

envista

Kurse und Veranstaltungen in Graubünden
1. Halbjahr 2025

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Graubündner
Kantonalbank

PADELT

Liebe Seniorinnen und Senioren



Wir möchten alle gerne alt werden, aber niemand möchte alt sein. Dies liegt wohl an den vielen negativen Altersbildern, die in unserer Gesellschaft existieren. Dabei geht es doch auch anders. Das Ziel von allen ist es, im Alter sowohl körperlich wie geistig fit zu bleiben und dadurch möglichst lange die Selbstständigkeit zu bewahren. Auch wenn das Alter gewisse Abbauprozesse mit sich bringt, können wir etwas dafür tun, diesen Abbau zu verlangsamen.

Die Zauberformel dafür lautet «regelmässige Bewegung». Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 64 Jahren lauten: Mindestens 150 Minuten Ausdauer mittlerer Intensität oder 75 Minuten Ausdauer hoher Intensität pro Woche. Dazu trainiert man idealerweise an zwei oder mehr Tagen pro Woche Kraft, Koordination und Gleichgewicht.

Damit man diese Bewegungsziele erreicht, ist es zentral, dass man für sich eine Bewegungsform findet, die einem Freude bereitet. Denn wer sich mit Freude bewegt, tut nicht nur etwas Gutes für seinen Körper und Geist, sondern ebenfalls für seine Seele.

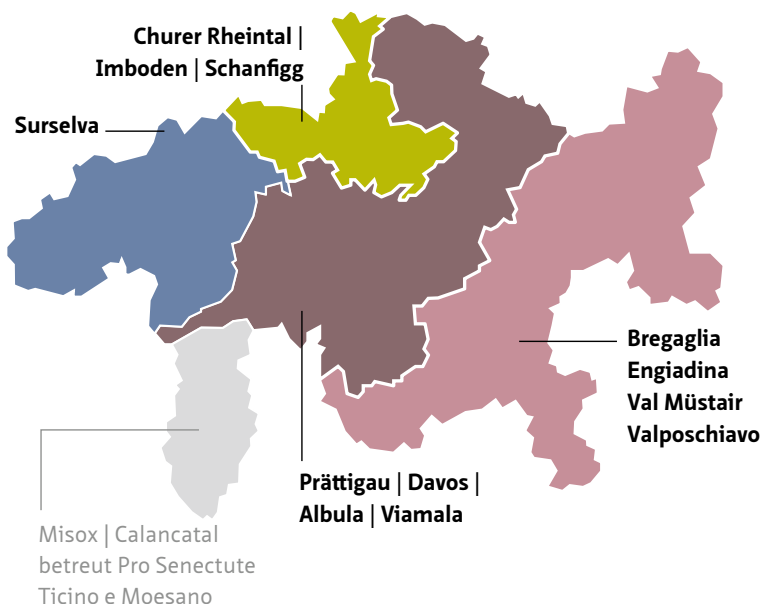
Vielleicht gibt es ja ein Bewegungsangebot von Pro Senectute Graubünden in Ihrer Nähe, welches Ihnen Freude bereitet? Pro Senectute Graubünden bietet ein vielfältiges Bewegungsangebot, welches auf die Bedürfnisse von Personen ab 60 abgestimmt ist. Im vorliegenden Kursprogramm «envista» finden Sie alle Bewegungsangebote im ganzen Kanton.

Wie wäre es beispielsweise mit einem Wanderausflug, einem Fit/Gym Turnen, Aquafit, Yoga oder einer Rückengymnastik? Wer möchte, kann auch das Tanzbein schwingen in einer Tanzgruppe oder mit Padel-Tennis eine neue Sportart ausprobieren. Schnuppertrainings sind jederzeit mit Voranmeldung möglich, und die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich immer über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bewegung ist gesund – bleiben Sie aktiv oder packen Sie es neu an und werden aktiv. Es lohnt sich und jeder noch so kleine Schritt zählt!

Ich wünsche Ihnen viel Freude an der Bewegung.

Hier ist Pro Senectute Graubünden vertreten:



Daniela Sonderegger-Meuli
Bewegungswissenschaftlerin und Sporttherapeutin
esa Expertin Fit/Gym
und ehemalige Snowboard Olympiasiegerin

Inhaltsverzeichnis

Kurz gesagt
Seite 4 – 5

Prättigau / Davos, Albula, Viamala
Seite 6 – 9

**Bregaglia, Engiadina, Val Müstair,
Valposchiavo**
Seite 10 – 12

Surselva
Seite 13 – 15

**Churer Rheintal,
Imboden, Schanfigg**
Seite 16 – 25

Allgemeines
Seite 26

*Subventionierte Angebote

Die mit einem * gekennzeichneten Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Impressum

Auflage: 4700 Exemplare
Layout und Druck: comunicaziun.ch, Ilanz
Redaktion und Bilder: Pro Senectute Graubünden oder zur Verfügung gestellt
Publikation: Dezember 2024



Sicher stehen – sicher gehen*
in Klosters

8



Padel-Tennis für AnfängerInnen*
in Chur



Spiraldynamik – Wandern Chur

21

14



Lu Jong Yoga*

22

KI/Künstliche Intelligenz
in Chur



Gspänli gsuacht?

Chur

Suchen Sie ein «Gspänli» für gemeinsame Freizeitaktivitäten?
Welche Aktivitäten stellen Sie sich vor – Sport, Ausflüge, Kultur oder einfach nur gemütliche Treffen?
In einer entspannten Diskussionsrunde möchten wir Sie zusammenbringen.

Leitung Katrín Meier und
 Carmen Kurath
Datum Freitag, 21. Februar
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort KULTURPUNKT GR,
 Planaterra 11
 (PP im Quader Center)
Kosten CHF 25.–
Kurs-Nr. GR125.2800
Anmeldung bis 10. Februar



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

« Wir sind dankbar, dass wir Hilfe von Pro Senectute Graubünden bekommen haben und möchten dies auch anderen ermöglichen. »

Über das Leben hinaus Gutes tun!

Mit einem **Legat** zugunsten von **Pro Senectute Graubünden** helfen Sie mit, dass Bündner Seniorinnen und Senioren sorgenfrei älter werden können.



Spendenkonto
IBAN CH59 0900 0000 7000 0850 8



Handysupport

Haben Sie Probleme bei der Bedienung Ihres Handys? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Support-Termin.

Auskunft 081 300 35 10
 Kosten Stunde à CHF 80.– (exkl. MwSt.),
 zusätzlich Fahrkosten CHF 1.–/km
 Telefonische Beratung CHF 20.– (max. 15 Min.)

Computersupport

Beratung, Unterstützung und Support bei Computerkauf, Inbetriebnahme, Geräteinstallation und allgemeinen Computerproblemen.

Auskunft 081 300 35 10
 Kosten Stunde à CHF 90.– (exkl. MwSt.),
 zusätzlich Fahrkosten CHF 1.–/km

Gemeinsam für ein aktives Alter

Die Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden sind zwar kostengünstig, aber nicht kostenlos. Unser **creALtiv-Fonds** kann einen Teil der Kosten für jene ältere Menschen übernehmen, die sich diese Angebote nicht leisten können.

crealtiv f o n d s

Mit Ihrer Spende mit dem Vermerk «creALtiv-Fonds» ermöglichen Sie finanziell schlechter gestellten älteren Menschen in Graubünden eine sinnvolle Freizeitgestaltung. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich.

IBAN CH96 0077 4110 2541 4750 2
 Graubündner Kantonalbank
 7002 Chur

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
 Betrag und Spende bestätigen



Erwachsenensport Schweiz

Unsere Sportleiterinnen und -leiter sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannten Ausbildung für Erwachsenensport. Sie besuchen regelmässig Weiterbildungskurse und garantieren so die hohe Qualität unserer Sportkurse.
www.erwachsenen-sport.ch



Schnuppern erwünscht!

In vielen unserer Kurse haben Sie die Möglichkeit, unverbindlich zu schnuppern. Rufen Sie uns doch an oder schreiben Sie uns eine Mail, um einen Schnuppertermin zu vereinbaren. Einzelunterricht auf Anfrage.
 081 300 35 10 oder
kurse@gr.prosenectute.ch

Geschenkgutschein

Wollen Sie jemandem mit einem Geschenkgutschein eine Freude machen?
 Auskunft: 081 300 35 35 oder
kurse@gr.prosenectute.ch



PRO SENECTUTE
 GEMEINSAM STÄRKER

Dank des Newsletters erfahre ich immer, in welchen Kursen noch Plätze frei sind.

Jetzt anmelden

Beratung in Finanz- und Nachlassfragen Chur

Stehen Sie vor der Pensionierung oder sind bereits pensioniert und möchten mehr über finanzielle und/oder erbschaftsrechtliche Themen wissen?

Die Finanz- und Nachlassberatung von Pro Senectute Graubünden durch Arthur Soliva ist unabhängig, unverbindlich und vertraulich.

Ort Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur
 Kosten für Seniorinnen und Senioren kostenlos
 Auskunft 081 300 35 35 oder finanzberatung@gr.prosenectute.ch

Die Beratung in Finanz- und Nachlassfragen für Seniorinnen und Senioren ist ein Gemeinschaftsangebot von Pro Senectute Graubünden und der Graubündner Kantonalbank.



PRO SENECTUTE GRAUBÜNDEN

Canziano
 Gemischter Bündner Seniorenchor

Konzerte 2025

Samstag, 10. Mai, 19.00 Uhr, Titthof Chur
 Sonntag, 11. Mai, 17.00 Uhr, Titthof Chur
 Sonntag, 25. Mai, 16.00 Uhr, Zürich

Für Auskünfte:
 Chorleiter Rico Peterelli 081 252 96 32
 Vizechorleiterin Alexandra Peterelli 079 430 70 52
www.canziano.ch

6 Prättigau / Davos, Albula, Viamala

In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen-sportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Bergün ♀

Verena Guidon, 081 407 11 16
Montag, 9.45 – 10.45 Uhr

Bivio ♀

Verena Lanz, 078 824 14 22
Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Davos Dorf ♀

Erika Herrli, 081 416 26 37
Christine Heldstab, 079 786 41 47
Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Domleschg/Tomils ♂

Jean-Jacques Mayor, 081 655 10 58
Montag, 9.30 – 10.45 Uhr

Filisur ♀+♂

Daniela Nobs, 081 404 14 56
Margrit Schaniel, 081 404 13 92
Doris Turner, 081 407 13 51
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Fürstenaubruck ♀+♂

Haus Viadi, spezielles Gleichgewichts- und Circuit-Training
Manuela Fricker, 077 451 87 00
Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr
14.45 – 15.45 Uhr

Flerden und Masein ♀+♂

Maria Lanicca, 081 651 42 34
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Lenzerheide ♀

Marion Hartmann, 079 433 56 53
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Paspels ♀

Stephanie Conrad, 081 250 75 62
Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Riom ♀+♂

Lisbeth Collet, 081 684 13 01
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Saas ♀

Daniela Sonderegger-Meuli,
079 648 36 93
Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Schmitten ♀+♂

Rosita von Wyl, 081 404 20 50
Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Seewis i. P. ♀

Brigitte Battaglia, 081 325 19 34
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Thusis ♂

Klaus Genschow, 081 651 32 01
Jean-Jacques Mayor, 081 655 10 58
Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Wandern *

Prättigau, Davos

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

Alle Wanderprogramme sind auf unserer Website ersichtlich.
www.gr.prosenectute.ch/wandern

Aquafitness *

Davos

Vom Wasser getragen, sich mit Leichtigkeit bewegen, den Widerstand des Wassers spüren, Energie tanken und Wohlbefinden erleben. Die Aquafitnesslektionen werden von ausgebildeten Erwachsenen-sportleiterinnen esa Aquafitness betreut und sind sowohl für SchwimmerInnen wie auch NichtschwimmerInnen geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung Regula Hartmann
Tag/Zeit auf Anfrage
Ort Davos
Hallenbad eau-là-là
Anmeldung 076 521 04 78
kimo.saas@gmail.com

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppe*

Davos

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen und Personen mit Demenz.

Davos

Daten	jeweils Mittwoch, 8. Januar 12. Februar 12. März 9. April 14. Mai 11. Juni 9. Juli
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Gugger- bach, Obere Str. 20
Kosten	Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimer Graubünden
Leitung/ Auskunft/ Anmeldung	Clara Deflorin Alzheimer Graubünden 079 948 49 90 oder Paula Ammann Pro Senectute Graubünden 079 549 21 55

Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden, 081 300 35 30.



Sprachen

Englisch Konversation C1*

Thusis

Können Sie bereits Englisch sprechen und würden die Sprache gerne regelmässig anwenden und vertiefen? In einer kleinen Gruppe diskutieren und lesen wir über alles, was bewegt und interessiert. Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit möglich.

Leitung	Isabella Marugg
Daten	16 x Montag, ab 3. Februar (ohne 21. April)
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Graubünden Neudorfstr. 69
Kosten	CHF 400.–
Kurs Nr.	GR125.1030
Anmeldung	bis 23. Januar

Englisch Basis A1*

Thusis

Wollten Sie schon immer Englisch lernen und haben wenig Vorkenntnisse? In einer angenehmen Gruppe lernen Sie diese Sprache step by step. Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit möglich.

Leitung	Isabella Marugg
Daten	19 x Dienstag, ab 4. Februar
Zeit	12.45 – 14.15 Uhr
Ort	Pro Senectute Graubünden Neudorfstr. 69
Kosten	CHF 475.–
Kurs Nr.	GR125.1020
Anmeldung	bis 25. Januar

Erklärung Niveaustufen

- A = Basis
- B = Mittelstufe
- C = Fortgeschrittene

Links

Gruppa Cordial

Savognin

Gruppa Cordial Savognin e conturn	
Angebot	Diverse Aktivitäten und Veranstaltungen
Auskunft	Joachim Wasescha 081 684 10 20
Publikation	«Aktuell» von Savognin Tourismus und Pagina da Surmeir

Senioren Theater Thusis En gstöörti Klassezämekunft

Thusis

Theater-Aufführungen 2025 im Kino Rätia. Komödie in zwei Akten von Marlene Herzog, Regie Eva Bonadurer.

Donnerstag, 30.1.25	20.15 Uhr
Freitag, 31.1.25	20.15 Uhr
Samstag, 1.2.25	15.00 Uhr
Sonntag, 2.2.25	17.00 Uhr

Vorverkauf nur telefonische Platzreservierung, Tel. 079 633 50 11 / 27.1., 28.1., 29.1., jeweils 14.00 – 20.00 Uhr.

Bridge

Davos Platz

Bridge für EinsteigerInnen
Mittwoch ab 09.30 Uhr
Bridge für Fortgeschrittene
Dienstag ab 13.30 Uhr

Leitung/ Auskunft	Esther Zinsli, 079 224 41 77 zinsli@is-davos.ch
----------------------	---

Roundabout – Singen im Kreis

Parsonz

Frauen und Männer singen im Kreis Volkslieder, Schlager und Kanons.

Anmeldung erwünscht.

Daten	14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5., 27.5., 10.6., 17.6., 1.7.2025
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Gemeindesaal
Kosten	CHF 5.–/Nachmittag
Leitung/ Anmeldung	Béa Mory, Stierva, Chorleiterin und Organistin, 076 449 44 70 morymusic@hotmail.com

Gesundheit

Sicher stehen – sicher gehen*

Davos und Klosters

Mit ganzheitlicher Gymnastik fordern und fördern Sie Ihr Gleichgewicht! Durch gezielte Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen trainieren Sie die Beweglichkeit und die Standfestigkeit. Mit besten Ergebnissen für Ihre Gesundheit und Lebensfreude.

Davos

Leitung **Christiane Eggert**
 Daten/Zeit **noch offen**
 Ort **Evang. Kirchgemeindehaus, Obere Str. 12, Davos Platz**

Informationen unter 081 300 35 10

Klosters

Leitung **Daniela Sonderegger-Meuli**
 Daten **8 x Montag, ab 20. Januar (ohne 24. Februar)**
 Zeit **9.30 – 10.30 Uhr**
 Ort **Turnhalle Klosters Platz**
 Kosten **CHF 144.–**
 Kurs-Nr. **GR125.2090**
 Anmeldung **bis 11. Januar**

Rücken-Wohlfühlgymnastik*

Thusis

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt und die Beweglichkeit wird mit geeigneten Übungen verbessert.

Leitung **Armanda Giger**
 Daten **10 x Donnerstag, ab 23. Januar**
 Zeit **10.15 – 11.15 Uhr**
 Ort **Fitness Center, Schützenweg 3**

Kosten **CHF 140.–**
 Kurs-Nr. **GR125.2420**
 Anmeldung **bis 13. Januar**

Geselligkeit

Gesellige Anlässe*

In vielen Ortschaften Graubündens treffen sich Menschen ab 60 regelmässig, um miteinander zu essen, zu spielen, zu tanzen und vieles mehr. Die folgenden Personen können Ihnen nähere Auskünfte geben über Aktivitäten in Ihrer Umgebung.

🍴 **Mittagstisch**
 🎲 **Spielnachmittag**
 ❤️ **Altersnachmittag**
 👤 **Seniorenstamm**

Bivio 🍴

Verena Lanz, 078 824 14 22

Cunter, Savognin 🍴🎲

Chantal Thut, 079 419 87 31

Davos 🎲

Esther Zinsli, 079 224 41 77

jeweils 1. Freitag des Monats

Grüsch, Fanas und Valzeina 🍴🎲❤️

Monika Grolimund, 079 605 33 66

Muntogna da Schons und

Zillis-Reischen 🍴

Liesbeth Beglinger, 081 630 73 51

Paspels ❤️

Lia Gredig, 081 655 19 58

Riom-Parsonz 🍴

Lisbeth Collet, 081 684 13 01

Salouf, Mon, Stierva 🍴

Claire Farrér, 081 681 15 36

Sur 🍴❤️

Walter Prevost, 079 930 67 21

Tinizong 🍴

Maria-Luisa Dosch, 079 732 01 65



Geselligkeit

Offenes Singen *

Thusis

Haben Sie auch Freude am Singen? Dann machen Sie mit!

Einfache Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen bringen Stimme und Sprache spielerisch in Schwung. Wir singen beliebte Volkslieder, Schweizer Musikhits sowie schöne Evergreens und Folksongs aus aller Welt.

Leitung Manuela Gava
 Daten jeweils Donnerstag
 9./23. Januar
 6./20. Februar
 6./20. März
 10./24. April
 8./22. Mai
 5./19. Juni

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Kath. Kirchgemeindesaal

Kosten CHF 5.– Kostenbeitrag wird am Anlass bezahlt

Anmeldung nicht erforderlich

Flyer erhältlich unter
 081 300 35 30

es wird gredt – es wird verzelt» *

Thusis

Die Veranstaltungsreihe «es wird gredt – es wird verzelt» möchte zum Thema machen, was unserem Leben Kontinuität gibt, was das Leben lebenswert macht und was es von Grund auf aufbaut und festigt. Die Erzählenden sind Männer und Frauen aus der Region, die nach dem Eintritt ins Pensionsalter über ihr Leben nachdenken und ihr Leben zur Sprache bringen möchten.

Daten 15. Januar
 19. Februar
 12. März

Zeit 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Restaurant Bernina
 Neudorfstr. 100

Flyer können bezogen werden bei der Beratungsstelle Mittelbünden, Neudorfstr. 69, 7430 Thusis, 081 300 35 30.

Die Anlässe werden rechtzeitig im «Pöschli» publiziert.

Erzählcafé *

Davos

Zusammenarbeit von Davos reformiert und Pro Senectute Graubünden.

Nach Lust und Laune wird im Erzählcafé zugehört und ausgetauscht. Es geht um Geschichten, die das Leben schrieb, um Lebenserfahrungen, Hoffnungen und manchmal auch um Enttäuschungen.

Datum 7. Februar, 14.15 Uhr

Ort Restaurant Landhuus,
 Davos-Frauenkirch

Gast Charly Keller

Datum 13. Juni, 14.15 Uhr

Ort Hotel Ducan
 Davos Monstein

Gast Peter Flury

Auskunft Pro Senectute Graubünden,
 Beratungsstelle
 Mittelbünden,
 081 300 35 30

Kinovorführungen

Thusis

KINO
 RAETIA
KINTOP

Filmprogramm von und für ältere Menschen

Nachmittagskino für Seniorinnen und Senioren, verbunden mit Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen. Es werden Filme gezeigt, die von Seniorinnen und Senioren ausgewählt und präsentiert werden. Dabei gelangen Reprisen, aktuelle Spielfilme und Dokumentarstreifen zur Aufführung. Für Leute, die sich in freundlicher Runde mit der Faszination Film befassen möchten.

Zeit 14.00 Uhr

Daten jeweils Freitag

14. Februar

14. März

11. April

16. Mai

13. Juni

Ort Kino Rätia

Obere Stallstr. 14

Programm erhältlich unter
 081 300 35 30
www.kinoraetia.ch

Tänze aus aller Welt *

Schiers

Zu Musik aus aller Welt lernen Sie verschiedene Tänze kennen: einzeln, zu zweit und in weiteren Tanzformen. Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, fordert das Gedächtnis und wirkt entspannend.

Schiers

Leitung Evi Willi

Daten Montag,
 13.30 – 15.30 Uhr

Anmeldung 081 328 21 16

Tanz und Unterhaltung *

Thusis, Küblis, Davos

Dürfen wir Sie zum Tanz bitten? Unsere beliebten Tanzanlässe sind Treffpunkt für alle, die gern das Tanzbein schwingen und gute Gesellschaft schätzen. Bewährte Kapellen sorgen für die passende Live-Musik und gute Stimmung. Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 35 oder Sie finden es auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmittage.

10 Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

Geselligkeit

Gesellige Anlässe *

In vielen Ortschaften Graubündens treffen sich Menschen ab 60 regelmässig, um miteinander zu essen, zu spielen, zu tanzen und vieles mehr. Folgenden Personen geben Ihnen nähere Auskünfte über Aktivitäten in Ihrer Umgebung.

- 🍴 Mittagstisch
- ♠️ Spielnachmittag
- ♥️ Altersnachmittag

Ardez 🎲

Heidi Schlegel Weber, 079 242 06 10

Bergell ♥️

Annina Giovannini, 079 836 12 44

Bever 🍴♥️

Auskunft unter 081 300 35 50

Celerina 🍴

Irma Camenisch, 078 710 10 43

Ftan 🍴

Ursula Pedotti, 076 498 05 26

La Punt Chamues-ch ♥️

Auskunft unter 081 300 35 50

Pontresina ♥️

Raje Annemarie Riesen, 078 742 63 43

Samedan 🍴♥️

Ursula Mühlemann, 079 428 88 71

Samnaun 🍴♥️

Anni Carnot/Gisela Denoth
079 787 13 16/081 868 58 10

Scuol 🍴

Ciglia Vital, 081 864 16 79

Sent ♥️

Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

Sils i. E. 🍴

Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40

Silvaplana 🍴

Ottilia Christoffel, 079 574 71 41

St. Moritz 🍴♥️

Béatrice Trappmaier, 079 308 34 82

Susch/Lavin 🍴♥️

Clärli Weingart, 079 364 67 00

Val Müstair 🍴♥️

Uorschla Rupp, 078 848 72 24

Val Poschiavo 🍴♥️🎲

Nadia Berchier, 076 449 27 87

Valsot ♥️

Ursina Caviezel/Ladina Näff
079 813 79 51/076 415 91 92

Zernez 🍴

Domenica Rest/Linard Neuhäusler
078 756 62 98/078 794 17 33

Zuoz 🍴

Ruth Bott, 078 767 23 08

Tanz und Unterhaltung *

Zernez

Dürfen wir Sie zum Tanz bitten? Unsere beliebten Tanzanlässe sind Treffpunkt für alle, die gern das Tanzbein schwingen und gute Gesellschaft schätzen. Bewährte Kapellen sorgen für die passende Live-Musik und gute Stimmung. Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 35 oder Sie finden es auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmittage.

Boccia-Treff *

St. Moritz Bad

Daten	Mai bis Oktober jeweils am Mittwoch 14.00 – 17.00 Uhr
Auskunft	Béatrice Trappmaier, 079 308 34 82
Publikation	Plakat bei der Boccia-Bahn



In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den ErwachsenensportleiterInnen esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Ardez ♀+♂

Heidi Schlegel Weber, 079 242 06 10
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Castasegna ♀+♂

Cristina Giovanoli, 078 724 78 01
Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Li Curt

Viviana Godenzi, 081 844 13 83

Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr ♀

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr ♂

Poschiavo ♀

Viviana Godenzi, 081 844 13 83

Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr

Gym 60

Samedan ♀

Ursula Mühlemann, 079 428 88 71

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Scuol ♀

Donata à Porta, 081 864 94 59

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Sent ♀

Elisabeth Poo, 081 864 18 20

Montag, 14.00 – 15.00 Uhr

Sils/Segl Maria ♀+♂

Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40

Montag, 9.45 – 10.45 Uhr

Sta. Maria ♀+♂

Manuela Zen, 079 672 07 71

Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Zernez ♀

Christa Pinggera, 079 628 27 52

Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Wandern *

Oberengadin, Val Müstair

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:

081 300 35 35,

kurse@gr.prosenectute.ch oder

Beratungsstelle Südbünden,

081 300 35 50.

Alle Wanderprogramme sind auf unserer Website ersichtlich.

www.gr.prosenectute.ch/wandern

Links

«Aktiv ab 50»

St. Moritz

www.aktivab50-stmoritz.ch

Flyer erhältlich unter 081 300 35 50

Chant da cumpagnia

Scuol

Freude an der Musik und gemeinsames Singen fördert nicht nur die Stimme, sondern auch die Stimmung.

Ort Musikschule Scuol,

Chasa du Parc

Leitung/ Nina Mayer,

Auskunft 079 530 67 33 oder

nina.mayhoff@gmail.com



Lebensgestaltung

Gesprächsgruppen *

Scuol/Samedan

Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen und Personen mit Demenz.

Scuol

Leitung	Corina Isenring und Sylvia Parth
Daten	15. Januar 12. Februar 12. März 9. April 14. Mai 11. Juni
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Chasa Puntota Via da la Dmura 421
Kosten	Kostenübernahme durch das CSEB, Alzheimer Graubünden und Pro Senectute Graubünden,
Auskunft/ Anmeldung	Corina Isenring 077 451 90 38



Samedan

Leitung	Franzisca Zehnder
Daten	6. Januar 3. Februar 3. März 7. April 5. Mai 2. Juni
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Ref. Kirchgemeindesaal
Kosten	Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimer Graubünden
Auskunft/ Anmeldung	Franzisca Zehnder 079 193 00 71

Flyer erhalten Sie bei:
Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle Südbünden
Via Retica 26, 7503 Samedan
081 300 35 50



Denkfitness *

Samedan

Wie die körperliche ist auch unsere geistige Fitness bis ins hohe Alter trainierbar. Mit gezielten Übungen wird die Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Aufmerksamkeit, logisches Denken und vieles andere gefördert.

Leitung	Corina Isenring
Daten	4 x Donnerstag, 13. Februar 13. März 10. April 08. Mai
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr
Ort	Evang. Kirchgemeinde, Samedan
Kosten	CHF 120.–
Kurs Nr.	GR125.2330
Anmeldung	bis 3. Februar

neu

Kursanmeldungen

Melden Sie sich über unsere Webseite www.gr.prosenectute.ch zu Ihrem Wunschkurs an oder per Mail via kurse@gr.prosenectute.ch. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung auch telefonisch unter 081 300 35 35 oder persönlich am Schalter entgegen. Die Adressen unserer Standorte finden Sie hinten im Heft.





Scan mich!



Geselligkeit

Gesellige Anlässe *

In vielen Ortschaften Graubündens treffen sich Menschen ab 60 regelmässig, um miteinander zu essen, zu spielen, zu tanzen und vieles mehr. Die folgenden Personen können Ihnen nähere Auskünfte geben über Aktivitäten in Ihrer Umgebung.

-  Mittagstisch
-  Spielnachmittag
-  Altersnachmittag
-  Seniorenstamm

Andiast

Corina Sgier, 081 941 10 33

Brigels

Lorenz Derungs, 081 941 11 43

Castrisch

Margrith Gantenbein, 081 925 18 76

Disentis/Mustér

Seniora-ca Puntreis, 081 929 56 56

Ilanz

Aldina Elvedi und Vreni Carigiet,
081 925 43 80

Ruschein/Ladir

Pension/Ustria Lazy Mountain
081 925 17 51

Sedrun/Tujetsch

Bernadetta Cathomen-Dermon
081 949 14 39

Sumvitg/Cumpadials

Nadja Scolieri, 081 943 19 22

Trun

Brigitta Monn, 079 370 22 68

Valendas

Romana Schmid-Gilly
081 921 63 32

Vals

Pierina Tönz, 081 935 16 07

Versam

Karin Schmid, 081 645 12 85

Waltensburg

Ursula Wilhelm, 081 941 22 42

Tanz und Unterhaltung *

Ilanz

Dürfen wir Sie zum Tanz bitten? Unsere beliebten Tanzanlässe sind Treffpunkt für alle, die gern das Tanzbein schwingen und gute Gesellschaft schätzen. Bewährte Kapellen sorgen für die passende Live-Musik und gute Stimmung. Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 35 oder Sie finden es auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmitage.

Seniorenkino Surselva

Ilanz

CINEMA SIL PLAZ

Das Seniorenkino Surselva ist eine Untersektion des «Cinema Sil Plaz». Es werden Filme gezeigt, die von Seniorinnen und Senioren ausgewählt und präsentiert werden, verbunden mit Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen. Dabei gelangen ältere Filme, aktuelle Spielfilme und Dokumentarstreifen zur Aufführung.

Ort	Cinema Sil Plaz, Via Centrala 2
Daten	16. Januar 13. Februar 20. März 10. April 15. Mai
Zeit	13.45 Uhr 16.15 Uhr (bei Bedarf)
Anmeldung	079 632 29 44 oder nick.jo@bluewin.ch

Das ausführliche Kino-Programm können Sie bei Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Surselva in Ilanz, 081 300 35 40 oder beim Cinema Sil Plaz beziehen.

Seniorenchor Surselva

Ilanz

Singen ist gesund für Körper und Geist. Darum freuen wir uns sehr, Ihnen das Angebot des Seniorenchors Surselva unterbreiten zu können.

Der Chor steht unter der Leitung von Fina Blumenthal-Cadruvi, Ruschein.

Ort	Katholisches Pfarrhaus, Glenerstr. 5
Daten	8. Januar 12. Februar 12. März 9. April 14. Mai 11. Juni
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Anmeldung	nicht erforderlich

Gesundheit

Rückengymnastik*

neu

Ilanz

Mit sanften, gelenkschonenden Übungen und gezieltem Rückentraining kräftigen Sie Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht.

Leitung Anna Zimmermann

Daten 10 × Dienstag,
ab 21. Januar
(ohne 25. Februar)

Zeit 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Gymnastikraum Gassa
Steffan Gabriel 1

Kosten CHF 180.–

Kurs-Nr. GR125.2430

Anmeldung bis 11. Januar

Folgekurs

Daten 8 × Dienstag,
ab 29. April

Kosten CHF 144.–

Kurs-Nr. GR125.2431

Anmeldung bis 19. April

Lu Jong Yoga*

neu

Ilanz

Lu Jong Yoga ist Meditation in Bewegung. Achtsame Atmung und geschmeidige Bewegungen geben Ihnen Ruhe, mehr Lebensfreude und inneres Gleichgewicht.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Leitung Anna Zimmermann

Daten 10 × Freitag,
ab 24. Januar
(ohne 28. Februar)

Zeit 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Gymnastikraum Gassa
Steffan Gabriel 1

Kosten CHF 225.–

Kurs-Nr. GR125.2500

Anmeldung bis 14. Januar

Folgekurs

Daten 8 × Freitag,
ab 2. Mai

Kosten CHF 180.–

Kurs-Nr. GR125.2501

Anmeldung bis 22. April

Sprachen

Englisch Basis A0*

Ilanz

Neuer Englischkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Wollten Sie schon immer Englisch lernen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dazu. In einer kleinen Gruppe lernen Sie diese Sprache step by step. Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit möglich.

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris

Daten 10 × Mittwoch,
ab 5. Februar

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Ort ARGO Wohnheim
Asylweg 12

Kosten CHF 250.–

Kurs-Nr. GR125.1050

Anmeldung bis 27. Januar

Englisch C1*

Ilanz

Englischkurs für Fortgeschrittene. Können Sie bereits Englisch sprechen und würden Sie die Sprache gerne in einer kleinen Gruppe regelmässig anwenden und vertiefen? Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit möglich.

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris

Daten Mittwoch auf Anfrage

Zeit 8.15 – 10.15 Uhr

Ort ARGO Wohnheim

Asylweg 12

Erklärung Niveaustufen

A = Basis

B = Mittelstufe

C = Fortgeschrittene



In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen sportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Disentis ♀
 Laurenzia Cajacob, 081 947 56 43
 Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01
 Sabina Manetsch, 081 947 53 32
 Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Ilanz
 Marianne Herrmann, 078 845 71 64
 Ute Thouet, 081 921 65 94
 Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀
 15.00 – 16.00 Uhr ♂

Obersaxen ♀+♂
 Marianne Herrmann, 078 845 71 64
 Montag, 14.15 – 15.15 Uhr

Sagogn ♀
 Brigitte Panier, 081 921 60 63
 Ute Thouet, 081 921 65 94
 Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Tenna ♀+♂
 Steffi Bonsack, 076 319 54 55
 Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Wandern *

Surselva

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
 081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

Alle Wanderprogramme sind auf unserer Website ersichtlich.
www.gr.prosenectute.ch/wandern

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppe *

Ilanz

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen.

Leitung Curdin Casaulta und Maria Wüthrich
 Daten jeweils Donnerstag
 30. Januar
 27. Februar
 27. März
 24. April
 22. Mai
 26. Juni

Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz
 Kosten Die Kosten übernimmt Pro Senectute Graubünden
 Auskunft 081 300 35 40

Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei:
 Pro Senectute Graubünden
 Beratungsstelle Surselva
 Spitalstr. 4, 7130 Ilanz
 081 300 35 40

Ganzheitliches Gedächtnistraining *

Ilanz

Unser Gehirn ist ein komplexes Organ, welches immer wieder neue Herausforderungen benötigt, um sich zu verbessern. Das Gedächtnistraining beinhaltet die Förderung des Körpers, der Seele sowie des Geistes und bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Mit gezielten Übungen wird die Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Aufmerksamkeit, logisches Denken und vieles andere gefördert.

Leitung Rosita Valaulta
 Daten 4 x Donnerstag,
 10. April
 24. April
 8. Mai
 22. Mai

Zeit 13.45 – 15.15 Uhr
 Ort Pfrundhaus, Evang. Pfarramt

Kosten CHF 120.–
 Kurs-Nr. GR125.2300
 Anmeldung bis 31. März

In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen sportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Chur ♀
Irene Keller, 081 284 42 51
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr

Domat/Ems ♂
Hedy Putzi, 081 252 53 58
Barbara Wüthrich, 081 322 39 79
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

Felsberg
Alice Mittner, 081 252 08 14
Yvonne Gustin, 081 253 51 36
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀
Heidi Grond, 081 252 87 21
Hedy Putzi, 081 252 53 58
Dienstag, 8.45 – 9.45 Uhr ♂

Fläsch ♀+♂
Katharina Mutzner, 079 298 13 28
Donnerstag, 8.45 – 9.45 Uhr

Haldenstein ♀
Sonja Margadant, 081 353 11 82
Käthi Fasolini, 081 284 20 90
Agi Gasser, 079 687 33 10
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Jenins ♀+♂
Andrea Obrecht, 077 413 89 47
Astrid Obrecht, 079 569 17 99
Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr

Landquart ♀
Luzia Bernhard, 081 322 72 84
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Maienfeld ♀+♂
Katharina Mutzner, 079 298 13 28
Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Mastrils ♀
Nora Neukom, 079 722 10 14
Madlaina Bernhard, 076 570 19 86
Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Peist ♀
Silvia Brunold, 081 374 16 15
Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr

Tamins ♀
Daniela Tschurr, 078 884 34 54
Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr

Untervaz
Diana Krättli, 079 798 81 66
Corina Allemann, 079 396 44 04
Barbara Wüthrich, 081 322 39 79
«Aktiv» ♀
Montag, 9.00 – 10.00 Uhr ♀
«Bewegung und Hirn» ♀+♂
Montag, 10.30 – 11.15 Uhr

Toni Suppiger, 081 322 41 24
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♂

Zizers ♂
Barbara Wüthrich, 081 322 39 79
Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr

Wandern *

Chur, Landquart
Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

Spazierwandern *

Chur
Neben den beliebten Ganztageswanderungen bieten wir auch gemütliche Halbtageswanderungen an. Graubünden hat dafür die ideale Kulisse. Gönnen Sie sich einen Tapetenwechsel und kommen Sie mit uns an die frische Luft.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

Alle Wanderprogramme sind auf unserer Website ersichtlich
www.gr.prosenectute.ch/wandern

Aquafitness *

Chur
Vom Wasser getragen, sich mit Leichtigkeit bewegen, den Widerstand des Wassers spüren, Energie tanken und Wohlbefinden erleben. Die Aquafitnesslektionen sind sowohl für SchwimmerInnen wie auch NichtschwimmerInnen geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung Ivana Racheter
Ort Hallenbad Sand
Auskunft/ 079 223 61 76
Anmeldung ivana.racheter@gmail.com

E-Biken will gelernt sein *

Chur
In diesem E-Bike-Kurs erhalten Sie theoretische und praktische Tipps und Tricks wie das sichere Anfahren und Anhalten, die richtige Bremstechnik, Halten des Gleichgewichts sowie das Kurvenfahren für ein sicheres E-Bike-Fahren gelingt. Sie kommen mit Ihrem eigenen E-Bike zum Kurs, falls Sie ein E-Bike mieten möchten, wenden Sie sich an uns.

Leitung Pro Velo Graubünden
Datum Donnerstag, 20. März
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Treffpunkt Stadtbaugarten, Schulhausplatz
Kosten CHF 50.–
Kurs-Nr. GR125.2060
Anmeldung bis 12. März

Geselligkeit

Tanz und Unterhaltung *

Domat/Ems, Landquart

Dürfen wir Sie zum Tanz bitten? Unsere beliebten Tanzanlässe sind Treffpunkt für alle, die gern das Tanzbein schwingen und gute Gesellschaft schätzen. Bewährte Kapellen sorgen für die passende Live-Musik und gute Stimmung. Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 35 oder Sie finden es auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmittage.

Tänze aus aller Welt *

Zu Musik aus aller Welt lernen Sie verschiedene Tänze kennen: einzeln, zu zweit und in weiteren Tanzformen. Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, fordert das Gedächtnis und wirkt entspannend.

Chur

Vera Zanetti, 081 284 64 51

Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Churwalden

Mina Camenisch, 081 382 16 24

Imelda Margreth, 081 384 24 30

Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Paartanzkurs *

Chur

Haben Sie schon immer davon geträumt, stilvoll über das Parkett zu schweben? Dann ist unser Paartanz-Grundkurs genau das Richtige für Sie! Egal, ob Sie ein absoluter Anfänger oder eine Anfängerin sind oder Ihre Tanzkenntnisse auffrischen möchten – in unserem Kurs in der Tanzschule Home of Dance lernen Sie die Grundlagen verschiedener Tanzstile und tauchen ein in die Welt des Paartanzes.

Leitung André Walser

Daten 6 × Freitag,
ab 10. Januar

Zeit 9.30 – 11.00 Uhr

Ort Home of Dance
Kalchbühlstr. 12

Kosten CHF 180.–

Kurs-Nr. GR125.2040

Anmeldung bis 3. Januar

Bailando *

Chur

Bei uns brauchen Sie keinen Tanzpartner – Sie tanzen für sich, aber in einer motivierenden Gruppe. Unsere einfachen Tanzschritte sind inspiriert von verschiedenen Paartänzen, kombiniert mit zusätzlichen Bewegungselementen, die Ihren gesamten Körper trainieren. Ob Sie AnfängerIn sind oder schon Tanzerfahrung haben, hier findet jeder den richtigen Rhythmus.

Leitung Corina Just-Bührer

Daten 10 × Montag,
ab 27. Januar
(ohne 24. Februar)

Zeit 10.25 – 11.25 Uhr

Ort TanzArt,
Wiesentalstr. 105

Kosten CHF 200.–

Kurs-Nr. GR125.2610

Anmeldung bis 17. Januar

Folgekurs

Daten 8 × Montag,
ab 28. April (ohne 9. Juni)

Kosten CHF 160.–

Kurs-Nr. GR125.2611

Anmeldung bis 18. April

Country Line Dance *

Chur

Für AnfängerInnen

Line Dance heisst tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien.

Leitung Doris Meier

Daten 10 × Dienstag,
ab 28. Januar
(ohne 25. Februar)

Zeit 15.15 – 16.15 Uhr

Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 180.–

Kurs-Nr. GR125.2630

Anmeldung bis 10. Januar

Folgekurs

Daten 8 × Dienstag,
ab 29. April

Kosten CHF 144.–

Kurs-Nr. GR125.2631

Anmeldung bis 18. April

neu



Disco 60+, ein Klassiker tanzt weiter

Tanzen wie früher, Feiern wie nie zuvor! Erleben Sie die Disco 60+, wo Lebensfreude keine Altersgrenzen kennt. Kommen Sie vorbei und seien Sie Teil unserer legendären Tanznachmittage für die 60+ Generation. Die Party geht weiter - wir freuen uns auf Sie!

Flyer mit den Daten erhältlich unter: 081 300 35 35

kurse@gr.prosenectute.ch



Geselligkeit

Gesellige Anlässe *

In vielen Ortschaften Graubündens treffen sich Menschen ab 60 regelmässig, um miteinander zu essen, zu spielen, zu tanzen und vieles mehr. Die folgenden Personen können Ihnen nähere Auskünfte geben über Aktivitäten in Ihrer Umgebung.

- 🍴 Mittagstisch
- ♠️ Spielnachmittag
- ♥️ Altersnachmittag
- 👴 Seniorenstamm

Churwalden 🍴

Mina Camenisch, 081 382 16 24

Domat/Ems 🍴

Alice Federspiel, 081 633 31 73

Felsberg 🍴♥️

Hedy Putzi, 081 252 53 58,
079 284 37 80

Mastrils ♥️

Barbla Ullrich, 076 425 14 18

Passugg-Araschgen ♥️

Esther Gregori, 081 252 08 63

Tschiertschen/Praden 🍴

Käthi Jenny, 081 373 12 54

Rhazüns 🍴

Georgina Caminada, 081 641 18 52

Patiencen legen *

Chur

Patiencen legen – das spannende und zugleich entspannende Spiel ist nicht nur ein vergnüglicher Zeitvertreib. Es trainiert auch Ihre geistige Beweglichkeit, fördert die Konzentration und schafft Distanz zum Alltag.

Leitung Peter Felix
Daten 2 × Donnerstag,
20. und 27. Februar

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kosten CHF 60.–
Kurs-Nr. GR125.2120
Anmeldung bis 10. Februar

Das 1x1 des Schachspiels *

Chur

Als EinsteigerIn erlernen Sie mit dem SchachlehrerIn «Das 1x1 des Schachs» von GM Susan Polgar die Geheimnisse des Schachs und üben die wichtigsten Grundsätze für Eröffnungen, Mittel- und Endspiel.

Leitung Peter A. Wyss
Daten 4 × Donnerstag,
ab 23. Januar

Zeit 9.15 – 11.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kosten CHF 100.–
Kurs-Nr. GR125.2130
Anmeldung bis 14. Januar

Jassen mit Mirjam *

Chur

Lernen Sie jassen, um nicht länger bei Spielrunden abseits zu stehen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie den «Partnerschieber» mit Deutschen Karten kennen.

Leitung Mirjam Bless
Daten 4 × Mittwoch,
ab 5. Februar
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kosten CHF 120.–
Kurs-Nr. GR125.2160
Anmeldung bis 27. Januar

Gesundheit

Qi Gong *

Chur

Haben Sie Lust, sich in Ruhe und Achtsamkeit zu bewegen? Als Qi Gong werden Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken bezeichnet, welche sich in China über Jahrhunderte entwickelt haben und Entspannung für Körper, Geist und Seele bringen.

Leitung Pia Graf
Daten 12 × Dienstag,
ab 14. Januar
(ohne 25. Februar)

Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 216.–
Kurs-Nr. GR125.2230
Anmeldung bis 6. Januar

Qi Gong im Freien *

Chur

Haben Sie Lust, sich in Ruhe und Achtsamkeit im Freien zu bewegen? Als Qi Gong werden Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken bezeichnet, welche sich in China über Jahrhunderte entwickelt haben und Entspannung für Körper, Geist und Seele bringen. Wir treffen uns im kleinen öffentlichen Park neben dem Seniorenzentrum Rigahaus. Bei regnerischen Wetterprognosen wird der Kurs in die Räumlichkeiten der Migros Klubschule, Gartenstr. 5, verlegt.

Leitung Pia Graf
Daten 8 × Dienstag,
ab 29. April

Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
Ort öffentlicher Park
neben Seniorenzentrum
Rigahaus

Kosten CHF 144.–
Kurs-Nr. GR125.2220
Anmeldung bis 21. April

neu

Gesundheit

Yoga am Mittwoch*

Chur

Dank sanftem Yoga in Einklang mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen und Stehen fördern Ihre Beweglichkeit und Kraft und Ihr Gleichgewicht. Mit Atem- und Entspannungsübungen verbessern Sie Ihr Körpergefühl und Ihr Wohlbefinden.

Leitung Cornelia Mainetti
 Daten 11 x Mittwoch,
 ab 8. Januar
 (ohne 26. Februar und
 26. März)
 Zeit 10.45 – 11.45 Uhr
 Ort YogaAcht,
 Reichsgasse 61
 Kosten CHF 247.50
 Kurs-Nr. GR125.2510
 Anmeldung bis 29. Dezember

Folgekurs

Daten 8 x Mittwoch,
 ab 30. April
 (ohne 18. Juni)
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR125.2511
 Anmeldung bis 20. April

Rücken-Wohlfühlgymnastik *

Chur

Mit geeigneten Übungen kräftigen Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet und der Einstieg jederzeit möglich.

Leitung Michaela Tuzzolino
 Daten 20 x Mittwoch,
 ab 22. Januar (ohne
 26. Februar, 16.
 und 23. April)
 Zeit 13.30 – 14.30 Uhr
 Ort Migros Klubschule,
 Gartenstr. 5
 Kosten CHF 210.–
 Kurs-Nr. GR125.2460
 Anmeldung bis 12. Januar

Yoga auf dem Stuhl*

Domat/Ems

Yoga verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist.

Leitung Martina Willi Bugmann
 Daten 8 x Dienstag,
 ab 28. Januar
 Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Bewegungsraum
 Term Bel,
 Gassa Sutò 59
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR125.2530
 Anmeldung bis 20. Januar

bellicon® – Minitrampolin

neu

Chur

Das Training auf dem bellicon® stärkt alle Muskelgruppen, kurbelt Ihre Stoffwechselaktivität an und verbessert Ihre Beweglichkeit, Ihre Ausdauer und Ihren Gleichgewichtssinn. Und das Schönste: Es macht richtig gute Laune! Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung Chantal Oettli
 Daten 8 x Freitag,
 ab 31. Januar
 (ohne 28. Februar)
 Zeit 11.05 – 11.55 Uhr
 Ort Migros Klubschule,
 Gartenstr. 5
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR125.2070
 Anmeldung bis 20. Januar

Yoga am Donnerstag*

Chur

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie die Achtsamkeitsschulung wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele und beeinflussen Ihre Gesundheit positiv. So unterstützt Sie Yoga, sich auf allen Ebenen ausgeglichen und vital zu fühlen.

Leitung Silvana Simmen
 Daten 12 x Donnerstag,
 ab 16. Januar
 (ohne 17. Februar)
 Zeit 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Yoga Raum
 Wiesentalstr. 56
 Kosten CHF 270.–
 Kurs-Nr. GR125.2520
 Anmeldung bis 8. Januar

Folgekurs

Daten 8 x Donnerstag,
 ab 1. Mai (ohne 29. Mai)
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR125.2521
 Anmeldung bis 23. April

Gesundheit

Sicher stehen – sicher gehen *

Chur

Mit ganzheitlicher Gymnastik fordern und fördern Sie Ihr Gleichgewicht! Durch gezielte Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen trainieren Sie die Beweglichkeit und die Standfestigkeit. Mit besten Ergebnissen für Ihre Gesundheit und Lebensfreude.

Leitung Barbara Wüthrich

Daten 8 × Dienstag,
ab 29. April

Zeit 9.45 – 10.45 Uhr

Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 144.–

Kurs-Nr. GR125.2100

Anmeldung bis 22. April

Gymnastik hält fit und zwäg *

Chur

Sie mobilisieren alle Gelenke, stärken wichtige Muskelpartien, verbessern Koordination, Haltung und das Gleichgewicht. Mit Dehnungs- und Atemübungen schulen wir die Körperwahrnehmung. Dieser Kurs ist ideal für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen.

Leitung Pia Graf

Daten 19 × Montag,
ab 13. Januar
(ohne 24. Februar,
14. und 21. April und
9. Juni)

Zeit 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 342.–

Kurs-Nr. GR125.2260

Anmeldung bis 8. Januar

Golden Move Aerobic *

Chur

Bleiben Sie fit und vital mit unserem Aerobic-Kurs! Erleben Sie rhythmische Gymnastikübungen, die nicht nur Ihre Beweglichkeit und Koordination verbessern, sondern auch Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken. Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer, während Sie sich zu mitreissender Musik bewegen.

Leitung Beatrice Jauch

Daten 10 × Montag,
ab 27. Januar
(ohne 24. Februar)

Zeit 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 220.–

Kurs-Nr. GR125.2550

Anmeldung bis 17. Januar

Feldenkrais *

Chur

Sie zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sanften Bewegungsabläufen in eine mühelose Beweglichkeit zurückfinden können und das unabhängig von Alter, Gewicht und Fitness.

Leitung Kirstin Lorenzen

Daten 12 × Montag,
ab 13. Januar
(ohne 24. Februar und
31. März)

Zeit 9.30 – 10.30 Uhr

Ort Dance Center (3. Stock),
Tittwiesenstr. 27

Kosten CHF 270.–

Kurs-Nr. GR125.2080

Anmeldung bis 6. Januar

Folgekurs

Daten 7 × Montag,
ab 28. April
(ohne 9. Juni)

Kosten CHF 157.50

Kurs-Nr. GR125.2081

Anmeldung bis 21. April

neu

Padel-Tennis AnfängerInnen *

Chur

Entdecken Sie Padel-Tennis – die spannende neue Sportart, die Tennis und Squash vereint! Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder gerade erst anfangen, Padel-Tennis ist einfach zu spielen und macht Spass. Probieren Sie es aus!

Leitung Katja Aulbach

Daten 10 × Freitag,
ab 24. Januar
(ohne 28. Februar
und 14. März)

Zeit 13.00 – 14.30 Uhr

Ort Padelta,
Sägenstr. 121

Kosten CHF 225.– inkl. Unter-
richt Platzmiete, Schläger
und Bälle

Kurs-Nr. GR125.2020

Anmeldung bis 13. Januar

Padel-Tennis Fortgeschrittene *

Chur

Sie haben schon Erfahrung mit Padel-Tennis und vertiefen in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse.

Leitung Katja Aulbach

Daten 10 × Freitag,
ab 24. Januar
(ohne 28. Februar
und 14. März)

Zeit 10.30 – 12.00 Uhr

Ort Padelta,
Sägenstr. 121

Kosten CHF 225.– inkl. Unter-
richt Platzmiete, Schläger
und Bälle

Kurs-Nr. GR125.2050

Anmeldung bis 13. Januar

Gesundheit

Rückenfit *

Chur

Mit sanften, gelenkschonenden Übungen und gezieltem Faszien-Rückentraining kräftigen Sie Ihren Bewegungsapparat und verbessern Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht.

Leitung Sandra Bundi
 Daten 18 x Montag,
 ab 20. Januar
 (ohne 24. Februar,
 14. und 21. April und
 9. Juni)
 Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule,
 Gartenstr. 5
 Kosten CHF 252.–
 Kurs-Nr. GR125.2400
 Anmeldung bis 10. Januar

Handreflexmassage *

Chur

Sie lernen eine einfache, ganzheitliche Handmassage, welche die Reflexpunkte an Ihrer Hand aktiviert. Damit unterstützen Sie Ihr Immunsystem, und Symptome wie Verspannungen in Nacken und Schultern, Kopfschmerzen und Müdigkeit können positiv beeinflusst werden.

Leitung Nicole Romer-Frei
 Datum Montag, 17. März
 Zeit 9.00 – 11.30 Uhr
 Ort Kursraum Pro Senectute,
 Alexanderstr. 2, 3. Stock
 Kosten CHF 55.–
 Kurs-Nr. GR125.2280
 Anmeldung bis 7. März

Spiraldynamik – Wandern neu

Chur

Erleben Sie einen interessanten Tag in Bewegung in der Natur! Bei unserem «Spiraldynamischen Wandern» entdecken Sie, wie Sie Ihre Balance, Aufrichtung und Stabilität verbessern können. Durch gezielte Übungen und praktische Erlebnisse lernen Sie, welche Körperbereiche Sie mit Verständnis und Aufmerksamkeit aktivieren können – sowohl im Alltag als auch beim Wandern.

Leitung Daniel Gutzler
 Daten Dienstag, 17. Juni
 Zeit 9.30 – 15.00 Uhr
 Ort Edelweisschütte Brambrüesch, Malix
 Treffpunkt Bergstation
 Brambrüesch
 Kosten CHF 65.–
 Kurs Nr. GR125.2560
 Anmeldung bis 6. Juni

Sanftes Pilates *

Chur

Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch bewusste Atmung, Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, geschmeidige Bewegungen, Förderung des Gleichgewichts und sanfte Dehnung gehen Sie mit einer aufrechten, gesunden Haltung und viel Elan durch den Alltag.

Leitung Marisa Vinzens
 Daten 11 x Dienstag,
 ab 21. Januar
 (ohne 25. Februar)
 Zeit 15.15 – 16.15 Uhr
 Ort Dance Center (3. Stock),
 Tittwiesenstr. 27
 Kosten CHF 220.–
 Kurs-Nr. GR125.2250
 Anmeldung bis 10. Januar

Folgekurs

Daten 8 x Dienstag,
 ab 29. April
 Kosten CHF 160.–
 Kurs-Nr. GR125.2251
 Anmeldung bis 18. April

Lachspaziergang * neu

Chur

Während des Lachspaziergangs begehen wir uns gemeinsam in den Fürstenwald. Mit Bewegungs-, Klatsch- und Atemübungen werden unsere Lungenflügel gelüftet, das Zwerchfell beginnt zu hüpfen und die gute Laune hält Einzug in unseren Alltag. Wer mitmacht, lacht am besten!

Leitung Jolanda Casutt
 Datum 4 x Donnerstag,
 ab 8. Mai (ohne 29. Mai)
 Zeit 9.00 – 9.45 Uhr
 Ort Treffpunkt Waldhausstall/
 Fürstenwald Chur
 Kosten CHF 80.–
 Kurs-Nr. GR125.2480
 Anmeldung bis 1. Mai

Crossfit *

Chur

Fit und aktiv im Alter mit funktionellem Training: Crossfit ist ideal, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken, die Ausdauer zu steigern und die Balance, Mobilität und Koordination zu verbessern. Das vielfältige Kraft- und Konditionsprogramm wirkt sich nicht nur positiv auf Ihren Alltag aus, sondern trägt auch präventiv zu Ihrer Gesundheit bei. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training mit viel Spass und guter Stimmung.

Leitung Damaris Schär
 Daten 8 x Mittwoch,
 ab 29. Januar
 Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
 Ort Crossfit Capricorn,
 Felsenaustr. 25a
 Kosten CHF 160.–
 Kurs-Nr. GR125.2030
 Anmeldung bis 19. Januar

Multimedia

KI/Künstliche Intelligenz *

neu

Chur

Was genau ist Künstliche Intelligenz, und wie verändert sie unseren Alltag? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick darüber, was wichtig ist, um die Entwicklungen zu verstehen und welche Chancen, aber auch Herausforderungen und Risiken Künstliche Intelligenz mit sich bringt.

Leitung Oliver Hartmann
Datum Montag, 17. Februar
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 40.–
Kurs-Nr. GR125.1700
Anmeldung bis 8. Februar

Digitaler Nachlass *

neu

Chur

Was passiert mit Ihren Onlinekonten, Daten und Profilen, wenn Sie einmal nicht mehr selbst handeln können? Wir zeigen Ihnen, welche Schritte Sie berücksichtigen sollten und welche Vorkehrungen sinnvoll sind, damit mit Ihren Daten nach Ihren Wünschen umgegangen wird. So behalten Sie den Überblick – für mehr Sicherheit und Klarheit.

Leitung Oliver Hartmann
Datum Montag, 3. März
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 40.–
Kurs-Nr. GR125.1600
Anmeldung bis 22. Februar

Internet-Kriminalität

neu

Chur

Kriminelle Organisationen oder Personen nutzen das Internet für ihre illegalen Machenschaften, um Personen zu schaden. Ein bewusster und vorsichtiger Umgang mit persönlichen Informationen und Daten im Netz helfen Ihnen, sich besser zu schützen.

Leitung Oliver Hartmann
Datum Montag, 3. März
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 40.–
Kurs-Nr. GR125.1900
Anmeldung bis 22. Februar

Digitale Fotografie

Chur

Tauchen Sie mit Ihrem Smartphone ein in die faszinierende Welt der digitalen Fotografie und lernen Sie spielend, wie Sie Ihre schönsten Momente festhalten können. Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten der Smartphone-Fotografie und erhalten wertvolle Tipps & Tricks. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung Oliver Hartmann
Datum Montag, 17. Februar
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 40.–
Kurs-Nr. GR125.1800
Anmeldung bis 8. Februar

Kreativität

Aquarellmalerei *

Chur

Die Aquarellmalerei ist eine spannende und vielseitige Maltechnik. Sind Sie bereits vertraut damit oder möchten Sie es werden? Tauchen Sie ein in eine Welt mit neuen Techniken und Kombinationen und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Leitung Annette Marti
Daten 6 × Freitag, ab 24. Januar (ohne 28. Februar)
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Atelier Annette Marti, Ottostr. 25
Kosten CHF 240.– exkl. Material
Kurs-Nr. GR125.2200
Anmeldung bis 14. Januar

Malen und Gestalten *

neu

Chur

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, mit Acrylfarben und weiteren Maltechniken, aber auch mit verschiedenen Materialien zu experimentieren und Ihr persönliches Bild oder Kunstwerk zu gestalten.

Leitung Annette Marti
Daten 6 × Donnerstag, ab 23. Januar (ohne 27. Februar)
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Atelier Annette Marti, Ottostr. 25
Kosten CHF 240.– exkl. Material
Kurs-Nr. GR125.2210
Anmeldung bis 13. Januar

Portrait malen *

neu

Chur

Möchten Sie ein Portrait malen? Sie erhalten Tipps und Unterstützung wie Sie beginnen und wie Sie bestimmte Techniken umsetzen können.

Leitung Heike Brunner
Daten 6 × Montag, ab 10. März
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Atelier Kunstpol, Schafrichtergasse 11
Kosten CHF 270.–
Kurs-Nr. GR125.2180
Anmeldung bis 24. Januar

Kultur und Natur

Verbündet und verbunden

neu

Chur
500-Jahr-Jubiläum Freistaat der Drei Bünde.

Das Rätische Museum präsentiert in der Sonderausstellung zahlreiche historische Objekte und Urkunden aus der Zeit des Freistaats der Drei Bünde. Zudem werden persönliche Schätze aus der Bevölkerung gezeigt, die von der Verbundenheit mit Graubünden erzählen. Nach einem Rundgang in der Ausstellung tauschen wir uns bei einer Tasse Kaffee darüber aus, was Menschen in Graubünden eint und wie wir über Heimat denken.

Leitung Zoë Schurter
Datum Dienstag, 28. Januar
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Rätisches Museum
Hofstr. 1
Kosten CHF 4.–
(Eintritt Museum)
Kurs-Nr. GR125.2360
Anmeldung 22. Januar

Alt liest Jung*

neu

Chur
Was bewegt junge Bündner Autorinnen? Wovon erzählen sie? Dieser Lektürekurs soll Lust auf zeitgenössische Bündner Literatur machen und gleichzeitig zum Dialog zwischen den Generationen anregen.

Leitung Christian Ruch
Daten 5 x Freitag,
ab 25. April
Zeit 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 200.–
Kurs-Nr. GR125.2590
Anmeldung bis 15. April

Wechsel zu DAB+*

neu

Chur
Ab 31.12.2024 können die Radioprogramme der SRG SSR wie z.B. Radio RTR oder SRF nicht mehr auf UKW empfangen werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr altes Radiogerät oder das Autoradio fit für die neue Technologie machen können.

Nach der kurzen Schulung besuchen Sie das TV- und Radiostudio von RTR und geniessen Kaffee und Kuchen. Die Schulung findet in deutscher Sprache statt.

Leitung Dominique Gall
Datum Mittwoch, 15. Januar
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort RTR Radiotelevision
Svizra Rumantscha
Masanserstr. 2
Kosten CHF 10.–
Kurs-Nr. GR125.2370
Anmeldung bis 5. Januar



Links

incontro chur

Chur
Angebot Treff von und für Seniorinnen und Senioren
Tag jeweils Dienstag und Donnerstag
Zeit 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Seniorenzentrum
Rigahaus,
Gürtelstr. 90

PRO SENECTUTE GRAUBÜNDEN

incontro chur

Treff von und für Seniorinnen und Senioren

Kammerorchester Churer Musikfreunde

Chur
Angebot Wöchentliche Proben für erfahrene Hobbymusiker unter professioneller Leitung
Auskunft Käthi Zendralli
081 252 16 90
079 210 09 17
tzendralli@bluewin.ch

Bridge Club Chur

Chur
Auskunft Norma Ceriani
Präsidentin Bridge Club
079 341 98 88
www.bridgeclub-chur.ch

Werkstatt im Hofgraben

Chur
Angebot Vollständig eingerichtete Werkstatt. Die Räumlichkeit steht zur Verfügung (Jahresbeitrag).
Auskunft www.werkstatt-im-hofgraben.ch

Lebensgestaltung

Workshop Zitherspiel *

neu

Landquart

Lernen Sie in unserem Workshop die Engadiner Zither kennen, der Einstieg ist überraschend einfach! Unter kundiger Leitung und ohne Notenkenntnisse können Sie auf den Leihzithern das Zitherspiel ausprobieren.

Leitung Hedi Eggimann
Datum Montag, 17. März
Zeit 15.15 – 16.45 Uhr
Ort Evang. Kirchgemeindehaus, Landquart
Kosten CHF 10.–
Kurs Nr. GR125.2340
Anmeldung bis 7. März

Engadiner Zitherspiel *

neu

Landquart

AnfängerInnenkurs

Auf unseren Leihzithern erlernen Sie die elementaren Grundlagen des Zitherspiels. Zwischen den Kursdaten dürfen Sie die Leihzither nach Hause nehmen, um darauf zu üben und zu spielen.

Leitung Hedi Eggimann
Daten 6 × Montag, ab 23. März (ohne 14. und 21. April)
Zeit 15.15 – 16.45 Uhr
Ort Evang. Kirchgemeindehaus, Landquart
Kosten CHF 90.–
Kurs Nr. GR125.2350
Anmeldung bis 14. März

Denkfitness *

Chur

Wie die körperliche ist auch unsere geistige Fitness bis ins hohe Alter trainierbar. In einem aufbauenden Kurs lernen Sie Ihr Gehirn besser kennen und erhalten bei geselligem Zusammensein anregende Übungen und Ideen für den Alltag.

Leitung Rosita Valaulta
Daten 4 × Donnerstag, 20. Februar, 6. März, 20. März, 3. April
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 120.–
Kurs-Nr. GR125.2290
Anmeldung bis 10. Februar

Ganzheitliches Gedächtnis-training *

Chur

In entspannter Atmosphäre (re-)aktivieren wir unsere Denkbahnen und fördern unsere Konzentration und Koordination. Wir trainieren unsere Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken und Kreativität und damit spielerisch unsere geistige Fitness.

Leitung Susanne Joos
Datum 5 × Montag, 13. Januar, 10. Februar, 10. März, 7. April, 5. Mai
Zeit 15.15 – 17.15 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 150.–
Kurs-Nr. GR125.2320
Anmeldung bis 3. Januar

Gesprächsgruppe *

Chur

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen und Personen mit Demenz.

Leitung Margrit Dobler, Eliana Fässler
Daten Dienstag, 21. Januar, 18. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni
Zeit 14.15 – 16.00 Uhr
Ort ARGO-Wohnheim Gartenstr. 16
Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden
Anmeldung Margrit Dobler 079 367 03 47

Flyer erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Chur/Nordbünden Alexanderstr. 2, 7000 Chur, 081 300 35 20

Sprachen

Lernen Sie eine neue Sprache oder frischen Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf. In unseren Sprachkursen nehmen wir Rücksicht auf die Lerngeschwindigkeit. Die detaillierte Beschreibung aller Kurse finden Sie auf unserer Website www.gr.prosenectute.ch.

Unsere erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Sie.

Bestehende Sprachkurse

Chur

Ob Italienisch, Englisch oder Spanisch – Sie haben die Möglichkeit, in bereits bestehende Sprachkurse auf verschiedenen Niveaustufen einzusteigen. Mit dem Besuch einer Schnupperlektion stellen Sie fest, welches Niveau in welcher Kursgruppe für Sie richtig ist. Melden Sie sich bei uns, damit wir für Sie den Kontakt zu unseren KursleiterInnen herstellen können.

Italienisch *	Marisa Biechler	
Dienstag	Niveau	A0, A1, B2, B2+
Mittwoch	Niveau	A2
Englisch *	Alison Rostetter	
Mittwoch	Niveau	A1.2, A1.2+
Englisch *	Schimun Frei	
Montag	Niveau	A0, A1+, B1
Spanisch	Lourdes Jäger-Cruzado	
Dienstag	Niveau	B1/B2
Donnerstag	Niveau	A0, A1, A1.3, A2
Spanisch	Leticia Caprez Ortega	
Dienstag	Niveau	A1

Italienisch Basis AO*

Chur

Neuer Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger.

Leitung Marisa Biechler
 Daten 10 x Donnerstag, ab 30. Januar (ohne 27. Februar)
 Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
 Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
 Kosten CHF 250.–
 Kurs Nr. GR125.1270
 Anmeldung bis 20. Januar

neu

Spanisch Basis AO*

Chur

Neuer Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger.

Leitung Lourdes Jäger
 Daten 17 x Donnerstag, ab 23. Januar (ohne 3./10./17./24. April, 1./29. Mai)
 Zeit 15.45 – 17.15 Uhr
 Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
 Kosten CHF 425.–
 Kurs Nr. GR125.1420
 Anmeldung bis 13. Januar

neu

Englisch Basis AO*

Chur

Neuer Englischkurs für Anfängerinnen und Anfänger.

Leitung Schimun Frei
 Daten 9 x Montag, ab 3. Februar (ohne 24. Februar)
 Zeit 14.45 – 16.15 Uhr
 Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
 Kosten CHF 225.–
 Kurs Nr. GR125.1130
 Anmeldung bis 24. Januar

neu

Folgekurs

Daten 8 x Montag, ab 28. April (ohne 9. Juni)
 Kosten CHF 200.–
 Kurs-Nr. GR125.1131
 Anmeldung bis 18. April

Romanisch Sursilvan*

Chur

Möchten Sie Romanisch lernen oder haben Sie Interesse Ihre Romanisch Kenntnisse im Idiom Sursilvan aufzufrischen? Nach Rücksprache und Anmeldungen werden wir im entsprechenden Niveau eine Gruppe bilden.

Leitung Gianina Flepp
 Daten 10 x Freitag, ab 31. Januar (ohne 28. Februar)
 Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
 Kosten CHF 250.–
 Kurs Nr. GR125.1500
 Anmeldung bis 21. Januar

neu

Erklärung Niveaustufen

A = Basis
 B = Mittelstufe
 C = Fortgeschrittene

26 Allgemeines

Anmeldung

Internet gr.prosenectute.ch/kurse
Telefon 081 300 35 35
Mail kurse@gr.prosenectute.ch

Kontakt



**Katrin
Meier**

Leitung Fachstelle Bildung und Sport



**Carmen
Kurath**

Sekretariat Bildung und Sport



**Roger
Walzer**

Mitarbeiter Fachstelle Bildung

Allgemeine Bedingungen

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Kursen und Veranstaltungen. Die Kurs- und Gruppenangebote von Pro Senectute Graubünden sind auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet.

Anmeldung

Sie können sich schriftlich, telefonisch, per Mail oder direkt über unsere Website anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Kursplatz. Auch provisorische Reservationen nehmen wir für begrenzte Zeit entgegen.

Anmeldeschluss Anmeldebestätigung

Anmeldeschluss siehe Kursausschreibung. Unmittelbar nach Anmeldeschluss wird über die Durchführung oder Absage entschieden. Sie erhalten schriftlich die definitive Durchführungsbestätigung mit der Rechnung (zahlbar innerhalb von 30 Tagen).

Kursabsage

Für alle Angebote ist eine Mindestteilnehmendenzahl festgelegt. Pro Senectute Graubünden behält sich vor, bei zu tiefer Teilnehmendenzahl Kurse abzusagen. Die KursinteressentInnen werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Bereits bezahlte Kursgelder werden vollumfänglich zurückerstattet.

Abmeldungen

Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand und Kosten verbunden. Bis sieben Tage vor Kursbeginn können Sie sich ohne Kostenfolge abmelden. Bei späterer Abmeldung werden wir den gesamten Betrag in Rechnung stellen, mit Ausnahme von Härtefällen (z. B. Krankheit, Unfall). Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten, die an Ihrer Stelle teilnimmt. Für Ferienwochen gelten spezielle Bedingungen. Sie werden jeweils mit dem Angebot publiziert.

Versäumte Lektionen/ Rückerstattung

Bei länger andauernder Krankheit oder bei Unfall kann eine Rückerstattung erfolgen. Einzelne versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Zusatzkosten

Zusatzkosten wie Lehrmittel, Reisekosten, Eintritte usw. siehe Kursausschreibung.

Versicherung

Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Für gestohlene Gegenstände kann keine Haftung übernommen werden. Für Ausflüge und Ferienwochen gelten spezielle Bedingungen. Sie werden jeweils mit dem Angebot publiziert.

Kurskostenermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, ein Angebot zu besuchen, wenden Sie sich bitte an die Fachstelle Bildung und Sport (081 300 35 10). Wir werden mit Ihnen eine Lösung finden.

Inhaberinnen und Inhaber der Kulturlegi Chur erhalten in der Regel 50% Ermässigung auf den Kurspreis.

Feedback

Ihre Kritik hilft uns weiter. Ihr Lob freut uns! In der Regel wird Ihnen am Ende des Kurses zwecks Qualitätskontrolle ein Link zum Feedbackformular per Mail zugeschickt. Wenn keine Mailadresse vorhanden ist, wird das Formular abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihre Anliegen auch direkt mit der Fachstelle Bildung und Sport zu besprechen (081 300 35 10).

Hinweis

Die ausführlichen AGB und Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch.

Wir sind für Sie da, kompetent und unabhängig.

Pro Senectute Graubünden setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Als Kompetenzzentrum fürs Alter(n) in Graubünden sind wir da für ältere Menschen und ihre Angehörigen, für den Kanton, für die Gemeinden und für die Institutionen.

Mit unserer kostenlosen **Beratung** schaffen wir wieder Perspektiven. Wir bieten Beratungen und Informationen zu Altersfragen, insbesondere zu den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen und Lebensgestaltung.

Mit unseren **Projekten** unterstützen wir Behörden und Interessengruppen in der Umsetzung der Anliegen in ihrem Lebensraum.

Mit **Generationenprojekten** verbinden wir Alt und Jung.

Mit unserer **Beratung in Finanz- und Nachlassfragen** zeigen wir unabhängig, kompetent und kostenlos Möglichkeiten zur Regelung Ihrer finanziellen Situation auf.

Mit unseren **Entlastungs- und Begleitangeboten** tragen wir dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren lange und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Mit unseren **Kursen und Veranstaltungen** eröffnen wir neue Perspektiven und schaffen Kontakte.

Mit unseren **Sport- und Wandergruppen** sind Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton aktiv.

Mit unseren Angeboten zur **Gesundheitsförderung und Prävention** stärken wir die Autonomie, die Gesundheit und die Lebensqualität der älteren Menschen und motivieren sie für einen gesunden Lebensstil.

Ihre Spende ermöglicht finanziell schlechter gestellten Menschen in Graubünden eine sinnvolle Freizeitgestaltung in ihrer zweiten Lebenshälfte. Spenden Sie und helfen Sie mit.

crealtiv
f o n d s

Spendenkonto CreALTiv-Fonds
IBAN CH96 0077 4110 2541 4750 2

Jetzt mit TWINT
spenden!

QR-Code mit der
TWINT App scannen
Betrag und Spende
bestätigen



Druck mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/10995-2104-1002



Ihre Spende
in guten Händen.



Sicherheit im digitalen Banking.

Wir setzen uns dafür ein, dass Sie sich im digitalen Banking sicher fühlen und von allen Vorteilen profitieren können.

gkb.ch/prosenectute



**Graubündner
Kantonalbank**