

Kurse und Veranstaltungen in Graubünden
2. Halbjahr 2020



2 Inhalt

Inhaltsverzeichnis

Albula, Prättigau / Davos, Viamala

- 9 In- und Outdoorsport
- 10 Multimedia
- 10 Gesundheit
- 10 Geselligkeit
- 11 Sprachen
- 12 Lebensgestaltung
- 12 Links

Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

- 13 In- und Outdoorsport
- 13 Sprachen
- 13 Geselligkeit
- 14 Lebensgestaltung
- 14 Links

Surselva

- 16 Sprachen
- 16 Geselligkeit
- 17 Lebensgestaltung
- 17 In- und Outdoorsport

Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

- 19 In- und Outdoorsport
- 20 Geselligkeit
- 21 Gesundheit
- 23 Multimedia
- 24 Kultur und Natur
- 24 Lebensgestaltung
- 24 Links
- 25 Kreativität
- 25 Sprachen

Allgemeines

- 26 Allgemeines

Überregionale Angebote

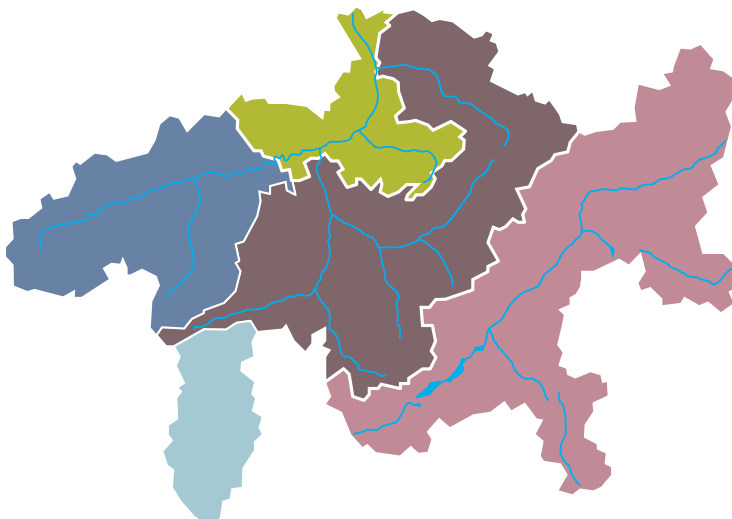
- 4 Tram-Museum
- 4 Bündner Kantonalverband der Senioren BKVS
- 4 Vorschau DigitALTag
- 5 Beratung in Finanz- und Nachlassfragen
- 5 Pensionierungsvorbereitung
- 5 Unser CreALTiv-Fonds
- 6 E-Learning
- Spanischkurs per Video
- 8 Handybedienung und -support
- 8 Computersupport
- 8 Reform der Ergänzungsleistungen

* Subventionierte Angebote

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Zum Titelbild

Während des Lockdowns sattelte die Kursleiterin Lourdes Jäger-Cruzado mit vier ihrer acht Spanischklassen auf E-Learning um. Wie das innovative Angebot bei den Kursteilnehmenden ankam, lesen Sie auf Seite 6.



Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» von Pro Senectute Graubünden ist sehr umfangreich. Damit Sie sich gut zurechtfinden, haben wir unsere Angebote in vier Regionen aufgeteilt.

- Albula, Prättigau / Davos, Viamala
- Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo
- Surselva
- Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

Angebote, welche alle Regionen betreffen, sind unter «Überregionale Angebote» aufgeführt.

Das Misox und das Calancatal (hellblau) werden von Pro Senectute Ticino e Moesano bedient.

Liebe Leserin, Lieber Leser

«Wie geht es Ihnen?» In Zeiten einer globalen Pandemie nimmt diese Frage neue Dimensionen an. Seit Monaten macht sich ein Virus rund um die Welt und im Alltag von uns allen breit, das schwere Erkrankungen auslösen kann. Bis auf weiteres gilt: Solange kein Impfstoff oder Medikamente vorhanden ist, bestimmen die Massnahmen gegen die weitere Ausbreitung massgeblich unser Zusammenleben.

Der immense gesellschaftliche und wirtschaftliche Schaden ist unbestritten und wird uns noch lange Zeit beschäftigen, die Corona-Krise wird Spuren im Leben jeder und jedes Einzelnen hinterlassen. Inmitten dieser ungewissen und schwierigen Zeit stimmt uns etwas hingegen zuversichtlich: Während wir physisch auf Abstand gehen müssen, rückt unsere Gesellschaft gleichzeitig näher zusammen. «Wie geht es Ihnen?» – Eine Frage, die dieser Tage ernster gemeint ist denn je.



Leben die meisten Pro Senectute-Angebote davon, persönliche Begegnungen zu schaffen und mit geselligen Aktivitäten die Lebensqualität älterer Menschen im Kanton zu fördern, muss man gerade dabei nun Vorsicht walten lassen. Einen Weg, während des Lockdowns ihr Kursangebot trotzdem weiterzuführen, hat unsere langjährige Spanischlehrerin Lourdes Jäger-Cruzado gefunden: Wenige Tage nach dem schweizweiten Lockdown im März 2020 stellte sie mit vier ihrer acht Spanisch-Klassen auf E-Learning um. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf Seite 6.

Zum Zeitpunkt der Produktion des vorliegenden Programms musste davon ausgegangen werden, dass die Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden auch im zweiten Halbjahr 2020 nicht im gewohnten Umfang stattfinden können. Schweren Herzens hat sich die Fachstelle Bildung und Sport deshalb dazu entschlossen, das Angebot während des zweiten Semesters etwas zu reduzieren. Zudem erscheint das «envista» 2 / 2020 ausnahmsweise vorwiegend in digitaler Form.

Bleiben Sie gesund und aktiv!

Marigna Zinsli
Fachstelle Kommunikation und Fundraising

4 Überregionale Angebote



Hinweis

Die Angebote im vorliegenden Kurs- und Veranstaltungsprogramm wurden entsprechend dem Wissensstand bei Redaktionsschluss im Juni 2020 zusammengestellt. Über situative Änderungen aufgrund der Pandemie-Entwicklung informieren wir auf unserer Webseite www.gr.prosenectute.ch oder geben über die Telefonnummer 081 252 75 83 gerne Auskunft.

Allgemein

Tram-Museum

Zürich

Das Tram-Museum mit Originalfahrzeugen aus den Jahren 1897 bis 1968 hält für alle etwas bereit, erzählt von der Stadtentwicklung, von den grossen Veränderungen der Industrialisierung und von der modernen urbanen Mobilität mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Leitung	Heinz Waser
Daten	Mittwoch, 7. Oktober
Zeit	9.30 – 11.30 Uhr / Abfahrt Chur 8.09 Uhr Gleis 9
Ort	Gruppen-Treffpunkt Bahnhofhalle Chur, Bahnhofplatz 1
Kosten	CHF 30.– inkl. Museums- führung, exkl. Museums- eintritt und Fahrtkosten nach Zürich HB
Kurs-Nr.	8038
Anmeldung	bis 21. September

Kursanmeldung
081 252 75 83
[kurse@gr.
prosenectute.ch](mailto:kurse@gr.prosenectute.ch)

Vorschau:

«DigitALTag»

15. April 2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Detaillierte Informationen
zu unserem Anlass in Chur
publizieren wir in unserem
Kursprogramm «envista»
im 1. Halbjahr 2021.



Bündner Kantonalverband der Senioren BKVS www.buendnersenioren.ch

Eine Mitgliedschaft beim BKVS ist angesichts der demografischen Bevölkerungsentwicklung für die ältere Generation von grosser Bedeutung. Der BKVS besteht aus Einzel-, Paar-, Kollektiv- und Passivmitgliedern. Er ist parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral. Die Schwerpunkte der Verbandstätigkeit sind unter anderem:

- Erhaltung und Förderung der Lebensqualität im Alter
- Förderung der gesellschaftlichen Kontakte
- Durchführung von regelmässigen Vorträgen, Betriebsbesichtigungen und kulturellen Veranstaltungen, Ausflügen, Reisen und Wanderungen
- Pflege des geselligen Zusammenseins bei Spiel und Unterhaltung

Informationen im Publikationsorgan CAPRICORN.

Als erweitertes Organ des BKVS wurde im Jahre 2003 der Bündner Seniorenrat gegründet. Wichtigste Aufgabe des Seniorenrats: Die aktuellen Anliegen der älteren Bündner Bevölkerung in die Öffentlichkeit zu tragen und zu versuchen, diesen in der Regierung und im Parlament zum Durchbruch zu verhelfen.

Informationsunterlagen können Sie bei Ruth Wolf, 081 353 13 15, oder ruth.wolf@hispeed.ch, anfordern.

www.buendnersenioren.ch



BKVS

Bündner Kantonalverband der Senioren

Beratung in Finanz- und Nachlassfragen

Chur

Senior berät Seniorinnen und Senioren

Arthur Soliva, der Berater von Pro Senectute Graubünden, berät von Senior zu Seniorin oder Senior. Selbst im Ruhestand, kennt er die Bedürfnisse von Pensionierten oder von kurz vor der Pensionierung stehenden Personen besonders gut. Als ehemaliger Berater der Graubündner Kantonalbank greift er in seinen Besprechungen auf einen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück.

Wichtige Fragen richtig beantwortet

In den letzten Jahren konnte der Berater von Pro Senectute Graubünden mehrere Hundert Beratungen durchführen. Pensionierte und Personen kurz vor dem Ruhestand wollen wissen, ob sie fürs Alter ausreichend abgesichert sind.

Eine Auswahl der besprochenen Themen:

- Wie gehe ich bei meiner Pensionsplanung vor?
- Worauf muss ich bei einer Frühpensionierung achten?
- Reicht mein Vermögen trotz steigender Lebenserwartung aus?
- Wie optimiere ich meine Steuern?
- Wie bewahre ich meine finanzielle Selbstständigkeit (Vollmachten, Vorsorgeauftrag)?
- Was mache ich mit Wohneigentum (verkaufen, vererben)?
- Wann soll ich mir Gedanken zu Erbfragen machen?
- Wie regle ich meinen Nachlass (Güter- und Erbrecht, Ehe- und Erbvertrag, Testament)?

Vertraulich, kostenlos und unabhängig

Gerne nimmt sich der Berater Zeit für Sie und berät Sie kostenlos und unverbindlich.

Kontakt und Beratungszeiten

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur

Mittwoch und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Telefon 081 252 75 84, E-Mail finanzberatung@gr.prosenectute.ch,
www.gr.prosenectute.ch

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



Schnuppern erwünscht!

In vielen unserer Kurse haben Sie die Möglichkeit, unverbindlich zu schnuppern. Rufen Sie uns doch an oder schreiben Sie uns eine E-Mail, um einen Schnuppertermin zu vereinbaren. Einzelunterricht auf Anfrage.
081 252 75 83 oder
kurse@gr.prosenectute.ch

Geschenkgutschein

Wollen Sie jemandem mit einem Geschenkgutschein eine Freude machen? Er ist für unser gesamtes Programm Bildung, Freizeit und Sport gültig. Auskunft: 081 252 75 83 oder
kurse@gr.prosenectute.ch

Unser CreALTiv-Fonds

Lernen, kreativ sein, Sport treiben, Spass haben – und dabei solidarisch sein. Unterstützen Sie den CreALTiv-Fonds von Pro Senectute Graubünden. Damit ermöglichen Sie finanziell schlechter gestellten Menschen in Graubünden auch in ihrer zweiten Lebenshälfte eine sinnvolle Freizeitgestaltung. Vielen Dank für Ihre Spende!

IBAN CH96 0077 4110 2541 4750 2
Graubündner Kantonalbank,
7002 Chur

crealtiv
f o n d s

Pensionierungsvorbereitung

Filzbach

Jedes Alter hat seinen Wert und seine Stärke. Die Frage ist nur, wie man damit umgeht.

Themen: Wissenswertes zur Pensionierung, Chancen und Herausforderungen der neuen Lebensphase, rund ums Geld mit AHV, BVG und 3. Säule, Güter- und Erbrecht, geistiges und körperliches Wohlbefinden, Lebensgestaltung morgen.

Daten	3./4. November
Ort	Seminarhotel Lihn
Kosten	CHF 700.– für Einzelpersonen, CHF 1350.– für Paare

Ausführliche Unterlagen, zwei Mittagessen und Pausenerfrischungen inbegriffen. Es bestehen Übernachtungsmöglichkeiten.

Information und Anmeldung:
AvantAge – Fachstelle für Alter und Arbeit, Postfach, 8032 Zürich
058 451 51 57
info@avantage.ch
www.avantage.ch

AvantAge
Eine Dienstleistung von Pro Senectute

E-Learning

Es ist Mittwoch, der 22. April 2020, als ich mich kurz nach 13.00 Uhr via «Zoom» zum digitalen Spanischunterricht von Lourdes Jäger-Cruzado dazu schalte. Seit knapp sechs Wochen steht das ganze Land praktisch still – und damit auch viele Angebote von Pro Senectute Graubünden. Denn ein Grossteil unseres Angebots basiert auf dem Grundsatz, persönliche Begegnungen zu schaffen und mit geselligem Beisammensein die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Seniorinnen und Senioren zu fördern. Doch seit März gilt: Gerade ältere Menschen sollen zu Hause bleiben und sich vor dem Corona-Virus schützen, ein geselliges Miteinander – derzeit undenkbar. Offenes Singen, Jasstreffe, Mittagstische, Spielnachmittage, Tanzgruppen, Turnlektionen, Besuche im Altersheim – alles untersagt und abgesagt.

Während sich viele in der besonderen Situation erst einmal zurecht finden müssen, steht für Lourdes Jäger fest: Sie will weitermachen. Die Corona-Pandemie ist zwar eine Hürde, aber kein Hindernis. Ein Stillstand kommt für die gebürtige Peruanerin, die seit 17 Jahren für Pro Senectute Graubünden unterrichtet, nicht infrage. «Gerade für ältere Menschen ist die Situation besonders herausfordernd. Meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer brauchen mich jetzt!». Abgesehen davon, räumt Lourdes Jäger ein, vermisse sie ihre Schülerinnen und Schüler ganz fürchterlich.

Zu ihnen hat sie nämlich ein besonderes Verhältnis. Viele von ihnen kommen seit über zehn Jahren zu ihr in den Unterricht. Geburtstage werden gemeinsam gefeiert, in den WhatsApp-Klassenchats werden rege Neuigkeiten ausgetauscht und lustige Filme geteilt – natürlich alles auf Spanisch. «Im Grunde sind wir wie eine grosse Familie».

Und so lässt sich ein beachtlicher Teil der «Familie» – vier von insgesamt acht Spanischklassen – dazu motivieren, den Unterricht temporär als E-Learning fortzusetzen. Die übrigen Klassen wollen lieber erst weitermachen, wenn sie sich wieder persönlich im Kursraum treffen können.

«Aber klappt das denn auch?» frage ich die Sprachlehrerin skeptisch, als sie mir am Telefon von ihrem innovativen Angebot für die Seniorinnen und Senioren erzählt. «Und ob! Schalte dich doch in der nächsten Lektion dazu, dann kannst du dich selbst davon überzeugen», erwidert sie. Das mache ich dann auch. Nach der kurzen und einfachen Installation der App «Zoom» erhalte ich von Lourdes Jäger einen Link, klicke drauf – und schon bin ich im Unterricht mit dabei. Nach einem kurzen Mikrophon-Test könnte ich bereits aktiv beim Unterricht mitmachen – könnte, denn leider kann ich kein Spanisch... Ich bleibe also stille Beobachterin und staune, was beim digitalen Unterricht alles möglich ist. Nach einer kurzen Plauderrunde geht's ans Eingemachte: Seit kurzem integriert Lourdes Jäger sogar Bewegungsübungen in den Unterricht, «schliesslich sitzen wir alle jetzt oft zu Hause». Und so wird mit einem lustigen

Bewegungsquiz aufgewärmt. Wer an der Reihe ist, muss ein spanisches Wort, Buchstabe um Buchstabe, «tanzen», die anderen müssen raten – wer es weiss, ruft einfach drauflos. Schallendes Gelächter!



Homeoffice im Hause Jäger-Cruzado: Während des Corona-Lockdowns führt die Pro Senectute-Kursleiterin den Spanischunterricht online weiter.

Ich merke schnell, Lourdes Jäger hat Recht. Im Wissen, dass der digitale Unterricht nicht das persönliche Zusammenreffen ersetzen kann, ist doch vieles möglich im digitalen Raum. Der Unterricht kann ohne inhaltliche Qualitätseinbussen abgehalten werden, die Hürden mit der Technik sorgen zwischendurch für ausgiebige Lacher, das Plaudern darf keinesfalls fehlen, und Hausaufgaben gibt's auch.

«Das E-Learning ersetzt auf keinen Fall den Unterricht im Klassenzimmer. Die persönliche Begegnung bleibt weiterhin essentiell. Doch bis dahin ist es schön, sich wenigstens via Bildschirm sehen und hören zu können», meint Lourdes Jäger. Ihre Schülerinnen und Schüler stimmen ihr bei.

Lourdes Jäger wurde in Arequipa, Peru, geboren. Seit 1992 lebt sie in der Schweiz. Sie unterrichtet seit 2003 Spanisch für Pro Senectute Graubünden, ihr längster Sprachkurs mit denselben Teilnehmenden besteht seit 17 Jahren. Lourdes Jäger ist verheiratet und lebt mit ihrer Familie in Molinis.

Marigna Zinsli, Fachstelle Kommunikation und Fundraising bei Pro Senectute Graubünden

« Das Corona-Virus hat unser Spanischlernen in der Gruppe von Pro Senectute Graubünden jäh unterbrochen. Die Idee, unsere Fortbildung übers Internet weiterzuführen, fand ich super. Nach den Anfangsschwierigkeiten klappt es jetzt sehr gut. Wir bekommen immer wieder neue Impulse und Anregungen zum Weiterlernen. Einmal pro Woche zur gleichen Zeit – wie in der richtigen Spanischstunde – finde ich genau richtig. Ich freue mich immer wieder, die anderen Studierenden zu sehen und zu hören. »

Felix Pfister, Domat/Ems
Teilnehmer E-Learning während Lockdown



Erfahrungsbericht

Spanischunterricht während der Coronakrise

Pandemie! Ein winziges Virus verändert unser Leben schlagartig, löst Ängste aus, macht vor keiner Grenze Halt.

Mit 69 Jahren gehöre ich der sogenannten «Risiko-gruppe» an, halte mich an die empfohlenen Anweisungen und versuche, das Beste aus der Situation zu machen. Das Verzichten fällt mir schwer: keine Chorproben und Chorkonzerte, kein Training im Fitnessstudio, keine Veranstaltungen im Kulturverein... nicht zuletzt die wöchentlichen Spanischlektionen in den Kursräumen der Pro Senectute in Chur, die nicht abgehalten werden dürfen.

Da! Ein Lichtblick! Lourdes, unsere Spanischlehrerin, hat eine geniale Idee: Man könnte durch Nutzung von digitalen Möglichkeiten weiterhin lernen, üben und so in Kontakt bleiben. Unsere Sprachgruppe begrüsst den Vorschlag.

Mit dem Internet-Programm «Zoom» treffen wir uns zu sogenannten Meetings, geleitet von Lourdes. Bei mir melden sich Zweifel, ob ich den technischen Anforderungen gewachsen sein werde, habe ich doch keine Ahnung vom Internet-Learning. Mein Enkel Ramon zerstreut meine Bedenken und bietet – falls nötig – seine Hilfe an, die ich nur beim ersten Mal in Anspruch nehme.

Es ist ein Erfolgserlebnis, als ich zum ersten Mal Lourdes und die anderen auf dem Bildschirm erblicke und mit ihnen kommunizieren kann. Etwas Geduld braucht es, bis alle Teilnehmer eingeloggt sind, doch dann können wir starten.

Unsere Lehrerin plant die Lektionen wie immer abwechslungsreich und interessant. Um ein Durcheinander zu vermeiden, hat sie eine genaue Reihenfolge festgelegt, in der wir auf Fragen antworten können. Am Beginn jeden Meetings präsentiert sie das Programm, das sowohl ein Wochenthema, Hirntraining und Grammatik beinhaltet. Der Einsatz von didaktischem Material wie Kärtchen, Bildern etc. bereichert die Lektionen und die Zeit vergeht wie im Flug.

Zudem besteht die Möglichkeit, mit dem «Quizlet», einem Lernprogramm, das Vokabular zu den Themen selbständig während der ganzen Woche zu vertiefen und eingehend zu üben. Es macht Spass, auf diese Art zu wiederholen.

Ein Kompliment an unsere initiative Lehrerin Lourdes Jäger-Cruzado und herzlichen Dank an die Pro Senectute Graubünden!

Elisabeth Heil, Mastrils,
Kursteilnehmerin Spanisch Basis 1

8 Überregionale Angebote

Allgemein

Handybedienung und -support

Kanton Graubünden

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

Auskunft 081 252 06 02

Kosten Stunde à CHF 75.–
(exkl. MwSt.),
zusätzlich Fahrkosten
CHF 1.–/km



Computersupport

Kanton Graubünden

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

Auskunft 081 252 06 02

Kosten Stunde à CHF 90.–
(exkl. MwSt.),
zusätzlich Fahrkosten
CHF 1.–/km



Reform der Ergänzungsleistungen (EL) ab 1. Januar 2021 Pro Senectute Graubünden informiert

Die Reform der Ergänzungsleistungen bringt einige Veränderungen bei den Voraussetzungen für den Bezug von EL mit sich. Die wichtigsten Neuerungen für Menschen im Pensionsalter sind...

- die Anhebung der Mietzinsmaxima;
- die stärkere Berücksichtigung des Vermögens durch die Einführung einer Eintrittsschwelle, durch die Einführung einer Rückerstattungspflicht unter bestimmten Voraussetzungen und durch die Senkung der Vermögensfreibeträge;
- die Anerkennung der tatsächlichen Ausgaben für die Krankenversicherungsprämien;
- die Anpassung der EL-Berechnung für Personen im Heim;
- die Senkung des EL-Mindestbetrags.

Die Änderungen können bei den Betroffenen zu Fragen führen und Verunsicherungen auslösen. Pro Senectute Graubünden wird im Jahr 2021 im Rahmen von öffentlichen Vorträgen die wichtigsten Änderungen der EL-Revision vorstellen und Ihre Fragen rund um die Neuerungen beantworten.

Kursanmeldung
081 252 75 83
kurse@gr.
prosenectute.ch

70 Jahre «Hampe» Brogli Werkschau

14. August bis 30. November 2020

Ausstellung in den Geschäftsräumlichkeiten
von Pro Senectute Graubünden an der
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, 3. Stock

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 Uhr – 12.00 Uhr
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Anlässlich seines 70. Geburtstags werden
parallel weitere Bilder aus dem Werk
Brogli im **Mineralbad Andeer** ausgestellt.
Alle ausgestellten Werke sind käuflich zu erwerben.

Erwachsenensport Schweiz

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

www.erwachsenen-sport.ch



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

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 Erwachsenenportleiterinnen und -leitern **es Fit/Gym an**.

♀ Frauen, ♂ Männer

Almens	♀
Irena Keller, 078 763 07 71	
Daniela Tschurr, 078 884 54 34	
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr	
Bergün	♀
Verena Guidon, 081 407 11 16	
Montag, 9.45 – 10.45 Uhr	
Davos Dorf	♀
Erika Herrli, 081 416 26 37	
Christine Heldstab, 079 786 41 47	
Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr	
Donat	♀
Herta Wipfli, 081 661 18 55	
Mittwoch, 13.30 – 14.45 Uhr	
Filisur	♀+♂
Daniela Nobs, 081 404 14 56	
Margrit Schaniel, 081 404 13 92	
Gertrud Schmidt, 081 404 18 43	
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr	
Fideris	♀
Doris Boner-Rupp, 081 332 37 31	
Erna Dürr, 079 102 20 80	
Hedi Luck, 081 332 25 09	
Montag, 14.55 – 15.55 Uhr	
Fürstenaubruck	♀+♂
Haus Viadi, spezielles Gleichgewichts- und Circuit-Training	
Irena Keller, 078 763 07 71	
Manuela Fricker, 081 630 02 30	
Dienstag, 13.00 – 14.00 Uhr	
Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr	

Flerden und Masein	♀+♂
Maria Lanicca, 081 651 42 34	
Nesa Feltscher, 081 651 22 32	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Lenzerheide	♀
Ruth Frauchiger, 079 667 04 81	
Marion Hartmann, 079 433 56 53	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Paspels	♀
Armanda Giger, 081 322 98 63	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Riom	♀+♂
Lisbeth Collet, 081 684 13 01	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Sarn	♀
Ingrid Killias, 081 651 25 75	
Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr	
Scharans	♀+♂
Daniela Tschurr, 078 884 54 34	
Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr	
Schiers	♀
Evi Willi, 081 328 21 16	
Denise Flütsch, 081 328 27 34	
Freitag, 16.30 – 17.30 Uhr	
Schmitten	♀+♂
Rosita von Wyl, 081 404 20 50	
Marianne Romang, 079 732 33 52	
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 – 16.15 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: 081 252 75 83

kurse@gr.prosenectute.ch

Aquafitness *

Klosters, Davos, Rothenbrunnen

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

Klosters

Leitung	Elsbeth Auer-Bühler und Doris Schaub
Tag/Zeit	auf Anfrage
Ort	Hallenbad Hotel Sport
Anmeldung	081 332 38 12 e.auer@mailcarrier.ch

Davos

Leitung	Regula Hartmann
Tag/Zeit	auf Anfrage
Ort	Hallenbad eau-là-là
Anmeldung	081 332 30 66 076 521 04 78 kimo.saas@gmail.com

Rothenbrunnen

Leitung	Claudia Frese
Tag	Mittwoch
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Kinderheim Giuvaulta
Anmeldung	076 496 83 90

Multimedia

Apps für den alltäglichen Gebrauch *



Thusis

Infoveranstaltung

Handy Apps sind nicht nur etwas für die Jungen. Lernen Sie mit uns verschiedene Apps kennen, die den Seniorenalltag erleichtern.

Leitung Daniel Casanova

Daten Montag, 14. September

Zeit 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle
Mittelbünden,
Neudorfstrasse 69

Kosten CHF 20.–

Kurs-Nr. 8175

Anmeldung bis 4. September

Modern bezahlen *



Thusis

Infoveranstaltung

Twint, Paypal und E-Rechnung sind Fremdwörter für Sie? Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der neuen Zahlungsmethoden mit dem Handy.

Leitung Daniel Casanova

Daten Montag, 14. September

Zeit 13.00 – 14.30 Uhr

Ort Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle
Mittelbünden,
Neudorfstrasse 69

Kosten CHF 20.–

Kurs-Nr. 8170b

Anmeldung bis 4. September

Gesundheit

Yoga für den Alltag *

Davos Platz, Klosters

Einfache Yogaübungen fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schenken Ihnen Lebensfreude und Ausgeglichenheit. In Kombination mit tiefen Atemübungen lernen Sie Ihr Körperbewusstsein zu verbessern und blockierte Lebensenergien wieder in Fluss zu bringen.

Davos Platz

Leitung Eva Lutz

Daten 7 x Donnerstag,
ab 20. August

Zeit 15.15 – 16.15 Uhr

Ort Davos Yoga,
Promenade 81

Kosten CHF 158.–

Kurs-Nr. 8049

Anmeldung bis 10. August

Klosters

Leitung Eva Lutz

Daten 7 x Donnerstag,
ab 20. August

Zeit 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Spritzen Hüschi

Kosten CHF 158.–

Kurs-Nr. 8050

Anmeldung bis 10. August

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-Galliard

Daten 8 x Donnerstag,
ab 29. Oktober

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Fitness Center,
Schützenweg 3

Kosten CHF 112.–

Kurs-Nr. 8042

Anmeldung bis 19. Oktober

Geselligkeit

Tänze aus aller Welt *

Klosters, 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.

Klosters

Leitung Christine Meisser

Daten Mittwoch,
9.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung 079 766 70 55

Schiers

Leitung Evi Willi

Daten Montag,
13.30 – 15.30 Uhr

Anmeldung 081 328 21 16

Tanz und Unterhaltung *

Thusis



Zurzeit ist noch unklar, wann wir unsere Tanzveranstaltungen wieder durchführen können. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch über die aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen oder unter 081 252 75 83.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

Kursanmeldung
081 252 75 83
kurse@gr.prosenectute.ch

Offenes Singen *

Thusis

Zurzeit ist noch unklar, wann wir unser offenes Singen wieder durchführen können. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch über die aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen oder unter 081 252 75 83.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

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. Beabsichtigt ist das Zusammentreffen von Leuten, die sich in freundlicher Runde mit der Faszination Film befassen möchten.

Zeit 14.00 Uhr
Daten jeweils freitags
gemäss Detailprogramm
Ort Kino Rätia
Obere Stallstr. 14

Programm erhältlich unter
081 651 43 17
www.kinoraetia.ch

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 die Aktivitäten in Ihrer Nähe.

🍴 Mittagstisch
🎲 Spielnachmittag
❤️ Altersnachmittag
👤 Seniorenstamm

Alvaneu 🍴 🎲 🍷

Emanuela Genelin, Sekretariat envia
und Claudia Marti, Buchhaltung envia
081 410 41 51

Bivio 🍴 🎲 🍷

Anita Giovanoli, 081 684 55 31

Cunter 🍴 🎲

Valeria Uffer, 081 684 28 45

Davos 🍴

Daniela Balzer, 081 413 41 68

Fanas 🍴 🎲 ❤️

Dori Gansner, 081 325 16 76

Fideris 🍴 🎲

Pina Gujan, 081 332 26 10

Grösch 🍴 🎲 ❤️

Dori Gansner, 081 325 16 76

Laufftreff für jedermann:

Jeden Donnerstag

von Mai bis Ende Oktober

Pignia 🍴

Beatrice Cantieni, 081 661 16 44

Riom-Parsonz 🍴

Lisbeth Collet, 081 684 13 01

Salouf 🍴 🎲 ❤️

Margaritha Demarmels

081 684 11 97

Schamserberg/Zillis 🍴

Gilgia Frigg, 081 661 21 57

Stierva 🍴

Claire Farrér, 081 681 15 36

Sur/Mulegns/Marmorera 🍴 ❤️

Walter Prevost, 079 930 67 21

Thusis ❤️

Pia Felchlin, 079 510 67 06

Tinizong 🍴

Maria-Luisa Dosch, 079 732 01 65

Wiesen 🍴

Cornelia Gubser, 081 404 16 43

Sprachen

Englisch *

Thusis

Auf spielerische Art und Weise lernen Sie Englisch in kleinen Gruppen. Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit auf verschiedenen Levels möglich.

Leitung	Isabella Marugg
Ort	Pro Senectute Graubünden Beratungsstelle Mittelbünden, Neudorfstrasse 69
Kosten	CHF 270.-

Elementary *

Fortsetzungskurs A2

Daten	12 x Dienstag, ab 22. September (ohne 13. und 20. Oktober)
Zeit	8.45 – 10.15 Uhr
Kurs-Nr.	8100
Anmeldung	bis 12. September

Englisch Beginner *

AnfängerInnen-Kurs A0/A1

Daten	12 x Dienstag, ab 22. September (ohne 13. und 20. Oktober)
Zeit	10.30 – 12.00 Uhr
Kurs-Nr.	8101
Anmeldung	bis 12. September

Englisch Pre Intermediate 1 *

Fortsetzungskurs A2/B1

Daten	12 x Montag, ab 21. September (ohne 12. und 19. Oktober)
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr
Kurs-Nr.	8102
Anmeldung	bis 11. September

Pre Intermediate 2 & Conversation *

Daten	12 x Donnerstag, ab 24. September (ohne 15. Oktober)
Zeit	14.30 – 16.00 Uhr
Kurs-Nr.	8103
Anmeldung	bis 14. September

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppen *

Davos, Thusis

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

Davos

Daten	jeweils Mittwoch 8. Juli, 9. September, 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Zentrum Guggerbach
Kosten	Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimer Graubünden
Leitung, Auskunft/ Anmeldung	Paula Ammann Pro Senectute Graubünden 081 416 35 57 Clara Deflorin Alzheimer Graubünden 079 948 49 90

Thusis

Daten	jeweils Mittwoch, 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember
Zeit	13.45 – 15.30 Uhr
Ort	Sitzungszimmer Pro Senectute Graubünden Neudorfstr. 69
Kosten	Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimer Graubünden
Leitung Auskunft/ Anmeldung	Maria Untersander 081 651 43 17 oder Anna Raschein Alzheimer Graubünden 079 136 05 12

Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden, 081 651 43 17.

«es wird gredt – es wird verzellt» *

Thusis

Die Veranstaltungsreihe «Es wird gredt – es wird verzellt» 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 Rentenalter über ihr Leben nachdenken und ihr Leben zur Sprache bringen möchten.

Daten	gemäss Flyer
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Restaurant Bernina Neudorfstr. 100

Flyer können kostenlos bezogen werden bei der Beratungsstelle Mittelbünden, Neudorfstr. 69, 7430 Thusis, 081 651 43 17. Die Daten werden rechtzeitig im «Pöschli» publiziert.

Diashow

Thusis

«Blumen und Tiere säumen meinen Weg»

Leitung	Valentin Schmidt
Datum	Donnerstag, 5. November
Zeit	14.00 Uhr
Ort	Kath. Kirchgemeindehaus

Links

Institutionen

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

Davos

Musikschule Davos

Angebot	«Orchester Sonoro» Generationenüber- greifendes Ensemble
Leitung	Annabell Kehl
Auskunft	Musikschule Davos
Anmeldung	081 413 11 80

Davos

Evang.-ref. Landeskirche Graubünden,
Kolloquium X, Davos-Albula und
Pro Senectute Graubünden

Angebot	Erzählcafé «Geschichten, die das Leben schrieb»
Daten/Ort	gemäss Flyer
Auskunft	Pfr. Martin Grüsser 081 413 76 77

Überregionale
Angebote
Seite 4 bis 8

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 ErwachsenenportleiterInnen esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

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	♂
Pontresina	
Elisabeth Nigg, 081 842 66 44	
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr	♀
Poschiavo	
Viviana Godenzi, 081 844 13 83	
Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr	
Gym 60	♀
Samedan	
Elsi Flütsch, 081 534 35 08	
Elena Caligari, 079 748 17 90	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	♀
Scuol	
Donata à Porta, 081 864 94 59	
Dienstag, 9.00 – 10.00 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	
Strada/Martina/Tschlin	♀+♂
Margaritta Caspescha, 081 866 34 88	
Martina Heer Rainolter, 079 672 49 19	
Mittwoch, 14.15 – 15.30 Uhr	♀
Zernez	
Christa Pinggera, 079 628 27 52	
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr	♀
Christina Gisler, 081 834 63 64	
Mittwoch, 16.00 – 17.00 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:

081 252 75 83,
kurse@gr.prosenectute.ch oder
Beratungsstelle Südbünden,
081 852 34 62



Sprachen

Let's speak English*

Samedan

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Do you speak English? In angenehmer Runde können Sie Ihre Grundkenntnisse anwenden und Ihren Wortschatz aufbauen und vertiefen.

Leitung	Anna Chatrigna Ferguson-Clavadätscher
Daten	6 x Donnerstag, ab 29. Oktober
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Graubünden Beratungsstelle Südbünden, Via Retica 26
Kosten	CHF 100.–
Kurs-Nr.	8091
Anmeldung	bis 26. Oktober

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 die Aktivitäten in Ihrer Nähe.

🍷 Mittagstisch
🎲 Spielnachmittag
❤️ Altersnachmittag
👴 Seniorenstamm

Bever ❤️

Karin Last, 081 852 46 02

Celerina 🍷

Elena Coretti, 081 833 77 58

Ftan 🍷

Ursula Pedotti, 076 498 05 26

Ramosch 🍷

Mengiafila Luzzi, 081 866 36 35

Samedan 🍷❤️

Elsi Flütsch, 081 851 89 34

Samnaun 🍷❤️

Anni Carnot, 079 787 13 16

Gisela Denoth, 081 868 58 10

Scuol 🍷

Ciglia Vital, 081 864 16 79

Tina Gluderer und Mara Bechtiger
079 843 79 37

Sent ❤️

Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

Sils i. E. 🍷

Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40

St. Moritz 🍷❤️

Auskunft unter 081 852 34 62

Susch/Lavin 🍷❤️

Clärli Weingart, 079 364 67 00

Val Müstair 🍷❤️

Uorschla Rupp, 078 848 72 24

Val Poschiavo 🍷❤️🎲

Mariangela Crameri

079 725 67 76

Zernez 🍷

Domenica Rest/Linard Neuhäusler
081 856 11 28

Zuoz 🍷

Corinne Dittes, 081 854 15 72

14 Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

Geselligkeit

Tanznachmittage *

Engiadina



Zurzeit ist noch unklar, wann wir unsere Tanzveranstaltungen wieder durchführen können. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch über die aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen oder unter 081 252 75 83. Besten Dank für Ihr Verständnis.

Jassen für jedermann *

St. Moritz

Jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr, Chalavus, Sala Bernina, von November bis April
Auskunft unter 081 852 34 62

Boccia-Treff *

St. Moritz Bad

Daten Mai bis Oktober jeweils am ersten und dritten Mittwoch im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr
Publikation Plakat bei der Boccia-Bahn

Musikfreu(n)de 55+ *

Oberengadin

Daten Jeden zweiten Donnerstag im Monat (ausser Schulferien)
Zeit 19.15 – 20.45 Uhr
Ort Academica Engiadina Samedan
Auskunft/ Anmeldung Musikschule Oberengadin
081 833 51 84
info@musikschule-oberengadin.ch
oder Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Südbünden
081 852 34 62
othmar.laesser@gr.prosenectute.ch

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppen *

Scuol, Zernez/Samedan

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

Scuol/Zernez

Leitung Hermann Thom, Sylvia Parth
Daten 6. August, 1. Oktober, 3. Dezember
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Bogn Engiadina
Sitzungszimmer Spitex im 3. Stock
Via dals Bogns 323, Scuol
Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und das CSEB
Auskunft/ Anmeldung Hermann Thom
081 864 03 02

Samedan

Leitung Franzisca Zehnder, Flurina Auer
Daten 7. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember
Zeit 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Ref. Kirchgemeindehaus
Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimer Graubünden
Auskunft/ Anmeldung Franzisca Zehnder
081 852 34 62

Flyer erhalten Sie bei:
Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle Südbünden
Via Retica 26, 7503 Samedan
081 852 34 62



Der DOCUPASS *

St. Moritz

Ihre Verfügungen für den Ernstfall
Der DOCUPASS – das Dossier für Ihre persönlichen Angelegenheiten (Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Testament). Ihre Fragen dazu beantworten Fachpersonen von Pro Senectute Graubünden sowie die Notarin Charlotte Schucan.

Leitung Othmar Lässer
Datum 27. August
Zeit 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten CHF 10.– Kostenbeitrag, wird am Anlass bezahlt
Anmeldung keine Anmeldung nötig
Ort Sala Bernina, Chalavus
St. Moritz-Bad

Links

Institutionen

St. Moritz

«Aktiv ab 50»
www.aktivab50-stmoritz.ch

Flyer erhalten Sie bei:
Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle Südbünden
Via Retica 26, 7503 Samedan
081 852 34 62

Yoga

Sils Maria

Yoga für SeniorInnen
in der Chesa Fonio
Leitung Christa Kaestner
Anmeldung 079 226 82 01

Alter und Freizeit

Oberengadin

www.alterundfreizeit.ch



In entspannter Atmosphäre er-
weitern Sie Ihr Wissen und lernen
dabei Gleichgesinnte kennen.

Sprachen

Englisch *

Ilanz

Auf spielerische Art und Weise lernen Sie Englisch in kleinen Gruppen. Der Einstieg sowie eine Probelektion ist jederzeit auf verschiedenen Levels möglich.

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris
Ort Wohnheim ARGO Surselva
Asylstr. 12

Englisch Upper-intermediate *
Fortsetzungskurs B1

Daten jeweils Mittwoch,
Daten auf Anfrage
Zeit 8.30 – 10.00 Uhr
Kosten CHF 180.– zzgl.
Übungsbuch/inkl. Kopien
Kurs-Nr. 8106

Englisch Beginner *
EinsteigerInnen-Kurs A1

Daten jeweils Mittwoch,
Daten auf Anfrage
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
Kosten CHF 180.– zzgl.
Übungsbuch/inkl. Kopien
Kurs-Nr. 8105

Romontsch Sursilvan *

Ilanz

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. «Mit der Sprache der Region fühle ich mich zuhause». Die Kursleiterin, selbst fasziniert vom romanischen Idiom Sursilvan, unterstützt Sie dabei, Ihre Romanischkenntnisse zu lernen oder aufzufrischen, die Bräuche und Geschichte dahinter kennen zu lernen und zu vertiefen.

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris
Daten Dienstag, auf Anfrage
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Ort Weiterbildungsraum
Personalhaus Spital,
Spitalstr. 4
Kurs-Nr. 8135

Geselligkeit

Line Dance für alle *

Ilanz

Line Dance heisst tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien. Line Dance hat mit Country- und Western Musik zu tun und passt zu vielen anderen Stilrichtungen.

Leitung Susanne Züger
Daten 10 x Donnerstag,
ab 10. September (ohne
15. und 22. Oktober)
Zeit 16.00 – 17.15 Uhr
Ort Katholischer Pfarreisaal,
Glennerstr. 5
Kosten CHF 160.–
Kurs-Nr. 8069
Anmeldung bis 31. August

Tänze aus aller Welt *

Ilanz

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.

Leitung Paulina Caduff
078 639 83 84
Daten Freitag, 13.45 – 15.45 Uhr

Tanz und Unterhaltung *

Ilanz



Zurzeit ist noch unklar, wann wir unsere Tanzveranstaltungen wieder durchführen können. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch über die aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen oder unter 081 252 75 83.
Besten Dank für Ihr Verständnis.

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 die Aktivitäten in Ihrer Nähe.

|| 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 || ♥ |
Anita Giannini und
Josefina Wellinger, 076 512 76 13

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

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
Daten 24. September
8. Oktober
5. November
26. November
10. Dezember
Zeit 13.45 Uhr bei Bedarf
16.15 Uhr
Anmeldung 079 632 29 44
oder nick.jo@bluewin.ch

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

Überregionale
Angebote
Seite 4 bis 8

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppe *

Ilanz

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

Leitung Curdin Casaulta,
Rosita Valaulta-Vinzens
Daten jeweils Donnerstag
27. August
24. September
29. Oktober
26. November
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz
Kosten Die Kosten übernimmt
Pro Senectute
Graubünden
Auskunft 081 925 43 26

Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei:
Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle Surselva
Spitalstr. 4, 7130 Ilanz
081 925 43 26

Denkfitness *

Ilanz

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 Sonja Killias
Daten 6 x Montag,
ab 21. September
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Weiterbildungsraum
Personalhaus Spital,
Spitalstr. 4
Kosten CHF 126.–
Kurs-Nr. 8035
Anmeldung bis 11. September

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
Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ilanz
Hedi Derungs, 081 925 37 48
Ute Thouet, 081 921 65 94
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀
15.00 – 16.00 Uhr ♂

Safien ♀+♂
Angelika Bandli, 081 647 12 05
Pia Gartmann, 081 647 12 63
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

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

Sedrun ♀
Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Tenna ♀+♂
Ursula Pöhl, 081 302 87 52
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Valendas/Versam ♀+♂
Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32
Montag, 13.30 – 14.30 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:
081 252 75 83
kurse@gr.prosenectute.ch



Ob Wandern, Yoga, Tanzen, Gymnastik,
Turnen oder Fitness – es ist nie zu spät mit
Sport und Bewegung zu beginnen.
Unsere Bewegungsangebote sind speziell
auf die Bedürfnisse von Personen ab 60 Jahren
abgestimmt.

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 Erwachsenenportleiterinnen und -leitern es a Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Bonaduz	♀
Marlène Kamber, 081 641 00 92	
Daniela Tschurr, 078 884 54 34	
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr	
Chur	♀
Irene Keller, 081 284 42 51	
Alessandra Zala, 079 791 82 42	
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr	
Domat/Ems	
Claudia Frehner, 081 353 38 62	
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr	♂
Felsberg	
Anna Rosa Schmid, 081 252 76 94	
Alice Mittner, 081 252 08 14	
Brigitta Steiner, 081 252 90 86	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	♀
Heidi Grond, 081 252 87 21	
Alice Mittner, 081 252 08 14	
Hedy Putzi, 081 252 53 58	
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr	♂
Fläsch	♀
Erika Trachsel, 081 302 29 15	
Donnerstag, 9.00 – 10.00 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	♀+♂
Corina Joos, 081 302 53 08	
Andrea Obrecht, 081 302 53 77	
Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr	
Landquart	♀
Evi Willi, 081 328 21 16	
Denise Flütsch, 081 328 27 34	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Maienfeld	♀+♂
Katharina Mutzner, 079 298 13 28	
Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr	

Peist	♀
Silvia Brunold, 081 374 16 15	
Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr	
Tamins	♀
Marlène Kamber, 081 641 00 92	
Daniela Tschurr, 078 884 54 34	
Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr	
Trimmis	♀
Claudia Frehner, 079 343 00 68	
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr	
Trin	♀
Catrina Bonorand, 081 635 14 27	
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Untervaz	
Diana Krättli, 079 798 81 66	
«Aktiv»	♀
Montag, 9.00 – 10.00 Uhr	
«Bewegung und Hirn»	♀+♂
Montag, 10.30 – 11.30 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, Region Churwalden
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:
081 252 75 83
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:
081 252 75 83
kurse@gr.prosenectute.ch

Fahrradtouren

Landquart

Geführte Fahrradtouren ab Landquart in Graubünden und in der näheren Umgebung für velofreudige Seniorinnen und Senioren und solche, die es werden wollen.

Leitung/ Auskunft Willy Baumann
079 740 10 63
wibaumann@bluewin.ch
Daten gemäss Detailprogramm erhältlich unter
081 252 75 83

Aquafitness *

Chur

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

Leitung Christine Janser
Tag/Zeit auf Anfrage
Ort Hallenbad
Sportanlagen Sand
Anmeldung 079 441 37 87
wassersport-50plus@bluewin.ch



20 Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

Geselligkeit

Tanz und Unterhaltung *

Landquart



Zurzeit ist noch unklar, wann wir unsere Tanzveranstaltungen wieder durchführen können. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch über die aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen oder unter 081 252 75 83.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

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

Chur

Line-Dance-Treff

Marianne Hehli, 079 287 15 96

Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr

Churwalden

Mina Camenisch, 081 382 16 24

Imelda Margreth, 081 384 24 30

Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Domat/Ems

Maria Lang, 081 633 19 65

Freitag, 13.45 – 15.30 Uhr

Untervaz

Heidi Melcherts, 081 353 49 31

Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr

Everdance® – forever *

Chur

Everdance®, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie zum Beispiel Jive, Rumba und Samba. Das Besondere an Everdance®: Es braucht keine Tanzpartner, ist schnell gelernt und ist erst noch allerbeste Gesundheitsvorsorge.

Leitung

Vera Zanetti

Daten

8 x Donnerstag,
ab 22. Oktober

Zeit

14.00 – 15.00 Uhr

Ort

Gymnastikraum
Klubschule Migros,
Gartenstr. 5

Kosten

CHF 128.–

Kurs-Nr.

8063

Anmeldung bis 12. Oktober

Line Dance für alle *

Chur

Line Dance heisst tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien. Line Dance hat mit Country- und Western Musik zu tun und passt zu vielen anderen Stilrichtungen.

Leitung

Marianne Hehli-Rupf

Daten

8 x Montag,
ab 14. September

Zeit

14.00 – 15.30 Uhr

Ort

Tanzschule TanzArt
(Stockercenter),
Masanserstr.136

Kosten

CHF 160.–

Kurs-Nr.

8064

Anmeldung bis 4. September

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 die Aktivitäten in Ihrer Nähe.

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

Churwalden 🍴❤️

Mina Camenisch, 081 382 16 24

Domat/Ems 🍴

Alice Federspiel, 081 633 31 73

Ruth Tuena, 081 633 36 62

Mastrils ❤️

Anni Egli Bardill, 081 322 13 43

Passugg-Araschgen ❤️

Esther Gregori, 081 252 08 63

Tschiertschen/Praden 🍴♠️

Käthi Jenny, 081 373 12 54

Rhazüns 🍴

Georgina Caminada, 081 641 18 52

Kursanmeldung
081 252 75 83
kurse@gr.
prosenectute.ch

Dalcroze – Rhythmik *

Chur

Das Geheimnis der Dalcroze-Rhythmik ist die Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben des Körpers. Dies wirkt sich positiv auf Ihr Hirn, Ihr Gleichgewicht und Ihre Reaktionsfähigkeit aus.

Leitung Andrea Peterelli

Daten 5 × Dienstag,
ab 1. September

Zeit 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Loësaal, Loëstr. 26

Kosten CHF 100.–

Kurs-Nr. 8062

Anmeldung bis 24. August

Skat *

Chur

Skat wird zu dritt gespielt. Nach jeder Kartenverteilung wird in einer Art Verstärkung ein Spieler ermittelt, der gegen die beiden anderen antritt.

Es gelten strengere Regeln als beim Jassen, damit wird das Spiel in stärkerem Mass strategisch und planbar.

Leitung Peter Felix

Daten 4 × Freitag,
ab 30. Oktober

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 120.–

Kurs-Nr. 8015

Anmeldung bis 20. Oktober

Sudoku *

Chur

In diesem Kurs werden Sie diverse logische Methoden kennen lernen, mit deren Hilfe sich Sudokus aller Schwierigkeitsgrade gradlinig lösen lassen.

Leitung Peter Felix

Daten 2 × Freitag,
ab 30. Oktober

Zeit 9.00 – 11.15 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 60.–

Kurs-Nr. 8014

Anmeldung bis 20. Oktober

Offenes Singen *

Chur

Zurzeit ist noch unklar, wann wir unser offenes Singen wieder durchführen können. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gr.prosenectute.ch über die aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen oder unter 081 252 75 83.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

Jassen für EinsteigerInnen *

Chur

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich Jasskenntnisse anzueignen, um nicht länger bei Spielrunden abseits zu stehen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie den «Partnerschieber» kennen.

Leitung Peter Felix

Daten 4 × Freitag, ab 2. Oktober

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 120.–

Kurs-Nr. 8013

Anmeldung bis 22. September

Gesundheit

Fit und zwäg *

Chur

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihre Rumpfmuskulatur, schulen die Beweglichkeit und verbessern die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit durch gezieltes Gleichgewichtstraining. Durch Stretching und richtige Atmung sind Sie fit und zwäg.

Leitung Monika Rathgeb

Daten 15 × Montag,
ab 17. August
(ohne 5. und 12. Oktober)

Zeit 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Gymnastikraum
Klubschule Migros,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 342.–

Kurs-Nr. 8026

Anmeldung bis 7. August

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 6 × Donnerstag,
ab 3. September

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27

Kosten CHF 135.–

Kurs-Nr. 8024

Anmeldung bis 24. August

neu

22 Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

Gesundheit

Hatha-Yoga *

Chur

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre körperliche und geistige Gesundheit, um den Anforderungen des Alltags mit Vitalität, Kraft und Gelassenheit begegnen zu können.

Leitung Ralph Wagner-Hashimoto
Daten 18 x Freitag, ab 7. August
Zeit 9.15 – 10.15 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros,
Kosten CHF 405.–
Kurs-Nr. 8048
Anmeldung bis 28. Juli

Lachyoga macht Spass *

Chur

Entdecken Sie Ihr «Inneres Lächeln» und erleben Sie wie Bewegungsübungen in Kombination mit «Lachern» Ihre Organe zum Hüpfen bringen. Lachyoga stärkt Ihre Kondition und macht fröhlich.

Leitung Jolanda Casutt
Daten 5 x Mittwoch, ab 9. September
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros,
Kosten CHF 100.–
Kurs-Nr. 8003
Anmeldung bis 31. August

Tibetisches Yoga *

Chur

Tibetisches Yoga ist eine überlieferte und authentische Bewegungslehre aus den Klöstern von Tibet. Mit meditativen Übungen arbeiten Sie sanft mit der Wirbelsäule, damit Ihre Lebensenergie wieder freier fließen kann.

Leitung Michaela Tuzzolino
Daten 18 x Mittwoch, ab 19. August
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros,
Kosten CHF 360.–
Kurs-Nr. 8051
Anmeldung bis 9. August

Feldenkrais *

Chur

Der Kurs «Bewusstheit durch Bewegung» nach der Feldenkrais-Methode zeigt Ihnen über Bewegungen, wie gewohnte Verhaltensweisen und Bewegungsmuster durch Verfeinerung der Wahrnehmung erkannt und verändert werden können.

Leitung Andrea Viñas-Santschi
Ort Feldenkrais-Praxis, Calvenweg 2

Gruppe 1

Daten 7 x Montag, ab 24. August
Zeit 8.30 – 9.30 Uhr
Kosten CHF 158.–
Kurs-Nr. 8006
Anmeldung bis 14. August

Gruppe 1 Fortsetzung

Daten 9 x Montag, ab 26. Oktober
Zeit 8.30 – 9.30 Uhr
Kosten CHF 203.–
Kurs-Nr. 8006a
Anmeldung bis 16. Oktober

Gruppe 2

Daten 7 x Montag, ab 24. August
Zeit 9.45 – 10.45 Uhr
Kosten CHF 158.–
Kurs-Nr. 8007
Anmeldung bis 14. August

Gruppe 2, Fortsetzung

Zeit 9.45 – 10.45 Uhr
Kosten CHF 203.–
Kurs-Nr. 8007a
Anmeldung bis 16. Oktober

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 17 x Donnerstag, ab 20. August (ohne 12. November)
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5
Kosten CHF 238.–
Kurs-Nr. 8044
Anmeldung bis 10. August

Überregionale
Angebote
Seite 4 bis 8

Multimedia

Modern bezahlen *



Chur

Infoveranstaltung
Twint, Paypal und E-Rechnung sind Fremdwörter für Sie? Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der neuen Zahlungsmethoden mit dem Handy.

Leitung Daniel Casanova
Kosten CHF 20.–
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kurs 1

Datum Montag, 7. September
Zeit 13.00 – 14.30 Uhr
Kurs-Nr. 8170
Anmeldung bis 28. August

Kurs 2

Datum Montag, 26. Oktober
Zeit 13.00 – 14.30 Uhr
Kurs-Nr. 8170c
Anmeldung bis 16. Oktober

Kurs 3

Datum Montag, 7. Dezember
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Kurs-Nr. 8170a
Anmeldung bis 27. November

Die Funktionen der Clouds*



Chur

Infoveranstaltung
iCloud, Dropbox, iTunes und Office 365 sind Clouddienste mit vielen nützlichen Funktionen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese einfach nutzen können.

Leitung Daniel Casanova
Kosten CHF 20.–
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kurs 1

Datum Montag, 5. Oktober
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Kurs-Nr. 8173a
Anmeldung bis 25. September

Kurs 2

Datum Montag, 30. November
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Kurs-Nr. 8173
Anmeldung bis 20. November

Kommunikations-Apps *



Chur

Infoveranstaltung
Kommunizieren Sie wie die Jungen! Wir zeigen Ihnen, wie das einfach mit Instagram, Facebook, Whatsapp, Snapchat, Twitter und Co. klappt.

Leitung Daniel Casanova
Datum Montag, 26. Oktober
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 20.–
Kurs-Nr. 8171
Anmeldung bis 16. Oktober

Apps für Seniorinnen und Senioren *



Chur

Infoveranstaltung
Handy Apps sind nicht nur etwas für die Jungen. Lernen Sie mit uns verschiedene Apps kennen, die den Seniorenalltag erleichtern.

Leitung Daniel Casanova
Datum Montag, 12. Oktober
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 20.–
Kurs-Nr. 8174
Anmeldung bis 2. Oktober

Neue Ferien Apps *



Chur

Infoveranstaltung
Für die Ferien im In- und Ausland gibt es viele praktische Apps für das Handy. Wir stellen Ihnen einige dieser Dienste vor.

Leitung Daniel Casanova
Datum Montag, 7. September
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 20.–
Kurs-Nr. 8172
Anmeldung bis 28. August

Einstieg iPhone *



Chur

Sie lernen die Telefonie-Möglichkeiten kennen, die Ihnen das iPhone bietet: Telefonieren, Adressen und Telefonnummern speichern, SMS und MMS schreiben und versenden. Nur Apple-Geräte.

AnfängerInnen-Kurs

Leitung Daniel Casanova
Daten 2 x Montag, ab 5. Oktober
Zeit 13.00 – 14.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 120.–
Kurs-Nr. 8180
Anmeldung bis 25. September

Vertiefung iPhone *



Chur

Sie lernen die zusätzlichen Möglichkeiten des iPhones kennen: E-Mail, Whats App schreiben und versenden, surfen im Internet, Kalender und spezielle Programme und Apps herunterladen. Nur Apple-Geräte mit Apple-ID-Account, mit Passwort.

Fortsetzungskurs

Leitung Daniel Casanova
Daten 2 x Montag, ab 30. November
Zeit 13.00 – 14.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2

Kosten CHF 120.– AppleID-Account und Passwort
Kurs-Nr. 8181
Anmeldung bis 20. November

24 Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

Kultur und Natur

Apulien und Basilikata*

Chur

Das Herrscherhaus der Staufer hat wie kaum ein zweites im Mittelalter das Leben in Süditalien geprägt. Doch nicht nur die Staufer, sondern zuvor schon die Araber und Normannen beherrschten und prägten weite Teile Süditaliens und ganz Sizilien.

Daten 4 x Freitag, ab 6. November
Zeit 10.15 - 11.45 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2
Kosten CHF 160.- inkl.
Kursunterlagen
Kurs-Nr. 8057
Anmeldung bis 27. Oktober

Einführung in die Ahnenforschung*

Chur

Wer waren meine Vorfahren? Die Kombination von neuen Medien und alten Dokumenten erleichtert den Einstieg in die Ahnenforschung, so dass Sie in unserem neuen Kurs schnell lernen werden, mit der Rekonstruktion Ihres eigenen Familienstammbaums zu beginnen.

Leitung Dr. Christian Ruch
Daten 4 x Freitag, ab 2. Oktober
Zeit 9.30 - 11.45 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2
Kosten CHF 160.-
Kurs-Nr. 8056
Anmeldung bis 22. September

Lebensgestaltung

Ganzheitliches Gedächtnistraining*

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 Köchling
Daten 5 x Montag, 17. August, 14. September, 19. Oktober, 16. November, 14. Dezember
Zeit 13.00 - 15.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2
Kosten CHF 140.-
Kurs-Nr. 8031
Anmeldung bis 6. August

Gesprächsgruppe*

Chur

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

Leitung Margrit Dobler, Eliana Fässler
Daten Dienstag, 18. August, 15. September, 20. Oktober, Mittwoch, 18. November, 8. Dezember
Zeit 14.15 - 16.00 Uhr
Ort ARGO-Wohnheim, Gartenstr. 16
Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden
Anmeldung Margrit Dobler, 079 367 03 47

Sie können Ihre kranke Partnerin/Ihren kranken Partner mitnehmen. Es werden erfahrene Personen anwesend sein, die die Betreuung während unserer Gespräche übernehmen.

Flyer erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Nordbünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, 081 252 44 24

Workshop Biografie schreiben*

Chur

Immer überraschend, oft erfüllend, oftmals klärend, manchmal heilend: Seine Lebensgeschichte festzuhalten, ist spannend! Finden Sie im Workshop mit uns heraus, ob Sie mit dem Verfassen Ihrer Biografie beginnen wollen!

Leitung Susanne Steier-Böhmer
Datum Montag, 2. November
Zeit 15.00 - 17.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2
Kosten CHF 60.-
Kurs-Nr. 8054
Anmeldung bis 22. Oktober

Links

Institutionen

Chur

Seniorenchor

Angebot Freies Singen
jeden Mittwoch
15.00 - 16.00 Uhr
Auskunft Kurt Schiess, Chur
081 253 03 05

Chur

Kammerorchester

Churer Musikfreunde

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

Chur

incontro chur

Angebot Treff von und für
Seniorinnen und
Senioren
Tag jeweils Dienstag und
Donnerstag
Zeit 14.00 - 16.30 Uhr
Ort ARGO Café, Gartenstr. 16

PRO SENECTUTE GRAUBÜNDEN

incontro chur

Treff von und
für Seniorinnen
und Senioren

Kreativität

Faszination Aquarellmalerei *

Chur

Sind Sie begeisterte Aquarellmalerin oder begeisterter Aquarellmaler? Lernen Sie in diesem Kurs auch die Faszination neuer Mischtechniken und Kombinationen kennen und finden Sie so Ihren eigenen Stil.

Unsere Kursleiterin wird Sie dabei gerne unterstützen.

Leitung Evelyn Lengler
Daten 6 x Freitag,
ab 4. September
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstrasse 2
Kosten CHF 240.– inkl. Material
Kurs-Nr. 8019
Anmeldung bis 25. August

Töpfern*

Chur

Mit meinem grossen Wissen und in einer überschaubaren Gruppe begleite ich Sie beim künstlerischen Gestalten mit Ton. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Sie brauchen keine gestalterischen Vorkenntnisse mitzubringen.

Leitung Karin Rügsegger
Daten 4 x Dienstag,
ab 20. Oktober
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Keramik-Werkstatt,
Steinbruchstrasse 16
Kosten CHF 180.– inkl. Material
und Brennkosten
Kurs-Nr. 8020
Anmeldung bis 12. Oktober

neu

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.

Alle unsere Sprachkurse starten Ende August. Unsere erfahrenen Kursleiterinnen freuen sich auf Sie.

Bestehende Sprachkurse

Chur

Ob Italienisch, Englisch, Französisch 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	A1, A2, B1/B2, B2, C1
Mittwoch	Niveau	A0/A1
Englisch *	Lisette Schmidt	
Donnerstag	Niveau	A2/B1
Englisch *	Marlis Brechbühl	
Montag	Niveau	B2.2
Donnerstag	Niveau	B1.2
Englisch *	Marianne Davaz Stetter	
Mittwoch	Niveau	A1.1, A1.1+,
Englisch *	Schimun Frei	
Montag	Niveau	A0.3
Französisch *	Elisabeth de Sousa	
Montag	Niveau	A2
Spanisch	Lourdes Jäger-Cruzado	
Dienstag	Niveau	B1/B2, C1
Mittwoch	Niveau	A1.4, A2
Donnerstag	Niveau	A0.3, A1.4, C1

Erklärung Niveaus

A = Anfänger
B = Mittelstufe
C = Fortgeschrittene

26 Allgemeines

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Kursen und Veranstaltungen. Die Kurs- und Gruppenangebote von Pro Senectute Graubünden vermitteln neue Fertigkeiten und erweitern und trainieren vorhandenes Wissen und Können. Von grosser Bedeutung sind zudem die Begegnung und der Austausch mit anderen Menschen. Darum legen wir Wert auf eine sinnvolle Gruppengrösse.

Unsere KursleiterInnen berücksichtigen die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren.

Anmeldungen

Sie können sich schriftlich, telefonisch, oder per E-Mail anmelden. 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 Mindestteilnehmerzahl festgelegt. Pro Senectute Graubünden behält sich vor, bei ungenügender Teilnehmerzahl Kurse abzusagen. Die Kursinteressenten 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 Preiserlass. Bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Zusatzkosten

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

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.

Ihre Kritik hilft uns weiter, Ihr Lob freut uns!

In der Regel wird Ihnen am Ende des Kurses zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihre Anliegen auch direkt mit der Fachstelle Bildung und Sport zu besprechen (081 252 06 02).

Kurskostenermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, ein Angebot zu besuchen, wenden Sie sich bitte an die Fachstelle Bildung und Sport (081 252 06 02). Wir werden mit Ihnen eine Lösung finden.

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

Vorschau

Das nächste «envista – Kurse und Veranstaltungen» erscheint Ende Dezember 2020. Gerne nehmen wir Ihre Vorschläge für neue Kursthemen entgegen.

Weitere Auskünfte

Wir erteilen Ihnen gerne weitere Auskünfte. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie auf Seite 35.

Kontakt

081 252 06 02
kurse@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch



**Katrin
Meier**

Leitung Fachstellen Bildung und Kultur und Sport und Bewegung



**Roger
Walzer**

Mitarbeiter Fachstelle Bildung und Kultur



**Marigna
Zinsli**

Sekretariat Geschäftsleitung
Leitung Fachstelle Kommunikation und Fundraising



**Brigitte
Pfiffner**

Sekretariat Bildung und Sport

Pro Senectute Graubünden – gut, dass es sie gibt

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

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

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

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

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

Mit unseren **Entlastungsangeboten** 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.

Wir sind für Sie da, kompetent und unabhängig!

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2, 3. Stock
7000 Chur
Tel. 081 252 75 83
Fax 081 253 76 52
kurse@gr.prosenectute.ch

Fachstelle Bildung und Sport
Tel. 081 252 06 02

Beratungsstelle Chur/Nordbünden
Alexanderstrasse 2, 4. Stock
7000 Chur
Tel. 081 252 44 24
Fax 081 253 76 52

Beratungsstelle Surselva
Spitalstrasse 4
7130 Ilanz
Tel. 081 925 43 26
Fax 081 936 04 27

Beratungsstellen Mittellbünden
Neudorfstrasse 69
7430 Thusis
Tel. 081 651 43 17
Fax 081 651 21 58

Promenade 43
Postfach 537
7270 Davos Platz
Tel. 081 413 20 25
Fax 081 413 20 26

Beratungsstellen Südbünden
Via Retica 26
7503 Samedan
Tel. 081 852 34 62

Suot Plaz 7
7542 Susch
Tel. 081 864 03 02

envista

Impressum

Herausgeberin

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
Tel. 081 252 75 83
Fax 081 253 76 52
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Redaktion

Pro Senectute Graubünden,
Katrin Meier, Marigna Zinsli

Erscheint

halbjährlich, jeweils Ende Dezember
und Ende Juni

Produktion und Druck

communicaziun.ch
7130 Ilanz / 7000 Chur

Bildnachweis

Titelbild: Marigna Zinsli

Stand

22. Juli 2020



Nachhaltig
Zeichen setzen
für die Zukunft.

#gklb2020

Gemeinsam wachsen.

Jetzt erleben.
gkb2020.ch



Graubündner
Kantonalbank