

Domleschg 65+

Angebote für Seniorinnen und Senioren



In der Gemeinde Domleschg lässt es sich gesund und zufrieden älter werden!

Schon seit vielen Jahren ist die Gemeinde in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Graubünden und Pro Senectute Graubünden im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention aktiv. Die lokale Arbeitsgruppe Domleschg 65+ organisiert und koordiniert ein vielfältiges Angebot und Dienstleistungen speziell für Seniorinnen und Senioren und fördert so Gesundheit und sozialen Austausch.

Im Herbst organisiert die Gemeinde Domleschg den Zvieri-Tisch für alle Einwohnerinnen und Einwohner ab 65 Jahren. Im Mittelpunkt steht jeweils ein Thema, das für Seniorinnen und Senioren von Bedeutung ist, wie etwa Bewegung oder Sicherheit. Darüber hinaus werden Informationen zu den Aktivitäten und Angeboten von Domleschg 65+ bereitgestellt. Kaffee und Kuchen bieten Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.

Die Arbeitsgruppe Domleschg 65+ setzt sich aktuell wie folgt zusammen:

Arturo Arigoni, Tomils

Zuständig für die Bereiche Bewegung/Wanderungen und Information

Marie-Theres Caviezel, Tomils

Zuständig für die Bereiche Geselliges und Fahrdienst

Hansjörg Caviezel, Tomils

Co-Leitung Gruppe Natur und Wanderwege

Peter Umiker, Tomils

Co-Leitung Gruppe Natur und Wanderwege

Zuständig für den Bereich Wissen, Digitales und Kultur

Karin Huber, Feldis

Zuständig für den Bereich Ernährung (Mittagstische)

Monica Conrad-Casty

Vertreterin Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden

Sabrina Sutter

Vertreterin Gemeinde Domleschg

In der Region sind weitere Organisationen mit Senioren-Angeboten vertreten:

Pro Senectute Graubünden



Pro Senectute Graubünden ist die führende Hilfs-, Dienstleistungs- und Fachorganisation für ältere Menschen im Kanton Graubünden. Mit ihren Beratungsstellen in Chur, Davos, Ilanz, Samedan, Susch und Thusis sind sie vernetzt und regional verankert. Die Beratungsstelle Thusis ist mit Monica Conrad in der Arbeitsgruppe Domleschg 65+ vertreten und ein enger Austausch und eine wertvolle Zusammenarbeit ist gewährleistet.

Nebst ihrem Angebot an individuellen Beratungen organisiert Pro Senectute Graubünden eine Vielzahl an Veranstaltungen und Kursen. Die Weisheit, dass Hans nicht mehr lernt, was Hänschen verpasst hat, ist längst überholt. Lernen im Alter macht Spass und man trifft in den Kursen und an den Veranstaltungen Gleichgesinnte. Das aktuelle „envista“ Kurs- und Veranstaltungsprogramm ist auf der Webseite von Pro Senectute aufgeschaltet: www.gr.prosenectute.ch/de/freizeit/kursprogramm.html

Kontakt

Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden
Neudorfstrasse 69, 7430 Thusis, Telefon 081 300 35 30
info@gr.prosenectute.ch, www.gr.prosenectute.ch

Bündner Senioren helfen Senioren



Brauchen Sie Unterstützung bei Ihren täglichen Arbeiten? Suchen Sie eine sinnvolle Beschäftigung? Der Verein Bündner Senioren helfen Senioren weiss Rat. Die Vermittlerinnen und Vermittler stellen den Kontakt her zwischen den Personen, welche eine Arbeit in Auftrag geben möchten zu den Personen, welche die Arbeit ausführen können.

Kontakt Regionalstelle Viamala
Irena Keller, Telefon 079 811 84 74
Renata Kunfermann, Telefon 079 811 84 74
viamala@shsgr.ch, www.shsgr.ch

Tgea Nue - Schöner Wohnen im Alter



Die Tgea Nue in Tomils bietet Wohnraum für ältere Menschen, ein soziales Netzwerk und diverse öffentliche Freizeitangebote.

Kontakt

Erwin Pelican, Telefon 081 650 10 20
www.tgea-nue.ch

Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv und nach Ihren Interessen. Nachfolgend finden Sie Angebote für Seniorinnen und Senioren in Domleschg und Umgebung.

BEWEGUNG

Was	Wo	Anbieter und Auskunft
Seniorenturnen Männer	Mehrzweckhalle Tomils Montag von 08.30 bis 09.45 Uhr	Jean-Jacques Mayor Telefon 081 655 10 58
Fit/Gym Frauen	Turnhalle Paspels Freitag von 10.15 bis 11.15 Uhr	Pro Senectute Graubünden Stephanie Conrad Telefon 081 250 75 62
Yoga für Seniorinnen und Senioren	Schulhaus Feldis Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr und von 19.00 bis 20.15 Uhr	Erika Kunfermann Telefon 079 423 71 36 yoga-mit-erika.ch
Therapeutisches Yoga	Schulhaus Almens Montag von 09.00 bis 10.30 Uhr	Leitung Manon Gygax-Domenig Physiotherapeutin Telefon 081 330 77 67
Yoga	Schulhaus Almens Montag von 19.15 bis 20.45 Uhr	Michelle Defalque Telefon 079 719 19 61
Yoga	Schulhaus Almens Mittwoch von 19.30 bis 21.00 Uhr	Lucia Graf Telefon 079 669 71 53
Offenes Meditieren	Schulhaus Almens Donnerstag von 06.00 bis 07.00 Uhr	Stephan Stutz und Michelle Defalque Telefon 079 719 19 61
Rücken- und Wohlfühlgymnastik	Fitness Center Thusis Donnerstag von 10.15 bis 11.15 Uhr	Pro Senectute Graubünden Telefon 081 300 35 35 Leitung Armanda Giger
Gleichgewichts- und Circuit-Training	Haus Viadi Fürstenau Freitag von 13.30 bis 14.30 und von 14.45 bis 15.45 Uhr	Pro Senectute Graubünden Manuela Fricker Telefon 077 451 87 00
Feldenkrais Bewegungskurs	Schulhaus Almens Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr	Lucien Eisenmann Telefon 079 511 49 79
Wanderguppe Domleschg	Regelmässige gemeinsame Wanderungen (Programm wird jeweils per Mail bekanntgegeben)	Arturo Arigoni Telefon 077 413 88 11 arigoni@bluewin.ch
Seniorenwandergruppe Thusis und Umgebung	Geführte Wanderung jeden 3. Donnerstag im Monat von April bis Oktober (s. auch Ausschreibung Pöschtli)	Herbert u. Ruth Seitz (Tel. 081 651 50 91), Elisabeth Brunner (Tel. 081 655 17 58), Ruth Müller (Tel. 081 633 52 34)

ERNÄHRUNG

Auch für das gemütliche Beisammensein bei Speis und Trank ist in der Gemeinde Domleschg gesorgt. Einmal im Monat findet in den folgenden Fraktionen ein Mittagstisch statt, bei welchem gemeinsam gegessen wird.

Almens

Jeweils am letzten Donnerstag des Monats im Restaurant Landhus in Almens
Treffpunkt um 12.00 Uhr, Anmeldung bis 1 Tag vorher unter Telefon 081 655 11 05

Paspels

Jeweils am ersten Donnerstag des Monats im Restaurant Triangel in Paspels
Treffpunkt um 11.45 Uhr, Anmeldung bis am Mittwoch vorher unter Telefon 081 650 10 00

Rodels

Jeweils am ersten Montag des Monats (Mai bis Oktober) im Restaurant Gässli in Rodels
Treffpunkt um 12.00 Uhr, Anmeldung bis am Freitag vorher unter Telefon 078 623 21 02

Scheid

Jeweils am ersten Mittwoch des Monats in der Resgia in Scheid. Treffpunkt um 12.00 Uhr,
Anmeldung jeweils bis am Montag vorher an Silvia Cadisch 079 344 02 66

Tomils

Jeweils am ersten Montag des Monats (November bis April) im Besenbeizli Cafluri in Tomils
Treffpunkt um 12.00 Uhr, Anmeldung bis am Freitag vorher unter Telefon 081 833 91 76





GESELLIGES

Spiel- und Jassnachmittag in der Tgea Nue in Tomils

Jeden Dienstag von 13.30 bis 17.00 Uhr. Kontakt Marie Theres Caviezel, Telefon 079 799 08 12

Spielnachmittag in Almens

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 13.30 bis 16.30 Uhr. Kontakt Ida Natter, Telefon 081 655 18 62 und Marta Tschärner, Telefon 081 655 15 82

Zvieri und Spielzit im Restaurant Feldiserhof in Feldis

Jeden Freitag ab 16.00 Uhr. Kontakt Karin Huber, Telefon 079 599 20 04

Begegnungscafé in Paspels

Einmal im Monat, Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr. Kontakt Lia Gredig, Tel. 081 655 19 58

Theaterverein Alpenrose und Theatergruppe Tomils

Der Theaterverein und die Theatergruppe führen jeweils abwechselnd einmal im Jahr ein Theaterstück auf. Theaterinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen!
Kontakt Theaterverein Alpenrose Judith Monsch, Telefon 076 373 57 75
Kontakt Theatergruppe Tomils Martin Conrad, Telefon 079 575 38 44

Kirchenchor Concordia

Der Kirchenchor Concordia probt am Mittwoch von 19.30 Uhr bis 21.45 Uhr.
Kontakt Ursi Arigoni, Telefon 081 655 16 41

Cor maschado Feldis/Scheid

Der Chor probt von Mitte September bis Ende April am Donnerstag von 20.00 bis 22.00 Uhr im Schulhaus Scheid. Kontakt Luzia Giger, Telefon 078 605 16 12

Offenes Singen in Thusis

Es werden Volkslieder, Schweizer Hits, Evergreens und internationale Folksongs gesungen. Jeden zweiten Donnerstagnachmittag im Katholischen Kirchgemeindesaal Thusis.
Kontakt Pro Senectute Mittelbünden, Telefon 081 300 35 30

Tanznachmittage in Thusis

Tanzen mit Live-Kapellen im Kath. Kirchgemeindesaal Thusis.
Informationen und Programm unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmittage

Kintop im Kino Rätia in Thusis

Das Nachmittagskino für Seniorinnen und Senioren im Kino Rätia Thusis, verbunden mit Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, jeweils Freitagnachmittag ab 14.00 Uhr.
Informationen und Programm unter www.kinoraetia.ch

WISSEN

Unter dem Motto: man lernt nie aus....

Englisch-Kurse

Sprachen sind der Schlüssel zur Welt! Pro Senectute Graubünden bietet regelmässig Englisch-Kurse in verschiedenen Niveaustufen an (Kursort Thusis).

Aktuelle Informationen unter www.gr.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html

FAHRDIENST

Der Fahrdienst von Domleschg 65+ führt Transporte für Ältere, Behinderte und Hilfsbedürftige aus, sei es zum Besuch eines gesellschaftlichen Anlasses, einer Versammlung, eines privaten Treffens oder für eine Fahrt zum Einkauf. Folgende Kosten werden verrechnet:

- Grundpauschale Fr. 5.- und Kilometerentschädigung Fr. 0.70 pro Kilometer
- Anfallende Parkgebühren

Anfragen für Fahrten sind direkt an die Fahrerinnen und Fahrer zu richten.

Almens

- Bartholome Werner, Telefon 081 655 19 91 oder 077 405 36 57
- Susann Wehrli, Telefon 079 582 12 07

Paspels

- Egfried Jörger, Telefon 079 681 68 30
- Lia Gredig, Telefon 078 602 54 51
- Dagmar Oertli, Telefon 077 497 72 73

Tomils

- Marie Theres und Hansjörg Caviezel, Telefon 081 655 18 71 oder 079 799 08 12 oder 079 799 08 10

NATUR UND WANDERWEGE

Die Gruppe Natur und Wanderwege organisiert Arbeitseinsätze für den Unterhalt der Spazier- und Wanderwege in der Gemeinde Domleschg. Dadurch wird ein wichtiger Beitrag für die Gesellschaft erbracht und gleichzeitig kann die Kameradschaft gepflegt werden. Der Zeitaufwand für einen Einsatz beträgt jeweils 2 bis 3 Stunden, An- und Rückfahrten inbegriffen. Die Einsatzbereitschaft kann jede und jeder nach den eigenen Möglichkeiten wählen. Interessierte Personen, insbesondere aus Kreisen der Neurentnerinnen und Neurentner, sind herzlich willkommen! Kontakt:

- Hansjörg Caviezel, Tomils, Telefon 079 799 08 10, giongieri@bluewin.ch
- Peter Umiker, Tomils, Telefon 079 678 26 99, umiker.peter@bluewin.ch

Haben Sie Fragen oder eine Ergänzung zu den aufgeführten Angeboten?

Gerne können Sie Kontakt mit Sabrina Sutter aufnehmen: Telefon 081 650 13 12 oder sabrina.sutter@domleschg.ch

Impressum

Herausgeber: Gemeinde Domleschg, Dorfstrasse 5, 7418 Tomils

Bilder: Gemeinde Domleschg

Informationsstand September 2025 (Druckfehler und Änderungen vorbehalten)

GEMEINDE DOMLESCHG

Dorfstrasse 5 · 7418 Tomils · 081 650 13 13 · kanzlei@domleschg.ch · domleschg.ch