

Pudair passantar l'età avanzada a chasa

Valsot tschercha persuna chi s'ingascha per quel projet

DA FLURIN ANDRY / ANR

■ Il böt es da pudair viver ill'età attempada plü lönch pussibel a chasa. Davo l'analisa dals bsögns dals abitants da Valsot es il cumün uossa in tschercha d'una persuna chi s'occupa da quist projet. Da prümvaira vaiva la conferenza dals capos da l'Engiadina Bassa, da Samignun, Valsot, Scuol e Zernez decis da realisar in tuot ils cumüns uschedits lavuratori d'avegnir. Il tema dess esser «Viver in Engiadina Bassa eir ill'età avanzada». Il böt da quists lavuratori es da mantgnair la sandà e l'indipendenza da la glieud attempada per chi possan abitar plü lönch pussibel pro els a chasa. Il Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB) ha surtut l'organisaziun da quists lavuratori. La manadra da projet es *Corsina Feuerstein*. D'instà ha gnü lö a Strada il lavuratori pels abitants e las abitantas da Valsot.

Analisa la situaziun e'ls bsögns a Valsot

In trais gruppas da lavur han analisa ils partecipants sco prüm las fermezzas da Valsot. Id es gnüda manzunada repetidamaing la buna cumünanza i'ls cumüns pitschens e'ls vaschins chi sun pronti da güdar. Lura han las gruppas notà ils bsögns chi existan e las ideas per tils realisar. Tanter oter es gnüda manzunada la mancanza da charteras illas fracziuns pella comunicaziun cumünala e la mancanza dad ustarias e sendas da spassegiar d'inviern. «Tuot quists giavüschs ed ideas sun gnüts notats. Uossa prouva il cumün da realisar tuot quai chi'd es pussibel», declera *Ursina Caviezel*.

zel chi'd es commembra da la suprastanza cumünala. Ella abita a Tschlin. «Id es eir nada l'idea chi's pudess s-chaffir ün post per üna persuna da contact tanter ils attempats e'l cumün», manzun'la.

Inchün indigen cha'ls blers cugnoschan

«No vain pensà chi füss flot schi's vess inchün chi dess inavant surasèn al tema 'viver a chasa ill'età avanzada' ed infuormess als attempats davart las sportas per ellas ed els», cuntinuescha la commembra da la suprastanza cumünala. L'avantag da quai füss tenor ella «cha la glieud plü veglia vess damain retgnentschas da s'infuormar pro quista persuna indigena co chi han forsa dad ir pro inchün dal CSEB o eir da la Pro Senectute». Ch'implü saja previs cha quella persuna maina üna jada l'on la publicaziun d'una brochüra chi cuntegna da tuotta sorts infuormaziuns davart sportas ed arrandschamaints illas fracziuns da Valsot. «No lessan avair ün'uraglia pella glieud veglia chi ha lavurà tuot lur vita, els desan avair bel eir in età avanzada.»

Cul sustegn da la gruppa da lavur actuala

D'incuort ha infuormà la suprastanza cumünala i'l nov Mas-chalch ch'ella tschercha «üna o ün mandatar d'attempats». Quella persuna ha l'incumbenza da procurar cha'l viver ill'età avanzada a chasa gnia tematisà almain üna jada l'on publicamaing. Ella dess organisar annualmaing la maisa raduonda Valsot, coordinar il chalender d'arrandschamaints per attempats e s'ingaschar pro'l cumün pels bsögns da la populaziun attempada. Quella persuna vain indemni-



In gruppas, qua quella cun Othmar Lässer da la Pro Senectute, han ils partecipants dal lavuratori a Strada analisa la situaziun e notà ils bsögns chi existan a Valsot.

FOTO F. ANDRY

sada tenor il reglaimaint cumünal correspudent. «I nu mangla, ma i pudess esser fich bain üna persuna ill'età da pensiun chi surpigliess quist'incumbenza», declera Caviezel, «quella o quel vain sustgnü da la gruppa chi s'ha declerada pronta in occasiun dal lavuratori d'ave-

gnir da s'ingaschar pels bsögns dals attempats.» Il prossem inscunter da quella gruppa es als 23 schner. Quella jada as cumanzaraja culla lavur pella brochüra. A quist inscunter pigliaran part la manadra da projet *Corsina Feuerstein* ed *Othmar Lässer* da la Pro Senec-

tute sco eir *Ursina Caviezel*, *Jon Denoth*, *Duri Janett*, *Ursula Löffelmann*, *Mengifila Luzzi*, *Giacumina Oswald*, *Iris Riatsch* e *Giovannina Tratschin*.

Ils interessents per quista nova piazza pro'l cumün da Valsot pon s'annunzchar pro *Ursina Caviezel*, telefon 081 866 37 63.

Schanzas e privels dals novs mediums pels uffants

Referat da la psicoterapeuta Madlaina Semadeni a Scuol

■ (anr/fa) Na scumandar l'adöver dals novs mediums digitalis, ma accompagnar ed esser qua schi capita alch. Quai cussaglia la perita Madlaina Semadeni als genituors dals uschenomats «digital natives». La Chüra d'uffants d'Engiadina Bassa maina la canorta Villa Milla a Scuol ed organisescha la chüra illas differentas famiglias da di i'ls cumüns da la regiun. In gövgia saira vaiva ella invidà i'l local cultural dal Bogn Engiadina Scuol ad ün referat. La psicoterapeuta *Madlaina Semadeni* da la Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun (KJP) s'ha dedichada al tema «uffants e novs mediums – schanzas e sfidas». La referenta ha cumanzà cun muosar ils resultas d'una retschercha (stüdi James) che cha'ls giuvenils faivan da l'on 2016, in quel temp chi nu d'iran occupats cun computer e telefonin e neir na chi guardaivan televisiun: 76 pertschient dals giuvenils han indichà chi's chattan cun amis, 66 pertschient chi fetschan sport e 58 pertschient chi giodan da posar e da far nöglia.

La quarta tecnica culturala

«I'ls ultims ons as doda adüna daplü da l'expressiun 'Medienkompetenz': Savair üttilisar ils differents mediums digitalis es dvantada sper leger, scriver e far quint la quarta tecnica culturala», ha dit Semadeni avant co nomnar ils avantags da l'adöver da quists mezs. Sco prüma ha'la manzunà las schanzas pels differents mansters: Cha savair lavurar cul computer saja bod üna premissa per imprender ün manster, ha dit la psicoterapeuta, «e lura sustegna l'actività vi dal computer eir il svilup d'abilitats cognitivas e praticas.» Sco terza ha'la nomnà l'internet sco im-



La referenta Madlaina Semadeni ha nomnà sco prüma ils avantags dals novs mediums digitalis.

FOTO F. ANDRY

portanta instanza pella socialisaziun: «Ils uffants til douvran per far giò culs amis, impustüt mattas cultivan qua lur amiciz-chas.»

Lungurella importanta per dvantar creativ

Il privel dals novs mediums es tenor Semadeni chi sun adüna preschaints: «Apaina chi pudessan avair ün pa lungurus vöglian ils uffants e giuvenils as divertir cun quists mediums, eir scha la lungurella nun es be alch negativ. Quella da

l'impuls da s'occupar cun sai svesa e d'esser creativ stübgiond che chi's pudess far.» Il ulteriurs privels sun p. ex. il cybermobbing, la pornografia leivmaing accessibla i'l internet, la violenza (Happy Slapping) ed eir la protecciun da datas. La referenta ha cusglià als genituors da dir als giuvenils da stübgjar avant co publicar alch i'l internet: Vessna jent scha quista infuormaziun resp. fotografia füss pendüda sülla tabla naira illa butia in cumün? «Scha na dessna laschar sainza publicar quai.» Ün grond privel dals novs

mediums digitalis e socialis es da dvantar dependent d'els.

Resguardar la regla generala 3-6-9-12

La psicoterapeuta ha cusglià als genituors da serrar adüna giò la televisiun d'urant ils pasts e da na dovran in quella pezza il telefonin. Important sun tenor ella eir activitats multifarias i'l temp liber. «Sch'ün uffant es massa bler davant il monitor dessan ils genituors duman-

dar perche, nu til vaja bain, ha'l dispieta culs amis, amias?» Ella ha insomma cusglià da discuorrer cun l'uffant, giuvenil davart l'adöver dals novs mediums. In connex culla dumonda, cun quants ons laina laschar üttilisar da quists mezs a noss uffants?, ha'la nomnà la regla generala 3-6-9-12: «Ingüna televisiun fin l'età da 3 ons, ingüna aigna consola per gös avant 6 ons, ingün telefonin avant l'età da 9 ons e raits socialas pür a partir da 12 ons.» Il smartphone ha Semadeni cusglià da cumprar pels uffants plü tard pussibel, «pro quel nun han ils genituors la pussibilità d'accompagnar a lur uffants». E novitats illa televisiun ed i'l internet ha'la cusglià da laschar verer pür cun 13 ons.

Daspö trais ons in Engiadina

La psicoterapeuta Madlaina Semadeni lavura daspö l'on 2014 in Engiadina. Ella es activa in quella funcziun a Samedan, ma eir a Scuol ed ad Avrona. Ils stüdis ha fat Semadeni a Berna ed a Turich. Ella es impiegada da la Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun (KJP). La centrala da quella es a Cuoir. Pel trattamaint staziunari dad uffants e giuvenils saja illa chapitala grischuna il Therapiehaus Fürstenwald e la Jugendpsychiatrische Station. Ils posts regionalis da la KJP sun a Glion, Tavo, Samedan, Roveredo e Poschiavo. Uras da consultaziun spordscha la KJP eir amo a Mustér ed a Scuol. Semadeni es creschüda sü ad Andeer. Sia famiglia es oriunda da l'Engiadina.