

envista

Kurse und Veranstaltungen in Graubünden

1. Halbjahr 2023

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Graubündner
Kantonalbank

2 Editorial



Liebe Seniorinnen und Senioren,

Es muss nicht immer ein neues Kleid oder ein neuer Anzug sein, manchmal reicht auch ein neuer farbiger Schal, und schon sieht man 10 Jahre jünger aus – oder fast.

Genauso wollen wir es mit unserem Kursprogramm «envista» machen: Ein bisschen mehr Farbe, Unwichtiges weglassen, eine bessere Führung durchs Programm und viele attraktive Bilder sollen unser Kursprogramm moderner erscheinen lassen. Und Sie dazu verführen, durch unsere vielen Kurse und Angebote zu blättern und sich natürlich auch für einen oder mehrere Kurse anzumelden!

Obwohl, was heisst schon «modern»? Ist «Modernes» bei unseren Seniorinnen und Senioren überhaupt gefragt? Ich denke, interessant muss das Angebot sein, angenehm die Atmosphäre und nette Leute möchte man treffen, nicht wahr?

Ich freue mich immer sehr, wenn wir wieder neue Kurse ausschreiben können: Qi Gong im Freien, Pilates, Atmen-Wahrnehmen-Entspannen, Zauber des Waldes, Auszeit in der Natur und E-Biken haben noch Platz für Teilnehmende. In diesen Nach-Corona-Zeiten sind auch Sie sicher gerne in der Natur oder besuchen mit Freude ein beruhigendes Bewegungsangebot. Lassen Sie sich darauf ein, es tut nicht weh und macht erst noch Spass. Und man ist in allerbesten Gesellschaft.

Oder wie wär's mit einem Sprachkurs? Das ist bestes Gehirntraining! Genauso wie Line Dance oder Everdance, damit auch Ihr Gehirn in Bewegung bleibt. Rufen Sie mich an, ich finde auch für Sie ein passendes Angebot oder auch einen neuen farbigen Schal.

Einen guten Start ins neue Kursjahr wünscht Ihnen

Katrin Meier

Leiterin Fachstellen Bildung und Bewegung

« Ich denke, interessant muss das Angebot sein, angenehm die Atmosphäre und nette Leute möchte man treffen, nicht wahr? »

Hier ist Pro Senectute Graubünden vertreten:



Inhaltsverzeichnis

Überregionale Angebote

- 4 Impulsreferat Erbschaftsplanung
- 4 Beratung in Finanz- und Nachlassfragen
- 4 Handybedienung und -support und Computersupport
- 5 Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren BKVS
- 6 Erwachsenensport Schweiz
- 6 Unser CreALTiV-Fonds

Albula, Prättigau / Davos, Viamala

- 7 In- und Outdoorsport
- 8 Multimedia
- 8 Gesundheit
- 8 Links
- 9 Geselligkeit
- 10 Geselligkeit
- 10 Sprachen
- 10 Lebensgestaltung

Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

- 11 In- und Outdoorsport
- 11 Geselligkeit
- 12 Geselligkeit
- 12 Lebensgestaltung
- 12 Links

Surselva

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

Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

- 16 In- und Outdoorsport
- 17 Geselligkeit
- 18 Geselligkeit
- 19 Gesundheit
- 20 Gesundheit
- 22 Multimedia
- 22 Kultur und Natur
- 23 Lebensgestaltung
- 23 Kreativität
- 24 Links
- 25 Sprachen

Allgemeines

- 26 Allgemeines



Die wohltuende Wirkung von Wald und Feld
Auszeit in der Natur in Flims
Zauber des Waldes in Chur

15/23

20

Richtig atmen entspannt
**NEU: Atmen-Wahrnehmen
-Entspannen in Chur**



Achtung, fertig, Yoga!
NEU: Yoga auch in Savognin

08

*Subventionierte Angebote

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

Impressum

Auflage: 4000 Exemplare

Layout und Druck: comunicaziun.ch, Ilanz

Redaktion und Bilder: Pro Senectute Graubünden oder zur Verfügung gestellt

Publikation: Januar 2023

4 Überregionale Angebote

Impulsreferat Erbschaftsplanung

Flims, Thusis, Chur

Lassen Sie sich von unserem GKB Fachspezialisten die Grundlagen des Güter- und Erbrechts sowie die Abtretung von Immobilien aufzeigen. Dabei werden im Seminar folgende Themen und Praxisbeispiele erläutert: Grundsätze und Neuerungen des Güter- und Erbrechts, Möglichkeiten zur Optimierung der gesetzlichen Nachfolge, Übertragung von Immobilien zu Lebzeiten, Schenken oder Abtreten, Nutzniessung oder Wohnrecht, Erbschaftsplanung und Vorsorgedokumente.

Im Anschluss an das Referat laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

Zeit 16.00 – 18.30 Uhr
Kosten Die Teilnahme ist kostenlos

Flims
Leitung Roger Lüdi
Datum Mittwoch, 12. April
Ort Hotel Bellevue
Kurs-Nr. GR123.2800
Anmeldung bis 2. April

Thusis
Leitung Roger Lüdi
Datum Donnerstag, 20. April
Ort evang. Alters- und
Pflegeheim
Kurs-Nr. GR123.2820
Anmeldung bis 10. April

Chur
Leitung Roger Lüdi
Datum Mittwoch, 26. April
Ort Restaurant B 12
Kurs-Nr. GR123.2840
Anmeldung bis 16. April

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?

Unser Experte Arthur Soliva verfügt über einen grossen Erfahrungsschatz und viel Know-how rund um Finanz- und Nachlassfragen.

- Wie gehe ich bei meiner Pensionierung 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 Selbständigkeit?
- Was mache ich mit Wohneigentum?
- Wie regle ich meinen Nachlass?

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

Ort Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Termine nach Vereinbarung jeweils am Mittwoch und Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten für Seniorinnen und Senioren kostenlos

Interessiert? Dann vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon 081 300 35 35 oder E-Mail 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.

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

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und 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

Das Magazin CAPRICORN informiert über Vereinsaktivitäten und Veranstaltungen.

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 tragen und versuchen, diesen in der Regierung und im Parlament zum Durchbruch zu verhelfen.

Informationsunterlagen können Sie bei Ruth Wolf, 081 353 13 15, oder unter info@buendnersenioren.ch anfordern.
www.buendnersenioren.ch



BKVS

Bündner Kantonalverband der Senioren



Vorschau

Wandertage 2023

Vom Sonntag, 10. bis Samstag, 16. September 2023 finden im 3***Hotel Soldanella in St. Moritz wieder die beliebten Wandertage statt.

Unsere Wanderleitenden halten für Sie ein attraktives Wanderprogramm in zwei Stärkeklassen bereit.

Flyer mit detaillierten Informationen sind ab Januar 2023 erhältlich unter 081 300 35 35 oder info@gr.prosenectute.ch.

incontro chur

Die beliebten Treffs von und für Seniorinnen & Senioren

Dienstag & Donnerstag von 14:00–16:30 Uhr

Seniorenzentrum Rigahaus in Chur

Informationen unter www.incontro-chur.ch
Tel. 081 300 35 35



6 Überregionale Angebote

Erwachsenensport Schweiz

Unsere Sportleiterinnen und -leiter sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannten Ausbildung für Erwachsenenensport. 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 E-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? Er ist für unser gesamtes Programm Bildung, Freizeit und Sport gültig.
Auskunft: 081 300 35 35 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

creativ
f o n d s



Anmeldung

Frau Herr

Name und Vorname

Adresse

PLZ

Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Ich melde mich an für

Kurstitel/Angebot

Kursnr.

Kurstitel/Angebot

Kursnr.

Bemerkungen

Datum

Unterschrift

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Diese Anmeldung bitte in einem frankierten Couvert oder per E-Mail senden an:

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur / kurse@gr.prosenectute.ch

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 und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Almens	♀
Daniela Tschurr, 078 884 34 54 Montag, 14.00 – 15.00 Uhr	
Bergün	♀
Verena Guidon, 081 407 11 16 Montag, 09.45 – 10.45 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, 08.30 – 09.45 Uhr	
Filisur	♀+♂
Daniela Nobs, 081 404 14 56 Margrit Schaniel, 081 404 13 92 Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr	
Fideris	♀
Doris Boner-Rupp, 081 332 37 31 Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr	
Fürstenaubruck	♀+♂
Haus Viadi, spezielles Gleichgewichts- und Circuit-Training Irena Keller, 078 763 07 71 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	
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.

<https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport/outdoorsport.html>

Aquafitness *

Klosters, Davos

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

Klosters

Leitung	Elsbeth Auer-Bühler
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	076 521 04 78 kimo.saas@gmail.com



8 Albula, Prättigau / Davos, Viamala

Multimedia

Apps für den Alltag *

Thusis

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

Leitung Daniel Casanova
Datum Montag, 27. März
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Café Gyger,
Neudorfstr. 92
Kosten CHF 35.–
Apple-ID oder
Google-ID mitbringen
Kurs-Nr. GR123.1750
Anmeldung bis 17. März

Modern bezahlen *

Thusis

Infoveranstaltung

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

Leitung Daniel Casanova
Datum Montag, 27. März
Zeit 13.00 – 14.30 Uhr
Ort Café Gyger,
Neudorfstr. 92
Kosten CHF 35.–
Kurs-Nr. GR123.1703
Anmeldung bis 17. März

SBB Mobile - FairTIQ *

Thusis

Lernen Sie die SBB Mobile App kennen. Dann werden Sie mobiler und können unbekümmert ÖV fahren.

Leitung Daniel Casanova
Datum Montag, 27. März
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Café Gyger,
Neudorfstr. 92
Kosten CHF 35.–
Kurs-Nr. GR123.1713
Anmeldung bis 11. März

Gesundheit

neu

Yoga *

Savognin

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Balance!

Achtsame Yogaübungen fördern Ihre Kraft und Stabilität und lassen Ihren Geist zur Ruhe kommen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung praktiziert und bringen so die Lebensenergie zum Fliessen.

Leitung Irma Saner
Daten 8 x Dienstag,
ab 24. Januar
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr
Ort Veia saras 7A
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. GR123.2480
Anmeldung bis 14. Januar

Folgekurs

Daten 8 x Dienstag,
ab 21. März
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. GR123.2481
Anmeldung bis 11. März

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 Daniela Tschurr
Daten 10 x Donnerstag,
ab 19. Januar
Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Fitness Center,
Schützenweg 3
Kosten CHF 140.–
Kurs-Nr. GR123.2420
Anmeldung bis 9. Januar

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

Yoga für den Alltag

Davos Platz und Klosters

Leitung/ Eva Lutz, 076 383 12 22
Auskunft evalutz@gmx.ch

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

Unsere Tanznachmittage mit Livemusik von verschiedenen Kapellen finden statt, falls sich die Pandemiesituation nicht verändert.

Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 30 oder Sie finden es auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmittage.

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 10. Februar
Ort Hotel Ducan, Davos
Monstein
Gast Hans Gadmer

Datum 16. Juni
Ort Hotel Bellevue,
Davos Wiesen

Gäste Susi und Bernardo Teufen

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

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 donnerstags

5. und 19. Januar
2. und 16. Februar
2. und 16. März
13. und 27. April
11. und 25. Mai
8. und 22. 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 18. Januar
15. Februar
15. 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 Daten werden rechtzeitig im «Pöschli» publiziert.

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
17. Februar
17. März
21. April
12. Mai
16. Juni

Ort Kino Rätia
Obere Stallstr. 14

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



10 Albula, Prättigau / Davos, Viamala

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 Nähe.

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

Bivio 🍴♠️👴

Anita Giovanoli, 081 684 55 31

Cunter 🍴♠️

Valeria Uffer, 081 684 28 45

Davos ♠️

Esther Zinsli, 079 224 41 77
jeweils 1. Freitag des Monats

Fanas 🍴♠️♥️

Monika Grolimund, 079 605 33 66

Grüsch 🍴♠️♥️

Monika Grolimund, 079 605 33 66

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



Sprachen

neu

Englisch AnfängerInnen A0 *

Thusis

Neuer AnfängerInnenkurs
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 Isabella Marugg
Daten 14 x Montag,
ab 23. Januar (ohne
27. Februar und 10. April)

Zeit 9.00 – 10.30 Uhr
Ort Sitzungszimmer

Pro Senectute,
Neudorfstr. 69

Kosten CHF 315.–

Kurs Nr. GR123.1020

Anmeldung bis 20. Januar

Englisch Konversation B1/B2*

Thusis

Können Sie bereits Englisch sprechen und würden Sie 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 Donnerstag,
ab 12. Januar (ohne
2. März)

Zeit 11.45 – 13.15 Uhr
Ort Sitzungszimmer

Pro Senectute,
Neudorfstr. 69

Kosten CHF 400.–

Kurs Nr. GR123.1030

Anmeldung bis 9. Januar

Erklärung Niveaus

A = AnfängerInnen

B = Mittelstufe

C = Fortgeschrittene

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppen *

Davos, Thusis

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

Davos

Daten jeweils Mittwoch,
11. Januar, 8. Februar,
8. März, 12. April,
10. Mai, 14. Juni,
12. Juli

Zeit 14.00 – 15.45 Uhr

Ort Hotel Seebüel,
Prättigauerstr. 10

Kosten Kostenübernahme
durch Pro Senectute
Graubünden und
Alzheimer Graubünden

Leitung, Clara Deflorin
Auskunft/ Alzheimer Graubünden
Anmeldung 079 948 49 90 oder

Paula Ammann
Pro Senectute
Graubünden
079 549 21 55

Thusis

Daten jeweils Mittwoch,
11. Januar, 1. Februar,
1. März, 5. April
3. Mai, 7. Juni

Zeit 13.45 – 15.30 Uhr
Ort Sitzungszimmer

Pro Senectute
Graubünden
Neudorfstr. 69

Kosten Kostenübernahme
durch Pro Senectute
Graubünden und
Alzheimer Graubünden

Leitung Anna Raschein
Auskunft/ Alzheimer Graubünden
Anmeldung 079 136 05 12 oder
Maria Untersander
Pro Senectute
Graubünden
081 300 35 20

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



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 ♀

♂

Poschiavo ♀

Viviana Godenzi, 081 844 13 83
Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr

Gym 60 ♀

Samedan ♀

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

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 ♀

Christina Pinggera, 079 340 84 89

Anna Fliji, 079 739 29 70

Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr ♂

Wandern/Spazierwandern*

Oberengadin, Val Müstair,
Unterengadin

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.

<https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport/outdoorsport.html>

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 Nähe.

🍴 Mittagstisch
🎲 Spielnachmittag
❤️ Altersnachmittag
👴 Seniorenstamm

Bever 🍴❤️

Karin Last, 081 852 46 02

Celerina 🍴

Irma Camenisch 078 710 10 43

Ftan 🍴

Ursla Pedotti, 076 498 05 26

Samedan 🍴❤️

Ursula Mühlemann, 079 428 88 71

Samnaun 🍴❤️

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

Scuol 🍴

Cilgia 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 🍴❤️

Auskunft unter 081 300 35 50

Susch/Lavin 🍴❤️

Clärli Weingart, 079 364 67 00

Val Müstair 🍴❤️

Uorschla Rupp, 078 848 72 24

Val Poschiavo 🍴❤️🎲

Nadia Berchier, 076 449 27 87

Zernez 🍴

Domenica Rest/Linard Neuhäusler
081 856 11 28

Zuoz 🍴

Ruth Bott, 078 767 23 08

12 Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

Geselligkeit

Tanz und Unterhaltung *

Zernez

Unsere Tanznachmittage mit Livemusik von verschiedenen Kapellen finden statt, falls sich die Pandemiesituation nicht verändert.

Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 30 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 Doris Rocca,
079 306 14 69

Publikation Plakat bei der Boccia-Bahn

Links

St. Moritz

«Aktiv ab 50»

www.aktivab50-stmoritz.ch

Flyer erhältlich unter 081 300 35 50

Sils Maria

Yoga für SeniorInnen
in der Chesa Fonio

Leitung Christa Kaestner
Anmeldung 079 226 82 01

Scuol

Chant da cumpagnia

Freude an der Musik und gemeinsames Singen fördert nicht nur die Stimme, sondern auch die Stimmung. Gleichzeitig können Sie freundschaftliche Kontakte knüpfen.

Ort Musikschule Scuol,
Chasa du Parc

Leitung/ Auskunfts Nina Mayer,
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 Flurina Auer und
Sylvia Parth
Daten 16. Januar, 13. Februar
13. März, 17. April
8. Mai, 12. Juni
10. Juli

Zeit 15.45 – 17.45 Uhr
Ort Chasa Puntota
Via da la Dmura 421

Kosten Kostenübernahme
durch Pro Senectute
Graubünden, das
CSEB und Alzheimer
Graubünden

Auskunft/ Anmeldeung Flurina Auer
079 193 00 71



Samedan

Leitung Franzisca Zehnder,
Flurina Auer
Daten 9. Januar, 6. Februar,
6. März, 3. April
1. Mai, 5. Juni

Zeit 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Ref. Kirchgemeindehaus
Kosten Kostenübernahme
durch Pro Senectute
Graubünden und
Alzheimer Graubünden

Auskunft/ Anmeldeung Franzisca Zehnder
081 300 35 50

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



Erben, Vererben und Schenken unter dem neuen Erbrecht

Samedan, Val Müstair, Scuol

Per 1. Januar 2023 tritt das neue Erbrecht in Kraft. Was ändert sich gegenüber der bisherigen Praxis? Wie kann ich meinen Ehepartner besser begünstigen, welche Möglichkeiten habe ich jetzt bei Schenkungen und dem Pflichtteil, was geschieht mit meinem alten Testament?

Die Rechtsanwältin, Notarin und Mediatorin Charlotte Schucan beleuchtet in ihrem Vortrag diese und viele weitere Fragen rund um den Nachlass. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Änderungen seit der Einführung des neuen Erbrechts.

Leitung lic. iur C. Schucan und
Fachperson von
Pro Senectute Graubünden

Zeit 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten CHF 10.–

Anmeldeung info@gr.prosenectute.ch
oder 081 300 35 50

Orte/Daten Samedan:

Donnerstag, 19. Januar,
Aula Academia Engiadina
Val Müstair:

Montag, 23. Januar,
Center da sandà im
1. Stock

Scuol:
Donnerstag, 26. Januar,
Chasa Puntota in der sala
polivalenta

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 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

neu

Line Dance für AnfängerInnen *

Ilanz

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

Leitung Susanne Züger
 Daten 8 x Donnerstag, ab 26. Januar (ohne 16. Februar und 2. März)
 Zeit 14.30 – 15.45 Uhr
 Ort Katholischer Pfarreisaal, Glennerstr. 5
 Kosten CHF 144.–
 Kurs-Nr. GR123.2680
 Anmeldung bis 16. Januar

Folgekurs

Daten 10 x Donnerstag, ab 13. April (ohne 18. Mai und 8. Juni)
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR123.2681
 Anmeldung bis 3. April

Line Dance für Fortgeschrittene *

Ilanz

Line Dance heisst tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien. Dieser Kurs eignet sich für fortgeschrittene «Line DancerInnen».

Leitung Susanne Züger
 Daten 10 x Donnerstag, ab 12. Januar (ohne 16. Februar und 2. März)
 Zeit 16.00 – 17.15 Uhr
 Ort Katholischer Pfarreisaal, Glennerstr. 5
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR123.2690
 Anmeldung bis 2. Januar

Folgekurs

Daten 10 x Donnerstag, ab 13. April (ohne 18. Mai und 8. Juni)
 Kosten CHF 180.–
 Kurs-Nr. GR123.2681
 Anmeldung bis 3. April

Tanz und Unterhaltung *

Ilanz

Unsere Tanznachmittage mit Livemusik von verschiedenen Kapellen finden statt, falls sich die Pandemiesituation nicht verändert.

Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 30 oder Sie finden es auf unserer Website unter www.gr.prosenectute.ch/tanznachmittage.

Geselligkeit

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 26. Januar
23. Februar
23. März
13. April
11. 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.

Sprachen

Englisch *

Ilanz

Auf spielerische Art und Weise lernen Sie Englisch und Romanisch Sursilvan in der Gruppe. Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit auf verschiedenen Levels möglich.

Melden Sie sich bei uns, damit wir den Kontakt zu unserer Kursleiterin herstellen können.

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris
Ort Kursraum nach Absprache

Englisch *

Mittwoch Niveau A1

Mittwoch Niveau B1

Erklärung Niveaus

A = AnfängerInnen

B = Mittelstufe

Lebensgestaltung

Gesprächsgruppe *

Ilanz

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen.

Leitung Curdin Casaulta und
Maria Wüthrich

Daten jeweils Donnerstag
26. Januar
23. Februar
30. März
27. April
25. Mai
29. 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

Lebensgestaltung

neu

Auszeit in der Natur *

Flims

Mit langsamen Schritten und einfachen Übungen entdecken wir die Natur von einer ganz anderen Seite. Die Natur und besonders der Wald wirken sich erwiesenermassen positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen aus. Denn das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes aktiviert das Immunsystem, regeneriert das Nervensystem, den Körper, den Geist und trägt bedeutend zur Gesundheitsförderung bei.

Leitung Nicole Romer
 Zeit 9.15 – 11.45 Uhr
 Ort Treffpunkt Parkplatz Ballonwiese
 Abholung um 9.00 Uhr bei Post Flims möglich (bitte mitteilen).
 Kosten CHF 50.-

Kurs 1

Datum Dienstag, 9. Mai
 Kurs-Nr. GR123.2560
 Anmeldung bis 1. Mai

Kurs 2

Datum Dienstag, 6. Juni
 Kurs-Nr. GR123.2561
 Anmeldung bis 29. Mai

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

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

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.
<https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport/outdoorsport.html>



16 Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

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 es a Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Bonaduz ♀
Daniela Tschurr, 078 884 34 54
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr

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
Alice Mittner, 081 252 08 14
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 ♀+♂
Corina Joos, 081 302 53 08
Andrea Obrecht, 081 302 53 77
Astrid Obrecht, 079 569 17 99
Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr

Landquart ♀
Evi Willi, 081 328 21 16
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 ♀
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 – 11.30 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

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.

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.

Leitung **Pro Velo Graubünden**
Daten **Mittwoch, 29. März**
Zeit **14.00 – 16.15 Uhr**
Ort **Treffpunkt**

Outside Chur
Bahnhofplatz
Kosten **CHF 50.–**
(Auf Anfrage: Miet-E-Bike
CHF 45.–/halber Tag)

Kurs Nr. **GR123.2060**
Anmeldung **bis 20. März**

Geselligkeit

Tanz und Unterhaltung *

Domat/Ems, Landquart

Unsere Tanznachmittage mit Livemusik von verschiedenen Kapellen finden statt, falls sich die Pandemiesituation nicht verändert.

Sie erhalten das Detailprogramm unter 081 300 35 30 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

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

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 TanzpartnerInnen, ist schnell gelernt und ist erst noch allerbeste Gesundheitsvorsorge.

Leitung Vera Zanetti
Daten 8 x Donnerstag,
ab 26. Januar
(ohne 2. März)

Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5

Kosten CHF 144.–
Kurs-Nr. GR123.2630
Anmeldung bis 16. Januar

Line Dance für AnfängerInnen *

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 30. Januar
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort TanzArt, Wiesentalstr. 105
Kosten CHF 160.–
Kurs-Nr. GR123.2640
Anmeldung bis 20. Januar

Line Dance für Fortgeschrittene*

Trimmis

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung Marianne Hehli-Rupf
Kursdaten 8 x Freitag, ab 20. Januar
Zeit 13.30 – 15.00 Uhr
Ort Aula Primarschulhaus
Kosten CHF 160.–
Kurs-Nr. GR123.2670
Anmeldung bis 11. Januar

neu



Geselligkeit

Offenes Singen *

Chur

Machen Sie mit beim gemeinsamen Singen unter der Leitung des Baritons Rico Peterelli und mit Klavierbegleitung von Hans Peter Egli. Wir singen beliebte Volkslieder, Schweizer Musikhits sowie schöne Evergreens und Folksongs aus aller Welt.

Leitung Rico Peterelli-Collet und Hans Peter Egli
Daten Donnerstag gemäss Flyer
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Loësaal, Loëstr. 26
Kosten CHF 10.– Kostenbeitrag, wird am Anlass bezahlt
Kurs-Nr. GR123.2000

Flyer können bezogen werden bei der Geschäftsstelle Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur 081 300 35 35.

Patienten legen *

Chur

Patienten 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 zu Alltagsproblemen.

Leitung Peter Felix
Daten 2 x Donnerstag, ab 23. Februar
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 60.–
Kurs-Nr. GR123.2120
Anmeldung bis 12. Februar

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 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

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

Gemeinsam essen oder tanzen – einfache Rezepte zum Glückhsein

«Seit 1992, also genau seit 30 Jahren, engagiere ich mich bei Pro Senectute Graubünden für verschiedene Projekte.

Über all die Jahre erfüllen mich die sinnstiftenden Aufgaben und vielseitigen Funktionen immer noch sehr. So leiten meine Kollegin und ich mit viel Freude und Elan die Volkstanzgruppe in Churwalden. Unsere Seniorinnen sind voll dabei und freuen sich für einmal bei Musik und Tanz, den manchmal etwas schwierigen Alltag zu vergessen. Ich bin in Churwalden auch für die Leitung des Mittagstisches für Seniorinnen und Senioren zuständig sowie als Ortsvertreterin tätig. Unter anderem sammle ich dort jedes Jahr an der Herbstsammlung Spenden zugunsten älterer, hilfsbedürftiger Menschen. Ab und zu besuche ich auch Seniorinnen und Senioren, gehe mit ihnen spazieren oder fahre sie zur Coiffeuse oder zum Arzt.

Oft werde ich gefragt, wie ich dies alles unter einen Hut bringe. Ich bin glücklicherweise gesund und mein Engagement bei Pro Senectute Graubünden hält mich fit und auf Trab. Ich mag es einfach, unter Leuten zu sein. So wird es mir nie langweilig.

So lautet mein Rezept zum Glückhsein: Immer dranbleiben, auch wenn es nicht so einfach oder schnell geht wie früher. Auch mal gemeinsam etwas unternehmen und sich an den kleinen, alltäglichen Dingen erfreuen.»



Mina Camenisch

Leiterin Mittagstisch und
Tanzleiterin in Churwalden

Gesundheit

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 17 x Montag, ab 23. Januar (ohne 27. Februar, 10., 17. und 24. April, 29. Mai)
 Zeit 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Migros Klubschule, Gartenstr. 5
 Kosten CHF 306.–
 Kurs-Nr. GR123.2260
 Anmeldung bis 13. Januar

Qi Gong im Freien *

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 3 x Dienstag, ab 2. Mai
 Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort noch offen
 Kosten CHF 54.–
 Kurs-Nr. GR123.2230
 Anmeldung bis 22. April

neu

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 9 x Donnerstag, ab 26. Januar (ohne 2. März)
 Zeit 16.00 – 17.00 Uhr
 Ort Familienzentrum Planaterra, Haus A Untergeschoss
 Kosten CHF 203.–
 Kurs-Nr. GR123.2530
 Anmeldung bis 16. Januar

Yoga am Mittwoch *

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

Leitung Cornelia Mainetti
 Daten 11 x Mittwoch, ab 18. Januar (ohne 1. und 29. März)
 Zeit 10.45 – 11.45 Uhr
 Ort Yoga Acht Reichsgasse 61
 Kosten CHF 248.–
 Kurs-Nr. GR123.2510
 Anmeldung bis 8. Januar

Folgekurs

Daten 6 x Mittwoch, ab 10. Mai (ohne 24. Mai und 21. Juni)
 Kosten CHF 135.–
 Kurs-Nr. GR123.2511
 Anmeldung bis 30. April

neu

Feldenkrais *

Chur
 Unabhängig von Alter, Körpergewicht und Kondition bleiben Sie mit sanft angeleiteten Bewegungen, welche die Bewusstheit und Wahrnehmung schulen, körperlich und geistig beweglich. Der Kurs ist geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, der Einstieg jederzeit möglich.

Leitung Kirstin Lorenzen
 Daten 11 x Montag, ab 16. Januar
 Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
 Ort Dance Center (3. Stock), Tittwiesenstrasse 27
 Kosten CHF 247.50
 Kurs-Nr. GR222.2080
 Anmeldung bis 6. Januar

Folgekurs

Daten 7 x Montag, ab 24. April
 Kosten CHF 157.50
 Kurs-Nr. GR123.2081
 Anmeldung bis 14. April

Gesundheit

Pilates *

Chur

Das Wohlfühltraining mit Tanzelementen ist abwechslungsreich und für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Es formt den Körper und sorgt für innere Harmonie. Kräftigende Übungen für die tiefen Muskelgruppen sind wichtig für eine gesunde Haltung und ein besseres Lebensgefühl.

Leitung Sandra Bundi
Daten 8 x Montag,
ab 6. Februar
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Dance Center
(3. Stock)
Tittwiesenstr. 27
Kosten CHF 160.–
Kurs-Nr. GR123.2400
Anmeldung bis 27. Januar

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 18 x Freitag,
ab 20. Januar
(ohne 3. März, 7., 21.,
28. April, 19. Mai, 2. Juni)
Zeit 10.45 – 11.45 Uhr
Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5
Kosten CHF 252.–
Kurs-Nr. GR123.2450
Anmeldung bis 6. Januar

Atmen – Wahrnehmen – Entspannen *

Chur

Sie lernen Ihr Atemmuster kennen. Beim Einatmen schöpfen Sie neue Lebensenergie, beim Ausatmen entlassen Sie verbrauchte Luft und schädliche Stoffe.

Durch gezielte Atemübungen und dynamische Bewegungen erlangen Sie mehr Gelassenheit, entspannen sich und verbessern Ihr Wohlbefinden.

Leitung Lisa Sasso
Daten 6 x Mittwoch,
ab 1. Februar
Zeit 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Dance Center (3. Stock),
Tittwiesenstrasse 27
Kosten CHF 120.–
Kurs-Nr. GR123.2410
Anmeldung bis 23. Januar

neu

Sicher gehen – sicher stehen *

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 x Dienstag, ab 7. Februar
(ohne 28. Februar)
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Migros Klubschule,
Gartenstr. 5
Kosten CHF 144.–
Kurs Nr. GR123.2100
Anmeldung bis 29. Januar

Spezieller Kurs

Sicher gehen – sicher stehen

Bleiben Sie im Gleichgewicht! Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab und die Sturzgefahr nimmt zu.

Mit körperlichem und mentalem Training wirken Sie dem entgegen. Bewegung und gezieltes Training wirken bis ins hohe Alter sturzpräventiv.

Ein paar Tipps:

- Im Alltag regelmässig bewegen
- Zusätzliches Gleichgewichts- und Krafttraining
- Stolperfallen zu Hause beseitigen
- Geleitetes Gruppentraining besuchen
- weitere Informationen unter www.sichergehen.ch

Multimedia

Parkplatz digital bezahlen *

Chur

Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach mit Ihrem Smartphone den Parkplatz bezahlen können.

Leitung Thomas John
Datum Donnerstag, 16. Februar
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2
Kosten CHF 10.–
Kurs-Nr. GR123.2150
Anmeldung bis 6. Februar

Modern bezahlen *

Chur

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

Leitung Daniel Casanova
Zeit 13.00 – 14.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 35.–

Kurs 1

Datum Montag, 20. Februar
Kurs-Nr. GR123.1700
Anmeldung bis 10. Februar

Kurs 2

Datum Montag, 15. Mai
Kurs-Nr. GR123.1701
Anmeldung bis 4. Mai

Zeitung online lesen *

Chur

Wie lese ich die Zeitung auf dem Handy, Tablet oder Computer – und das schon am Vorabend? Wir zeigen Ihnen, wie es geht und welche Vorteile das digitale Lesen Ihrer Tageszeitung von Somedia sonst noch mit sich bringt.

Leitung Nadine Jösler
Datum Donnerstag, 9. Februar
Zeit 14.00 – 15.30
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten kostenlos
Kurs-Nr. GR123.2160
Anmeldung bis 30. Januar

Apps installieren *

Chur

Sie möchten lernen, wie man Apps auf dem Smartphone installiert? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie die richtige App finden und installieren.

Leitung Daniel Casanova
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 35.–
Apple-ID oder Google-ID mitbringen.

Kurs 1

Datum Montag, 20. Februar
Kurs-Nr. GR123.1740
Anmeldung bis 10. Februar

Kurs 2

Datum Montag, 15. Mai
Kurs-Nr. GR123.1741
Anmeldung bis 4. Mai

SBB Mobile – FairTIQ *

Chur

Lernen Sie die SBB Mobile App kennen. So werden Sie mobiler und können unbekümmert ÖV fahren.

Leitung Daniel Casanova
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 35.–
Kurs-Nr. GR123.1710
Anmeldung bis 4. Februar

Kurs 1

Datum Montag, 20. Februar
Kurs-Nr. GR123.1710
Anmeldung bis 4. Februar

Kurs 2

Datum Montag, 15. Mai
Kurs-Nr. GR123.1711
Anmeldung bis 4. Mai

Kultur und Natur

Armenien – Zankapfel seiner Nachbarn *

Chur

Mit seiner Brückenlage zwischen Europa und Asien diente Armenien vielen Völkern von der Antike bis heute als Lebens- und Kriegsraum. Kunst-historisch hervorragende Sakral- und Profanbauten des Mittelalters zeugen von einer orientalisches beeinflussten, eigenständigen über 1700-jährigen christlichen Kultur.

Leitung Prof. Dr. Paul M. Strässle
Datum 4 × Freitag, ab 3. Februar
Zeit 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 160.–
Kurs-Nr. GR123.2570
Anmeldung bis 23. Januar

Sammelgut aus Übersee *

Chur

Das Rätische Museum sammelte bis vor hundert Jahren auch Objekte aus fernen Ländern. Das Fremde und Unbekannte fasziniert und wirft aber auch viele Fragen auf. Nach einem Rundgang in der Ausstellung tauschen wir uns dazu bei einem Kaffee aus.

Leitung Zoë Schurter
Silvia Conzett
Datum Dienstag, 31. Januar
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Rätisches Museum
Hofstrasse 1
Kosten CHF 4.–
(Eintritt Museum)
Kurs-Nr. GR123.2360
Anmeldung bis 24. Januar

RÄTISCHES MUSEUM
MUSEUM RETIC
MUSEO RETICO



Lebensgestaltung

neu

Lektürekurs übers Alter(n) *

Chur

Der Schriftsteller Max Frisch litt unter dem Alter(n). Er hatte eine Schreibblockade und gemäss seinen Tagebüchern ein Alkoholproblem. Wie hat er das literarisch verarbeitet? Wieschreibt man über das Alter(n)? Was sagen uns seine späten Texte?

Leitung Christian Ruch

Daten 4 x Freitag,
ab 14. April

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kosten CHF 160.–

Kurs-Nr. GR123.2590

Anmeldung bis 4. April

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,
16. Januar
13. Februar
20. März
24. April
08. Mai

Zeit 13.00 – 15.00 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kosten CHF 140.–

Kurs-Nr. GR123.2310

Anmeldung bis 6. Januar

Zauber des Waldes*

Chur

Erleben Sie Naturbegegnung der besonderen Art mittels körperlichen, sinnlichen und praktischen Achtsamkeitsübungen. Die Verfeinerung der Selbstwahrnehmung vermittelt Entspannung und Ausgleich für Ihren Geist, Ihren Körper und Ihre Seele. Infos unter: www.naturbegegnung.com

Leitung Nicole Ackermann

Zeit 09.00 – 11.30 Uhr

Ort Treffpunkt:
Bushaltestelle
Kleinwaldegg

Kosten CHF 50.–

Kurs 1

Datum Freitag, 15. März

Kurs-Nr. GR123.2550

Anmeldung bis 6. März

Kurs 2

Datum Mittwoch, 5. April

Kurs-Nr. GR123.2551

Anmeldung bis 27. März

Gesprächsgruppe *

Chur

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

Leitung Margrit Dobler,
Eliana Fässler

Daten Dienstag,
17. Januar
21. Februar
21. März
18. April
16. Mai
20. 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

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 Chur/Nordbünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, 081 300 35 20

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 3. Februar (ohne 3. März)

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kosten CHF 240.– inkl. Material

Kurs-Nr. GR123.2190

Anmeldung bis 24. Januar

Töpfern*

Chur

In einer überschaubaren Gruppe werden Sie fachkompetent beim künstlerischen Gestalten mit Ton begleitet. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Sie brauchen keine gestalterischen Vorkenntnisse mitzubringen.

Leitung Karin Rügsegger

Daten 4 x Dienstag, ab 14. Februar

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Keramikwerkstatt, Steinbruchstr. 16

Kosten CHF 180.– inkl. Material und Brennkosten

Kurs-Nr. GR123.2200

Anmeldung bis 4. Februar

Links

Institutionen

Chur

Kammerorchester

Churer Musikfreunde

Angebot Wöchentliche Proben 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 Seniorenzentrum Rigahaus, Gürtelstrasse 90

PRO SENECTUTE GRAUBÜNDEN

incontro chur

Treff von und für Seniorinnen und Senioren



Vorschau

Vernissage und Ausstellung

Die Teilnehmenden des Aquarellier-Kurses in Chur stellen ihre Werke auf der Geschäftsstelle von Pro Senectute Graubünden in Chur aus.

Vernissage:

Donnerstag, 26. Januar 2023

Ausstellung:

Freitag, 27. Januar bis Ende Juni 2023

Öffnungszeiten:

MO-FR von 08:00–12:00 Uhr und von 14:00–17:00 Uhr ohne Voranmeldung



Bild: Pia Felchlin

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 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, A2/B1, B2, C1
Mittwoch	Niveau	A2
Englisch *	Alison Rostetter	
Mittwoch	Niveau	A1.2, A1.2+
Englisch *	Schimun Frei	
Montag	Niveau	A0, A1, A2.1
Spanisch	Lourdes Jäger-Cruzado	
Dienstag	Niveau	B1/B2, C1
Donnerstag	Niveau	A1, A1.3, A2, C1
Spanisch	Leticia Caprez Ortega	
Dienstag	Niveau	A0

Erklärung Niveaus

- A = AnfängerInnen
- B = Mittelstufe
- C = Fortgeschrittene

Italienisch AnfängerInnen A0 *

Chur

Neuer AnfängerInnenkurs

Lernen Sie in der Gruppe und lockerer Atmosphäre die Sprache unserer Nachbarn im Süden kennen. Der Einstieg sowie eine Probelektion sind jederzeit auf verschiedenen Levels möglich.

Leitung	Marisa Biechler
Daten	13 × Dienstag, ab 31. Januar (ohne 28. Feb., 4., 11., 18., 25. April, 23. und 30. Mai)
Zeit	13.30 – 15.00 Uhr
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF293.–
Kurs Nr.	GR123.1240
Anmeldung	bis 20. Januar

26 Allgemeines

Anmeldung

Internet gr.prosenectute.ch/kurse

Post Anmeldekarte

Telefon 081 300 35 35

E-Mail kurse@gr.prosenectute.ch

Kontakt



Katrin Meier

Leitung Fachstellen Bildung und Kultur und Sport und Bewegung



Roger Walzer

Mitarbeiter Fachstelle Bildung und Kultur



Marigna Just

Sekretariat Geschäftsleitung
Leitung Fachstelle Kommunikation



Brigitte Pfiffner

Sekretariat Bildung und Sport

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 E-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 Mindestteilnehmerzahl festgelegt. Pro Senectute Graubünden behält sich vor, bei zu tiefer Teilnehmerzahl 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 Preiserlass. 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.

Fragebogen

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 (081 300 35 10).

Vorschau

Das nächste «envista Kurse und Veranstaltungen» erscheint Ende Juni 2023. Gerne nehmen wir Ihre Vorschläge für neue Kursthemen entgegen.

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



 **Klimaneutral**
Drucken
ClimatePartner.com/10995-2104-1002



Ihre Spende
in guten Händen.



Unsere Beratung ist genauso nachhaltig wie Ihre Anlage.

**Für die beste
Zukunft aller Zeiten.**

gkb.ch/anlageberatung



**Graubündner
Kantonalbank**