han fatg cumin

Ensemen enstagl persuls ei la devisa da Seniora-CA

DA SUSI ROTHMUND / ANR

■ Il gliendisdis sera han las generaziuns da 65plus dalla Cadi teniu igl emprem cumin da senioras e seniors a Mustér. Rondond 150 persunas ein stadas presentas a quell'occegn d'organisar sentupadas ed occurrenzas comunablas dils seniors dallas vischnauncas Tujetsch, Mustér, Medel, Sumvitg, Trun e Breil. Envidau a

cumin da senioras e seniors han igl Uffeci da sanadad dil Grischun, la Pro Senectute Grischun, la vischnaunca Mustér e Seniora-CA ch'ei in project inicialisau cun sustegn dalla vischnaunca da Mustér. Ina ga il meins organischa la Seniora-CA ina occurrenza ella rama d'in referat, ina discussiun, ina presentaziun, giugs ed auter. Ei setracta d'in project nua che seniors sustegnan seniors da restar activs. Sco

*Linus Maissen* da Seniora-CA ha declarau als seniors da cumin, ei l'idea quella d'arranschar el futur occurrenzas e sentupadas pils seniors da tuttas vischnauncas dalla Cadi e buca sulet per Mustér. Gest aschia sco quei ei stau il gliendisdis a caschun digl emprem cumin cun referat dall'antieriura cussegliera federala *Eveline Widmer-Schlumpf*.

➤ PAGINA 3



L'antieriura cussegliera federala Evelin Widmer-Schlumpf – che presidescha il cussegl da fundaziun dalla Pro Senectute Svizra – ha referiu a caschun digl emprem cumin da senioras e seniors dalla Cadi.

FOTO S. ROTHMUND



# Sentiu il puls da senioras e seniors dalla Cadi

Emprem cumin da senioras e seniors da Tujetsch, Mustér, Medel, Sumvitg, Trun e Breil

DA SUSI ROTHMUND / ANR

■ Rodund 150 persunas dalla Cadi han priu part agl empren cumin da senioras e seniors che ha giu liug il gliendisdis sera en sala Cons a Mustér. La finamira dils organisaturs dalla sentupada – che pudess egl avegnir era haver liug en autras vischnauncas – ei stau da sentir il puls dallas generaziuns da 65plus ed evaluar, schebein sentupadas ed occurrenzas communablas dils seniors dallas vischnauncas Tujetsch, Mustér, Medel, Sumvitg, Trun e Breil ein giavischadas.

Robert Cajacob, il president communal da Mustér, ha aviert il cumin e beneventau ils presents – senioras e seniors sco era ils representants politics dallas vischnauncas ella part sura dalla Surselva, e buc il davos era l'anteriura cussegliera federala, Evelin Widmer-Schlumpf, che presidescha il cussegl da fundaziun dalla Pro Senectute Svizra. Cordial beinvegni ha el era fatg a Franzisca Zehnder dalla Pro Senectute Grischun. Ella ei menadra dil project per la «promozion da sanadad e prevenziun ella vegliadetgna» dalla Pro Senectute Grischun e ha explicau als presents las incumbensas e finamiras da quei project. Tut tenor lur motto «communablamain pli ferm» collavura la Pro Senectute stretgamein cugl Uffeci da sanadad dil Grischun. Quel ei vegnius representaus da Marianne Lüthi, la menadra da program per la «promozion da sanadad ella vegliadetgna». Lüthi ha explicau l'incumbensa dil cantun en connex culla promozion da sanadad e prevenziun e mess el focus las generaziuns da seniors. La finamira seigi che tuts Grischuns tgerien in stil da viver che promovava lur sanadad, quei secapescha aschi lunsch sco igl ei pusseivel pil singul e risguardond la responsabladad persunala. Ils posts responsabls procurien, che las circumstanzas da viver vegnien concepidas e svilupadas aschia ch'ellas possien promover la sanadad. Ina finamira ei tenor Lüthi era che vischnauncas, scolas e patruns da lavur



Agli empren cumin da senioras e seniors dalla Cadi ei la promozion dalla sanadad ella vegliadetgna stada el center, quei culla finamira da sentir il puls dils presents. La foto muossa (da sen.) ils organisaturs Jris Lombris, Linus Maissen, Marianne Lüthi e Franzisca Zehnder culla referenta Eveline Widmer-Schlumpf (secunda da sen.).

FOTO S. ROTHMUND

seigien cunsients da lur pusseivladads d'influzar il secutener dalla populaziun e ch'ei scaffeschien era relaziuns da viver e luvrar che promovon la sanadad.

## Seniors per seniors

Agir e s'engaschar cantunal mo era regional per la promozion e prevenziun da sanadad ei pia egl interess dil cantun Grischun e dalla Pro Senectute che han segidau da realisar igl empren cumin per senioras e seniors dalla Cadi. Seniors per seniors ei la devisa e sco ils presents han saviu seperschader il gliendisdis sera, dat ei gia in tschuat purschidas e survetschs per seniors. A Mustér vegnan quellas unidas sut il tetg da Seniors-CA, in project inicialisau cun sustegn dalla vischnaun-

ca da Mustér. A moda eloquenta e captivonta ha Widmer-Schlumpf capiu da referir davart igl esser e vegnir vegls ed appellau ils seniors da restar activs per restar sauns. Sco igl ei stau d'intervegnir da sia vart e d'auters plidaders duront il cumin, ei la fitness corporala in impurtont aspect, almeins aschi impurtont per vegnir vegls ed esser fits e ventireivels ei denton igl aspect social e la fitness spirtala e mentala. Oravontut il viver en l'isolaziun ei vegniu taxau sco influenza zun negativa ed a quella influenza vulan ils organisaturs dil cumin dar cunterpeisa cun forzas unidas. In dils megliers exempels co quei sa funcziunar ei Seniors-CA. Il carr da quei project vegn tratg da Linus Maissen, mo era dalla geraua responsabla

Jris Lombris e dils commembers Yvette e Jürg Riesen.

## Seniors-CA tscherca multiplicaturs

Ina ga al meins organischa la Seniors-CA ina occurrenza ella rama d'in referat, ina discussiun, ina presentaziun, giugs ed auter. Ei s'extracta d'in project nua che seniors sustegnan seniors da restar activs. Seniors-CA ei cumparegliabel cun «ina casa per seniors» e sut il tetg da quella vegn uniu occurrenzas, mo era purschidas. Tenor Maissen prendan mintgamai 20 tochen 30 persunas part dallas singulas occurrenzas, e quels che nezegien las purschidas seigien fetg cuntents. Quei motiveschi era el da cuntinuar culla lavur voluntaria. La vischnaunca da Mustér ha

per exempel era incumbensau il Center da sanadad PUNTREIS culla realisaziun d'in post d'informaziun e cussegliaziun tier il tema «vegliadetgna» per la populaziun. Quei post – ch'ei vegnius presentaus da Diego Deplazes, il menader dil Center da sanadad PUNTREIS – duei dar las empressas informaziuns en connex cun il tema vegliadetgna ed eventualmein segidar d'encurir in ulteriur post da cussegliaziun specialisau. La cussegliaziun ei gratuita e la purschida d'anflar silla pagina d'internet [www.puntreis.com](http://www.puntreis.com) sut «partenaris». Leu dat ei era dapli informaziun davart Seniors-CA, in survetsch da transports, meisa da miezdi ed aschia vinavon. Tenor Maissen ei l'idea quella d'arranschar el futur occurrenzas e sentupadas pils seniors da tutas vischnauncas dalla Cadi e buca sulet a Mustér e pils da Mustér. «Seigies multiplicaturs per nus, ins sto vuler e dar in stausch a sesez», ha el appellau ed aschuntau ch'ei fussi era pusseivel che tuts seniors dalla Cadi savessien profiter dils survetschs uni sut il tetg da Seniors-CA. Gest aschi bein sco igl empren cumin ha giu liug a Mustér pudessi il proxim era vegnir organisau en in'otra vischnaunca, e semeglion savess ei era ir cullas meisas da miezdi ed autras purschidas. Ensem enstagl persuls ei la devisa a favur dalla tgira e promozion dalla sanadad ella vegliadetgna e la finamira ina reit da contacts sur tut las vischnauncas dalla Cadi. Ina retscherca spontana tiel publicum ha mussau che aunc ditg buca tuts presents enconuschan tut las purschidas per seniors ella regiun. Plinavon ei semussau ch'il giavisch da saver prender part ad occurrenzas e sentupadas era en auters vitgs ei bein avon maun tier ina gronda part, la promtadad spontana da s'engaschar activamein e sco voluntari per l'organisaziun da talas occurrenzas ei denton aunc strusch avon maun. Tenor Lüthy – la responsabla dil cantun – vegnan ussa ils proxims pass instradai ensem cun representants dallas vischnauncas, da Sana Surselva, dalla Pro Senectute e Seniors-CA.