

Pro Senectute – promover l'indipendenza e la qualitat da viver en la vegliadetgna

■ **La vegliadetgna è ina fasa da la vita che porta blier nov. Grondas midadas han lieu en ils champs da la vita sanadad, abitar, dretg, finanzas e l'organisaziun dal mintgadi. Bliers umans attempads han il giavisch da viver vinavant ina vita activa. Auters han basegn da cussegliaziun, d'agid u da sustegn finanziel. E la gronda part apprezzescha buns contacts interumans. La Pro Senectute s'adatta a las bleras fassettas da la vegliadetgna e preschenta in'offerta ordvart variada da servetschs e d'activitats.** La Pro Senectute è ina fundaziun d'util public, fundada il 1917 per cumbatter la povradad da vegliadetgna. Già da l'entschatta è la Pro Senectute s'engaschada fermamain per la creaziun da l'AVS. Suenter l'introducziun da quella è la fundaziun sa svilupada ad in'organisaziun moderna da servetschs e da consulta-

ziuns – la pli gronda da la Svizra en il sector da la vegliadetgna. En mintga chantun da la Svizra datti in'organisaziun chantunala da la Pro Senectute. Quella è responsabla per la purschida da consulta-

ziuns e da servetschs. Tut en tut lavuran var 18 000 persunas per la Pro Senectute. Questa cifra cumpiglia tant las collavuraturas ed ils collavuraturers emploiads sco era las persunas che s'engaschan sin basa voluntara. En il Grischun è la Pro Senectute activa dapi l'onn 1919. En l'entir Chantun lavuran passa 20 collavuraturas e collavuraturers spezialisads e var 500 persunas s'engaschan gratuitamain e sin basa voluntara. Per var 50% vegn la Pro Senectute Grischun sostegnida dal maun public. Sco organisaziun privata è ella dentant er obligada da realisar chapital a moda autonoma. Sper la vendita da servetschs èn las collecziuns d'atun, mailings, donaziuns e legats las funtaunas d'entrada privatas las pli impurtantas da la Pro Senectute. Tut las entradas vegnan impundidas a favur da la populaziun attempada. La Pro Senectute vul prestar lavur raschunai vla che s'orientescha tenor ils basegns da las persunas attempadas e da lur parentella. Perquai sviluppa la Pro Senectute cuntinuadamain sias offeras ed iniziescha adina puspè novs servetschs.

Servetschs sin mesira

La Pro Senectute furnescha numerus servetschs che gidan a levgiar la vita en l'agen dachasa. Intgins exempels: las collavuraturas ed ils collavuraturers da la Pro Senectute portan tschaveras en chasa, els s'occupan dals quintis mensils e gidan ad emplenir ora il formular da taglia, els gidan a nettegiar, pussibiltaschan la mobilitad, gidan a midar chasa – e procuran era per visitas che portan in pau variaziun e plaschair en il mintgadi. La purschida da servetschs che permettun da viver a chasa sa differenziescha in pau tenor ils chantuns. La Pro Senectute Grischun metta ils suadants accents:

Servetsch administrativ: Vulais Vus vegnir sustegnids en connex cun l'administraziun, il traffic da pajaments u il rendaint quint dals custs da malsogna? Vulais Vus

vinavant esser responsabel per Voss'administraziun e decider autonomamain davart tut ils fatgs? Il servetsch administrativ da la Pro Senectute Grischun As porscha in sustegn individual, discret e cumpetent.

Il servetsch da distgargia per la parentella che tgira ina persuna attempada: L'offerta distgargia la parentella che tgira ed accumponga ina persuna attempada a chasa, supplementarmain ad auters servetschs. Persunas attempadas ch'èn malsaunas duain pudair star uschè ditg sco pussaivel en il conturn ch'ellas enconuschan. La purschida vul en spezial prevegnir a la spussada da las persunas che assistan ina persuna attempada. Il servetsch è favuraivel e tegna quint da las cundiziuns individualas.

Il servetsch da meds d'agid: Retschavidras e retschaviders da l'AVS che basegnan in med d'agid per esser movibels han la pussaivladad da prender en locaziun da la Pro Senectute Grischun ina sutga cun rodas u in rollatur. Ils posts da cussegliaziun en las regiuns garanteschan ina cussegliaziun cumpetenta ed ina sperta furniziun. Grazia a la collavuraziun cun in lavuratori professional è garantì il servetsch da reparatura e da mantegniment.

Il servetsch da tschaveras: Il servetsch da tschaveras da la Pro Senectute Grischun porscha a las persunas attempadas en l'entir Chantun tschaveras che ston mo pli vegnir stgauradas. Ins po decider sez, cura ch'ins vul giudar la tschavera. Mintg'emna pon las retschavidras ed ils retschaviders da las tschaveras tschermer tranter alimentaziun normala, alimentaziun cumplaina leva, menus per diabeticers, menus senza charn, schuppas, salatas e desserts.



Sa mover fa plaschair en mintga vegliadetgna.

FOTO M. BÜHRAKE/PIXELIO

La fundaziun cusseglià gratuitamain ed a moda cumpetenta en cas da dumondas u da problems persunals u finanzials. Ils centers da consultaziun stattan a disposiziun a persunas attempadas, ma era a lur confamigliars.

La cussegliaziun sociala: En il chantun Grischun pon las persunas attempadas e lur parentella consultar ils posts regiunals da cussegliaziun per sa laschar cussegliar a moda cumpetenta, gratuita e

tar l'intermediaziun da servetschs e da meds d'agid.

La cussegliaziun finanziala: Tenor la devisa «da seniors per seniors» porscha la cussegliaziun finanziala ina cussegliaziun cumpetenta en tut las dumondas da daners e da facultad. Vulais Vus savair co pajar il meglier senza daner contant? U tge moda ch'è la pli adattada per reglar pajaments uschè simpel e favuraivel sco pussaivel? Vulais Vus da tut temp avair la survista da Voss

lavor, las assicuranzas da ristga e da vita, l'atgna chasa e l'ipoteca, las iertas.

Fitness per il spiert ed il corp

Vegnir vegl è ina schanza – la perspectiva d'in nov svilup persunal, la pussaivladad da far scuvertas, surtut sch'ins è sa consacrà avant intensivamain a sia professiun u a sia famiglia. Igl è ussa temp d'accordar a sa sez in pau dapli atenziun, da sa far in plaschair, da sa mover dapli – temp era per auters, per discussiuns, per in engaschament voluntar. Perquai porscha la Pro Senectute curs da furnaziun, pussaivladads da far sport, scuntradas ed occurrenzas.

L'activitad e la creativitat: Abel d'emprender èn ins en mintga vegliadetgna! Empreder quai ch'interessescha ins, en in clima agreabel, ensemen cun persunas ch'han ils medems interess: quai porscha l'offerta da curs multifara da la Pro Senectute Grischun. Pliras purschidas tractan in'organisaziun pli conscienta da la vita e la confruntaziun cun sa sez e cun l'ambient. L'offerta porscha er eveniments cuminaivels che servan savens sco basa per crear gruppas d'interess activas. Offerids vegnan curs davart l'utilisaziun dal computer e dal telefonin, curs da linguas, da dissenjar e da sanadad, bridge, schah e bliers auters.

La promoziun da la sanadad e la prevenziun: La promoziun da la sanadad e la prevenziun rinforzan la sanadad e l'indipendenza fin en in'auto vegliadetgna, uschia che persunas attempadas pon mantegnair il pli ditg pussaivel lur qualitat da vita e viver en il conturn ch'ellas enconuschan. La Pro Senectute Grischun ha ina vasta offerta da sport e moviment per persunas sur 60 onns.

Il sport ed il moviment: La finamira dal sport e dal moviment è da mantegnair e da promover la movibladad corporala, la forza e la cundiziun fin en l'auto vegliadetgna. En l'entir Chantun èn var 180 manadras e manaders da sport per seniors activs en las 120 offeras da sport da la Pro Senectute Grischun. Las offeras per gruppas porschan ina buna chaschun per entrar en contact cun auters e per far activitats communablas. Ils geners da sport preferids èn la gymnastica, la fitness en l'aua, il saut popular ed il viandar. Per las persunas ch'èn intgantadas dal sport organisascha la Pro Senectute Grischun curs ed occurrenzas cun auters geners da sport, sco per exempel viandar cun gianelles, nordic walking, badminton, passlung ed anc blier auter.

La pagina d'internet da la Pro Senectute Grischun porscha infurmaziuns en tuttas trais linguas chantunals.

Cussegliaziun e sustegn

Tuttenina na san ins betg pli tge far... Andetgamain davent'ins conscient: «Jau na vegn betg pli a fin sulet.» U alura ston ins surpigliar la tgira da ses geniturs – ed ins conuscha blier memia pauc las purschidas ed instituziuns per la vegliadetgna. Per tut questas situaziuns e bleras autras stat la Pro Senectute a disposiziun – e quai en passa 120 centers da consultaziun en l'entira Svizra.

discreta. Tut las collavuraturas e tut ils collavuraturers da la Pro Senectute Grischun lavuran cun l'obligaziun da discreziun. En cas da basegn po il discurs da cussegliaziun er avair lieu a chasa. La Pro Senectute Grischun cusseglià en cas da dumondas persunals e da la sanadad, en connex cun l'abitar e cun l'entrada en la chasa d'attempadas e da tgira, davart l'assicuranza sociala ed agids finanzialas, tar dumondas areguard la demenza sco era

saldo dal conto e dals moviments da Voss conto? U simplamain savair tge med da pajament ch'è il pli adattà per il proxim viadi en l'exteriur? Sco allrounder cun experientscha As cusseglià il cussegliader da finanzas per seniors a moda cumpetenta ed extendida era davart temas da finanzas pli complexs sco la planisaziun da las entradas e da la facultad, las pussaivladads e las strategias d'investiziun, l'optimisaziun da la taglia, Vossa situaziun persunala da preven-

Chadaina da telefon – collià in cun l'auter

Vivais Vus suletta respectivamain sulet? N'essas Vus betg pli mobil, ma vulessas tgirar regularmain contacts cun autras persunas? L'idea da las chadainas da telefon è simpla: trais fin sis persunas furman ina chadaina. D'in termin fixà cuminaivlamain telefonan ils participants in a l'auter, s'infurmeschan co che l'autra persuna sa senta e prendan peda per ina baterlada. Bel è che mintgin po sa participar. I dovra simplamain in tele-

fon (telefonin u rait fixa) e temp e gust da far ils telefons ils dis e da las uras fixadas.

Uschia funcziuni: La persuna responsabla per la chadaina da telefon cumenza la chadaina cun telefonar a l'emprim participant da sia chadaina. L'emprim participant da la chadaina telefona al segund participant e.u.v., fin che sa serra puspè il rudè cun l'ultim telefon al responsabel da la chadaina da telefon.

Las relaziuns tranter las generaziuns

La Pro Senectute Grischun pussibiltescha cun differentas occurrenzas e projects il contact ed il barat tranter las generaziuns. Quests projects duain promover la chapientscha, ils inscuters e l'appreziaziun vicendaivla tranter giuvens e vegl. Qua intgins exempels:

Inscurtar: meglierescha la chapientscha e la toleranza; rinforza l'integratiun sociala en general.

Raquintar: barattar experien-

tschas; elavurar la biografia e las experientschas da vita; scuvrir la midada da la societad.

Emprender: artists versads intermediesschan ad artists giuvens lur technicas acquistadas; persunas pli giuvnas mussan a gliued pli veglia co che funcziuna il computer, l'internet u il telefonin; projects, en ils quals tuttas duas generaziuns emprendan ina da l'autra.

La preschentaziun:

Dossier «Pro Senectute»

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=235
www.chatta.ch