

envista

Kurse und Veranstaltungen

2. Halbjahr 2014

**PRO
SENECTUTE**
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI



ARTeVITA – Kunst und Handwerk von Seniorinnen und Senioren

ARTeVITA

 Graubündner
Kantonalbank

ZEWO
ZERTIFIZIERT
ZEWO
CERTIFIED

Pro Senectute Graubünden – gut, dass es sie gibt

- **Mit unserer Sozialberatung schaffen wir Perspektiven. Wir bieten Beratungen und Informationen zu Altersfragen, insbesondere zu den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht und Lebensgestaltung.**
- **Mit unserer Gemeinwesenarbeit unterstützen wir Behörden und Institutionen bei Projekten zum Alter sowie Menschen und Betroffenenengruppen in der Umsetzung ihrer Anliegen.**
- **Mit Generationenprojekten verbinden wir Alt und Jung.**
- **Mit unseren Entlastungsangeboten sind wir besorgt für ein langes und selbstbestimmtes Leben zu Hause.**
- **Mit Kursen und Veranstaltungen vermitteln wir Wissen und schaffen soziale Kontakte.**
- **Mit unseren Sport- und Wandergruppen sind Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton aktiv.**

envista Impressum

Herausgeberin

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

Redaktion

Pro Senectute Graubünden,
Richi Diener, Katrin Meier,
Renata Pitsch

Erscheint

halbjährlich, jeweils
im August und im Januar

Auflage

12 000 Exemplare

Produktion und Druck

Somedia Production
Kasernenstrasse 1
7000 Chur

Fotos

Cover: Foto Wolf, Chur

Pro Senectute Schweiz

Die Testimonials haben
uns die Fotos zur
Verfügung gestellt.
Vielen Dank.

Bildagenturen Fotolia und
Shutterstock

kurse@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

Wir sind für Sie da!

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 252 75 83
Fax 081 253 76 52
kurse@gr.pro-senectute.ch

Fachstelle Bildung und Sport
081 252 06 02

Regionale Beratungsstellen

Beratungsstelle Chur/Nordbünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 252 44 24
Fax 081 253 76 52

Beratungsstelle Surselva
Spitalstrasse 4
7130 Ilanz
081 925 43 26
Fax 081 925 43 26

Beratungsstellen Mittelbünden
Neudorfstrasse 69
7430 Thusis
081 651 43 17
Fax 081 651 21 58

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

Beratungsstellen Südbünden
Via Retica 26
7503 Samedan
081 852 34 62

Suot Plaz 7
7542 Susch
081 864 03 02


**PRO
SENECTUTE**
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI



ARTeVITA – Weil kreatives Schaffen den Jahren Leben gibt.

Aus unserer Arbeit mit älteren Menschen wissen wir, dass viele Seniorinnen und Senioren im berühmten «stillen Kämmerlein» kreativ tätig sind, sehr oft auf einem beachtlichen künstlerischen Niveau. Vielleicht würden sie ihre Arbeiten gerne einer breiteren Öffentlichkeit zeigen, haben aber nicht den Mut oder die Möglichkeit dazu. Diesen älteren Menschen, die sich nicht kommerziell mit Kunst befassen, möchte Pro Senectute Graubünden im Rahmen des Projekts «ARTeVITA – Kunst und Handwerk von Seniorinnen und Senioren 2015» eine Plattform bieten, ihre Arbeiten im Sommer 2015 im Kulturhaus Rosengarten in Grüşch auszustellen und eventuell auch zu verkaufen. Bei Erfolg besteht die Absicht, weitere Ausstellungen in einem Rhythmus von zwei bis drei Jahren zu organisieren.

Zur Bekanntmachung des Projekts haben sich verdankenswerterweise viele bekannte Bündner Persönlichkeiten aus den Bereichen Kunst, Sport und Politik bereit erklärt, mit sogenannten «Testimonials» ideell auf ARTeVITA aufmerksam zu machen. Sie finden sie verstreut im vorliegenden «envista». Falls Sie zu den noch nicht entdeckten Künstlerinnen und Künstlern gehören, melden Sie sich doch einfach! Und wenn Sie ältere Menschen kennen, die zu «ARTeVITA» passen, machen Sie sie darauf aufmerksam.

Claudio Senn Meili

lic. phil. I, Geschäftsleitung Pro Senectute Graubünden

«ARTeVITA – Kunst und Handwerk von Seniorinnen und Senioren 2015»

Pro Senectute Graubünden bietet Künstlerinnen und Künstlern der Generation 55+, die nicht kommerziell tätig sind, im Juli 2015 die Möglichkeit, ihre Objekte aus den Bereichen

Malerei – Oel, Aquarell, Acryl, Airbrush, Hinterglasmalerei, Collagen, Scherenschnitt
Zeichnungen – Bleistift, Kohle, Pastell, Tusch
Drucktechniken – Linolschnitt, Holzschnitt, Radierungen
Skulpturen – Holz, Metall, Stein, Kunststoff sowie Objekte aus Ton

im Kulturhaus Rosengarten in Grüşch auszustellen.

Die Ausschreibungs- und Teilnahmebedingungen erhalten Sie bei

Pro Senectute Graubünden, Renata Pitsch,
 0844 850 844, artevita@gr.pro-senectute.ch
 oder Sie finden sie auf der Webseite
 unter www.gr.pro-senectute.ch.



Sostengo ARTeVITA:

Perché l'arte e l'attività artistica fanno bene all'anima.

Silva Semadeni, Consigliera nazionale



Kunst und Handwerk
 von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

Kreatives Schaffen kennt kein Alter.

Das Bedürfnis nach Schönheit und Ausdruck, nach Sinn und Tun besteht ein Leben lang. Wie wir wissen, bedeutet eine lange Lebensspanne nicht einfach Beschränkung des Raumes und Einschränkung der Möglichkeiten. Genauso gut kann eine neue Welt aufgehen. Im «Altweibersommer» liegt ein grosses Potenzial. Aus meiner eigenen Familie kenne ich viele Varianten davon. So war meine Gotta Zeit ihres Lebens eine begeisterte Kreuzstichstickerin, und als sie gestorben war, fanden sich in ihren Schubladen Stösse von wahren Stickwunderwerken. Ihre Mutter war bis ins hohe Alter Kunststrickerin. Mit feinstem, weissem Garn strickte sie Bordüren für Lein- und Handtücher. Ihre Musterbücher hüte ich wie einen Schatz. Mein Onkel steht mit seinen einundachtzig Jahren noch fast jeden Tag in seiner Werkstatt, entwirft Holzfiguren und lässt seine Schleifmaschinen aufheulen. Allein mit ihren (Hand-)Werken liess sich eine wunderschöne Ausstellung gestalten. Je länger ich darüber nachdenke, umso mehr Menschen fallen mir ein, die auch nach ihrem Ausstieg aus dem Erwerbsleben kreativ waren und sind. Besonders berührt mich immer noch die Geschichte der Freundin meiner Mutter, die kürzlich im Alter von 101 Jahren gestorben ist. Sie hat ihr Leben lang genäht und geflickt und konnte jedes noch so komplizierte textile Problem lösen. Ich hatte ein handgewobenes Leinentischtuch gekauft, ohne Säume. Als ich es ihr zeigte und fragte, wie ich die Säume wohl machen soll, nahm sie das Stück ohne viel Federlesens zu sich und zwei Wochen später holte ich es bei ihr wieder ab: Die Säume waren perfekt, mit wunderbarem Hohlsaumstich gearbeitet. Das war vor fünf Jahren.

Menschen, die alt werden und kreativ bleiben – sie sind nicht nur ein Geschenk für uns. Sie machen sich auch selber ein Geschenk. Denn sie erhalten sich damit eine lange geistige Vitalität und ihre Lebensfreude dazu. Gerade im kreativen Tun liegt ein grosses Entwicklungspotenzial des Älterwerdens. In ihrem Buch «Das Glück der späten Jahre» benennt Judith Giovanelli-Blocher das fortgeschrittene Alter in diesem Sinn sogar als «Höhenweg». Auffallend viele kreative Menschen, Künstlerinnen und Künstler werden oft sehr alt. Die Kunsthistorikerin Hanna Gagel (die übrigens auch erst nach ihrer Pensionierung zu publizieren begann), beschreibt in ihrem Buch «So viel Energie. Künstlerinnen in der dritten Lebensphase» zahlreiche solcher Beispiele: Sofonisba Anguissola, die erste international bekannt gewordene italienische Malerin der Renaissance, wurde über 90 Jahre alt. Ihr letztes Selbstporträt entstand mit etwa 80 Jahren. Man denke auch an die Künstlerin Louise Bourgeois, die Schöpferin der Riesenspinne in der Londoner Tate Modern, oder an die österreichische Malerin Maria Lassnig, die im Mai 2014 im Alter von 95 Jahren gestorben ist. Beide Frauen wurden erst im hohen Alter berühmt und geehrt. Berühmt und geehrt zu werden, mag nicht das Ziel aller älteren kreativ schaffenden Menschen sein. Und doch spricht nichts dagegen, mit den eigenen Werken einmal an die Öffentlichkeit zu treten. Sich den Blicken zu stellen, Wertschätzung und Bewunderung zu geniessen. Sich eingebettet zu fühlen in eine grössere Gemeinschaft von Seelenverwandten. Und nicht zuletzt: Sie geben uns allen die Möglichkeit, ein vorhandenes, aber bisher unbekanntes Kulturschaffen zu entdecken.



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren

KULTURHAUS
ROSENGARTEN GRÜSCH PRÄTTIGAU

Kultur- und Begegnungszentrum Prättigau

Silvia Hofmann
lic.phil.I MA, Leiterin der Stabsstelle
für Chancengleichheit von Frau und Mann
Mitglied der städtischen Kulturkommission Chur



▲ **Sprachen-fit, Seite 9**
Lust auf Spanisch oder Niederländisch?
Neue Kurse für Anfängerinnen und Anfänger.

► **Bilderausstellung, Seite 28**
Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aquarell-
kurse von Pro Senectute Graubünden stellen
ihre Bilder aus.



◀ **Singen fördert nicht nur die Stimme,
sondern auch die Stimmung, Seite 21**
Offenes Singen mit Rico Peterelli.

▼ **Aktiv werden, Seite 12**
Das Gleichgewicht fördern und fordern mit einem
unserer Gleichgewichtskurse (in Zusammenar-
beit mit dem Gesundheitsamt Graubünden).

graubunden-bewegt.ch

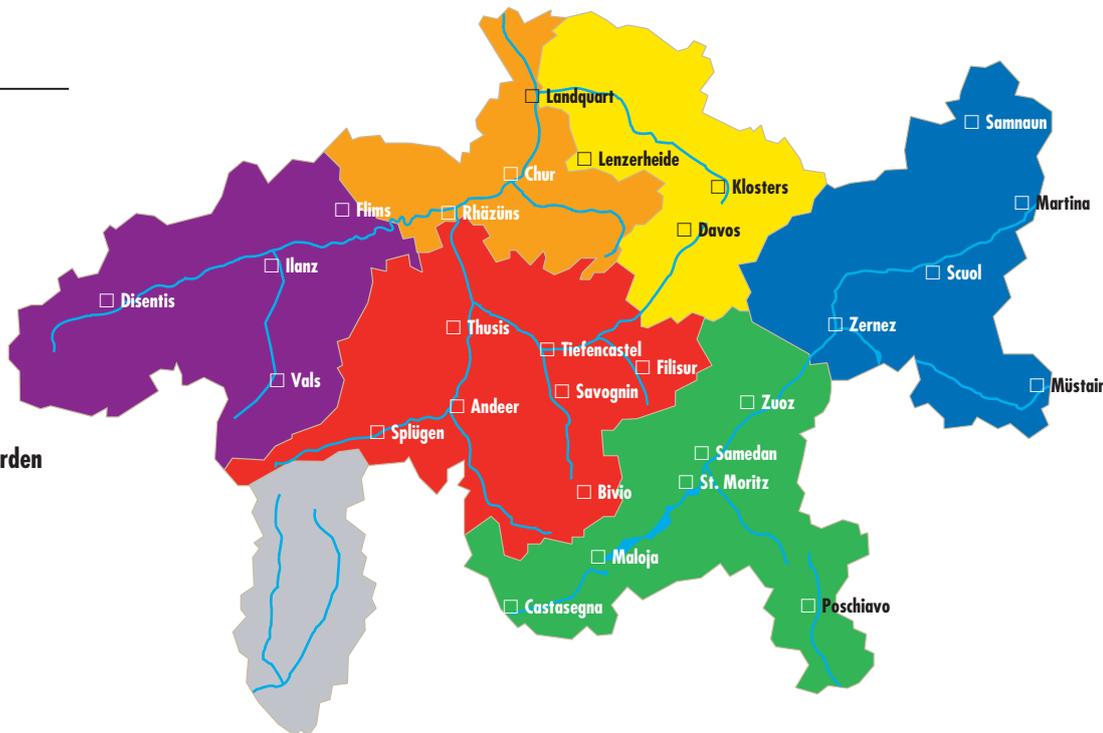


◀ **Das nächste
gute Foto ist nur
wenige Schritte
entfernt, Seite 29**
Fotografieren und
Bilder bearbeiten mit
dem Profifotografen
und zu Hause üben
mit dem Lernpro-
gramm im Internet.



Angebote nach Regionen

- **Surselva**
- **Imboden/
Plessur/Landquart**
- **Prättigau-Davos**
- **Hinterrhein/Albula**
- **Maloja/Bernina**
- **Inn**
- **Das Misox und das Calancatal werden
von Pro Senectute Tessin bedient.**



Inhalt

ARTEVITA

- 3 ARTEVITA – Weil kreatives Schaffen den Jahren Leben gibt.

Jeder Franken zählt

Geld und Finanzen

- 7 Übertragung von Immobilien und Schenkung, Nachfolge, Erben
- 7 Steuern planen und sparen
- 7 Rechtliche Aspekte zu Testament, Vererben und Erbvorbezug
- 8 Finanzberatung für Seniorinnen und Senioren
- 8 Mit einem Legat trägt Ihr Vermögen Früchte

oui! yes! sì!

Sprachen

- 9 Niederländisch
- 9 Englisch
- 10 Spanisch
- 10 Italienisch

xund und munter

Rund um Ihre Gesundheit

- 11 Wege zur Meditation
- 11 Feldenkrais
- 11 Krafttraining
- 12 Mit sicherem Gang in Schwung
- 12 Workshop ganzheitliches Augentraining
- 12 Rücken-Wohlfühlgymnastik
- 13 Yoga
- 13 Fit und zwäg
- 13 Bewegungs- und Atemtraining für den Alltag

In Bewegung

In- und Outdoorsport

- 14 Aquafitness
- 14 Schwingen Sie sich fit
- 15 Wanderungen
- 15 Velotouren
- 16 Gymnastik, Fitness, Turnen (Fit/Gym)

In bester Gesellschaft

Tanzen, Spiel und Spass

- 18 Tänze aus aller Welt
- 18 Tanz und Unterhaltung
- 19 Everdance® – forever
- 19 Get in line – Line Dance für alle
- 19 Tanzen für Seniorinnen und Senioren
- 19 Tanzkurs
- 20 Patienzen legen
- 20 Scopa

- 20 Poker
- 20 Jassen für EinsteigerInnen
- 20 Schach
- 20 Schachtreff
- 21 Offenes Singen
- 21 Billard
- 21 Kinovorführungen Kintop
- 21 Seniorenkino Surselva
- 22 Gesellige Anlässe
- 23 CANZIANO!
- 23 Strickstübli Samedan
- 23 Es wird gredt...

www, bits und bytes

Multimedia und Kommunikation

- 24 iPhone
- 24 Smart-Phone
- 24 Erstbegegnung mit dem Computer
- 24 Einstieg in die Computerwelt
- 24 Handy-Bedienung-Support
- 25 Arbeit am eigenen Laptop
- 25 Word/Internet für AnfängerInnen
- 25 Computerkurs Fortsetzung
- 25 Facebook und Co.
- 26 Tabellenkalkulation mit Excel
- 26 Mein Mac 1
- 26 Mein Mac 2
- 26 iPad
- 26 Mein Mac als Fotoatelier / iPhoto
- 27 Einsteigen und E-Banken
- 27 E-Banken Vertiefungskurs
- 27 Computersupport

Innovativ und kreativ

Werken, malen, kochen

- 28 Schmuck Fabrik
- 28 Begleitetes Malen
- 28 Farbige Stunden für SeniorInnen
- 28 Aquarellieren
- 29 Kochkurs
- 29 Süsser Backzauber
- 29 Gruss aus der Apfelküche
- 29 Einfach gesund kochen
- 29 Mit Freude fotografieren

Wir sind dann mal weg

Kultur, Ausflüge und Ferienwochen

- 30 Mein Leben – aufgeschrieben
- 30 Pilze erkennen
- 30 Kinderspiel
- 30 Carmina Burana
- 31 Kalendergeschichte
- 31 Moskau: Metropole Russlands und der Welt
- 31 Märchen, Sagen, Jagdgeschichten
- 31 Ahnenforschung
- 31 Die stoische Ruhe
- 32 Weltnaturerbe «Glarner Hauptüberschiebung» und Plattentektonik

- 32 Grösster Bergsturz der Alpen und geheimnisvolle Bergseen
- 32 Stadtführung Zürich-Altstadt
- 33 Fahrsicherheit – Auto macht mobil
- 33 Mobil sein und mobil bleiben
- 33 Wir schenken Zeit!

Gut altern

Das Leben gestalten

- 34 Frische-Kick für den Alltag
- 34 Lachyoga zum Kennenlernen
- 34 Gehirnjogging
- 34 Denkfitness-Treff
- 35 Der neue DOCUPASS
- 35 Weg damit!
- 36 Pflege und Betreuung
- 36 Mit Alzheimer leben
- 36 Konflikte partnerschaftlich lösen
- 36 Gesprächsgruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Betagten und Kranken
- 37 Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzkranken und Alzheimerpatienten
- 38 Fokus Alter(n)
- 38 Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Lernen und fördern

Aus- und Weiterbildung

- 39 «Alperose»
- 39 Gerontologie I
- 39 Wertschätzender Umgang mit Demenz
- 39 Humor und innere Haltung in der helfenden Beziehung
- 39 Spielen mit dementen Menschen
- 40 Gerontologie II
- 40 Schwierige Situationen in der Gruppe
- 40 Aktivierung im Pflegealltag
- 40 esa-Modul Fortbildung Fit/Gym
- 40 Spezialkurs Sicherheit im Alter
- 41 Spezialkurs Rückenfit
- 41 Modul Fortbildung Volkstanz 2/14
- 41 Modul Fortbildung Bewegungsangebot im Heim

Wir vernetzen

Links

- 42 Verschiedene Seniorenorganisationen

Wir über uns

Allgemeine Informationen

- 2 Adressen, Impressum
- 43 Allgemeine Informationen

Übertragung von Immobilien und Schenkung, Nachfolge, Erben

Die Vorbereitung auf den Erbgang betrifft uns alle. Sei es zur eigenen finanziellen Absicherung, als Beitrag zum Frieden in der Familie oder zum Wohlergehen im Alter.

An einem konkreten Beispiel illustriert der GKB-Experte, wie die güter- und erbrechtliche Aufteilung des Vermögens zwischen dem Ehegatten und den Nachkommen mit und ohne Abschluss eines Ehe- und Erbvertrages abläuft. Er zeigt, wie Betroffene Liegenschaften zweckmässig abtreten. Im Vordergrund steht die erfolgreiche Gestaltung der lebzeitigen Übertragung von Liegenschaften, insbesondere zwischen Eltern und Nachkommen.

Während des Kurses erläutert der Fachreferent folgende Themen:

- Übertragung durch Verkauf
- Schenkung oder Erbvorbezug
- Wohnrecht oder Nutzniessung
- Steuerliche Folgen
- Auswirkungen auf Ergänzungsleistungen
- Grundsätze des Ehe- und Erbrechts
- Höhe der gesetzlichen Pflichtteile
- Formvorschriften beim Abschluss eines Ehe-, Erbvertrags und Testaments
- Relevanz der Steuerbelastung bei Erbschaften
- Begünstigung des Ehepartners

Im Kurs erhalten Sie zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Experten zu diskutieren.

Leitung Rico Kluker, Spezialist Steuer- und Nachfolgeplanung, Graubündner Kantonalbank
Zeit 16.00 – 19.00 Uhr
Kosten die Teilnahme ist kostenlos und auf eine limitierte Anzahl Plätze beschränkt

■ Arosa

Datum Dienstag, 9. September
Ort Waldhotel National, Prätschlistrasse
Kurs-Nr. 5761
Anmeldung bis 29. August

■ Scuol

Datum Dienstag, 14. Oktober
Ort Hotel Belvedere, Stradun 330
Kurs-Nr. 5762
Anmeldung bis 3. Oktober

■ Chur

Datum Dienstag, 4. November
Ort GKB Auditorium, Engadinstrasse 25
Kurs-Nr. 5765
Anmeldung bis 24. Oktober

Anmeldung bei Pro Senectute Graubünden oder an jedem Schalter der Graubündner Kantonalbank

Steuern planen und sparen

Die Steuergesetze werden immer komplexer. Nicht nur für Laien ist es deshalb oft schwierig, den Überblick zu behalten. Damit die Steuern nicht zu hoch ausfallen, ist entsprechende Sorgfalt bei der Planung und Umsetzung von steuerrelevanten Massnahmen wie auch bei der Erstellung der Steuererklärung geboten. Teilweise wird an die möglichen Steuerfolgen schlicht nicht gedacht.

Nach einer kurzen Einführung in die Besteuerung von Einkommen und Vermögen (jährliche Steuererklärung) werden folgende Themen besprochen, um die Steuerfolgen zu erkennen und allenfalls optimieren zu können:

- Aufbau und Verzehr des Alterskapitals (im 3-Säulen-System)
- Wohnen/Wohneigentum
- Vermögensverwaltung

Leitung Martin Bossart, Leiter Steuerberatung, Graubündner Kantonalbank
Zeit 17.00 – 18.30 Uhr
Kosten die Teilnahme ist kostenlos und auf eine limitierte Anzahl Plätze beschränkt

■ Domat/Ems

Datum Dienstag, 2. September
Ort Sentupada, Plaz 2
Kurs-Nr. 5763
Anmeldung bis 22. August

■ Davos

Datum Dienstag, 30. September
Ort Graubündner Kantonalbank, Promenade 56
Kurs-Nr. 5764
Anmeldung bis 19. September

Rechtliche Aspekte zu Testament, Vererben und Erbvorbezug

■ Samedan

Wie muss ich mein Testament erstellen, damit es gültig ist? Wer muss und wer darf zu welchen Teilen berücksichtigt werden in meinem Testament? Wie kann ich meinen Nachkommen schon vor meinem Ableben ein Haus übertragen? Solche und viele weitere Fragen rund um das Testament oder den Erbvorbezug beantwortet die Rechtsanwältin, Notarin und Mediatorin Charlotte Schucan. Neben ihrem Referat bleibt genügend Zeit für Ihre Fragen.

Leitung Charlotte Schucan, lic. iur. Rechtsanwältin, Notarin, Mediatorin
Othmar Lässer, Pro Senectute Graubünden
Daten Montag, 22. September
Zeit 19.00 Uhr
Ort Academia Engiadina, Quadratscha 18
Kosten CHF 10.–
Kurs-Nr. 5766
Anmeldung bis 15. September

Finanzberatung für Seniorinnen und Senioren Vertraulich, kostenlos und unverbindlich



Pro Senectute Graubünden bietet eine ganzheitliche Finanzberatung in Zusammenarbeit mit der Graubündner Kantonalbank an. Die Gesellschaft stellt sich heute finanzielle Fragen. Durch eine ganzheitliche Planung der Finanzen erhält man nicht nur einen guten Überblick, sondern auch Sicherheit im Alter. Dadurch entlastet man sich selbst und hat mehr Zeit für eigene Interessen.

Arthur Soliva, selber pensioniert und ehemaliger Mitarbeiter der GKB, nimmt sich gerne Zeit für Ihre Finanzfragen. Aufgrund seines angesammel-

ten Fachwissens und seiner persönlichen Erfahrungen berät er Sie kompetent und umfassend. Ziel ist es, Ihnen eine massgeschneiderte und individuelle Lösung anzubieten.

Die vielfältigen Themen einer Finanzberatung für Senioren

- Wie wickeln Sie Ihre täglichen Zahlungen einfach und kostengünstig ab?
- Wie behalten Sie einen guten Überblick über Ihre Kontobewegungen?
- Wie behalten Sie Ihre Finanzen im Griff?

Weitere herausfordernde Finanzfragen im Alltag

- Wie sichern Sie Ihren gewohnten Lebensstandard?
- Reicht Ihr Vermögen trotz steigender Lebenserwartung aus?
- Wie bewahren Sie Ihre finanzielle Selbstständigkeit?

Die Finanzberatung für Seniorinnen und Senioren ist mittwochs und freitags von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr unter 081 252 75 84 oder per finanzberatung@gr.pro-senectute.ch erreichbar.

Mit einem Legat trägt Ihr Vermögen Früchte – über Ihre Lebenszeit hinaus

Pro Senectute Graubünden setzt sich für das Wohl der älteren Menschen im Kanton ein. Unsere Dienstleistungen können Sie in Ihrem Testament mit einer Erbschaft oder einem Legat unterstützen. Verlangen Sie kostenlos unseren Leitfaden «Wissenswertes zum Testament».

Bei Fragen oder für weitere Informationen sind wir gerne für Sie da.

Pro Senectute Graubünden
Claudio Senn Meili
Geschäftsleitung
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

081 252 75 83
claudio.senn@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch



Ich unterstütze
ARteVITA: Weil Kunst und Kultur befreit und erfreut.

Hans Peter Kocher, Präsident Regionalverband Pro Prättigau, Präsident Kulturgesellschaft Klosters, Vizepräsident Evangelische Mittelschule Schiers, Rechtsanwalt und Notar in Klosters.



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Seniore
www.gr.pro-senectute.ch



**Graubündner
Kantonalbank**

Niederländisch neu

■ Davos Wolfgang

Cursus Nederlands voor beginners

Sie lernen einfache Kommunikation und alles, was Sie schon mal wissen wollten von diesem lustigen Völkchen an der Nordsee, welches so sehr mit diesem Meer verbunden ist. Lernen in einer gemütlichen Atmosphäre steht bei diesem Kurs im Vordergrund.

Leitung Jaap van der Kooi,
Sprachlehrer

Daten 8 x Donnerstag,
ab 4. September
(ohne 9. Oktober)

Zeit 15.45 – 17.15 Uhr

Ort Niederländisches
Asthma-Zentrum,
Herman-Burchardstrasse 1

Kosten CHF 155.– plus Material

Kurs-Nr. 5632

Anmeldung bis 27. August

Englisch

■ Chur

Leitung Marlis Brechbühl, Englisch-
lehrerin

Ort Familienzentrum
Planaterra, Reichsgasse 25
Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 155.– plus Material

Anmeldung und Probelektion jederzeit
möglich

Englisch Fortsetzung AnfängerInnenkurs / 5. Semester

Kursbuch mit DVD, auch zum Weiter-
lernen zu Hause.

Daten 8 x Mittwoch,
ab 24. September

Zeit 10.00 – 11.30 Uhr

Kurs-Nr. 5705

Englisch Elementary 1

Für AnfängerInnen und false beginners / 6. Semester

Kursbuch mit DVD, auch zum Weiter-
lernen zu Hause.

Daten 8 x Montag,
ab 22. September

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 5737

Englisch Pre-Intermediate

Teilnahme mit wenig Vorkenntnissen
möglich. Kursbuch mit DVD, auch zum
Weiterlernen zu Hause.

Daten 8 x Mittwoch,
ab 24. September

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 5736

Englisch Intermediate

Kursbuch mit DVD, auch zum Weiter-
lernen zu Hause.

Daten 8 x Montag,
ab 22. September

Zeit 10.00 – 11.30 Uhr

Kurs-Nr. 5703

Englisch Intermediate 2

Daten 8 x Donnerstag,
ab 25. September

Zeit 8.15 – 9.45 Uhr

Kurs-Nr. 5702

Englisch

■ Ilanz

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris,
Englischlehrerin

Kosten CHF 155.– plus Material

Anmeldung bis 3. Oktober

Englisch, Fortsetzung AnfängerInnenkurs

für AnfängerInnen und false begin-
ners/4. Semester

Daten 8 x Dienstag,
ab 14. Oktober

Zeit 8.45 – 10.30 Uhr

Ort Weiterbildungsraum Perso-
nalhaus Spital, Spitalstr. 4

Kurs-Nr. 5711

Englisch Pre-Intermediate

Daten 8 x Mittwoch,
ab 15. Oktober

Zeit 8.30 – 10.15 Uhr

Ort Wohnheim ARGO
Surselva, Asylstr. 12

Kurs-Nr. 5710

Anmeldung bis 3. Oktober

Englisch

■ Thuis

Leitung Isabella Marugg, Englisch-
lehrerin

Ort Kursraum Pro Senectute,
Neudorfstr. 69

Kosten CHF 240.– plus Material

Anmeldung bis 8. September

Englisch AnfängerInnenkurs Fortsetzung 2. Semester

Daten 12 x Dienstag,
ab 16. September

Zeit 13.30 – 15.00 Uhr

Kurs-Nr. 5750

Englisch AnfängerInnenkurs Fortsetzung 6. Semester

Daten 12 x Dienstag,
ab 16. September

Zeit 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 5749

Englisch Pre-Intermediate Fortsetzung

Daten 12 x Donnerstag,
ab 18. September

Zeit 15.00 – 16.30 Uhr

Kurs-Nr. 5744

Schnuppern erwünscht!

In vielen unserer Kurse haben Sie die
Möglichkeit, unverbindlich zu schnup-
pern. Rufen Sie uns doch an oder
schreiben Sie uns ein Mail, um einen
Schnuppertermin zu vereinbaren.

0844 850 844

course@gr.pro-senectute.ch

Englisch Konversation

■ Chur

In diesen Kursen üben Sie vor allem Ihre mündlichen Sprachkenntnisse. Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen.

Leitung Lisette Schmidt, Englischlehrerin
Ort Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock

Daten 4 x Donnerstag, ab 4. September

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten CHF 90.– inkl. CHF 5.– für Kopien

Kurs-Nr. 5741c

Anmeldung bis 25. August

Daten 8 x Donnerstag, ab 30. Oktober

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Nur noch wenige Plätze frei.

Kosten CHF 180.– inkl. CHF 5.– für Kopien

Kurs-Nr. 5741

Anmeldung bis 17. Oktober

Daten 8 x Donnerstag, ab 30. Oktober

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten CHF 180.– inkl. CHF 5.– für Kopien

Kurs-Nr. 5741a

Anmeldung bis 17. Oktober

Spanisch

neuer AnfängerInnenkurs

■ Chur

Leitung Lourdes Jäger-Cruzado, Spanischlehrerin

Daten 8 x Mittwoch, ab 10. September

Zeit 16.15 – 17.45 Uhr

Ort Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 155.– plus Material

Kurs-Nr. 5753

Anmeldung bis 1. September

Spanisch

■ Chur

Leitung Lourdes Jäger-Cruzado, Spanischlehrerin

Daten 8 x Freitag, ab 29. August

Ort Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 155.– für 8 x plus Material

Anmeldung und Probelektion jederzeit möglich

Spanisch Basic

Zeit 16.05 – 17.35 Uhr

Kurs-Nr. 5738

Spanisch Fortsetzung

Zeit 14.35 – 16.05 Uhr

Kurs-Nr. 5742

Spanisch Konversation

■ Chur

Leitung Lourdes Jäger-Cruzado, Spanischlehrerin

Daten 8 x Freitag, ab 29. August

Ort Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 175.– für 8 x plus Material

Anmeldung und Probelektion jederzeit möglich

Spanisch Konversation und Grammatik

Zeit 13.00 – 14.30 Uhr

Kurs-Nr. 5740

Spanisch Konversation Basic

Zeit 10.05 – 11.35 Uhr

Kurs-Nr. 5739

Spanisch Konversation Fortgeschrittene

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 5745

Italienisch

■ Chur

Leitung Marisa Biechler, Sprachkursleiterin

Ort Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 200.– plus Übungsbuch

Italienisch A1 – ab Einheit 4

AnfängerInnenkurs Fortsetzung

Daten 10 x Dienstag, ab 7. Oktober

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 5746

Anmeldung bis 26. September

Italienisch A2 – ab Einheit 1

Daten 10 x Dienstag, ab 16. September

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Kurs-Nr. 5759

Anmeldung bis 5. September

Italienisch B1 – ab Einheit 1

Daten 10 x Dienstag, ab 7. Oktober

Zeit 13.30 – 15.00 Uhr

Kurs-Nr. 5748

Anmeldung bis 26. September

Italienisch A2 – ab Einheit 4

Daten 10 x Dienstag, ab 30. September

Zeit 15.15 – 16.45 Uhr

Kurs-Nr. 5747

Anmeldung bis 19. September

Italienisch Konversation und Grammatik

■ Chur

Leitung Marisa Biechler, Sprachkursleiterin

Daten 10 x Dienstag, ab 7. Oktober

Zeit 17.15 – 18.45 Uhr

Ort Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 225.– inkl. CHF 5.– für Kopien

Kurs-Nr. 5758

Anmeldung bis 26. September

Anmeldung 0844 850 844 oder
course@gr.pro-senectute.ch

Wege zur Meditation

■ Chur

Meditation ist ein Bewusstseinszustand, den man nur direkt und intuitiv verstehen kann. Gewöhnliche Erfahrungen sind durch Zeit, Raum und die Gesetze der Kausalität begrenzt, doch der Zustand der Meditation transzendiert alle Grenzen. Während des Meditierens hören die Vergangenheit und die Zukunft auf zu bestehen. Es gibt nur ein Bewusstsein – ich bin im unendlichen, ewigen Jetzt. Der Einführungskurs dauert acht Wochen und Sie werden eine Vielzahl verschiedener Techniken kennenlernen und anwenden, alle mit dem gleichen Ziel: Ihre Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren, Ihre eigenen schöpferischen Fähigkeiten zu entdecken und den Sinn des Lebens zu finden. Ein Leben in Achtsamkeit.

Leitung Ralph Wagner-Hashimoto, Yogalehrer
Daten 8 x Freitag, ab 5. September (ohne 17. Oktober)
Zeit 8.00 – 9.00 Uhr
Ort Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27
Kosten CHF 160.–
Kurs-Nr. 5603
Anmeldung bis 25. 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, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Ort Feldenkrais-Praxis, Tittwiesenstr. 61, 2. Stock

Herbst 1

Daten 6 x Montag, ab 25. August
Kosten CHF 135.–
Anmeldung bis 15. August

Gruppe A

Zeit 8.30 – 9.30 Uhr
Kurs-Nr. 5606

Gruppe B

Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs-Nr. 5607

Herbst 2

Daten 9 x Montag, ab 20. Oktober
Kosten CHF 203.–
Anmeldung bis 8. Oktober

Gruppe A

Zeit 8.30 – 9.30 Uhr
Kurs-Nr. 5606a

Gruppe B

Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs-Nr. 5607a

Krafttraining

■ Thuisis

Fitnessstraining kennt keine Altersgrenzen. Trotzdem ist der erste Schritt ins Fitnesscenter meist nicht einfach. Durch gezieltes Krafttraining können Sie sowohl die Mobilität aufrechterhalten und verbessern, die allgemeine Leistungsfähigkeit und Sicherheit im Alltag steigern sowie die Verletzungshäufigkeit durch Stürze deutlich verringern. Ein individuelles Trainingsprogramm hat somit nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern bringt auch eine grosse Portion Spass mit sich. Unter fachkundiger Leitung erarbeiten wir gemeinsam ein individuelles und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm, das wir dann wöchentlich in der Gemeinschaft durchführen. Dabei stehen der Spass sowie die persönliche Betreuung an erster Stelle. Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationsnachmittag am 4. September um 14.30 Uhr ein.

Leitung Piero Granatella, eidg. dipl. Fitnessinstructor FA
Daten 10 x Donnerstag, ab 18. September
Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Fitnesscenter, Schützenweg 3
Kosten CHF 250.– inkl. Eintritt ins Fitnesscenter
Kurs-Nr. 5610
Anmeldung bis 8. September
Für den Infonachmittag ist keine Anmeldung erforderlich

Anmeldung 0844 850 844 oder
kurse@gr.pro-senectute.ch

envista
Kurse und Veranstaltungen

Mit sicherem Gang in Schwung

Ohne grosse Umstände und Zeitaufwand lassen sich viele Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Gangsicherheit in den Alltag integrieren. Mit besten Ergebnissen für die Gesundheit und die Lebensfreude. In diesem Kurs kräftigen Sie in spielerischem Training Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und erhalten Fitnesstipps für immer und überall.

■ Chur

Leitung Heidi Bolt, Physiotherapeutin, Leiterin Erwachsenensport esa, mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe

Daten 8 x Dienstag, ab 2. September (ohne 21. Oktober)

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5

Kosten CHF 160.–

Kurs-Nr. 5624

Anmeldung bis 25. August

■ Ilanz

Leitung Rosita Valaulta-Vinzens, Leiterin Erwachsenensport esa mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe

Daten 8 x Freitag, ab 12. September

Zeit 13.30 – 15.00 Uhr

Ort Katholischer Pfarreisaal, Glennerstrasse 5

Kosten CHF 160.–

Kurs-Nr. 5625

Anmeldung bis 3. September

■ Thusis

Leitung Monika Gartmann, Leiterin Erwachsenensport esa, dipl. Personaltrainerin

Daten 8 x Dienstag, ab 26. August

Zeit 15.45 – 17.15 Uhr

Ort Fitnesscenter, Schützenweg 3

Kosten CHF 160.–

Kurs-Nr. 5626

Anmeldung bis 15. August

■ Malans

Leitung Claudia Frehner, Expertin Erwachsenensport esa mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe

Daten 8 x Dienstag, ab 9. September

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Fitness Center Galaxy AG Malans, Karlihofstrasse 7

Kosten CHF 160.–

Kurs-Nr. 5627

Anmeldung bis 29. August

Workshop Ganzheitliches Augentraining

■ Chur

Stärken Sie Ihre Augen.

Im Augenworkshop lernen Sie, die Gesundheit Ihrer Augen aktiv zu fördern und Ihre Sehkraft auch im Alter zu bewahren. Über 80% aller Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Verschiedenste Einflüsse belasten unser Sehen in hohem Mass. Beschwerden wie trockene Augen, Lichtempfindlichkeit, Nackenverspannungen usw. sind die Folgen. Gute Sehkraft ist im Alter umso wichtiger, da altersbedingt verschiedene Funktionen nachlassen. Durch regelmässiges Augentraining verbessert sich nicht nur Ihre Sehkraft, es trägt auch zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Leitung Rosmarie Rüegg

Daten Freitag, 17. Oktober

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

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

Kosten CHF 55.– inkl. Kursunterlagen

Kurs-Nr. 5641

Anmeldung bis 7. Oktober

Rücken-Wohlfühlgymnastik

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet. Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt und Ihre Beweglichkeit wird mit geeigneten Übungen verbessert. Nach Absprache können Sie jederzeit einsteigen.

■ Chur

Leitung Lilian Parpan, Bewegungspädagogin BGB, Pilateslehrerin

Daten 15 x Montag, ab 25. August (ohne 6. und 13. Oktober)

Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5

Kosten CHF 188.–

Anmeldung bis 15. August

Gruppe 1 Montag

Zeit 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 5645

Gruppe 2 Montag

Zeit 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs-Nr. 5646

Gruppe 3 Mittwoch

Leitung Lilian Parpan, Bewegungspädagogin BGB, Pilateslehrerin

Daten 15 x Mittwoch, ab 27. August (ohne 8. und 15. Oktober)

Zeit 8.45 – 9.45 Uhr

Ort Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27

Kosten CHF 188.–

Kurs-Nr. 5647

Anmeldung bis 15. August

■ Thusis

Leitung Monika Gartmann, Leiterin Erwachsenensport esa, dipl. Personaltrainerin

Daten 10 x Dienstag, ab 19. August

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Fitnesscenter, Schützenweg 3

Kosten CHF 125.–

Kurs-Nr. 5643

Anmeldung bis 11. August

Yoga

■ Chur

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, das heisst, sie berücksichtigt nicht nur den körperlichen, sondern auch den geistigen und spirituellen Aspekt. Positives Denken, Ausdauer, Disziplin, die Ausrichtung auf das Höchste sowie Güte und Verständnis bilden den Weg zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Yoga ist das höchste kosmische Prinzip. Es ist das Licht des Lebens, das universelle schöpferische Bewusstsein.

Leitung	Ralph Wagner-Hashimoto, Yogalehrer
Daten	10 x Freitag, ab 5. September (ohne 17. Oktober)
Zeit	9.15 – 10.15 Uhr
Ort	Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27
Kosten	CHF 225.–
Kurs-Nr.	5648
Anmeldung	bis 27. August

Yoga

■ Sils Maria

Einfache Yogaübungen für den Alltag fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schenken Ihnen Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Der Kurs nimmt Rücksicht auf Ihre körperliche Befindlichkeit und weckt ohne Leistungsdruck die in Ihnen schlummernden Kräfte. Der Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Leitung	Christa Kaestner, Yogalehrerin YS,
Daten	8 x Donnerstag, ab 21. August
Zeit	9.30 – 11.00 Uhr
Ort	Chesa Fonio
Kosten	CHF 180.–
Kurs-Nr.	5694
Anmeldung	bis 11. August

Bewegungs- und Atemtraining für den Alltag

■ St. Moritz

Dieses sanfte Körpertraining hilft, Ihr Wohlbefinden zu steigern, Ihre körperliche und mentale Fitness zu stärken, Ihr Körperbewusstsein zu schärfen und Ihren Atem gezielt zu vertiefen. Das Training ist auch gut geeignet zur Linderung von chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat.

Leitung	Barbara Zinsli, Bewegungspädagogin BGB, Körper- und Atemtherapeutin LIKA und Ausbilderin FA
Ort	Studio St. Moritz, Via dal Bagn 22
Anmeldung	bis 2. September

Einsteigerkurs

Daten	8 x Freitag, ab 12. September
Zeit	8.30 – 10.00 Uhr
Kosten	CHF 200.–
Kurs-Nr.	5693

Vertiefungskurs

Daten	8 x Freitag, ab 12. September
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr
Kosten	CHF 100.–
Kurs-Nr.	5697

Fit und zwäg

■ Chur

Sich wohlfühlen mit ganzheitlicher Gymnastik! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihre Rumpfmuskulatur und erreichen so eine optimale Stabilität der Wirbelsäule. Sie schulen die Beweglichkeit und verbessern die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit durch gezieltes Gleichgewichtstraining. Durch Stretching und richtige Atmung sind Sie fit und zwäg.

Leitung	Monika Gartmann, Leiterin Erwachsenen-sport esa
Daten	10 x Donnerstag, ab 21. August
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr
Ort	Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27
Kosten	CHF 180.–
Kurs-Nr.	5651
Anmeldung	bis 11. August

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



Ich unterstütze

ARTEVITA: Weil ich es toll finde, dass Kreativität kein Alter kennt.

Doris Caviezel-Hidber, Stadträtin, Chur



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

Aquafitness

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.

■ Chur

Leitung Andrea Obrecht
Tag/Zeit auf Anfrage
Ort Hallenbad Sportanlagen Sand
Anmeldung 081 302 53 77

■ Domat/Ems

Leitung Claudia Frese
Tag Montag
Zeit Gruppe 1:
17.00 – 18.00 Uhr
Gruppe 2:
18.00 – 19.00 Uhr
Ort Schulhaus Tuma Platta
Anmeldung 081 921 43 32

■ Rothenbrunnen

Leitung Claudia Frese
Tag Mittwoch
Zeit 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Kinderheim Giuvaulta
Anmeldung 081 921 43 32

■ Tiefencastel

Leitung Iris Simonet
Heidi Solèr
Tag Donnerstag
Zeit 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Hallenbad Tiefencastel
Anmeldung 081 681 25 55 oder
081 681 27 05

■ Klosters

Leitung Elsbeth Auer-Bühler
Tag Freitag
Zeit 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Hallenbad Hotel Sport
Anmeldung 081 332 38 12

■ Davos

Leitung Regula Hartmann
Tag neuer Kurs ab Freitag
5. September
Zeit 10.15 bis 11.00 Uhr
Ort Hallenbad eau-là-là
Anmeldung 081 332 30 66
076 521 04 78
kimo.saas@gmail.com

Schwingen Sie sich fit

■ Chur

Svingfit mit Smovey verhilft Ihnen zu einem tollen Körpergefühl! Der Smovey ist ein Schwingring und besteht aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem dämpfenden Griff. Er ist ein simples Fitnessgerät. In der Anwendung bewirkt er jedoch kleine Wunder: für Menschen jeden Alters, egal in welcher körperlichen Verfassung. Ob drinnen fürs Ganzkörpertraining oder draussen in der Natur. Einfach genial und es macht extrem viel Spass! In diesem Kurs kombiniert die Kursleiterin Svingfit mit Nordic Walking.

Leitung Astrid Maurer-Eggenberger, sving-Instructor und ALFA Coach SNO, Leiterin Erwachsenensport
Daten 6 x Dienstag, ab 26. August
Zeit 15.45 – 17.15 Uhr
Ort 1. Treffpunkt Waldhausstall/Fürstenwald, Bushaltestelle Fürstenwald
Kosten CHF 120.– Materialmiete bei der Kursleitung möglich
Kurs-Nr. 5670
Anmeldung bis 15. August



Ich unterstütze

ARTeVITA: Weil Kunst und Kultur jedes Leben bereichern – unabhängig von Alter, Erfahrung oder Stand.

Dr. Beat Stutzer, Kunsthistoriker, Chur



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

Wanderungen in und um Graubünden

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone.

Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind vielseitig und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter 0844 850 844. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenenportleiterinnen esa Wandern an.

■ Chur

Leitung	Aldo Brändli 079 610 34 05 Monika Gadola 078 861 98 24 / 081 943 23 92 Albert Greuter 079 450 49 44 Christina Joos Rhiner 081 332 35 91 Marianne Zimmermann 078 752 03 06
Daten	jeweils dienstags, gemäss Detailprogramm

■ Chur «Gemütlich»

Leitung	Hans Luzi Marx 081 284 89 43
Daten	jeweils donnerstags, gemäss Detailprogramm

■ Surselva

Leitung	Franz Bersinger 079 467 51 06 Franco Calanchina 079 574 24 37 Guido Caduff 079 707 91 37 Gregor Bischof 079 841 02 24
Daten	jeweils donnerstags, gemäss Detailprogramm

■ Prättigau

Leitung	Christina Joos Rhiner 081 332 35 91
Daten	jeweils donnerstags, 1x pro Monat, gemäss Detailprogramm

■ Oberengadin

Leitung	Elisabeth Nigg 081 842 66 44 Evi Conrad 081 842 69 76
Daten	jeweils donnerstags, gemäss Detailprogramm

■ Oberengadin «Pachific»

Leitung	Gertrud Ernst 081 850 09 83
Daten	jeweils donnerstags, gemäss Detailprogramm

pedala, pedala neu

■ Chur

Geführte Velotouren in Graubünden und in der näheren Umgebung für velofreudige Seniorinnen und Senioren und solche, die es werden wollen. Den Detailprospekt finden Sie auf unserer Website oder Sie erhalten ihn kostenlos bei:

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
0844 850 844
info@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch



Ich unterstütze

ARTEVITA: Weil Kunst die Seele befreit.

Marietta Kobald, Fideris
Kulturbeauftragte Prättigau



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

Gymnastik, Fitness, Turnen (Fit/Gym)



In vielen Orten treffen sich Frauen und Männer ab 50, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe.

■ Bonaduz

Marlène Kamber, 081 641 12 59
Ursula Lustenberger, 079 811 70 93
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr (Frauen)

■ Chur

Irene Keller, 081 284 42 51
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr (Frauen)
Ruth Hermann, 078 740 51 50
Mittwoch, 20.20 – 21.40 Uhr (Frauen)

■ Castiel

Klara Sprecher, 081 252 88 49
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Domat/Ems

Germaine Fischer, 081 633 14 44
Claudia Frehner, 081 353 38 62
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
(Männer)

■ Felsberg

Anna Rosa Schmid, 081 252 76 94
Ursula Schneller, 081 252 98 93
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)
Heidi Grond, 081 252 87 21
Alice Mittner, 081 252 08 14
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr (Männer)

■ Fläsch

Erika Trachsel, 081 302 29 15
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr (Frauen)

■ Haldenstein

Sonja Margadant, 081 353 11 82
Käthi Fasolini, 081 284 20 90
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (Frauen)

■ Jenins

Corina Joos, 081 302 53 08
Andrea Obrecht, 081 302 53 77
Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Landquart

Marlies Thöny, 081 322 39 27
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen)

■ Maienfeld

Marlies Thöny, 081 322 39 27
Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr (Frauen)

■ Peist

Silvia Brunold, 081 374 16 15
Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr (Frauen)

■ Tamins

Marlène Kamber, 081 641 12 59
Ursula Lustenberger, 079 811 70 93
Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr (Frauen)

■ Trimmis

Claudia Frehner, 079 343 00 68
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (Frauen)

■ Trin

Hilde Nigg, 081 635 10 21
Beatrix Capatt, 081 635 16 54
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Untervaz

Corina Nuccillo, 081 322 93 63
Andrea Alig, 081 330 06 04
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)
Luzi Bernhard, 081 322 36 97
Toni Suppiger, 081 322 41 24
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
(Männer)

■ Almens

Erika Speck, 081 655 18 64
Annemarie Lieberherr, 081 630 12 45
Montag, 14.00 – 16.00 Uhr (Frauen)

■ Andeer

Rösly Liver, 081 661 15 67
Gelgia Stoffel, 081 661 15 54
Mittwoch, 13.30 – 15.00 Uhr (Frauen)
Gelgia Stoffel, 081 661 15 54
Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr
(Frauen, Gym 60)

■ Fürstenaubruck

Alters- und Pflegeheim Domleschg
Gleichgewichtstraining
Barbara Wyss, 081 681 17 78
oder 079 257 93 19
Dienstag, 13.00 Uhr / 14.00 Uhr
Freitag, 14.00 Uhr / 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Bergün

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

■ Donat

Herta Wipfli, 081 661 18 55
Mittwoch, 13.30 – 14.45 Uhr (Frauen)

■ Feldis

Ruth Hermann, 078 740 51 50
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Filisur

Agnes Gredig, 081 404 16 61
Margrit Schaniel, 081 404 13 92
Gertrud Schmidt, 081 404 18 43
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Flerden

Maria Lanicca, 081 651 42 34
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Masein

Gudrun Martinelli, 081 651 28 28
Nesa Feltscher, 081 651 22 32
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Paspels

Armanda Giger, 081 322 98 63
Rosmarie Hofmann, 081 655 10 52
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Riom

Lisbeth Collet, 081 684 13 01
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Sarn

Ingrid Killias, 081 651 25 75
Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
(Frauen)

■ Savognin

Margrit Jud, 081 684 21 65
Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr (Frauen)

■ Thusis

Elsi Attenhofer, 081 651 18 29
Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr (Frauen)
Jean-Jacques Mayor, 081 655 10 58
Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr
(Männer)

■ Tiefencastel

Moscha Tiefenthal, 081 681 10 95
Iris Simonet, 081 681 25 55
Freitag, 13.45 – 14.45 Uhr
(Frauen und Männer)



■ Tinizong

Marianne Poltera, 081 684 57 41
Montag, 13.45 – 14.45 Uhr (Frauen)

■ Zillis

Tanzen mit Herta Wipfli,
081 661 18 55 (Frauen)
Jeden 1. Montag im Monat
14.00 – 16.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Castrisch

Margrith Gantenbein, 081 925 18 76
Renata Derungs, 081 925 40 10
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ 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 (Frauen)

■ Ilanz

Hedi Derungs, 081 925 37 48
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr (Frauen)
Ute Thouet, 081 921 65 94
Mittwoch, 15.20 – 16.20 Uhr (Männer)

■ Lumbrin/Vignogn

Edith Solèr, 081 931 24 44
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Safien

Angelika Bandli, 081 647 12 05
Pia Gartmann, 081 647 12 63
Ursi Zinsli, 081 647 12 51
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Sagogn

Brigitte Panier, 081 921 60 63
Ute Thouet, 081 921 65 94
Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr (Frauen)

■ Schluein

Prisca Peng, 081 925 63 17
Donnerstag, 13.45 – 14.45 Uhr
(Frauen)

■ Sedrun

Jovita Loretz, 081 949 14 21
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Tenna

Jakob Bardill, 081 645 11 90
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Valendas

Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Versam

Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32
Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr (Frauen)

■ Davos Dorf

Margrith Schmidt, 081 416 13 40
Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (Frauen)

■ Fideris

Erna Dürr, 081 332 34 76
Christine Cavegn, 081 332 26 09
Doris Boner-Rupp, 081 332 37 31
Montag, 15.00 – 16.00 Uhr (Frauen)

■ Lantsch

Joëlle von Känel, 081 384 48 10
Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr (Frauen)

■ Lenzerheide

Ruth Hug, 079 413 11 00
Joëlle von Känel, 081 384 48 10
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Schiers

Vreni Engert, 081 328 11 77
Freitag, 16.30 – 17.30 Uhr (Frauen)

■ Schmitten

Rosita von Wyl, 081 404 20 50
Kathrin Hebeisen, 081 404 14 54
Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Seewis i. P.

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

■ Ardez

Corina Riatsch, 076 370 23 72
Montag, 14.20 – 15.30 Uhr (Frauen)

■ Samnaun

Blandina Prinz, 081 868 53 25
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Scuol

Donata à Porta, 081 864 94 59
Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr (Frauen)

■ Sent

Elisabeth Poo, 081 864 18 20
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Strada/Martina/Tschlin

Margaritta Caspescha, 081 866 34 88
Heidi Sulser, 081 866 34 75
Mittwoch, 14.15 – 15.30 Uhr (Frauen)

■ Zernez

Christa Pinggera, 079 628 27 52
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (Frauen)
Irene Cortesi, 081 856 17 09
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr (Männer)

■ Castasegna

Cristina Giovanoli, 078 724 78 01
Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Li Curt

Viviana Godenzi, 081 844 13 83
Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr (Frauen)
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr (Männer)

■ Pontresina

Elisabeth Nigg, 081 842 66 44
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (Frauen)

■ Poschiavo

Viviana Godenzi, 081 844 13 83
Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr
(Frauen, Gym 60)

■ Samedan

Elsi Flütsch, 081 851 89 34
Elena Caligari, 079 748 17 90
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Sils/Segl Maria

Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Vicosoprano

Cristina Giovanoli, 078 724 78 01
Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Zuoz

Claudia Christoffel, 081 854 23 48
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)



18 In bester Gesellschaft Tanzen, Spiel und Spass

Tänze aus aller Welt

■ Chur

Vera Zanetti, 081 284 64 51
Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Eva Eberle, 081 284 61 49
Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Line-Dance-Treff

Marianne Hehli, 079 287 15 96
Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr

■ Churwalden

Mina Camenisch, 081 382 16 24
Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

■ Disentis

Giuseppa Hosang, 081 947 58 77
Mittwoch, 13.30 – 15.30 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

■ Sarn

Ingrid Killias, 081 651 25 75
Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

■ Ilanz

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

■ Rabius

Giuseppa Hosang, 081 947 58 77
Jeden 2. Montag im Monat,
13.30 – 15.30 Uhr

■ Schiers

Evi Willi, 081 328 21 16
Montag, 13.30 – 15.30 Uhr

Tanz und Unterhaltung

■ Malans

Ort Aula Schulhaus Eschergut
Daten Mittwoch, 5. November

Kapelle Fadära
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr

Auskunft Hedy Wilhelm,
081 322 34 91

■ Domat/Ems

Ort Mehrzweckhalle
Daten Donnerstag, 11. September
Duo Fritz Walter

Donnerstag, 9. Oktober
Zillertaler Männertrio,
u.a. mit Harfe

Donnerstag, 13. November
Vazer Buoba

Donnerstag, 4. Dezember
Stübli-Musik

Zeit jeweils 14.00 – 18.00 Uhr
Auskunft Anita Tgetgel,
081 633 10 89

■ Thusis

Zu den Klängen von einheimischen
Kapellen schwingen wir das Tanzbein
oder geniessen einfach die vertrauten
Melodien.

Ort Kath. Kirchgemeindesaal

Daten Samstag, 25. Oktober
Kapelle Butzerin

Samstag, 29. November
Kapelle Bergfrieda

Zeit jeweils 14.00 – 18.00 Uhr
Auskunft Johanna Capaul,
081 651 23 66

■ Untervaz

Ort Restaurant Bahnhof
Daten jeweils Donnerstag,
16. Oktober, 20. November,
11. Dezember

Zeit 14.00 – 18.00 Uhr
Auskunft Erika Guler,
044 980 03 81

■ Ilanz

Ort ARGO, Cafeteria
Tag jeweils Donnerstag
Zeit jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

18. September
Kapelle Alpafründa

2. Oktober
Kapelle VIA MALA

6. November
FRITZ-WALTER TROST

18. Dezember
Kapelle Prättigauer
Ländlerfründa

Auskunft Emerita Valaulta
078 791 02 19

■ Engiadina Bassa

Ort Hotel Bellaval, Scuol
Datum Dienstag, 7. Oktober,
Zeit 13.45 – 16.45 Uhr

Ort Hotel a la Staziun, Zernez
Datum Dienstag, 25. November,
Zeit 13.45 – 16.45 Uhr

Auskunft Annina Erni,
081 864 08 89 oder
076 343 63 51

Tanz und Unterhaltung Bal per senioras e seniors

■ Ftan

Ort Mehrzweckhalle Ftan
Datum Samstag, 1. November,
Chapella Tasna
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Auskunft Ursula Pedotti
081 864 03 36

Abschlussball

■ Samedan

Abschlussball der Veranstaltungsreihe
«Älter werden – gesund bleiben».

Datum Sonntag, 14. September,
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr,
Ort Alters- und Pflegeheim
Promulins

Kosten das Gesundheitsamt
Graubünden lädt ein

Anmeldung nicht notwendig



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera



Everdance® – forever

■ Chur

Wer vom Everdance®-Virus gepackt wurde, den lässt er nicht mehr los! Everdance®, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie zum Beispiel Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer. Das Besondere an Everdance®: Es braucht keine Tanzpartner, ist schnell gelernt und ist erst noch allerbeste Gesundheitsvorsorge.

Leitung Vera Zanetti, Leiterin
Erwachsenensport esa

Daten 8 x Donnerstag,
ab 23. Oktober

Zeit 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Familienzentrum
Planaterra, Yogaraum,
Reichsgasse 14, Haus A

Kosten CHF 120.–

Kurs-Nr. 5663

Anmeldung bis 13. Oktober

Get in line – Line Dance für alle

■ Chur

Einsteigerkurs

Line Dance heisst tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien. Die Tänze sind oft zu einem bekannten Lied choreografiert und eignen sich für jedes Alter. Line Dance ist weder mit klassischem Tanz, noch mit eigentlichem Volkstanz zu vergleichen. Es hat mit Country- und Western Musik zu tun und passt zu vielen anderen Stilrichtungen.

Leitung Marianne Hehli-Rupf

Daten 6 x Freitag,
ab 5. September

Zeit 15.15 – 16.45 Uhr

Ort Tanzschule Bäder/Samba,
Tittwiesenstrasse 66

Kosten CHF 105.–

Kurs-Nr. 5665

Anmeldung bis 27. August

Tanzen für Seniorinnen und Senioren

■ Davos Platz

Tanzen für alle Interessierten – man braucht keinen Partner, nur Freude am Tanz und an der Musik.

Leitung Evi Willi-Gartmann, Expertin
Erwachsenensport esa

Daten 3 x Freitag, 26. September,
3. und 10. Oktober

Zeit 14.15 – 15.45 Uhr

Ort evang. Kirchgemeindehaus
Davos, Obere Strasse 12

Kosten CHF 50.–

Kurs-Nr. 5667

Anmeldung bis 16. September

Tanzkurs

■ Chur

Verschiedene Gesellschaftstänze wie Englisch-Walzer, Foxtrott, Cha-cha-cha, Jive, Rumba und Samba.

Leitung Kerstin Schwitzer,
Tanzlehrerin

Daten 8 x jeden ersten
Donnerstag im Monat
ab 4. September

Ort Tanzlokal El Correo,
Gürtelstr. 24

Kosten CHF 155.–

Anmeldung bis 22. August

AnfängerInnen

Zeit 15.30 – 17.00 Uhr

Kurs-Nr. 5778

Fortgeschrittene

Zeit 17.00 – 19.00 Uhr

Kurs-Nr. 5779



Ich unterstütze

ARTeVITA: Weil kreatives
Schaffen kein Alter kennt.

Monika Flütsch-Gloor, St. Antönien
International anerkannte Scherenschnitt-
Künstlerin, www.moenart.ch



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Seniore
www.gr.pro-senectute.ch

**Anmeldung 0844 850 844 oder
kurse@gr.pro-senectute.ch**

20 In bester Gesellschaft

Tanzen, Spiel und Spass

Patiencen legen

■ Chur

Patiencen legen – das spannende und zugleich entspannende Spiel ist nicht nur ein vergnüglicher Zeitvertreib.

Es trainiert auch Ihre geistige Beweglichkeit, fördert die Konzentration und schafft Distanz zu Alltagsproblemen.

Leitung Peter Felix, Spielkursleiter
Daten 2 x Mittwoch,
3. und 10. Dezember

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 60.–, 2 Sätze Patience-Karten für CHF 14.–
beim Kursleiter erhältlich

Kurs-Nr. 5712

Anmeldung bis 21. November

Scopa

■ Chur

Ein interessantes Spiel, das auch Spass macht.

Das beliebte italienische Kartenspiel Scopa (italienisch für Besen/wischen) mit neapolitanischen Karten spielen Sie meistens zu zweit. Jedoch existieren eine Menge Spielvarianten, die sich in Spieleranzahl, Zählweisen, Regeln und verwendeten Karten unterscheiden können.

Leitung Peter Felix, Spielkursleiter
Daten 2 x Dienstag,
9. und 16. September

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 60.–, Spielkarten
Scopa für CHF 5.–
beim Kursleiter erhältlich

Kurs-Nr. 5713

Anmeldung bis 1. September

Poker

■ Chur

Dieses Spiel erlebt zurzeit einen weltweiten Aufschwung. Grosse Turniere werden auf den Sportkanälen im TV übertragen. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen von Texas Hold'em Poker, der am meisten verbreiteten Variante, vermittelt. Machen Sie den ersten Schritt in die spannende Welt von Bluff, Strategie, Gewinn und Verlust... Es wird jedoch nicht um Geld gespielt.

Leitung Peter Felix, Spielkursleiter
Daten 3 x Mittwoch,
ab 1. Oktober

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

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

Kosten CHF 90.–

Kurs-Nr. 5714

Anmeldung bis 19. September

Jassen für EinsteigerInnen

■ Chur

Dieser Kurs richtet sich an alle, die es bisher verpasst haben, sich Jasskenntnisse anzueignen und nicht länger bei Spielrunden abseits stehen wollen. Das Ziel ist, in entspannter Atmosphäre die oft gespielte Jassart Partnerschieber kennenzulernen. Es ist nie zu spät...

Leitung Peter Felix, Spielkursleiter
Daten 4 x Donnerstag,
ab 2. Oktober

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Familienzentrum
Planaterra, Reichgasse 25
Haus B, 2. Stock

Kosten CHF 125.–

Kurs-Nr. 5715

Anmeldung bis 22. September

Schach

■ Chur

Schachkurs für Anfängerinnen und Anfänger. Schach lernen, Schach besser verstehen, Schach spielen!

Leitung Peter Wyss
Daten 6 x Dienstag,
ab 11. November

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 145.–, inkl. CHF 20.–
für Schachlehrbuch

Kurs-Nr. 5719

Anmeldung bis 31. Oktober

Schachtreff

■ Chur

Tag jeweils Donnerstag
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Restaurant Rheinkrone
Auskunft Roland Harth,
081 284 19 78

■ Laax

Tag jeweils Dienstag
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Ort im Hotel Seehof
Auskunft Guido Caduff,
081 911 31 06

■ Thusis

Tag jeweils Dienstag
Zeit 20.00 Uhr
Ort Restaurant Bernina
Auskunft Karin Battaglia,
081 651 17 82

Marmor, Stein und Eisen bricht ■ Chur

Offenes Singen mit dem neuen Liederbuch «Alperose» von Pro Senectute

Machen Sie mit beim ungezwungenen gemeinsamen Singen unter der Leitung des Baritons Rico Peterelli. Lassen Sie sich von den Liedern aus dem neuen Liederbuch «Alperose» von Pro Senectute begeistern. Die beliebtesten Volkslieder, die grössten Schweizer Musikhits sowie die schönsten Evergreens und Folksongs aus aller Welt sind darin vereint.

Leitung	Rico Peterelli-Collet, Musiklehrer
Daten	Dienstag, 23. September
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Loësaal, Loëstr. 26
Kosten	CHF 10.– , wird beim Anlass bezahlt, es wird keine Kursbestätigung verschickt
Kurs-Nr.	5723
Anmeldung	bis 12. September

Billard ■ Chur

Erleben Sie Billard; ohne grosse Anstrengungen können Sie ein Spiel erleben, das es in sich hat: Taktik, Konzentration, Feinmotorik, Wohlgefühl und Faszination, es wird mit zwei Personen oder mit zwei Teams auf einem Billardtisch gespielt.

Leitung	Tino Fidalgo
Daten	4 x Dienstag, ab 23. September
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr
Ort	Star-Billard-Center, Raschärenstr. 30
Kosten	CHF 85.–
Kurs-Nr.	5767
Anmeldung	bis 12. September

Kinovorführungen ■ Thusis

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 sollen Reprisen, aktuelle Spielfilme und Dokumentarstreifen zur Aufführung gelangen. Beabsichtigt ist das Zusammentreffen von Leuten, die sich in freundlicher Runde mit der Faszination Film befassen möchten.

Ort	Kino Rätia, Obere Stallstrasse 14
Beginn	14.00 Uhr
Daten	Freitag, 29. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember

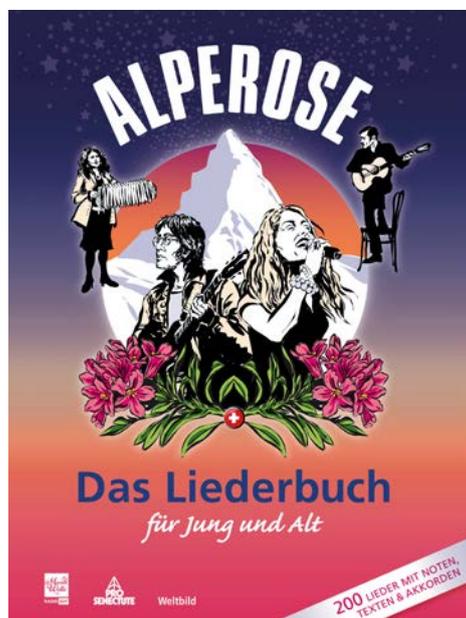
Das ausführliche Programm können Sie kostenlos bei der Beratungsstelle Mittelbünden in Thusis oder beim Kino Rätia beziehen.

Seniorenkino Surselva ■ Ilanz

Die IG Seniorenkino Surselva hat in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle Surselva von Pro Senectute Graubünden und dem CINEMA SIL PLAZ ein neues Angebot für Seniorinnen und Senioren in der Surselva geschaffen

Ort	Cinema Sil Plaz
Beginn	13.45 Uhr
Daten	Mittwoch, 17. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember
Anmeldung	Tel. 081 925 31 07 oder nick.jo@bluewin.ch www.cinemasilplaz.ch

Das ausführliche Programm können Sie kostenlos bei der Beratungsstelle Surselva in Ilanz beziehen.



Die beliebtesten Volkslieder, die grössten Schweizer Musikhits sowie die schönsten Evergreens und Folksongs aus aller Welt sind in «Alperose» vereint.

Die Gestaltung des Liederbuchs – Spiralbindung oder gebunden, Grossdruck von Noten und Schrift – entspricht den Anforderungen von älteren und jungen Menschen und kann sowohl im Altersheim, zu Hause oder im Schulunterricht zum Einsatz kommen. «Alperose» kann zum Preis von CHF 24.90 (zzgl. Porto/Verpackung, werden nach Aufwand verrechnet) bei Pro Senectute Schweiz bestellt oder im Buchhandel gekauft werden.
www.pro-senectute.ch

22 In bester Gesellschaft Tanzen, Spiel und Spass

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** ✕ ♥
Ruth Tuena, 081 633 36 62
- **Felsberg** ✕ ♣ ●
Mathias Thöny-Wäger, 081 252 82 43
- **Mastrils** ✕ ♥
Anni Egli Bardill, 081 322 13 43
- **Passugg-Araschgen** ✕ ♥
Esther Gregori, 081 252 08 63
- **Tschiertschen/Praden** ✕ ♣
Käthi Jenny, 081 373 12 54
- **Rhätüns** ✕
Georgina Caminada, 081 641 18 52
- **Almens** ♣
Erika Speck, 081 655 18 64
- **Alvaneu** ✕ ♣ ●
Peter Watschinger, Heimleiter envia,
081 410 41 51
- **Bivio** ✕ ♣ ●
Ursula Giovanoli, 079 420 36 60
Anita Giovanoli, 081 684 55 31
- **Mon** ✕ ♣
Margrith Albertin, 081 681 12 37
- **Pignia** ✕
Myrtha Mani-Zwicker, 081 661 12 06

- **Rona** ✕
Mariann Poltera, 081 684 57 41
- **Salouf** ✕ ♣ ♥
Margaritha Demarmels,
081 684 11 97
- **Schamserberg/Zillis** ✕
Gilgia Frigg, 081 661 21 57
- **Stierva** ✕
Claire Farrèr, 081 681 15 36
- **Tinizong** ✕
Annemarie Poltera-Luzio,
081 684 12 93
- **Andiastr** ✕
Karin Wullschleger,
081 941 19 98
- **Brigels** ✕
Christian Frautschi,
081 929 66 66
- **Castrisch** ♥
Margrith Gantenbein,
081 925 18 76
- **Ilanz** ✕
Filomena Peng-Holderregger,
081 925 23 97
- **Schluvin** ✕
Beatrice Büchler, 079 678 90 98
- **Siat** ✕
Heidi Depuoz, 081 925 19 19
- **Sumvitg/S. Benedetg** ✕
Olivia Decurtins-Giger,
081 936 32 00/079 663 32 00
- **Trun** ♥
Natalia Cagienard, 081 943 19 20
- **Valendas** ✕ ♥
Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32
- **Vals** ✕
Cilli Derungs-Vieli, 081 935 13 83
- **Versam** ♣ ♥
Bernadette Buchli, 081 645 11 72
- **Waltensburg** ✕
Karin Wullschleger,
081 941 19 98

- **Davos** ✕
Evi Bluvol, 081 413 41 68
- **Fanas** ✕ ♣ ♥
Annagreth Wettstein, 081 325 18 22
- **Fideris** ✕ ♣
Pina Gujan, 081 332 26 10
- **Grüsch** ✕ ♣ ♥
Margrit Toggwiler, 081 325 19 84
- **Jenaz** ✕
Anna und Christian Bebi,
081 332 27 43
- **Saas** ♣
Ans Schmid, 081 332 18 91
- **Wiesen** ✕
Cornelia Gubser, 081 404 16 43
- **Samnaun** ✕ ♣
Ruth Heis, 081 868 53 25
- **Scuol** ✕
Ida Keller, 081 864 93 43
- **Zernez** ✕ ♣
Domenica Rest/Linard Neuheusler,
081 856 11 28
- **La Punt Chaumes-ch, Madulain, Zuoz, S-chanf** ●
Corina Asam, 081 854 06 82
- **Val Poschivo** ♣ ♥
Maria Elena Pünchera, 081 846 56 42
- **Samedan** ♣ ♥
Elsi Flütsch, 081 851 89 34
- **Sils** ✕
Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40
- **St. Moritz** ✕
Beatrice Trappmaier, 081 833 22 42



Einzigartig: Der gemischte Bündner Seniorenchor CANZIANO!

Mit seiner Grösse und seinem Repertoire ist der gemischte Bündner Seniorenchor CANZIANO! einzigartig. Singen kennt kein Alter und belebt das Leben! Diese Aussage bestätigen die Sängerinnen und Sänger des gemischten Bündner Seniorenchors CANZIANO!. Einmal pro Monat treffen Soprane, Alt, Tenöre und Bässe aus Sedrun, Ilanz, Pontresina, Tschlin, Avers, Cazis, Jenaz und vielen weiteren Bündner und St. Galler Gemeinden zur Samstagsprobe in Chur ein. Die regelmässigen Proben verbinden, und Kontakte werden schnell geknüpft, denn Singen fördert nicht nur die Stimme, sondern auch die Stimmung. Der gemischte Bündner Seniorenchor CANZIANO! wird von Rico Peterelli dirigiert und von Hanspeter Egli am Flügel/Klavier sowie einem kleinen Instrumentalensemble begleitet.

Im Mai 2015 startet die nächste Konzertreihe. Näheres dazu erfahren Sie im «envista» 1-2015, das anfangs Januar 2015 erscheint.

Sekretariat CANZIANO!
Ly Hauser
081 353 74 05
canziano@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch/aktuell/canziano

Strickstübli ■ Samedan

Kleine Hütchen stricken für einen guten Zweck – und dabei neue Muster ausprobieren, plaudern und Kaffee trinken. Das Strickstübli ist Begegnungsmöglichkeit und Kreativplausch für trübe Herbstnachmittage.

Daten 7. / 14. / 21. Oktober, 4. / 11. November
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Beratungsstelle Samedan
Kosten kostenlos – bitte Wollreste mitnehmen
Auskunft Doris Niggli, 081 852 47 95

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 CH096 0077 4110 2541 4750 2
Graubündner Kantonalbank, 7002 Chur

Es wird gredt ...

■ Thusis

«Es wird gredt – es wird verzeltt», Gespräche über Lebenswerte(s)

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

Ort Restaurant Bernina,
Neudorfstrasse 100
Daten jeweils an einem Freitag
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr

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

iPhone

■ Chur

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Im Kurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, die Ihnen das iPhone bietet. Die Themen: wichtige Grundeinstellungen kennenlernen, telefonieren, Adressen und Telefonnummern im Adressbuch abspeichern, SMS schreiben und versenden, E-Mail schreiben und versenden, Notizen aufschreiben, surfen im Internet, spezielle Programme (Telefonbuch, Fahrpläne etc.) herunterladen, installieren und benützen.

Leitung Hansueli Reich,
Lehrer und Mac-Fachmann
Daten 4 × Mittwoch,
ab 22. Oktober
Zeit 14.15 – 15.45 Uhr
Ort ICT-Atelier, Steinbockstr. 4
1. Stock
Kosten CHF 220.–
Kurs-Nr. 5731
Anmeldung bis 10. Oktober

Smart-Phone

■ Chur

Die verschiedenen Smart-Phones sind mehr als nur ein Telefon. Im Kurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, die Ihnen diese Geräte bieten. Die Themen: wichtige Grundeinstellungen kennenlernen, telefonieren, Adressen und Telefonnummern im Adressbuch abspeichern, SMS schreiben und versenden, E-Mail schreiben und versenden, Notizen aufschreiben, surfen im Internet, spezielle Programme (Telefonbuch, Fahrpläne etc.) herunterladen, installieren und benützen.

Leitung Andy Reich,
Lehrer und Mac-Fachmann
Ort ICT-Atelier, Steinbockstr. 4
1. Stock
Kosten CHF 220.–

mit Betriebssystem Android

Daten 4 × Dienstag,
ab 23. September
Zeit 14.15 – 15.45 Uhr
Kurs-Nr. 5732
Anmeldung bis 12. September

mit Betriebssystem Windows

Daten 4 × Dienstag,
ab 21. Oktober
Zeit 14.15 – 15.45 Uhr
Kurs-Nr. 5732a
Anmeldung bis 10. Oktober

Erstbegegnung mit dem Computer

■ Samedan

Ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten Sie einen ersten Einblick in den Umgang mit einem PC. Sie arbeiten mit Windows XP und Office 2010. Nach Absprache ist eine Teilnahme mit dem eigenen Laptop mit Vista/Office 2010 möglich.

Themen: Umgang mit der Tastatur und der Maus, Kennenlernen des Desktops, Speichern von Dateien, Einführung in die Textverarbeitung, Drucken, Einführung ins Internet.

Leitung Manuela Mühlethaler,
Kursleiterin
Academia Engiadina
Daten 5 × Mittwoch,
ab 24. September
Zeit 14.05 – 15.35 Uhr
Ort Academia Engiadina,
Quadratscha 18
Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5690
Anmeldung bis 15. September

Einstieg in die Computerwelt

■ Schluen

Ohne Vorkenntnisse, mit Windows 7, Internet, Word 2010.

Leitung Claudio Caduff,
Informatiker
Daten 5 × Donnerstag,
ab 4. September
Zeit 13.30 – 15.00 Uhr
Ort explicit computer,
Gewerbhalle / Via Isla 11
Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5706
Anmeldung bis 25. August

Einstieg in die Computerwelt

■ Chur

Ohne Vorkenntnisse, mit Windows 7, Internet, Word 2010

Leitung Marco Marconi,
Informatiker
Daten 5 × Donnerstag,
25. September, 2./9./
16. und 30. Oktober
Zeit 10.15 – 11.45 Uhr
Ort HTW Chur,
Pulvermühlestr. 57
1. Stock Raum A1.01
Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5780
Anmeldung bis 12. September

Handy-Bedienung-Support

Haben Sie Probleme bei der Bedienung Ihres Handys? Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Kontakte speichern und bearbeiten, SMS verschicken oder ein Foto schießen. Alles mit Ihrem eigenen Handy. Nehmen Sie direkt mit unserer Kursleiterin Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin.

Beraterin Anita Rüedi-Manni,
079 519 35 35
Kosten Stunde à CHF 65.–
(exkl. MwSt.), zusätzlich
Fahrkosten CHF 1.–/km

Arbeit am eigenen Laptop

■ Chur

Laptops sind zum Teil sehr unterschiedlich zu bedienen. Sie lernen an Ihrem eigenen Gerät die persönlichen Einstellungen vorzunehmen und für die optimale Nutzung einzurichten. Kleingruppe, max. 7 TeilnehmerInnen.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 5 x Dienstag,
23. September und 7./
14./21. u. 28. Oktober

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

Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 5783

Anmeldung bis 12. September

Morgenkurs nur für Windows 8

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 5783a

Morgenkurs

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Kurs-Nr. 5783

Abendkurs

Zeit 18.30 – 20.00 Uhr

Kurs-Nr. 5783b

Arbeit am eigenen Laptop

■ Thusis

Kursinhalt wie Kurs 5783 in Chur.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 5 x Montag,
ab 22. September

Ort Sitzungsraum Pro Senectute,
Neudorfstrasse 69

Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 5783c

Anmeldung bis 12. September

Word / Internet für AnfängerInnen

■ Samedan

Sie lernen in einem ersten Schritt die Textverarbeitung Word kennen und werden nach dem Kurs einfache Texte schreiben können. Ihre Internetkenntnisse können Sie in diesem Kurs vertiefen. Nach Absprache ist eine Teilnahme mit dem eigenen Laptop möglich.

Leitung Manuela Mühlethaler,
Kursleiterin

Daten 5 x Mittwoch,
ab 29. Oktober

Zeit 14.05 – 15.35 Uhr

Ort Academia Engiadina,
Quadratscha 18

Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 5691

Anmeldung bis 20. Oktober

Computerkurs Fortsetzung

■ Schluen

Sie lernen die Textverarbeitung mit dem Programm Word und Grundkenntnisse anzuwenden. Gearbeitet wird mit Office 2010.

Leitung Claudio Caduff,
Informatiker

Daten 6 x Donnerstag,
ab 16. Oktober

Zeit 13.30 – 15.00 Uhr

Ort explicit computer,
Gewerbehalle / Via Isla 11

Kosten CHF 345.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 5707

Anmeldung bis 6. Oktober

Computerkurs Fortsetzung

■ Chur

Vermittelt wird die Textverarbeitung mit dem Programm Word und Sie lernen Grundkenntnisse anzuwenden. Gearbeitet wird mit Office 2010.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 5 x Donnerstag,
ab 6. November

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Ort HTW Chur,
Pulvermühlestr. 57
1. Stock Raum A 1.01

Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 5781

Anmeldung bis 23. Oktober

Facebook und Co.

■ Chur

Kurs auf dem PC

Kontakte und Austausch auf dem Internet sind rasch und unkompliziert. Tipps und Tricks für einen gelingenden Umgang mit diesen Plattformen und für Ihre Sicherheit.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 2 x Donnerstag,
11. und 18. Dezember

Zeit 10.15 – 11.45 Uhr

Ort HTW Chur,
Pulvermühlestr. 57
1. Stock Raum A 1.01

Kosten CHF 120.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 5782

Anmeldung bis 1. Dezember

**Anmeldung 0844 850 844 oder
kurse@gr.pro-senectute.ch**

Tabellenkalkulation mit Excel

■ Chur

Excel, das Programm für Sammler und Archivisten, z. B. für Bücher, Stammbaum, Bilder. Lernen Sie Excel kennen, Daten erfassen und abrufen. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker
Daten 5 x Donnerstag,
ab 6. November
Zeit 8.30 – 10.00 Uhr
Ort HTW Chur,
Pulvermühlestr. 57
1. Stock Raum A 1.01
Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5784
Anmeldung bis 23. Oktober

Mein Mac 1

■ Chur

Sie haben sich zum ersten Mal einen Mac gekauft und möchten den Computer als modernes Kommunikationsmittel nutzen? Sie lernen erste Möglichkeiten des Apple-Betriebssystems Mac OSX kennen und sind im Stande, den eigenen Mac für Ihre persönlichen Bedürfnisse einzurichten, Daten zu organisieren und mit Standardprogrammen zu arbeiten.

Leitung Hansueli Reich,
Lehrer und Mac-Fachmann
Daten 6 x Mittwoch, 17. und 24.
September, 1./22. und
29. Oktober, 5. November
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Ort ICT-Atelier,
Steinbockstr. 4 / 1. Stock
Kosten CHF 345.–
inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5730
Anmeldung bis 5. September

Mein Mac 2

■ Chur

Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Mein Mac 1: Sie lernen weitere Möglichkeiten des Betriebssystems Mac OSX und der wichtigsten Standardprogramme kennen und anwenden.

Leitung Hansueli Reich,
Lehrer und Mac-Fachmann
Daten 4 x Mittwoch,
ab 12. November
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Ort ICT-Atelier,
Steinbockstr. 4 / 1. Stock
Kosten CHF 235.–
inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5730a
Anmeldung bis 5. November

iPad

■ Samedan

Mit dem iPad können Sie im Internet surfen, E-Mails empfangen und senden, Texte schreiben etc. Es wird auf dieselbe Weise wie ein iPhone oder ein iPod durch den berührungsempfindlichen Bildschirm gesteuert. Themen: Übersicht über Bedienungselemente, Schnittstellen kennenlernen, iPad konfigurieren, Synchronisation mit iTunes, Apps installieren, Kalender und Mailkonto einrichten, Fotos, Musik und Videos verwalten.

Leitung Manuela Mühlethaler,
Kursleiterin
Academia Engiadina
Daten 4 x Dienstag,
ab 21. Oktober
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Sitzungszimmer
Pro Senectute, Beratungs-
stelle Südbünden,
Via Retica 26
Kosten CHF 235.–
Kurs-Nr. 5692
Anmeldung bis 13. Oktober

iPad

■ Chur

Mit dem iPad können Sie im Internet surfen, E-Mails empfangen und senden, Texte schreiben etc. Es wird auf dieselbe Weise wie ein iPhone oder ein iPod durch den berührungsempfindlichen Bildschirm gesteuert. Themen: Übersicht über Bedienungselemente, Schnittstellen kennenlernen, iPad konfigurieren, Synchronisation mit iTunes, Apps installieren, Kalender und Mailkonto einrichten, Fotos, Musik und Videos verwalten.

Leitung Hansueli Reich,
Lehrer und Mac-Fachmann
Daten 4 x Mittwoch,
ab 19. November
Zeit 14.15 – 15.45 Uhr
Ort ICT-Atelier,
Steinbockstr. 4 / 1. Stock
Kosten CHF 235.–
Kurs-Nr. 5733
Anmeldung bis 7. November

Mein Mac

als Fotoatelier / iPhoto

■ Chur

Archivieren – Bearbeiten – Präsentieren

Fotografien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Mit der Kamera halten Sie Erlebnisse und Erinnerungen fest. Ohne eine klare Ordnung verlieren Sie aber bald die Übersicht über Ihre eigenen Aufnahmen. Der Aufbau eines gut strukturierten und übersichtlichen Archivs ist entscheidend für die Gestaltung von Präsentationen (Fotoalben, DVDs etc.) und steht deshalb am Anfang des Kurses. Themen: Aufbau eines Fotoarchivs (Struktur, Ordnungshilfen etc.), Sichern der digitalen Fotografien (Backup erstellen), einfache Bildbearbeitung, Herstellen von Präsentationen (Fotobücher, Kalender).

Leitung Hansueli Reich,
Lehrer und Mac-Fachmann
Daten 3 x Mittwoch,
ab 17. September
Zeit 14.15 – 15.45 Uhr
Ort ICT-Atelier,
Steinbockstr. 4 / 1. Stock
Kosten CHF 180.– inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 5734
Anmeldung bis 5. September

Einsteigen und E-Banken

■ Chur

Die Kontoführung über das Internet vereinfacht Ihnen das Leben. Von zu Hause aus erledigen Sie Ihre Zahlungen bequem und sicher. Unabhängig von Zeit und Raum profitieren Sie von attraktiven Konditionen. An diesem Basiskurs erhalten Sie interessante und nützliche Infos zu diversen Anwendungstricks und über die Sicherheit. Lassen Sie sich die Vorteile, welche das E-Banken bietet, im Detail aufzeigen. Dieser Kurs kann als Fortsetzung zum Kurs Internet-Einführung oder einzeln gebucht werden.

Leitung	Flavian Gieriet, Leiter Contact-Center e-Banking, Graubündner Kantonalbank
Daten	Donnerstag, 18. September
Zeit	9.00 – 11.30 Uhr
Ort	HTW Chur, Pulvermühlestr. 57 1. Stock Raum A 1.01
Kosten	die Teilnahme ist kostenlos
Kurs-Nr.	5701
Anmeldung	bis 5. September

E-Banken Vertiefungskurs

■ Chur

Nutzen Sie die Vorteile vom E-Banken: Sie erledigen Ihre Bankgeschäfte rasch und bequem von zu Hause aus. Sie haben rund um die Uhr Zugriff auf Ihre Konten und Depots. Sie profitieren von optimalen Sicherheitsstandards und attraktiven Konditionen. Im E-Banken-Vertiefungskurs erhalten Sie Bedienungstipps zu den Grundfunktionen sowie die Möglichkeit, selber ins E-Banking einzusteigen und damit zu arbeiten. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit E-Banken-Kenntnissen.

Leitung	Flavian Gieriet, Leiter Contact-Center e-Banking, Graubündner Kantonalbank
Daten	Donnerstag, 23. Oktober
Zeit	9.00 – 11.30 Uhr
Ort	HTW Chur, Pulvermühlestr. 57 1. Stock Raum A 1.01
Kosten	die Teilnahme ist kostenlos
Kurs-Nr.	5701d
Anmeldung	bis 13. Oktober

Computersupport Kanton Graubünden

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

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

Für PC

Berater	Marco Marconi, Informatiker, Tittwiesenstr. 82, 7000 Chur, 081 353 13 81, (17.30 – 20.00 Uhr), marco-ni@bluewin.ch
----------------	---

Für Mac

Berater	Hansueli Reich, Lehrer, Mac-Fachmann, Steinbockstrasse 4, 7000 Chur, 081 250 79 53, info@ict-atelier.ch
----------------	--

Wir suchen Sie!

Der Einsatz von freiwillig tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern prägt die Arbeit von Pro Senectute Graubünden.

Nach Vereinbarung suchen wir Freiwillige als Ortsvertretungen und Sammlerinnen, für den administrativen Dienst und den Entlastungsdienst für betreuende und pflegende Angehörige sowie für den Steuerklärungsdienst.

Auskunft erteilen Ihnen unsere regionalen Beratungsstellen.

Die Adressen finden Sie im «envista» auf Seite 2 oder auf unserer Website www.gr.pro-senectute.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 06 02 oder kurse@gr.pro-senectute.ch

Schmuck-Fabrik

■ **Chur**

Individuell und einzigartig, genau wie Sie, soll auch Ihr Schmuck sein! Tauchen Sie ein in die Welt der farbigen Perlen, Bänder und unendlich vielen weiteren edlen Materialien, welche man für Modeschmuck verwenden kann. Geniessen Sie unseren Workshop voller Inspiration und unter fachkundiger Leitung und stellen Sie Ihr eigenes Schmuckstück her.

Leitung Robert Mazenauer
Daten Montag, 29. September
Zeit 9.00 – 11.15 Uhr
Ort Schmuck FABRIK, Reichsgasse 59
Kosten CHF 15.– exkl. Material
Kurs-Nr. 5614
Anmeldung bis 19. September

Begleitetes Malen

■ **Chur**

Möchten Sie mit Malen beginnen, wieder einsteigen oder einfach weitermalen? Es gibt keine Einteilung in Anfänger und Fortgeschrittene. Wertungsfrei und unabhängig entdecken und erweitern Sie Ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und erfahren im Atelier Ihren persönlichen Freiraum. Die Kursleiterin gibt Einstiegshilfen. Sie bietet eine Atmosphäre, welche Konzentration und Vertiefung ermöglicht. Das Ziel ist, den Leistungsdruck abzubauen, um mit Freude das Malen, die Farben und die entstandenen Bilder geniessen zu können.

Leitung Ruth-Nunzia Preisig, dipl. Kunsttherapeutin FIAC
Daten 8 x Freitag, ab 17. Oktober
Zeit 9.45 – 12.00 Uhr
Ort Malatelier, Steinbruchstr. 16 / hinter Coop Center Quader
Kosten CHF 405.– inkl. Farben/Material
Kurs-Nr. 5615
Anmeldung bis 6. Oktober

Farbige Stunden für SeniorInnen

■ **Davos Platz**

Malen – eine sinnstiftende, beglückende Beschäftigung! Der kreative Umgang mit der Farbe regt Ihre Fantasie an, hält Sie jung und die grauen Zellen fit. Farben können den Herzschlag, Puls und Blutdruck beeinflussen und sich dadurch positiv auf Ihre Gesundheit auswirken.

Uschi Cornut, die erfahrene Kursleiterin, gibt mit Begeisterung ihr Fachwissen und Können an Sie weiter.

Leitung Uschi Cornut, Maltherapeutin
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Uschi's Maltreff, Promenade 104
Kosten CHF 320.– inkl. Material

Block 1

Daten 6 x Dienstag, ab 2. September
Kurs-Nr. 5616
Anmeldung bis 22. August

Block 2

Daten 6 x Dienstag, ab 28. Oktober
Kurs-Nr. 5616a
Anmeldung bis 16. Oktober

Vernissage und Ausstellung

■ **Chur**

Wir laden Sie herzlich ein, die Aquarell-Bilder unserer Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer zu bewundern.

Vernissage 30. Oktober, 17.00 Uhr mit Aperó
Ausstellung 31. Oktober bis 27. Februar 2015
Ort Geschäftsstelle Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2

Aquarellieren

■ **Chur**

Haben Sie Lust, in die Welt des Aquarells einzutauchen? Spielerisch erarbeiten wir uns in diesem Kurs die dazu nötigen Grundlagen und erweitern das Malen mit neuen Techniken.

Für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung Regula Sourlier-Schütz
Ort Kirchgemeindehaus Comander, Sennensteinstr. 28

Nachmittagskurs

Daten 8 x Dienstag, ab 2. September (ohne 16. September)
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Kosten CHF 272.– inkl. Material
Kurs-Nr. 5617
Anmeldung bis 22. August

Fortsetzung:

Daten 5 x Dienstag, ab 4. November (ohne 18. November)
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Kosten CHF 170.– inkl. Material
Kurs-Nr. 5617a
Anmeldung bis 24. Oktober

Abendkurs

Daten 8 x Donnerstag, ab 4. September
Zeit 19.15 – 21.30 Uhr
Kosten CHF 272.– inkl. Material
Kurs-Nr. 5619
Anmeldung bis 22. August

Fortsetzung:

Daten 5 x Donnerstag, ab 6. November (ohne 20. November)
Zeit 19.15 – 21.30 Uhr
Kosten CHF 170.– inkl. Material
Kurs-Nr. 5619a
Anmeldung bis 24. Oktober

Kochkurs

■ Chur

Zusammen kochen und essen ist ein Erlebnis besonderer Art. Sie erlernen die Grundtechniken des Kochens und Backens. Dabei achten wir auf eine gesunde Ernährung.

Leitung	Rosmarie Barandun, Erwachsenenbildnerin
Daten	5 x Mittwoch, ab 22. Oktober
Zeit	15.00 – 19.00 Uhr
Ort	Schulküche Schulhaus Quader
Kosten	CHF 350.– inkl. CHF 100.– für Esswaren, alkoholfreie Getränke und Kaffee
Kurs-Nr.	5620
Anmeldung	bis 13. Oktober

Süsser Backzauber

■ Chur

Herzlich willkommen in Rosmarie Baranduns süsser Küche! In diesem Kurs zeigt sie Ihnen die leckersten süssen Backrezepte zwischen Himmel und Erde. Sie kneten und rühren Teige, backen Guetzli, Kuchen, Cakes und Torten und die ausgebildete Köchin beantwortet all Ihre Fragen rund ums Backen.

Leitung	Rosmarie Barandun, Erwachsenenbildnerin
Daten	Mittwoch, 26. November
Zeit	15.00 – 19.00 Uhr
Ort	Schulküche Schulhaus Quader
Kosten	CHF 70.– inkl. Esswaren, alkoholfreie Getränke und Kaffee
Kurs-Nr.	5621
Anmeldung	bis 17. November

Gruss aus der Apfelküche

■ Chur

Was Äpfel so unglaublich verführerisch macht, ist die Vielfalt an Genussmöglichkeiten: Ob ganz klassisch als Apfelkuchen oder Kompott, als exotische Vorspeise, im deftigen Hauptgericht oder als raffiniertes Dessert. Wir lüften für Sie das Geheimnis der leckersten Apfelrezepte unserer Grossmütter – und wir haben auch ein paar brandneue Ideen parat.

Leitung	Rosmarie Barandun, Erwachsenenbildnerin
Daten	Mittwoch, 1. Oktober
Zeit	15.00 – 19.00 Uhr
Ort	Schulküche Schulhaus Quader
Kosten	CHF 70.– inkl. Esswaren, alkoholfreie Getränke und Kaffee
Kurs-Nr.	5622
Anmeldung	bis 22. September

Einfach gesund kochen

■ Davos Platz

Günstig kochen und trotzdem lecker? Wir beweisen Ihnen, dass das möglich ist – mit einfachen und gesunden Rezepten für jeden Tag. Das einzige, was Sie für diesen Kochkurs mitbringen müssen, ist gute Laune, Begeisterung – und einen guten Appetit! Dieser Kochkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Fortgeschrittene.

Leitung	Gabriele Massmann, dipl. Ernährungsberaterin
Daten	2 x Mittwoch, 3. und 10. September
Zeit	15.00 – 18.30 Uhr
Ort	Küche Oberstufenschulhaus Davos Platz, Schulstrasse 4
Kosten	CHF 140.– inkl. CHF 40.– für Esswaren und alkoholfreie Getränke
Kurs-Nr.	5623
Anmeldung	bis 25. August

Mit Freude fotografieren

■ Chur

mit E-Learning

Fotografieren von A bis Z: Sie lernen kompetent mit Ihrer digitalen Kamera umzugehen und Sie erfahren viel über Objektwahl und Bildgestaltung. Das Speichern und Bearbeiten Ihrer Bilder mit einfachen Mitteln und die verschiedenen Möglichkeiten zum Ausdrucken und Veröffentlichen runden diesen Kurs ab. Neben 5 Treffen in Chur steht allen TeilnehmerInnen ein attraktives und einfach zu bedienendes E-Learning-Programm im Internet zur Verfügung. Der Kursleiter und der Tutor im Internet führen Sie durch alle Themen und unterstützen Ihre Freude am Fotografieren.

Leitung	Pit Wolf, Fotograf Marco Marconi, Informatiker
Daten	5 x Donnerstag, 18. Sep- tember, 2. und 16. Okto- ber, 6. und 20. November
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF 490.– inkl. Tutor, Kursunterlagen und E-Learning
Kurs-Nr.	5790
Anmeldung	bis 5. September

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung

Wir möchten allen Gemeinden und Institutionen danken, welche uns die Kurslokale gratis zur Verfügung stellen!

Wir danken der Graubündner Kantonalbank und allen unseren Spenderinnen und Spendern ganz herzlich. Dank ihrer Unterstützung werden wir auch weiterhin ein vielseitiges und spannendes Bildungs-, Veranstaltungs- und Kursprogramm anbieten können.

Spendenkonto
IBAN CH096 0077 4110 2541 4750 2
 Graubündner Kantonalbank, 7002 Chur

Mein Leben – aufgeschrieben

■ Arosa

Kurstage in Arosa

Wer wollte nicht schon einmal sein Leben aufschreiben? Wie greifen wir aus der ganzen Lebensfülle die wichtigen Dinge heraus? In der Arosener Bergwelt gehen wir auf die Suche nach Themen, Titeln und Leitmotiven unserer Lebensgeschichte. Diese Entdeckungsreise zeigt uns auch Prägungen, Stärken und Schwächen auf. Zudem werden Impulse und Ideen vermittelt, mit welchem Schreibstil eine Biografie für den Lesenden spannend wird. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger sowie für diejenigen, die schon einiges verfasst haben.

Als Abwechslung werden Wanderungen in der schönen Arosener Bergwelt angeboten.

Leitung Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin
SAKES, Biografieexpertin,
und Heinz Hinder,
Wanderleiter

Daten Sonntag bis Freitag,
17. – 22. August

Ort Hotel Streiff,
Sonnenbergstrasse

Kosten CHF 790.– gem. Detailprospekt, inbegriffen sind Kurskosten, Hotel (Einzelzimmer, Halbpension), Bergbahnen und Bus

Kurs-Nr. 5560

Anmeldung bis 4. August an
Maya und Heinz Hinder,
Spitzenwiesstrasse 51,
8645 Jona,
Tel. 055 534 32 85

Pilze erkennen

■ Chur

Pilze sind für den Wald lebensnotwendig und für uns Menschen ein Genuss. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Pilze kennen und unterscheiden.

Leitung Maria Roffler,
dipl. Pilzkontrolleurin
Daten 2 x Dienstag, 12./19.
und Freitag, 22. August,
Exkursion

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

Kosten CHF 85.–

Anmeldung bis 1. August

AnfängerInnen

Zeit jeweils 9.00 – 11.15 Uhr
Kurs-Nr. 5569

Fortgeschrittene

Zeit jeweils 14.00 – 16.15 Uhr
Kurs-Nr. 5569a

Kinderspiel

■ Chur

In der Sonderausstellung zeigt das Rätische Museum seine umfangreiche Sammlung an Spielsachen aus dem 19. und 20. Jahrhundert. Spielsachen reflektieren immer ein Stück Sozial- und Wirtschaftsgeschichte sowie Werte und Bilder ihrer Zeit. Und sie wecken Emotionen, nicht nur bei Kindern, auch bei Erwachsenen. Nach einem Ausstellungsrundgang sprechen wir über Spielerlebnisse und -erinnerungen. Haben Sie ein Spielzeug aus Ihrer Kindheit behalten? Wir freuen uns, wenn Sie es mitbringen und zeigen.

Leitung Andrea Kauer, wissenschaftl. Mitarbeiterin
Susanna Schüeli,
Museumspädagogin

Daten Dienstag, 23. September

Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Rätisches Museum,
Hofstr. 1

Kosten Museumseintritt CHF 4.–
pro Person

Kurs-Nr. 5636

Anmeldung bis 12. September

Carmina Burana

■ Chur

Im 19. Jahrhundert wurde im Kloster Benediktbeuren die grösste und bedeutendste Lieder- und Gedichtsammlung des Mittelalters entdeckt. Die Liederhandschrift enthält über 200 lateinische, mittelhochdeutsche und auch einige wenige altfranzösische Gedichte und Lieder, zum Teil mit mittelalterlichen Musikzeichen (Neumen) versehen. Die Sammlung entstand im Hochmittelalter. Berühmt geworden sind diese Lieder vor allem durch die kleine Auswahl und Neuvertonung von dem deutschen Komponisten Carl Orff 1936. Wir lernen einige dieser wunderbaren Lieder und Gedichte kennen.

Leitung Urs Grazioli, Altphilologe,
Kantonsschullehrer

Daten Mittwoch, 17. September

Zeit 14.00 – 15.45 Uhr

Ort Kanti Plessur (bei der
Badi Sand), Zimmer C 161,

Kosten CHF 40.–

Kurs-Nr. 5653

Anmeldung bis 8. September

Kalendergeschichte

■ Chur

Unser Kalender beruht auf dem von Gaius Julius Caesar 46 v. Chr. geschaffenen Kalender, einer genialen Synthese zwischen dem alten römischen Kalender und dem Sonnenjahr, das bereits den Babyloniern bekannt war. Wir beschäftigen uns mit der Geschichte des altrömischen Kalenders, den Monatsnamen, mit der Entstehung des julianischen Kalenders und mit dem von Papst Gregor 1582 korrigierten gregorianischen Kalender.

Leitung Urs Grazioli, Altphilologe, Kantonsschullehrer
Daten Mittwoch, 22. Oktober
Zeit 14.00 – 15.45 Uhr
Ort Kanti Plessur (bei der Badi Sand), Zimmer C 161,
 CHF 40.–
Kosten
Kurs-Nr. 5655
Anmeldung bis 13. Oktober

Moskau: Metropole Russlands und der Welt

■ Chur

Mit Dias und fundierten Erläuterungen nimmt der Kursleiter Sie mit in die pulsierende Weltmetropole Moskau. Er reflektiert die Hauptstadt Russlands auch im Spiegel der Architektur und macht sich Gedanken über die Entwicklung Moskaus in verschiedenen Lebensbereichen im Mittelalter und in der Neuzeit sowie über die Herausforderungen der Zukunft.

Leitung Prof. Dr. Paul Meinrad Strässle
Daten 5 x Montag, ab 20. Oktober
Zeit 13.30 – 15.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
 CHF 200.– exkl. Kosten f. Kopien und Unterlagen
Kosten
Kurs-Nr. 5657
Anmeldung bis 10. Oktober

Märchen, Sagen, Jagdgeschichten

■ Chur

Peider Ratti, langjähriger Jagd- und Fischereiinspektor des Kantons Graubünden, erzählt Ihnen vom schlaun Fuchs und vom abgemagerten Bären im Val Bever, vom Abschuss der weisen Gämse durch den verwegenen Wilderer und der Verfärbung der weisen Alpenrosen im Spöltal sowie über seine Jagderlebnisse mit Peder Giavel im Val d'Err.

Leitung Peider Ratti-Salis, alt Jagd- und Fischereiinspektor des Kantons Graubünden
Daten 3 x Mittwoch, ab 5. November
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
 CHF 30.–
Kosten
Kurs-Nr. 5658
Anmeldung bis 27. Oktober

Ahnenforschung und Familiengeschichte

■ Chur

Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Am letzten Kursnachmittag besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleichen von Resultaten usw. Im Kurs werden auch alte Texte (z. B. Kirchenbücher) gelesen.

Leitung Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar
Daten 4 x Mittwoch, 29. Oktober, 5. und 12. November und 3. Dezember
Zeit 14.15 – 17.15 Uhr
Ort Familienzentrums Planaterra, Reichsgasse 25 Haus B, 2. Stock
 CHF 190.– plus Kursmaterial
Kosten
Kurs-Nr. 5704
Anmeldung bis 17. Oktober

Die stoische Ruhe

■ Chur

Ducunt volentem fata, nolentem trahunt: Das Schicksal führt den Willigen, den Nichtwilligen schleppt es mit (Seneca). Die Philosophie der Stoa gehört zu den bedeutendsten Philosophenschulen der Antike. Mit ausgewählten Texten von Kleanthes, Cicero, Seneca und Marc Aurel lernen wir einige wichtige Gedanken dieser Philosophie kennen.

Leitung Urs Grazioli, Altphilologe, Kantonsschullehrer
Daten Mittwoch, 24. September
Zeit 14.00 – 15.45 Uhr
Ort Kanti Plessur (bei der Badi Sand), Zimmer C 161,
 CHF 40.–
Kosten
Kurs-Nr. 5654
Anmeldung bis 15. September



Ich unterstütze

ARTEVITA: Weil Kunst das Unsichtbare sichtbar macht.

Christian Bolt, Monbiel
 International anerkannter Künstler
www.bolt.ch



Kunst und Handwerk
 von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

Wir sind dann mal weg

Kultur, Ausflüge und Ferienwochen

Weltnaturerbe

«Glarner Hauptüberschiebung» und Plattentektonik

■ Chur

Auf dem Cassonsgrat lässt sich das beeindruckende Phänomen einer grossflächigen Gesteinsdeckenüberschiebung aus der Nähe beobachten und begreifen. Wie kommt das viel ältere Gestein auf die jüngeren Schichten zu liegen? Diese Frage und weitere geologische Phänomene (Martinsloch) erläutert Ihnen die Kursleiterin anhand neuester Erkenntnisse. Sie können ihr Fragen zur Geologie stellen und sie erklärt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Erdplattenverschiebungen, Gebirgsbildung, Erdbeben und Vulkanismus.

Leitung Béatrice Buchenel,
Geoguide

Daten 2 x Mittwoch,
3. September: Theorie
10. September: Exkursion
auf Cassons

Zeit 13.30 – 16.00 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2

Kosten CHF 75.–
exkl. Billett Cassonsgrat

Kurs-Nr. 5676

Anmeldung bis 25. August

Grösster Bergsturz der Alpen und geheimnisvolle Bergseen

■ Flims

Geologische Exkursion

Auf einer leichten Wanderung durch den Flimserwald nach Conn lernen Sie die Geheimnisse der Flimser Seen kennen. In Conn, oberhalb der Ruinalta, sind die gewaltigen Ausmasse des Flimser Bergsturzes sichtbar. Die Kursleiterin erklärt Ihnen die Ursachen, die dieses Ereignis auslösten, die zeitliche Abfolge des Bergsturzes und dessen Auswirkungen.

Leitung Béatrice Buchenel,
Geoguide

Daten Donnerstag, 2. Oktober

Zeit 13.30 – 16.30 Uhr

Ort Treffpunkt Postautohaltestelle
Caumasee

Kosten CHF 45.–

Kurs-Nr. 5677

Anmeldung bis 29. September

Stadtführung Zürich-Altstadt

■ Chur

Führung durch die Zürcher Altstadt. Viel Wissenswertes und Interessantes aus den grossen Bauperioden 1830 bis 1900 und 1950.

Leitung Heinz Waser,
Konstrukteur / pensioniert

Datum Donnerstag, 25. September

Zeit 10.30 – 12.30 Uhr
Abfahrt Bahnhof Chur
9.09 Uhr

Ort Treffpunkt Bahnhof Chur,
Gleis 9

Kosten CHF 10.– plus Fahrtkosten
nach Zürich HB individuell

Kurs-Nr. 5721

Anmeldung bis 1. September



Jeu sustegnel

ARTeVITA: cun quei che
art frestg nescha era cun
60, 70, 80 e 90 onns.

Martin Candinas, cusseglier nazional



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch



Fahrsicherheit – Auto macht mobil

■ Chur

Wenn Sie mit Ihrem Auto im Strassenverkehr unterwegs sind, müssen Sie eine Vielzahl von Regeln beachten und Ihren Wagen sicher lenken. In unserem Fahrsicherheitstraining informieren wir Sie im theoretischen Teil über neue Verkehrsregeln und vermitteln Ihnen im praktischen Teil viel Interessantes sowie Tipps und Tricks rund um die Fahrsicherheit. Teil 1 und Teil 2 können zusammen oder auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Leitung Koni Buchli, Fahrlehrer

Zeit 13.30 Uhr – 16.00 Uhr

Ort Grischa WAB,
Sommeraustrasse 21

Anmeldung bis 29. September

Teil 1 Theorie

Datum Mittwoch, 8. Oktober

Kosten CHF 70.– inkl. Getränk

Kurs-Nr. 5674

Teil 2 Praxis

Datum Mittwoch, 15. Oktober

Kosten CHF 110.– inkl. Getränk

Kurs-Nr. 5675

Mobil sein und mobil bleiben

Der ÖV und der Billettautomat

Den öffentlichen Verkehr einfach und sicher nutzen; Angebote und Dienstleistungen am Bahnhof kennenlernen; Bedienung der Billettautomaten; Lesen von Fahrplänen und Informationen der Verkehrsbetriebe und der Polizei.

Referenten Fachleute der
lokalen Verkehrsbetriebe
und der Polizei

Zeit jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten kostenlos

■ Ilanz

Datum Donnerstag,
11. September

Ort Postautoplatz

Kurs-Nr. 5720a

Anmeldung bis 2. September

■ Chur

Datum Mittwoch,
22. Oktober

Kurs-Nr. 5720

Anmeldung bis 10. Oktober

unterwegs

sin viadi - in viaggio

Wir schenken Ihnen Zeit!

1. Oktober 2014 – Internationaler Tag des Alters

■ Davos Platz / ■ Alvaneu / ■ Thusis / ■ Andeer / ■ Füstenaubruck

Pro Senectute Graubünden lädt die Bevölkerung zu den Auftritten des gemischten Bündner Seniorenchors CANZIANO! und zu den Aufführungen ihrer Tanzgruppe ein.

9.00 – 9.45 Uhr Alterszentrum Guggerbach, Obere Strasse 20, 7270 Davos Platz

11.00 – 11.45 Uhr Alters- und Pflegeheim envia, 7492 Alvaneu

14.00 – 14.45 Uhr Alters- und Pflegeheim Thusis, Compognastrasse 8, 7430 Thusis

15.45 – 16.30 Uhr Pflegezentrum Glienda, 7440 Andeer (bei schönem Wetter)
Mehrzweckhalle, 7440 Andeer (bei schlechtem Wetter)

17.30 – 18.15 Uhr Alters- und Pflegeheim Domleschg, Marktwis, 7413 Füstenaubruck

Es erwartet Sie eine kleine Überraschung!

Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden,
Neudorfstrasse 69, 7430 Thusis, 081 651 43 17

Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden,
Promenade 43, Postfach 537,
7270 Davos Platz 1, 081 413 20 25

info@gr.pro-senectute.ch | www.gr.pro-senectute.ch



Frische-Kick für Körper und Geist

■ Ilanz

Auf diesem Schnupper-Erlebnisspaziergang in der freien Natur schärfen Sie Ihre Sinne und machen Ihrem Gehirn Beine mit einfachen, spielerischen Denksport- und Sinnesübungen. Als Fitmacher können Sie diese Übungstipps jederzeit in Ihren Alltag integrieren und Sie verbessern damit Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit.

- Leitung** Rosita Valaula-Vinzens, Leiterin Erwachsenensportesa mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe
- Daten** Donnerstag, 28. August
- Zeit** 13.30 – 15.00 Uhr
- Ort** Treffpunkt Parkplatz Schwimmbad
- Kosten** CHF 20.–
- Kurs-Nr.** 5628
- Anmeldung** bis 18. August
- Einladung:** gute Schuhe, bequeme Kleidung, Walkingstöcke wenn vorhanden

Lachyoga zum Kennenlernen

■ Chur

Richtig atmen und viel lachen ist eine wirkungsvolle Gesundheitsprophylaxe. Beim Lachtraining setzen Sie den Fokus auf das «Lachen ohne Grund». Das zunächst künstliche Lachen wird zeitweise automatisch zum echten, mit positiver Auswirkung auf Ihren Körper und Geist. Gespickt wird das unterhaltsame Programm mit Atemübungen und einem Hauch persönlicher Humorforschung.

- Leitung** Jolanda Casutt, Master NLP und Lachtrainerin
- Datum** Donnerstag, 27. November
- Zeit** 14.00 – 15.30
- Ort** Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
- Kosten** CHF 25.–
- Kurs-Nr.** 5708
- Anmeldung** bis 14. November

Gehirnjogging

■ Chur

Verliert Ihr Gehirn an Leistungsfähigkeit? Kein Grund zur Panik, denn wie die körperliche Fitness ist auch unsere geistige Fitness trainierbar bis ins hohe Alter! Wir zeigen im Kurs verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Wahrnehmung verbessern können. Und zusammen in lockerer Atmosphäre macht Gehirnjogging doppelt Spass.

- Leitung** Margrit Barandun, Gedächtnistrainerin FSB
- Daten** 4 x Donnerstag, 30. Oktober / 6. und 20. November / 4. Dezember
- Zeit** 13.30 – 15.00 Uhr
- Ort** Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
- Kosten** CHF 80.–
- Kurs-Nr.** 5717
- Anmeldung** bis 17. Oktober

Denkfitness-Treff

■ Chur

Geistig fit bleiben – wer möchte dies nicht?

In anregender Gemeinschaft trainieren Sie Konzentration, Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis, logisches und bildhaftes Denken. Indem Sie mehr Denkbahnen aktivieren und verknüpfen, erreichen Sie ein besseres Lebensgefühl.

- Leitung** Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin SAKES, Denktrainerin
- Daten** Montag, 13. Oktober, 3. u. 24. November, 15. Dezember
- Zeit** 14.15 – 16.30 Uhr
- Ort** Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
- Kosten** CHF 20.– pro Nachmittag
- Kurs-Nr.** 5722
- Anmeldung** keine Anmeldung erforderlich



Ich unterstütze

ARTeVITA: Weil das Alter vielfältig und vielfarbig sein kann.

Martin Jäger, Regierungsrat
Kanton Graubünden



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

Der neue DOCUPASS – Ihre Verfügungen für den Ernstfall

Informationsveranstaltung mit Fachpersonen

Möchten Sie auch im Alter selbstbestimmt leben? Für uns alle ist Selbstbestimmung und Würde im Alter ein hohes Gut! Aufgrund der Einführung des neuen Erwachsenenschutzrechts per Anfang 2013 entwickelte Pro Senectute Schweiz den DOCUPASS – das Dossier für Ihre persönlichen Angelegenheiten (Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Testament).

Wie errichte ich eine Patientenverfügung? Wer kümmert sich bei Urteilsunfähigkeit um meine Rechtsgeschäfte? Diese und viele andere Fragen beantworten Fachpersonen von Pro Senectute Graubünden sowie ein Notar.

■ Scuol

Datum Montag, 1. September
Zeit 17.00 – 18.30 Uhr
Ort Sala da cultura,
 Bogn Engiadina,
Kosten CHF 10.–
Kurs-Nr. 5751b
Anmeldung bis 26. August

■ Chur

Datum Mittwoch, 24. September
Zeit 17.30 – 19.00 Uhr
Ort Wohnheim ARGO,
 Gartenstr. 16
Kosten CHF 10.–
Kurs-Nr. 5751
Anmeldung bis 12. September

■ Landquart

Datum Mittwoch, 19. November
Zeit 17.30 – 19.00 Uhr
Ort FORUM IM RIED,
 Schulstrasse 78
Kosten CHF 10.–
Kurs-Nr. 5751a
Anmeldung bei Anlaufstelle für
 Altersfragen der Gemeinde
 Landquart, Ursula Stocker,
 081 307 36 22,
 bis 7. November

Weg damit!

■ Chur

Haus und Leben entrümpeln

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen Sie unnötigen Ballast loswerden und Freiräume in Ihre Schränke und Ihr Leben bringen. Ihre «Räume entrümpeln» innen und aussen schafft Platz und macht den Lebens- und Arbeitsplatz zu einer Quelle von Kraft und Ruhe.

Leitung Marianne Hofstetter
Daten 2 x Donnerstag,
 11. und 25. September
Zeit 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
 Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 90.–
Kurs-Nr. 5630
Anmeldung bis 1. September

Weg damit!

■ Ilanz

Kursdetail wie Chur Nummer 5630.

Leitung lic. phil. Regula Isenring,
 Betriebsausbilderin HF
Daten 2 x Freitag,
 17. und 24. Oktober
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Weiterbildungsraum
 Personalhaus Spital,
 Spitalstr. 4
Kosten CHF 60.–
Kurs-Nr. 5752
Anmeldung bis 6. Oktober



Ich unterstütze
ARTEVITA: Weil Senioren
 Lebenskünstler sind!

Fredi Pargäzti
 OK Spengler Cup Davos, Präsident



Kunst und Handwerk
 von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

**Pflege und Betreuung –
 Ansprüche aus den
 Sozialversicherungen**

■ **Chur**

Informationsveranstaltung mit Fachpersonen

Bei der Pflege und Betreuung zu Hause durch Angehörige oder die Spitex sowie bei einem Heimeintritt stellen sich immer wieder Fragen zur Entschädigung. Auf welche Leistungen aus den Sozialversicherungen haben Betroffene oder Angehörige Anspruch und wie und wo können sie diese Ansprüche geltend machen?

ReferentInnen Claudia Danuser und Sebastian Schindler, Sozialversicherungsanstalt Graubünden, Paula Berni, Gesundheitsamt Graubünden

Moderation Margrit Dobler, Pro Senectute Graubünden

Daten Dienstag, 21. Oktober

Zeit 17.30 – 19.00 Uhr

Ort Wohnheim ARGO, Gartenstr. 16

Kosten CHF 10.–

Kurs-Nr. 5754

Anmeldung bis 10. Oktober

Mit Alzheimer leben

■ **Chur**

Kurs für Angehörige von Alzheimer-erkrankten.

Leitung Margrit Dobler, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Pro Senectute Graubünden

Daten 5 x Mittwoch, 22. und 29. Oktober, 5. / 12. und 19. November

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstrasse 2, 3. Stock

Kosten CHF 200.–

Kurs-Nr. 5788

Anmeldung bis 10. Oktober

Konflikte partnerschaftlich lösen mit Mediation

■ **Chur**

Im Alter stellen sich zuweilen spezielle Fragen:

- Wie organisieren und finanzieren Sie mit Ihren Geschwistern die Pflege der Eltern?
- Wie können Sie Probleme in der Partnerschaft lösen?
- Wie schaffen Sie den Wechsel ins Heim?

In unserer Beratung klären Sie die eigenen Interessen und Bedürfnisse und erarbeiten gemeinsam mit Ihren Angehörigen faire Lösungen. Als Bedingung für eine Mediation gilt freiwilliges und eigenverantwortliches Mitmachen!

Datum Nach Vereinbarung
Ort Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, Chur

Kosten kostenlos
Auskunft Cornelia Metz-Bernet, Mediatorin, dipl. Sozialarbeiterin FH, 081 252 44 24, cornelia.metz@gr.pro-senectute.ch

Gesprächsgruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Betagten und Kranken

■ **Thusis**

Leitung Edith Schwarz-Grünenfelder, dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin mit eidg. FA

Daten 4. Juli, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember

Zeit 13.45 – 15.45 Uhr

Ort Sitzungszimmer Pro Senectute Graubünden, Neudorfstr. 69

Kosten Die Kosten übernehmen Pro Senectute Graubünden und die Spitex Viamala.

Auskunft und Anmeldung

Edith Schwarz-Grünenfelder, Chur, 081 353 73 41 oder

079 630 33 09

Neu mit Betreuungsangebot für Ihre Angehörigen während der Gesprächsgruppe.

■ **Davos**

Leitung Paula Ammann, Erwachsenenbildnerin SVEB II

Daten 3. September, 8. Oktober, 5. November, 3. Dezember,

Zeit 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Alterszentrum Guggerbach, Obere Strasse 20, 7270 Davos Platz

Kosten Die Kosten übernimmt Pro Senectute Graubünden.

Auskunft Paula Ammann, 081 416 35 57

Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei:

Pro Senectute Graubünden, Beratungsstellen Mittelbünden, Neudorfstrasse 69, 7430 Thusis, 081 651 43 17 oder Postfach 537, 7270 Davos Platz 1, 081 413 20 25



■ Ilanz

Daten	jeweils Donnerstag, 28. August, 25. September, 30. Oktober, 27. November, 11. Dezember
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,
Spitalstrasse 4, 7130 Ilanz,
081 925 43 26

■ Scuol

Daten	25. August, 10. November,
Zeit	20.00 – 22.00 Uhr
Ort	Center da sandà Engiadi- na bassa, Bagnera
Kosten	Die Kosten übernehmen Pro Senectute Graubünden und das CSEB
Auskunft	Ursla Pedotti, 081 864 03 36

Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei:
Pro Senectute Graubünden
Beratungsstelle Susch,
Sot Plaz 7, 7542 Susch
081 864 03 02

Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzkranken und Alzheimerpatienten

In der Schweiz sind 107 000 Menschen an Alzheimer erkrankt; 60% leben zu Hause und werden von den Ehepartnern und Angehörigen betreut. Die Krankheit verändert die Persönlichkeit, es kommt zu Gedächtnis-, Sprach-, Erkennungs- und Verhaltensstörungen. Das Zusammenleben und die Pflege werden zur täglichen Herausforderung. Die Angehörigen sind mitbetroffen und brauchen Unterstützung, Verständnis, Wissen über die Krankheit, Ermutigung und Entlastung. Die Gesprächsgruppe ist eine Möglichkeit.

■ Chur

Leitung	Margrit Dobler, Sozialarbeiterin HFS, Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Chur/Nordbünden, Helga Bantli, Pflegefach- frau, Maienfeld
Daten	jeweils Dienstag, 26. August, 23. September, 21. Oktober, 25. November,
Zeit	14.15 – 16.00 Uhr
Ort	Argo-Wohnheim, Gartenstrasse
Kosten	Die Kosten übernehmen Pro Senectute Graubünden und die Alzheimer- vereinigung Sektion Graubünden.

Auskunft und Anmeldung

Pro Senectute Graubünden,
Beratungsstelle Chur/Nordbünden,
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur,
Margrit Dobler, 081 252 44 24

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



www.alz.ch/gr
Alzheimer-Telefon Graubünden
081 253 91 40



Ich unterstütze

ARTeVITA: Weil Kunst und Kultur das Leben bereichern.

Mario Cavigelli, Regierungsrat
Kanton Graubünden



Kunst und Handwerk
von Seniorinnen und Senioren
www.gr.pro-senectute.ch

**Fokus Alter(n):
Alles hat seine Zeit**

Engadin

Mit der Kampagne «Alles hat seine Zeit» sensibilisieren Justitia et Pax, die Reformierten Kirchen der Schweiz und Pro Senectute für das Thema Hochaltrigkeit. Die Kampagne soll eine vielfältige Diskussion rund um das Thema auslösen und Lebensentwürfe und -formen im Alter aufzeigen. Fachleute der Altern- und Altersforschung geben Einblicke in die aktuelle Forschung und in die Trends der Zukunft, die auch für das Engadin zukunftsweisend sind. Höhepunkt der Veranstaltungsreihe ist der 31. Oktober mit der Beleuchtung der Kirche San Peider in Samedan durch den Lichtkünstler Gerry Hofstetter. Details zur Kampagne finden Sie unter www.alles-hat-seine-zeit.ch.

«Die Zukunft des Alters»

Referent: Prof. em. Dr. François Höpfinger, Soziologe und Altersforscher
Datum: 24. Oktober
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: ref. Dorfkirche, St. Moritz

**Iglüminazion! –
Beleuchtung der Kirche San Peider**

Der Lichtkünstler Gerry Hofstetter beleuchtet die Kirche San Peider, Samedan, weit sichtbar zum Thema «Im Herbst des Lebens».

Datum: 31. Oktober
Zeit: ab 18.30 Uhr
Apéro: ref. Kirchgemeindehaus, Samedan

«Vom aktiven zum fragilen Alter»

Referent: Kurt Seifert, Leiter Forschung & Grundlagenarbeit Pro Senectute Schweiz
Datum: 31. Oktober
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus, Samedan

**«Neue Wohnbedürfnisse
und -formen im Alter»**

Referentin: Dr. Joëlle Zimmerli, sozialwissenschaftliche Planung, Zürich
Datum: 19. November
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Aula Lyceum Alpinum, Zuoz

**«Wenn die Babyboomer
pflegebedürftig werden»**

Referentin: Dr. Bettina Ugolini, Leiterin Beratungsstelle Leben im Alter, Uni Zürich
Datum: 27. November
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Gemeindesaal, Samedan

Die Veranstaltungen sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Den Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Südbünden, Via Retica 26, 7503 Samedan, 081 852 34 62, oder beim evangelischen Pfarramt Samedan, 081 852 54 44 oder 081 852 37 22.

**Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung
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 11. und 12. September
Ort Hotel Kerenzberger, Filzbach
Kosten CHF 700.– für Einzelpersonen, CHF 1350.– für Paare

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

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



Hochaltrigkeit.alles-hat-seine-zeit.ch



Ein Service der Pro Senectute

Unsere Weiterbildungsangebote richten sich an Personen, die sich in der Altersarbeit engagieren.

Hier erhalten sie Informationen rund ums Thema Alter und Altern sowie neue Ideen für die Gestaltung von Kurs- und Sportlektionen. Auch haben sie die Gelegenheit, sich untereinander und mit Fachpersonen auszutauschen.

Für alle unsere freiwillig Tätigen übernimmt bei den mit «OV» bezeichneten Kursen Pro Senectute Graubünden das Kursgeld.

Die mit KL/OV/esa bezeichneten Veranstaltungen sind auch für KursleiterInnen, OrtsvertreterInnen und ErwachsenensportleiterInnen esa von Pro Senectute Graubünden kostenlos.

«Alperose» – Einführung ins neue Liederbuch von Pro Senectute

■ Chur

Workshop Singen mit Gruppen

Singen ist in der Aktivierung und Alltagsgestaltung mit älteren Menschen nicht wegzudenken. Ein Lied zur richtigen Zeit bricht das Eis und öffnet das Herz. Der Bariton Rico Peterelli stellt Ihnen die «Alperose», das neue Liederbuch von Pro Senectute, vor und gibt Ihnen wertvolle Tipps zum Singen mit Seniorinnen und Senioren.

«Alperose» kann zum Preis von CHF 24.90 (zzgl. Porto/Verpackung) bei Pro Senectute Schweiz (www.prosenectute.ch) oder im Buchhandel gekauft werden.

Leitung Rico Peterelli-Collet, Musiklehrer

Daten Donnerstag, 18. September

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Wohnheim ARGO, Gartenstr. 16

Kosten CHF 85.–

Kurs-Nr. 5792

Anmeldung bis 8. September

Gerontologie I

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL

«Alter und Altern». Einführungsseminar in das Fachgebiet Gerontologie für KursleiterInnen und alle, die beruflich oder in der Freiwilligenarbeit mit älteren Menschen zu tun haben. Wir vermitteln einen Einblick in die gängigen Alterstheorien und setzen uns mit verschiedenen Bildern vom Alter auseinander.

Leitung Brigitte Luisoni, dipl. Physiotherapeutin, Gerontologin und Richi Diener, dipl. Sozialarbeiter FA, Leitung Fachstelle Bildung

Daten Dienstag, 30. September

Zeit 9.30 – 16.30 Uhr

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

Kosten CHF 155.–

Kurs-Nr. 5794

Anmeldung bis 19. September

Wertschätzender Umgang mit Demenz – Validation kennenlernen

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL

Leitung Annina Giovanoli, dipl. Aktivierungsfachfrau / IVA Validationsteamerin

Daten Dienstag, 7. Oktober

Zeit 9.00 – 16.30 Uhr

Ort Kursraum Rotes Kreuz GR, Alexanderstr. 2, 2. Stock

Kosten CHF 155.–

Kurs-Nr. 5793

Anmeldung bis 26. September

Humor und innere Haltung in der helfenden Beziehung

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL

Entdecken Sie den eigenen Sinn für Humor (Humorbiografie) und nutzen Sie ihn gezielt im Zusammensein mit älteren Menschen. Sensibilisierung für das Thema Humor in der freiwilligen und beruflichen Praxis.

Leitung Christa Pollheimer, dipl. Pflegefachfrau, Berufsschullehrerin Pflege, Feldenkrais-Pädagogin

Daten Donnerstag, 9. Oktober

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

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

Kosten CHF 85.–, für unsere freiwillig Tätigen kostenlos

Kurs-Nr. 5796

Anmeldung Detailprospekt erhältlich

bis 26. September

Spielen mit dementen Menschen

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / A+S / KL

Weiterbildung für Freiwillige, Aktivierende, Besucher oder Personen im Entlastungsdienst: Ob Sie sich als Freiwillige im Besuchs- oder Entlastungsdienst, zu Hause oder im Heim einsetzen, oder in der Pflege und Betreuung ältere Menschen begleiten – in Theorie, vor allem aber ganz praktisch, lernen Sie spielerische Impulse einzusetzen. Diese sollen Ihnen helfen, kreativ und phantasievoll Erinnerungen zu wecken. So können Sie oft mit wenig viel erreichen und gemeinsam unbeschwerter Augenblicke schaffen.

Leitung Ursula Thurnherr, Fachfrau Begleitung von Menschen mit Demenz

Daten Freitag, 17. Oktober

Zeit 9.00 – 16.00 Uhr

Ort Kursraum Rotes Kreuz GR, Alexanderstr. 2, 2. Stock

Kosten CHF 155.–

Kurs-Nr. 5777

Anmeldung bis 3. Oktober

Gerontologie II

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL

«Alter und vom Altern»: Vertiefung in das Fachgebiet Gerontologie. Kenntnisse und Verstehen von individuellen Bedürfnissen und sozialen Beziehungen. Und Austausch über neuere Befunde der psychologischen Altersforschung. Wie können Sie das in Ihrer Arbeit mit älteren Menschen einbringen.

Leitung Erika Wüthrich, Pflegefachfrau, und Richi Diener, dipl. Sozialarbeiter FA, Leitung Fachstelle Bildung

Daten Dienstag, 4. November

Zeit 9.00 – 16.30 Uhr

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

Kosten CHF 155.–

Kurs-Nr. 5795

Anmeldung bis 24. Oktober

Schwierige Situationen in der Gruppe

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL

Ein Gruppenmitglied bricht in Tränen aus, ist plötzlich wie innerlich abwesend oder reagiert übertrieben und für mich unverständlich – wie kann ich das besser verstehen und wie gehe ich mit solchen Situationen um?

Leitung Pfr. Angelika Müller, Pfarrerin und Gestalttherapeutin

Daten Freitag, 7. November

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

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

Kosten CHF 85.–, für unsere freiwillig Tätigen kostenlos

Kurs-Nr. 5797

Anmeldung bis 24. Oktober

Aktivierung im Pflegealltag

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL

Kurzsequenzaktivierung mit wahrnehmen, erkennen und bewusst werden der vorhandenen Möglichkeiten von Aktivierungssequenzen im Alltag. Wie kann ich Aktivierung einfacher in den Alltag integrieren? Welche Methoden gibt es? Wie wende ich diese bewohnergerecht an und welche Alltagsgegenstände sind hilfreich?

Leitung Edith Schwarz-Grünenfelder, Ausbilderin eidg. FA / dipl. Pflegefachfrau HF

Daten Donnerstag, 13. November

Zeit 9.00 – 16.00 Uhr

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

Kosten CHF 155.–

Kurs-Nr. 5798

Anmeldung Detailprospekt erhältlich bis 1. November

esa-Modul-Fortbildung Fit/Gym

■ Ilanz

Fortbildung für Fit/Gym-LeiterInnen

Ideen für spannende Turnlektionen in Theorie und Praxis.

Mit dieser freiwilligen Fortbildung ist keine Verlängerung der Leiteranerkennung Erwachsenen-sport esa möglich.

Leitung Claudia Frehner, Expertin Erwachsenen-sport esa mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe für LeiterInnen von PS GR kostenlos CHF 100.– für LeiterInnen anderer PS-Organisationen

Kosten

■ Ilanz

Datum Montag, 6. Oktober

Ort Turnhalle Bildungszentrum Surselva, Klosterweg 18 (im Kloster Ilanz)

Kurs-Nr. AS14.03

Anmeldung bis 1. September

■ Pontresina

Datum Samstag, 27. September

Ort Alte Turnhalle, Schulhaus, Puntraschins Sur

Kurs-Nr. AS14.04

Anmeldung bis 1. September

Spezialkurs Sicherheit im Alter

■ Chur

KL / OV / esa

Enkeltrick und Seniorenfallen

Täuschen, lügen, tricksen – die Strategien von Trickdieben gegenüber älteren Menschen sind vielfältig. Wir vermitteln Ihnen fundiertes Hintergrundwissen und Sicherheitstipps, die Sie an Ihre KursteilnehmerInnen weitergeben können.

Leitung Susanne Köchling, Sozialarbeiterin FH Ulli Jäger, Erwachsenenbildnerin und Seniorin

Daten Donnerstag, 4. Dezember

Zeit 9.00 – 12.00 Uhr

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

Kosten CHF 85.– für externe TeilnehmerInnen

Kurs-Nr. AS14.10

Anmeldung bis 24. November



Spezialkurs Rückenfit

■ Chur

KL / OV / esa

Lektionsideen für Fit/Gym-LeiterInnen.

Leitung Heidi Bolt, Physiotherapeutin und Leiterin
Erwachsenensport esa, mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe

Daten Dienstag, 11. November

Zeit 13.30 – 16.30 Uhr

Ort Familienzentrum
Planaterra, Yogaraum,
Reichsgasse 14, Haus A

Kosten CHF 80.–
für externe LeiterInnen

Kurs-Nr. AS14.11

Anmeldung bis 31. Oktober

Modul-Fortbildung Volkstanz 2/14

■ Chur

**Ausschliesslich für Tanzleiterinnen,
Tanze mitenand 5**

Leitung Evi Willi-Gartmann, Expertin
Erwachsenensport esa
Vera Zanetti, Leiterin
Erwachsenensport esa

Daten Freitag, 21. November

Zeit ganzer Tag

Ort Wohnheim ARGO,
Gartenstr. 16

Kosten für Leiterinnen von PS GR
kostenlos, CHF 60.– für
LeiterInnen anderer
PS-Organisationen

Kurs-Nr. AS14.23

Anmeldung bis 21. Oktober
an Heidi Melcherts
Süesswingel 4
7023 Haldenstein
081 353 49 31
h.melcherts@swissonline.ch

Modul-Fortbildung Bewegungsangebot im Heim

■ Chur

Aktivierungshelferinnen / esa

Kraft und Beweglichkeit im $\frac{3}{4}$ -Takt, Entspannung für Nacken und Schultern und Aktivierung der Gehirntätigkeit.

Leitung Susanne Baumann,
dipl. Wellnesstrainerin

Daten Donnerstag, 30. Oktober

Zeit 9.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 16.30 Uhr

Ort Wohnheim ARGO,
Gartenstr. 16

Kosten CHF 120.–, CHF 60.–
für LeiterInnen von PS GR
(inkl. Zwischenverpflegung)

Kurs-Nr. AS14.30

Anmeldung bis 20. Oktober

Freiwilliges Engagement

Haben Sie Zeit und möchten Sie sich engagieren? Wir suchen freiwillige Mitarbeitende, die bereit sind, anzupacken.

Mögliche Tätigkeiten:

- Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige
- administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst
- Telefonkette
- Generationen im Klassenzimmer

Wenn Sie Interesse an einer freiwilligen Tätigkeit haben, setzen Sie sich doch mit einer unserer Beratungsstellen in Verbindung (Adressen siehe Seite 2).

Wer hat Anspruch auf Ergänzungsleistungen?

Berechnung im Internet:

Unter www.pro-senectute.ch/eld können Sie selber ohne fremde Hilfe berechnen, ob Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben.

Persönliche Beratung: Die Regionalen Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden (Adressen siehe S. 2) stehen Ihnen für eine persönliche Beratung kostenlos zur Verfügung.

Pro Senectute Graubünden gewährt den Bezügerinnen und Bezügerern von Ergänzungsleistungen Ermässigungen aus dem CreALtiv-Fonds an die Kurskosten im Bildungs- und Sportbereich.



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Institutionen

■ Chur

Angebot **Herzgruppe Chur**
Wöchentliche Treffen in Wander-, Gymnastik- und Schwimmgruppen

Auskunft Irene Bärtsch,
081 250 45 73

Publikation Amtsblatt Chur

■ Chur

Angebot **Seniorenchor**
Freies Singen, jeden Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr

Auskunft Willy Müller, Chur,
081 353 95 07

■ Chur

Angebot **Kammerorchester Churer Musikfreunde**
Wöchentliche Proben (und Aufführungen) für erfahrene Hobby-Musiker unter professioneller Leitung

Auskunft Kurt Rüedi, Chur,
081 353 36 59,
kurtruedi@bluewin.ch

■ Savognin

Angebot **Gruppa Cordial Savognin e conturn**
Diverse Aktivitäten und Veranstaltungen

Auskunft Monika Zogg,
081 684 33 25
Joachim Wasescha,
081 684 10 20

Publikation «Aktuell» von Savognin
Tourismus und
Pagina da Surmeir

■ Thusis

Musizieren im Ensemble 55+

Ensemble-Musizieren für Musikbegeisterte ab 55 Jahren der Musikschule Viamala in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Graubünden.

Leitung Adrian Müller, Musiklehrer

Daten dienstags,
14.15 – 15.45 Uhr

Ort Musikschule Viamala,
Obere Stallstr. 30

Auskunft / Anmeldung Musikschule Viamala,
081 651 29 02 oder info@
musikschuleviamala.ch

■ Thusis

Angebot **Bild-Präsentation Flora und Fauna Graubündens**

Leitung Valentin Schmidt

Datum Donnerstag, 6. November
14.00 Uhr

Ort Kath. Kirchgemeindehaus

■ Prätval

Angebot **Improvisation**

Leitung Silvia Sprecher

Schnuppern Mittwoch, 24. September,
Donnerstag, 2. Oktober,
Montag, 6. Oktober

Zeit 9.15 – 10.45 Uhr

Auskunft Silvia Sprecher,
079 217 44 76 /
081 655 16 15,
silvia.sprecher@gmx.net

■ Davos

Angebot **Musikschule Davos**
Senioren-Orchester für jung gebliebene Erwachsene, regelmässige Proben unter Leitung von Annabell Kehl

Auskunft Bethli Fopp, Davos,
081 413 71 67
Musikschule Davos,
081 413 11 80

■ Davos

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

Angebot Erzählcafé «Geschichten, die das Leben schrieb»

Daten/Ort Flyer sind ab August erhältlich

Auskunft Christian Pfeiffer,
Sozialdiakon, Davos Dorf,
081 416 28 35

■ St. Moritz

Auskunft **Senioren St. Moritz**
Anita Urfer,
081 833 86 27
Uschi Moos,
081 836 30 60

Publikation Anschlagkasten
Rathaus St. Moritz

■ St. Moritz Bad

Boccia-Treff

Daten ab 13. Mai bis
21. Oktober
am ersten und dritten
Dienstag im Monat,
14.00 – 17.00 Uhr,
nur bei trockener
Witterung!

Auskunft Renato Micheli,
081 833 25 84

Publikation Plakat bei der Boccia-Bahn

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 sowie Firmen und Institutionen. Er ist parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral. Die Schwerpunkte der Verbandstätigkeit sind u. a.:

- Erhaltung und Förderung der Lebensqualität im Alter
- Förderung der gesellschaftlichen Kontakte unter den Generationen
- 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 Seniorenrates: 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 über 081 353 74 05 anfordern.

Allgemeine Informationen

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. Die Bildungs- und Sportangebote von Pro Senectute Graubünden richten sich an Menschen ab 60 Jahren.

Anmeldungen

Sie können sich schriftlich, telefonisch, per Fax oder 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 Anmeldeabschluss 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 7 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 Ausflüge und Ferienwochen gelten spezielle Bedingungen. Sie werden jeweils mit dem Angebot publiziert.

Versäumte Lektionen / Rückerstattung

Bei länger andauernder Krankheit oder bei Unfall erfolgt eine Rückerstattung. 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.

Pausen

Bei Kursen ab einer ausgeschriebenen Kurszeit von 1 ½ Stunden ist eine Pause von 15 Minuten inbegriffen.

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).

Kurskosten-Ermässigung

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.

Schnupperlektionen

In vielen Kursen besteht die Möglichkeit, eine Schnupperlektion zu besuchen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Vorschau

Das nächste «envista – Kurse und Veranstaltungen» erscheint Anfang August 2014. 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 2.

Wir stellen uns vor

Von links nach rechts



Renata Pitsch

Sekretariat Geschäftsleitung
Fachstelle Kommunikation
und Fundraising

Brigitte Pfiffner

Sekretariat Bildung und Sport

Richi Diener

Leitung Fachstelle Bildung

Katrin Meier

Leitung Fachstelle Bildung und Sport

Wir sind Ihre Ansprechpartner, wenn es um Fragen zum Kursprogramm und zu den Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden geht.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

081 252 06 02

kurse@gr.pro-senectute.ch

www.gr.pro-senectute.ch



Toni Weibel
Tourismus-Pionier

Ihr Plan. Unser Graubünden.

Zählen auch Sie auf die Anlagekompetenz der GKB.

Ihr Vermögen hat absolute Wertarbeit verdient. Es sind Bündner Tugenden, ein globaler Weitblick und grosses Fachwissen, die die GKB im Private Banking als Anlageberaterin und Partnerin auszeichnen. Unsere eigenen Werte und Wertvorstellungen bilden dabei die Grundlage für den respektvollen und engagierten Umgang mit Ihrem Vermögen. Wie immer Ihre Ziele auch aussehen, wir freuen uns auf Sie und Ihr Vertrauen.