

envista

Kurse und Veranstaltungen

2. Halbjahr 2016


**PRO
SENECTUTE**
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI



Graubündner
Kantonalbank



Pro Senectute Graubünden – gut, dass es sie gibt

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

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 Januar und im August

Auflage

12 000 Exemplare

Produktion und Druck

Somedia Production AG
Sommerastrasse 32
7000 Chur

Fotos

Titelseite und Seite 5:
Foto Surselva
Daniel Thuli,
7130 Ilanz

Bildagenturen Fotolia
und Shutterstock,
Pro Senectute Schweiz,
Renata Pitsch

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 081 936 04 27

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

Titelseite:

Giuseppa Hosang-Flepp, langjährige Leiterin der Tanzgruppen Disentis und Rabius. (Aufnahmeort: Kloster Disentis)



«envista» viseta la Surselva!

Sco usitau presenta «envista», il program da cuors e d'occurrènzas dalla Pro Senectute Grischun, era ell'ediziun actuala per il secund miez onn dil 2016 ina gronda e vasta purschida d'occurrènzas e cuors che han liug en numerus loghens ed empau dapertut en nies cantun.

Quella ga s'occupa «envista» en special dalla Surselva e porscha ulteriurs cuors ella regiun (mira pagina 7–11). Tut las senioras e tut ils seniors en Surselva ein cordialmein envidai da profitar da quellas purschidas!

Cun il program da cuors e d'occurrènzas «envista» sedrezza la Pro Senectute Grischun allas senioras ed als seniors e vul incantar tuts per la purschida multifara. La Pro Senectute Grischun, il center da cumpetenza ed igl emprem post da consultaziun en nies cantun per damondas en connex cun la vegliadetgna, ei era alla testa quei che risguarda il sector parzial formaziun, moviment e creativitat ella vegliadetgna.

Cun la finamira da contribuir alla qualitat da viver, alla sanadad ed all'autonomia ella vegliadetgna, envida quei program da cuors e d'occurrènzas tut las personas pli veglias da profitar dalla schanza e d'agir el senn dall'enconuschenta rema tudestga: «Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!»

Lubi a mi da dar aunc in'egliada ella regiun hospitonta, la Surselva, surtut sin la muntada dalla Pro Senectute Grischun ch'ei gia dapi decennis activa en Surselva. Il post da cussegliaziun dalla Pro Senectute Grischun en Surselva cun sedia el Spital regional Surselva a Glion vegn menaus dapi 21 onns cun grond engaschi e bia entusiassem da Silvio Albin. Grazia a sias enconuschentschas regionalas, sia iniziativa e ses contacts persunals ein igl interess e la damonda per survetschs els secturs cussegliaziun sociala, lavur per la cuminonza e lavur publica carschi marcantamein el decuors dils onns.

In ulteriur punct central ed ina prestaziun speciala dil post da cussegliaziun en Surselva ein ses dus mandats: menar il Post da coordinaziun per fatgs da sanadad Surselva (resp. dapi il 2016 l'agenzia da SanaSurselva) e menar il Survetsch social dil Spital regional Surselva. Quels dus survetschs ein vegni sviluppai e realisai communablaein avon 20 onns dil post da cussegliaziun dalla Pro Senectute Grischun en Surselva e dalla corporaziun regionala Surselva.

Igl intent e la finamira da quellas duas prestaziuns ein d'ina vart da sustener e garantir in provediment dalla sanadad adattau als basegns, economicamein optimal e coordinau per la Surselva cun crear ina reit denter ils furniturs da prestaziuns ed



ils retscheviders da prestaziuns, e da l'otra vart da porscher ina cussegliaziun sociala el Spital regiunal Surselva a Glion cun differents survetschs en favur da pazientas e pazients, lur parents e lur persunas da referiment. Las prestaziuns spitgadas ein mintgamai regladas en ina convegno da plirs onns denter la Pro Senectute Grischun e la Region Surselva rep. la SanaSurselva.

Ina certa cesura ella historia dil post da cussegliaziun dalla Pro Senectute Grischun en Surselva vegn ei a dar cun la midada sin rucca che pertucca il post dil menader. La fin d'uost 2016 vegn Silvio Albin pensiunaus. Siu successur ei Curdin Casaulta da Lumbrin che entra en uffeci igl 1. d'uost 2016. Il cussegl da fundaziun dalla Pro Senectute Grischun engrazia al menader partent

Silvio Albin per siu engaschi nunstunclenteivel per l'instituziun en favur dalla populaziun pli veglia e giavischa a Curdin Casaulta ina buna entschatta, bia plascher e satisfacziun en sia nova piazza.



Sep Cathomas,
president dalla Pro Senectute Grischun

«envista» zu Gast in der Surselva!

Neben dem wie gewohnt spannenden und vielseitigen Angebot an Veranstaltungen und Kursen widmet sich das vorliegende «envista» speziell der Region Surselva und bietet in der Region zusätzlich viele attraktive Kurse und Veranstaltungen an (vgl. Seite 7–11).

Die Beratungsstelle Surselva von Pro Senectute Graubünden in Ilanz wird seit 21 Jahren von Silvio Albin mit Begeisterung und grossem Einsatz geleitet. Neben seinen Aktivitäten in den Bereichen Sozialberatung, Gemeinwesen und Öffentlichkeitsarbeit trägt er die Verantwortung für die beiden Mandate Koordinationsstelle Gesundheits-

wesen Surselva (bzw. seit Januar 2016 die Führung der Geschäftsstelle von SanaSurselva) und Sozialdienste des Regionalspitals Surselva. Ende August 2016 erreicht Silvio Albin das Pensionsalter und darf in den wohlverdienten Ruhestand treten. Seine Stelle übernimmt Curdin Casaulta aus Lumbrin am 1. August 2016.

Der Stiftungsrat von Pro Senectute Graubünden dankt dem scheidenden Stellenleiter Silvio Albin für seinen unermüdlichen Einsatz für die Institution zugunsten der älteren Bevölkerung und wünscht Curdin Casaulta einen guten Start, viel Freude und Genugtuung in der neuen Aufgabe.



Inhalt

Aktuell

Surselva

- 7 Troccas
- 7 Patienten legen
- 7 Poker
- 7 Spanisch AnfängerInnenkurs
- 7 Italienisch AnfängerInnenkurs
- 7 Englisch
- 8 iPhone und iPad
- 8 Smartphone und Tablet/
Betriebssystem Android
- 8 Arbeit am eigenen Laptop
- 8 Digitales in der Bibliothek
- 8 Fahrplan und Ticket Shop
- 8 Digital banken heute
- 9 Aufräumen – Entrümpeln –
Loslassen
- 9 Mein Alltag nach
der Pensionierung
- 9 Tatta e Tat... spielt mit mir!
- 9 Der neue DOCUPASS –
Ihre Verfügungen für den Ernstfall
- 10 Die Säulen für Ihre Gesundheit
- 10 Sicher stehen – sicher gehen
- 10 Wanderungen in
und um Graubünden
- 10 Tänze aus aller Welt
- 10 Gymnastik, Fitness,
Turnen (Fit/Gym)
- 11 Gerontologie I
- 11 Gesprächsgruppen für pflegende
und betreuende Angehörige
älterer Menschen und Personen
mit Demenz
- 11 Tanz und Unterhaltung
- 11 Seniorenkino Surselva
- 11 Gesellige Anlässe

In Bewegung

In- und Outdoorsport

- 12 Gymnastik, Fitness, Turnen
(Fit/Gym)
- 14 Tänze aus aller Welt
- 14 Aquafitness
- 14 Fahrradtouren
- 14 E-Biken kennenlernen
- 15 Wanderungen in
und um Graubünden
- 15 Schneeschuhtouren
- 15 Skiwandern auf Langlaufski

In bester Gesellschaft

Tanzen, Theater, Spiel und Spass

- 16 Tanz und Unterhaltung
- 16 CANZIANO!
- 17 Everdance® – forever
- 17 Tanzkurs (Fortgeschrittene)

- 17 Get in line – Line Dance für alle
- 17 Kinovorführungen Thusis
- 18 Gesellige Anlässe
- 19 Patienten legen
- 19 Jassen für EinsteigerInnen
- 19 Jassen für jedermann
- 19 Schach
- 19 Schach Vertiefung
- 19 Offenes Singen
- 19 Billard

xund und munter

Rund um Ihre Gesundheit

- 20 Sicher stehen – sicher gehen
- 20 Fitness mit Power Plate
- 20 Feldenkrais
- 21 Aus der Stille kommt die Kraft
- 21 Rücken-Wohlfühlgymnastik
- 21 Dalcroze – Rhythmik für
Seniorinnen und Senioren
- 22 Die Säulen für Ihre Gesundheit
- 22 bellicon® –
Minitrampolintraining
- 22 Hatha-Yoga
- 22 Yoga
- 22 Yoga für den Alltag

oui! yes! si!

Sprachen

- 23 Englisch
- 24 Spanisch
- 24 Italienisch
- 24 Französisch
- 24 Incler rumauntsch – üna valur impü

www, bits und bytes

Multimedia und Kommunikation

- 25 iPhone
- 25 Einstieg in die Computerwelt
- 25 Arbeit am eigenen Laptop
- 25 Fotos verwalten auf dem PC
- 26 Smartphone und Tablet
- 26 iPad
- 27 Mein Mac als Fotoatelier/iPhoto
- 27 Computersupport
- 27 Handybedienung und -support

Innovativ und kreativ

Werken, malen, kochen

- 28 Malwochenende
- 28 Begleitetes Malen
- 28 Faszination Aquarellmalerei
- 29 Aufgemöbelt
- 29 Fotografieren – Grundkurs
- 29 Fotografieren – die blaue
Stunde und Nachtaufnahmen
- 29 Digitales in der Bibliothek
- 29 Kochkurs
- 29 Fischers Fritz kocht frische Fische

Wir sind dann mal weg

Kultur, Ausflüge und Ferienwochen

- 30 Mein Leben – aufgeschrieben
- 30 Unterwegs
im Bündner Kunstmuseum
- 30 Polizeimuseum Graubünden
- 30 Äthiopien
- 30 Pilze erkennen
- 31 Gartenkultur
- 31 Feuer und Flamme –
Ausflug ins Rheintal
- 31 Ahnenforschung
und Familiengeschichte
- 31 Ausflug in die Welt
der Heilpflanzen
- 31 SBB-Fahrplan und Ticket Shop
- 32 Besichtigung Wasserwerk
- 32 Stägeli uf – Stägeli ab
- 32 Besuch im Bundeshaus
- 32 1. Oktober 2016, Internationaler
Tag des Alters, Di internazional
da la vegldüm, Giornata interna-
zionale degli anziani

Jeder Franken zählt

Geld und Finanzen

- 33 Übertragung von Immobilien und
Schenkung, Nachfolge, Erben
- 33 Digital banken heute
- 34 E-Banking-Vertiefungskurs
- 34 Beratung in Finanz-
und Nachlassfragen

Gut altern

Das Leben gestalten

- 35 Nana, Neni... spielt mit mir!
- 35 Gehirnjogging
- 35 Denkfitness-Treff
- 35 Der neue DOCUPASS –
Ihre Verfügungen für den Ernstfall
- 35 Mit Demenzbetroffenen leben
- 36 Gesprächsgruppen für pflegen-
de und betreuende Angehörige
älterer Menschen und Personen
mit Demenz
- 37 Konflikte partnerschaftlich lösen
mit Mediation
- 37 Freiwilligenfest Südbünden
- 37 Späte Freiheit – gut vorbereitet
in die Pensionierung
- 37 Es wird gredt...

Wir vernetzen

Links

- 38 Institutionen

Wir über uns

Allgemeine Informationen

- 2 Adressen, Impressum
- 39 Allgemeine Informationen

Troccas

Ilanz neu

Das Troccas-Spiel ist ein Kartenspiel, welches als Teil der romanischen Kultur stark in der Surselva verankert ist und dort auch regelmässig gespielt wird. Im Kurs lernen Sie Karten und Regeln des Spiels kennen und können dieses Wissen in der eigenen Spielpraxis anwenden. Auch Teil des Kurses ist das Erlernen der Geheimsprache, mit der dem Partner jeweils mitgeteilt wird, welche Karten man in den Händen hält, was eine Eigenart des Troccas-Kartenspiels darstellt. Um die Spielpraxis zu vertiefen, wird als Höhepunkt des Kurses ein Turnier durchgeführt.

Leitung Annalisa Cathomas, Troccas-Spielleiterin
Daten 3 x Freitag, 14. und 28. Oktober und 4. November
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 90.– Troccas-Karten für CHF 12.– bei der Kursleiterin erhältlich
Kurs-Nr. 6516
Anmeldung bis 3. Oktober

Patiencen legen

Ilanz

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, ab 9. November
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Wohnheim ARGO Surselva, Asylstr. 12
Kosten CHF 60.– zwei Sätze Patience-Karten für CHF 14.– beim Kursleiter erhältlich
Kurs-Nr. 6513
Anmeldung bis 28. Oktober

Poker

Ilanz neu

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, 19. Oktober
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Wohnheim ARGO Surselva, Asylstr. 12
Kosten CHF 90.–
Kurs-Nr. 6514
Anmeldung bis 7. Oktober

Spanisch AnfängerInnenkurs

Ilanz neu

Leitung Yuly Gutiérrez, Sprachlehrerin
Daten 8 x Mittwoch, ab 28. September
Zeit 14.30 – 16.00 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 155.– plus Material
Kurs-Nr. 6550
Anmeldung bis 16. September

Italienisch AnfängerInnenkurs

Ilanz neu

Leitung Martina Badrutt, Sprachlehrerin
Daten 8 x Donnerstag, ab 27. Oktober
Zeit 16.00 – 17.30 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 155.– plus Material
Kurs-Nr. 6560
Anmeldung bis 17. Oktober

Englisch

Ilanz

Leitung Evelyne Ziegler-Lombris, Englischlehrerin
Kosten CHF 155.– plus Material
Anmeldung bis 2. September

Englisch, neuer AnfängerInnenkurs neu

Daten 8 x Mittwoch, ab 14. September
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
Ort Wohnheim ARGO Surselva, Asylstr. 12
Kurs-Nr. 6508

Englisch, AnfängerInnenkurs Fortsetzung

Daten 8 x Dienstag, ab 13. September
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kurs-Nr. 6509

Englisch, Basiskurs 7. Semester

Daten 8 x Mittwoch, 14. September
Zeit 13.45 – 15.30 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kurs-Nr. 6511

Englisch, Pre-Intermediate

Daten 8 x Mittwoch, ab 14. September
Zeit 8.30 – 10.15 Uhr
Ort Wohnheim ARGO Surselva, Asylstr. 12
Kurs-Nr. 6510

iPhone und iPad

Ilanz neu

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

Leitung Roger Walzer, Informatiker
Daten 4 x Freitag, ab 4. November
Zeit 8.45 – 10.15 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 220.–
Kurs-Nr. 6531b
Anmeldung bis 24. Oktober

Smartphone und Tablet / Betriebssystem Android

Ilanz neu

Die verschiedenen Smartphones 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 benutzen.

Leitung Roger Walzer, Informatiker
Daten 4 x Freitag, ab 4. November
Zeit 10.45 – 12.15 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 220.–
Kurs-Nr. 6532b
Anmeldung bis 24. Oktober

Arbeit am eigenen Laptop

Ilanz neu

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. sieben TeilnehmerInnen.

Leitung Marco Marconi, Informatiker
Daten 5 x Donnerstag, ab 22. September
Zeit 8.45 – 10.15 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 290.– inkl. Unterlagen
Kurs-Nr. 6583b
Anmeldung bis 12. September

Digitales in der Bibliothek

Ilanz neu

Wie nutze ich die Online-Angebote einer Bibliothek?

Zu den Angeboten von Bibliotheken gehören schon seit langem nicht mehr nur gedruckte Medien, wie Bücher, Zeitungen und Zeitschriften. Gross im Kommen sind die Onlineangebote. Dazu gehören unter anderem die Digitale Bibliothek Ostschweiz (Dibio) und verschiedene elektronische Nachschlagewerke.

Im Kurs lernen Sie am ersten Nachmittag nach verschiedenen Medientypen (E-Books, E-Papers etc.) und Themen in Dibiost und in anderen Portalen zu recherchieren. Am zweiten Nachmittag stehen die verschiedenen Geräte (PC, Tablet etc.) und die nötigen Programme im Mittelpunkt Ihres Interesses. Sie erlernen das Herunterladen und Übertragen der Angebote auf verschiedene stationäre und mobile Geräte.

Leitung Karin Brechbühl Caprez, Leitung Benutzung, Urs Wider, Leitung IT
Daten 2 x Mittwoch, 28. September und 5. Oktober
Zeit ab 14.00 Uhr
Ort Bibliothek Schulanlage Ilanz, Trakt C
Kosten CHF 60.–
Kurs-Nr. 6525
Anmeldung bis 19. September

Fahrplan und Ticket Shop

Ilanz neu

Sie lernen den Umgang mit dem E-Ticketing sowie mit Online- und mobilen Fahrplänen. Bitte mitnehmen: Laptop, Tablet oder Smartphone.

Leitung Fachpersonen SBB
Datum Dienstag, 6. Dezember
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten kostenlos
Kurs-Nr. 6520c
Anmeldung bis 14. November

Digital banken heute neu

«Digital banken heute» – einfach und unkompliziert – erleichtert Ihnen den Umgang mit Ihren Finanzen. Unabhängig von Zeit und Raum sind Sie jederzeit über Ihr Guthaben informiert und erledigen Ihre Zahlungen bequem und sicher. An diesem Kurs erfahren Sie interessante Anwendungstricks zum E-banking oder erhalten nützliche Infos im Umgang mit der Mobile Banking App. Lassen Sie sich neue Anwendungen im Onlineservice auf gkb.ch aufzeigen und erfahren Sie die Vorteile bargeldloser Bezahlvarianten.

Leitung Flavian Gieriet, Leiter Contact Center E-banking, Graubündner Kantonalbank
Zeit 16.00 – 19.00 Uhr
Kosten Teilnahme ist kostenlos

Ilanz

Datum Dienstag, 27. September
Ort Hotel Rätia, Via Centrala 5
Kurs-Nr. 6562a
Anmeldung bis 16. September

Flims

Datum Dienstag, 15. November
Ort Hotel Bellevue, Via Nova 66
Kurs-Nr. 6562g
Anmeldung bis 4. November

Aufräumen – Entrümpeln – Loslassen

■ Ilanz

Im Laufe der Jahre sammeln sich unendlich viele Sachen an. Sie möchten endlich Ordnung und Platz schaffen in Wohnung, Haus und Büro. Nur, wie fangen Sie das am besten an? Finden Sie im Kurs mithilfe einer erfahrenen Kursleitung Ihren persönlichen Weg, um Freiräume zu schaffen, sich von Unnötigem zu trennen und Veraltetes loszulassen. Diskutieren Sie mit anderen Teilnehmenden, wie Sie sich motivieren können zu sichten, zu sortieren, wegzuerwerfen, zu verschenken und loszulassen.

Leitung Regula Isenring,
lic. phil., Betriebsaus-
bildnerin HF

Datum Freitag, 25. November

Zeit 16.00 – 18.15 Uhr

Ort Weiterbildungsraum
Personalhaus Spital,
Spitalstr. 4

Kosten CHF 40.–

Kurs-Nr. 6552

Anmeldung bis 11. November

Mein Alltag nach der Pensionierung

■ Ilanz

Es macht Freude, unabhängig zu sein, den Tagesablauf selber zu bestimmen, nicht mehr eingebunden zu sein. Und doch ist es nicht für alle Menschen einfach in der neuen Lebenssituation. Sie stellen sich auch Fragen wie: Bin ich glücklich? Wie geht es mir in der Partnerschaft oder als Single? Fühle ich mich manchmal verloren? Ein Austausch mit anderen bereits Pensionierten, die auch so denken und fühlen, kann Sie unterstützen.

Leitung Regula Isenring,
lic. phil., Betriebsaus-
bildnerin HF

Datum Freitag, 9. Dezember

Zeit 16.00 – 18.15 Uhr

Ort Weiterbildungsraum
Personalhaus Spital,
Spitalstr. 4

Kosten CHF 40.–

Kurs-Nr. 6555

Anmeldung bis 25. November

Tatta e Tat ... spielt mit mir!

■ Ilanz

Grosseltern eignen sich bestens als Spielpartnerin oder Spielpartner ihrer Enkelkinder. Beim Spielen kann das Verhältnis gegenseitig gestärkt und entwickelt werden. Spielen verbindet – doch wie spielen verschiedene Generationen miteinander? Dieser Kurs vermittelt Ihnen viele Spielideen mit Kleinkindern ohne grosse Hilfsmittel, auch für unterwegs.

Leitung Ulli Jäger,
Erwachsenenbildnerin
und ehemalige Spielgrup-
penleiterin

Datum Donnerstag, 10. November

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

Ort Weiterbildungsraum
Personalhaus Spital,
Spitalstr. 4

Kosten CHF 25.– inkl. Zvieri

Kurs-Nr. 6456

Anmeldung bis 26. Oktober

Der neue DOCUPASS – Ihre Verfügungen für den Ernstfall

■ Ilanz

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 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 der Notar Thomas Hess.

Leitung Susanne Köchling,
dipl. Sozialarbeiterin FH,
Carla Cathomas-Tuor,
dipl. Sozialarbeiterin FH,
Thomas Hess, Notar

Datum Mittwoch, 2. November

Zeit 17.30 – 19.00 Uhr

Ort Weiterbildungsraum
Personalhaus Spital,
Spitalstr. 4

Kosten CHF 10.– Kostenbeitrag

Kurs-Nr. 6551a

Anmeldung bis 24. Oktober

Die Säulen für Ihre Gesundheit

Schon Hippokrates, der Urvater der Medizin, empfahl im 4. Jahrhundert v. Chr. eine ausgewogene Lebensweise, die auf den Säulen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Bewusstsein und Umwelt basiert. Wenn Sie diesen Säulen auch in der heutigen Zeit angemessen gerecht werden, tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei u.a. mit Ernährungstipps, sanften Kraft-, Gleichgewichts-, Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Leitung Claudia Frehner,
Expertin Erwachsenensport
esa, Wellnesstrainerin,
Rosita Valaulta-Vinzens,
Leiterin Erwachsenensport
esa, Wellnesstrainerin

Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten CHF 50.–

■ Laax

Datum Donnerstag, 3. November

Ort Sentupada,
Via Stradun 2

Kurs-Nr. 6441

Anmeldung bis 24. Oktober

Sicher stehen – sicher gehen **neu**

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

■ Ilanz

Leitung Rosita Valaulta-Vinzens,
Leiterin Erwachsenensport
esa, Wellnesstrainerin

Daten 8 x Freitag,
ab 9. September

Zeit 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Katholischer Pfarreisaal,
Glennerstr. 5

Kosten CHF 144.–

Kurs-Nr. 6425

Anmeldung bis 29. August

Wanderungen in und um Graubünden

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

Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter 081 252 75 83. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenensportleiterinnen und -leitern esa Wandern an.

■ Surselva

Leitung Gregor Bischof
079 841 02 24

Guido Caduff
079 707 91 37

Silvio Capeder
079 216 54 68

Marco Curti
079 903 31 64

Daten jeweils dienstags,
gemäss Detailprogramm

Tänze aus aller Welt

Bitte melden Sie sich direkt bei unseren Erwachsenensportleiterinnen esa Tanzen an.

■ Disentis

Giuseppa Hosang, 081 947 58 77
Mittwoch, 13.30 – 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

Gymnastik, Fitness, Turnen (Fit/Gym)

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

■ 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
Ute Thouet, 081 921 65 94
Rosita Valaulta, 079 579 67 54
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen),
15.00 – 16.00 Uhr (Männer)

■ Lumbrin/Vignogn

Edith Solèr, 081 931 24 44
Montag, 13.15 – 14.15 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)

■ Sedrun

Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)

■ Tenna

Ursula Pöhl, 081 302 87 52
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Valendas

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

■ Versam

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

Gerontologie I

■ Ilanz

Aktivierungshelferinnen / OV / esa / KL
 Fachgebiet «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 Richi Diener,
 dipl. Sozialarbeiter FA,
 Leitung Fachstelle Bildung,
 Barbara Zinsli,
 Bewegungspädagogin BGB,
 Körper- und Atemtherapeutin LIKA und Ausbilderin

Datum Donnerstag, 17. November
Zeit 9.30 – 16.30 Uhr
Ort Weiterbildungsraum Personalhaus Spital, Spitalstr. 4
Kosten CHF 155.– für unsere freiwillig Tätigen kostenlos
Kurs-Nr. 6595
Anmeldung bis 4. November

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

■ Ilanz

Leitung Rosita Valaulta
Daten jeweils Donnerstag,
 25. August, 29. September,
 27. Oktober, 24. November,
 15. 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,
 Spitalstr. 4, 7130 Ilanz,
 081 925 43 26

Tanz und Unterhaltung

■ Ilanz

Ort ARGO, Cafeteria
Tag Donnerstag
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr
Daten 22. September
 Kapelle Cadetsch

20. Oktober
 Kapelle Hoharätia

17. November
 Panyer Hengertmusig

15. Dezember
 Prättigauer Ländlerfründa

Auskunft Alice Benz,
 081 252 37 49

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
Zeit 13.45 Uhr
Daten 5 x Donnerstag
 25. August,
 22. September,
 20. Oktober,
 17. November,
 15. 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.

Gesellige Anlässe

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

✕ **Mittagstisch**
 ❖ **Spielnachmittag**
 ♥ **Altersnachmittag**
 ● **Seniorenstamm**

■ **Andiast** ✕
 Corina Sgier,
 081 941 10 33

■ **Brigels** ✕
 Augustin Cathomen,
 Lorenz Derungs,
 081 941 11 43

■ **Castrisch** ♥
 Margrith Gantenbein,
 081 925 18 76

■ **Ilanz** ✕ ♥
 Cécile Camenisch
 und Anita Giannini,
 076 512 76 13

■ **Schluen** ✕
 Gion Cavelti, Cristina Schnider und
 Daniela Stefani,
 079 475 15 87

■ **Sedrun/Tujetsch** ✕
 Bernadetta Cathomen-Dermon,
 081 949 14 39

■ **Siat** ✕
 Heidi Depuoz, 081 925 19 19

■ **Trun** ♥
 Natalia Cagienard, 081 943 19 20

■ **Valendas** ✕ ❖
 Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32

■ **Vals** ✕
 Cilli Derungs-Vieli, 081 935 13 83

■ **Versam** ♥
 Karin Schmid, 081 645 12 85

■ **Waltensburg** ✕
 Corina Sgier,
 081 941 10 33

Gymnastik, Fitness, Turnen (Fit/Gym)



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

■ Ardez

Corina Riatsch, 076 370 23 72
Mittwoch, 14.20 – 15.30 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Samnaun

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

■ Scuol

Donata à Porta, 081 864 94 59
Dienstag, 9.00 – 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
Christina Gisler, 081 834 63 64
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)

■ S-chanf

Claudia Christoffel, 081 854 23 48
Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr
(Frauen)

■ 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
Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Zuoz

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

■ Almens

Erika Speck, 081 655 18 64
Dienstag, 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
Armanda Giger, 081 685 10 52
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

Daniela Nobs, 081 404 14 56
Margrit Schaniel, 081 404 13 92
Gertrud Schmidt, 081 404 18 43
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
(Frauen und Männer)

■ Flerden und Masein

Maria Lanicca, 081 651 42 34
Gudrun Martinelli, 081 651 28 28
Nesa Feltscher, 081 651 22 32
Mittwoch, 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, 13.45 – 14.45 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)

■ Zillis

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



■ Davos Dorf

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

■ Fideris

Doris Boner-Rupp, 081 332 37 31
Erna Dürr, 081 332 34 76
Hedi Luck, 081 332 25 09
Montag, 14.00 – 15.00 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

Evi Willi, 081 328 21 16
Denise Flütsch, 081 328 27 34
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)

■ Bonaduz

Marlène Kamber, 081 641 00 92
Ursula Lustenberger, 079 811 70 93
Iris Andres, 081 250 55 01
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr (Frauen)

■ Chur

Irene Keller, 081 284 42 51
Alessandra Zala 079 791 82 42
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr (Frauen)
Ruth Hermann, 078 740 51 50
Mittwoch, 20.20 – 21.40 Uhr (Frauen)

■ Domat/Ems

Claudia Frehner, 081 353 38 62
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
(Männer)

■ Felsberg

Anna Rosa Schmid, 081 252 76 94
Alice Mittner, 081 252 08 14
Brigitta Steiner, 081 252 90 86
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (Frauen)
Heidi Grond, 081 252 87 21
Alice Mittner, 081 252 08 14
Hedy Putzi, 081 252 53 58
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr (Männer)

■ Fläsch

Erika Trachsel, 081 302 29 15
Donnerstag, 9.00 – 10.00 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

Evi Willi, 081 328 21 16
Denise Flütsch, 081 328 27 34
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
Iris Andres, 081 250 55 01
Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr (Frauen)

■ Trimmis

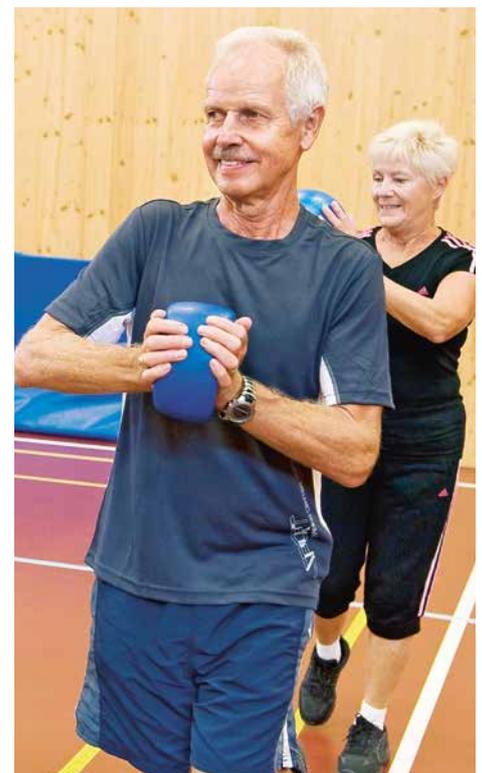
Claudia Frehner, 079 343 00 68
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (Frauen)

■ 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
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (Frauen)
Luzi Bernhard, 081 322 36 97
Toni Suppiger, 081 322 41 24
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
(Männer)



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

Alle Detailprogramme finden Sie auf unserer Website oder Sie erhalten sie kostenlos bei:

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

Tänze aus aller Welt

Bitte melden Sie sich direkt bei unseren Erwachsenen-sportleiterinnen esa Tanzen an.

■ Chur

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

■ Chur

Line-Dance-Treff

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

■ Churwalden

Mina Camenisch, 081 382 16 24
Imelda Margreth, 081 384 24 30
Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

■ Domat/Ems

Maria Lang, 081 633 19 65
Freitag, 13.45 – 15.30 Uhr

■ Untervaz

Heidi Melcherts, 081 353 49 31
Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr

■ Sarn

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

■ Schiers

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

Aquafitness

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

■ Chur

Leitung Andrea Obrecht
Tag/Zeit auf Anfrage
Ort Hallenbad Sportanlagen Sand
Anmeldung 081 302 53 77
andreaobrecht@bluewin.ch

■ Domat/Ems

Hinweis Das Hallenbad wird renoviert und bleibt während des Schuljahrs 2016/2017 geschlossen.

■ Rothenbrunnen

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

■ Klosters

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

■ Davos

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

Fahrradtouren

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

Leitung Willy Baumann
Erwachsenensportleiter esa
Radfahren,
079 740 10 63
wibaumann@bluewin.ch
Daten gemäss Detailprogramm

E-Biken kennenlernen

■ Chur

Vorteile und Gefahren

Elektrovelos sind gross in Mode. Informieren Sie sich über diese attraktive Form der Fortbewegung mit eigener Muskelkraft und Tretunterstützung. Lernen Sie unterschiedliche Modelle kennen und probieren Sie das E-Biken aus. Erfahren Sie alles über die neuen Regeln und die Gefahren des neuen Trends. Kursinhalt: Theorie, Fahrproben und eine Pause für Austausch und Fragen.

Leitung Reto Minsch, Velofachleute
Datum Mittwoch, 21. September
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Arcas Tretmaschinen, Jochstr. 1
Kosten CHF 10.– Kostenbeitrag
Kurs-Nr. 6523
Anmeldung bis 9. September

Wanderungen in und um Graubünden

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

Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter 081 252 75 83. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenenportleiterinnen und -leitern 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 Corina Joos 081 302 53 08 Silvia Liesch 081 322 71 86 / 076 250 57 37 Mirjam Bless 079 783 73 10
Daten	jeweils dienstags, gemäss Detailprogramm

■ Chur «Gemütlich»

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

■ Region Landquart

neu

Leitung	Mirjam Bless 079 783 73 10
Daten	jeweils mittwochs, gemäss Detailprogramm

■ Prättigau

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

■ Davos

Leitung	Elsbeth Lüthi Schär 081 416 43 29 079 218 28 38 Marianne Romang 081 404 14 01 079 732 33 52
Daten	jeweils dienstags oder mittwochs, gemäss Detailprogramm

■ Oberengadin

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

■ Oberengadin «Pachific»

Leitung	Manuela Mühlethaler 076 278 70 99
Daten	jeweils donnerstags, gemäss Detailprogramm

■ Samnaun

Leitung	Blandina Prinz 081 868 53 25
Daten	gemäss Detailprogramm

■ Val Müstair

Leitung	Rosalia Conradin 081 858 57 19 Maria Luisa Zen 081 858 52 01
Daten	jeweils dienstags, 1 x pro Monat, gemäss Detailprogramm

Schneeschuhtouren

ab Januar 2017

Sie wandern im Schnee auf leisen Sohlen durch die winterliche Natur.

Leitung	Gregor Bischof 079 841 02 24 Aldo Brändli 079 610 34 05 Marco Curti 079 903 31 64 Marianne Zimmermann 078 752 03 06 Elsbeth Lüthi Schär 081 416 43 29 079 218 28 38 Marianne Romang 081 404 14 01 079 732 33 52
Daten	jeweils donnerstags, gemäss Detailprogramm

Skiwandern auf Langlaufski

■ Chur

Langlaufen in der Region Parpan/Lenzerheide. Das Tempo wird den TeilnehmerInnen angepasst.

Leitung	Marie Louise Borini
Daten	5 x Mittwoch, ab 4. Januar
Zeit	10.00 – ca. 15.00 Uhr
Ort	Langlaufgebiet, Parpan/ Lenzerheide
Kosten	CHF 100.–
Kurs-Nr.	6613
Anmeldung	bis 15. Dezember 081 252 75 83

**Anmeldung 081 252 75 83 oder
kurse@gr.pro-senectute.ch**

In bester Gesellschaft

Tanzen, Theater, Spiel und Spass

Tanz und Unterhaltung

■ Malans

Ort Aula Schulhaus Eschergut
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr
Datum Mittwoch, 31. August,
 Kapelle Fadära

Auskunft Hedy Wilhelm,
 081 322 34 91

■ Domat/Ems

Ort Mehrzweckhalle
Tag Donnerstag
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr
Daten 8. September
 Kapelle Rätikon

13. Oktober
 Kapelle grau Bündig

10. November
 St. Antönier Ländlerfründa

8. Dezember
 Kapelle Calandagold

Auskunft Anita Tgetgel,
 081 633 10 89

■ Engiadina

Ort Turnhalle Zernez
Datum Samstag, 1. Oktober
Zeit 15.30 – 18.00 Uhr
 Chapella Engiadina

Ort Hotel Bellaval, Scuol
Datum Mittwoch, 26. Oktober
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
 Chapella Tasna

Ort Hotel a la Staziun, Zernez
Datum Mittwoch, 23. November
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
 Chapella Val Mora

Auskunft Uorschla und Robert
 Schlegel,
 081 854 17 53
 079 669 01 09

■ Thusis

Ort Kath. Kirchgemeindesaal
Tag Samstag
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr
Daten 29. Oktober
 Kapelle Butzerin

26. November
 Ländlerkapelle Canova

Auskunft Johanna Capaul,
 081 651 23 66

■ Untervaz

Ort Restaurant Fünf Dörfer/
 Tennishalle
Tag Donnerstag
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr
Daten 15. September
 Landquarter Ländlerfünda

6. Oktober
 Kapelle Rhygold

3. November
 Kapelle Hoharätia

1. Dezember
 Kapelle Rothorn

Auskunft Erika Guler,
 044 980 03 81

■ Küblis

Ort Restaurant Posthorn
Tag Dienstag
Zeit 14.00 – 18.00 Uhr

27. September
 Kapelle Rothorn

18. Oktober
 St. Antönier Ländlerfründa

22. November
 Prättigauer Ländlerfünda

13. Dezember
 Panyer Hengertmusig

Auskunft Lisa Hitz, 081 300 31 00
 oder 079 630 30 19

CANZIANO!

Gemischter Bündner Seniorechor

Wenn die über 100 Sängerinnen und Sänger des gemischten Bündner Seniorechors CANZIANO! und der 15-jährige Hackbrettspieler Joshua Broger zusammen musizieren, dann machen sie das mit viel Herz und aus Liebe zur Appenzeller Folklore und zum Chorgesang. Die Konzerte im Oktober 2016 werden zu Sternstunden, denn alle Beteiligten haben sich einer Sache verschrieben: Alle musizieren sie mit Leidenschaft. Fürs Publikum!

Dirigent: Rico Peterelli
 Am Flügel: Hans Peter Egli
 Am Hackbrett: Joshua Broger

Unsere nächsten Konzerte:

Chur, Theater Chur, Sonntag,
 23. Oktober, 17.00 Uhr

Trin, Mehrzweckhalle beim Schulhaus
 Samstag, 29. Oktober, 19.30 Uhr

Teufen, Lindensaal des Hotels zur Linde,
 Sonntag, 30. Oktober, 16.00 Uhr

Die detaillierten Flyer sind ab Mitte September bei Pro Senectute Graubünden erhältlich.

Sekretariat Gemischter Bündner Seniorechor CANZIANO!
 Frau Ly Hauser,
 Giacomettistrasse 106, 7000 Chur,
 081 353 74 05,
 canziano@gr.pro-senectute.ch,
 www.canziano.ch

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 27. Oktober
Zeit	14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27
Kosten	CHF 120.–
Kurs-Nr.	6463
Anmeldung	bis 19. Oktober

Tanzkurs (Fortgeschrittene)

■ Chur

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

Leitung	Kerstin Schwitzer, Tanzlehrerin
Daten	8 x jeden ersten Donnerstag im Monat, ab 8. September
Zeit	17.00 – 19.00 Uhr
Ort	Tanzlokal El Correo, Gürtelstr. 24
Kosten	CHF 155.–
Kurs-Nr.	6579
Anmeldung	bis 29. August

Get in line – Line Dance für alle

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 Westernmusik zu tun und passt zu vielen anderen Stilrichtungen.

■ Chur

Leitung	Marianne Hehli-Rupf, Tanzleiterin
Daten	8 x Mittwoch, ab 7. September
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Kulturhaus Bienenstrasse (vis à vis Talstation Brambrüeschbahn)
Kosten	CHF 140.–
Kurs-Nr.	6465
Anmeldung	bis 29. August

■ Landquart

Leitung	Jacqueline Cantieni
Daten	10 x Dienstag, ab 6. September
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Evang. Kirchgemeindehaus Landquart, Rheinstr. 2
Kosten	CHF 175.–
Kurs-Nr.	6467
Anmeldung	bis 29. August

neu

Kinovorführungen

■ Thuis

Kintop

Filmprogramm von und für ältere Menschen

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

Ort	Kino Rätia, Obere Stallstrasse 14
Zeit	14.00 Uhr
Daten	5 x Freitag 26. August, 16. September, 21. Oktober, 11. November, 9. Dezember

Das ausführliche Programm können Sie kostenlos bei der Beratungsstelle Mittelbünden von Pro Senectute Graubünden in Thuis oder beim Kino Rätia beziehen.

Unser CreALtiv-Fonds

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

Vielen Dank für Ihre Spende!

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

creativ
f o n d s

In bester Gesellschaft

Tanzen, Theater, 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

■ Tschierschen/Praden ✕ ♣

Käthi Jenny, 081 373 12 54

■ Rhäzüns ✕

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 ✕

Beatrice Cantieni, 081 661 16 44

■ 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

■ Davos ✕

Evi Chelbi-Schüpbach,
081 413 41 68

■ Fanas ✕ ♣ ♥

Annagreth Wettstein, 081 325 18 22

■ Fideris ✕ ♣

Pina Gujan, 081 332 26 10

■ Grüşch ✕ ♣ ♥

Dori Gansner, 081 325 16 76

Lauftreff für jedermann:

Jeden Donnerstag von Mai bis Ende
Oktober

■ Wiesen ✕

Cornelia Gubser, 081 404 16 43

■ Samnaun ✕ ♣

Ruth Heis,
081 868 52 03

■ Scuol ✕

Ida Keller, 081 864 93 43

■ Susch ✕

Clärli Weingart, 081 830 00 60 /
079 364 67 00

■ Zernez ✕ ♣

Domenica Rest/Linard Neuhäusler,
081 856 11 28

■ Madulain ●

Corina Asam, 081 854 06 82

■ Pontresina ✕

Claudia Schäfli, 081 850 18 10

■ Samedan ♣ ♥

Elsi Flütsch, 081 851 89 34

■ Sils ✕

Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40

■ St. Moritz ✕

Beatrice Trappmaier, 081 833 22 42

■ Val Poschiavo ♣ ♥

Maria Elena Pünchera, 081 846 56 42

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 Dienstag,
25. Oktober

und 1. November
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

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

Kosten CHF 60.–, zwei Sätze
Patience-Karten für
CHF 14.– beim Kursleiter
erhältlich

Kurs-Nr. 6512

Anmeldung bis 14. Oktober

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 17. November

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

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

Kosten CHF 125.–

Kurs-Nr. 6515

Anmeldung bis 4. November

Jassen für jedermann

■ St. Moritz

Jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr,
Chalavus, Sela Bernina,
von November bis April

Auskunft Beatrice Trappmeier,
081 833 22 42

Schach

■ Chur

Mit dem Lehrmittel «Schachschule» von Peter Thomas steigen wir in die Geheimnisse des königlichen Spiels ein, erlernen die Grundkenntnisse und spielen, spielen, spielen.

Leitung Peter Wyss

Daten 6 x Dienstag,
8./15./22./29. November
und 13./20. Dezember

Zeit 14.00 – 15.30 Uhr

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

Kosten CHF 125.–,
plus CHF 15.– für Schach-
lehrbuch am Kurs

Kurs-Nr. 6519

Anmeldung bis 28. Oktober

Schach Vertiefung

■ Chur

Wir vertiefen unsere Grundkenntnisse mit dem Lehrmittel «Schachschule 2» von Richard Brömel und Gerhard Richter und üben uns in taktischen und strategischen Themen, lernen die Geheimnisse des Endspiels kennen und spielen, spielen, spielen.

Leitung Peter Wyss

Daten 6 x Dienstag,
8./15./22./29. November
und 13./20. Dezember

Zeit 16.00 – 17.30 Uhr

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

Kosten CHF 125.–,
plus CHF 15.– für Schach-
lehrbuch am Kurs

Kurs-Nr. 6519a

Anmeldung bis 28. Oktober

Offenes Singen

■ Chur

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

Leitung Rico Peterelli-Collet

Musiklehrer,
Hans Peter Egli am Klavier

Daten jeweils Donnerstag,
25. August,

15. und 29. September,

6. und 27. Oktober,

17. November,

15. Dezember,

12. Januar

Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Loësaal, Loëstr. 26,

Ausnahme 17. November im Kultur-
haus an der Bienenstrasse

Kosten CHF 10.– Kostenbeitrag,
wird am Anlass bezahlt

Kurs-Nr. 6524

Anmeldung nicht nötig, es wird keine

Bestätigung verschickt

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 an einem Billardtisch gespielt.

Leitung Tino Fidalgo

Daten 4 x Dienstag,
ab 25. Oktober

Zeit 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Star-Billard-Center,
Raschärenstr. 30

Kosten CHF 85.–

Kurs-Nr. 6567

Anmeldung bis 14. Oktober

Sicher stehen – sicher gehen **neu**

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

■ Chur

Leitung Astrid Maurer-Eggenberger, Leiterin Erwachsenensport esa, Rückengymnastik-trainerin STV,
Faszien-Fitness-Trainerin
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5
Daten 6 x Montag,
ab 29. August
Zeit 15.30 – 16.30 Uhr
Kosten CHF 108.–
Kurs-Nr. 6424
Anmeldung bis 17. August

Fortsetzung

Daten 9 x Montag,
ab 24. Oktober
Zeit 15.30 – 16.30 Uhr
Kosten CHF 162.–
Kurs-Nr. 6424a
Anmeldung bis 12. Oktober

■ Zernez

Leitung Christa Pinggera, Leiterin Erwachsenensport esa
Daten 6 x Mittwoch,
ab 31. August
Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Turnhalle
Kosten CHF 108.–
Kurs-Nr. 6426
Anmeldung bis 22. August

■ Malans

Leitung Claudia Frehner, Expertin Erwachsenensport esa,
Wellnesstrainerin
Daten 8 x Dienstag,
ab 18. Oktober
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Fitness Center Galaxy AG
Malans, Karlihofstr. 7
Kosten CHF 144.–
Kurs-Nr. 6427
Anmeldung bis 10. Oktober

■ Davos Platz

Leitung Daniela Sonderegger-Meuli,
Bewegungswissenschaftlerin
Daten 8 x Dienstag,
ab 6. September
Zeit 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Spital Davos, Raum 315,
U3, Promenade 4
Kosten CHF 144.–
Kurs-Nr. 6428
Anmeldung bis 29. August

■ St. Moritz

Leitung Barbara Zinsli, Bewegungs-
pädagogin BGB, Körper-
und Atemtherapeutin LIKA
und Ausbilderin
Daten 8 x Freitag, ab 28. Oktober
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Studio St. Moritz, Via dal
Bagn 22
Kosten CHF 144.–
Kurs-Nr. 6429
Anmeldung bis 19. Oktober

Fitness mit Power Plate

■ Chur **neu**

Das Prinzip der Power Plate beruht auf dem durch mechanische Schwingungen erzeugten, tonischen Vibrationsreflex, der zur Verbesserung des Stoffwechsels, Steigerung der Muskelkraft sowie verbesserter Beweglichkeit und Durchblutung führen kann. Darüber hinaus hat das Vibrationstraining auch auf Sehnen, Knochen, Nerven und den Hormonhaushalt einen positiven Einfluss. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe in angenehmer Atmosphäre. Das Training auf der Power Plate ist eine ideale Ergänzung zum Ausdauertraining.

Leitung Dana Blagojevic,
Power-Plate-Instruktorin
Daten 10 x Donnerstag,
ab 8. September
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Bodies Fresh Fitness,
Ringstrasse 203
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. 6404
Anmeldung bis 29. 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

Gruppe 1

Daten 7 x Montag, ab 22. August
Zeit 8.30 – 9.30 Uhr
Kosten CHF 158.–
Kurs-Nr. 6406
Anmeldung bis 15. August

Fortsetzung

Daten 8 x Montag,
ab 24. Oktober
Zeit 8.30 – 9.30 Uhr
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. 6406a
Anmeldung bis 14. Oktober

Gruppe 2

Daten 7 x Montag, ab 22. August
Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
Kosten CHF 158.–
Kurs-Nr. 6407
Anmeldung bis 15. August

Fortsetzung

Daten 8 x Montag,
ab 24. Oktober
Zeit 9.30 – 10.30 Uhr
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. 6407a
Anmeldung bis 14. Oktober

Anmeldung 081 252 75 83 oder
course@gr.pro-senectute.ch

Aus der Stille kommt die Kraft

Erleben Sie zeitweise Stress oder möchten Sie einfach etwas Gutes für sich tun und mehr Bewusstheit in Ihr Leben bringen? Achtsamkeitsübungen können Ihnen helfen, körperlichen, mentalen und emotionalen Stress zu senken. Die Kursnachmittage sind wie Inseln im Alltag, in denen Sie mit verschiedenen Methoden üben, sich in jeder Situation zu entspannen und achtsam und präsent zu sein für das, was gerade geschieht.

■ Chur neu

Leitung Lucina Lanfranchi, Achtsamkeitstrainerin
Daten 4 x Donnerstag, ab 6. Oktober
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Kursraum Blau Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 105.– inkl. Kursunterlagen
Kurs-Nr. 6437
Anmeldung bis 26. September

■ Münstair neu

Leitung Marie-Therese Tschenett
Daten 4 x Mittwoch, ab 9. November
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Ort Sala Florentini Ospiz
Kosten CHF 105.– inkl. Kursunterlagen
Kurs-Nr. 6438
Anmeldung bis 3. November

Informationsveranstaltung mit Lucina Lanfranchi zum Thema Achtsamkeit: Donnerstag, 3. November, 14.00 Uhr, im Ospidal Val Münstair, Sta. Maria

Rücken-Wohlfühlgymnastik

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

■ Tomils neu

Leitung Armanda Giger-Galliard, Leiterin Erwachsenensport esa
Daten 10 x Donnerstag, ab 6. Oktober
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Tgea Nue, Curschiglias 70C
Kosten CHF 125.–
Kurs-Nr. 6442
Anmeldung bis 26. September

■ Thusis

Leitung Armanda Giger-Galliard, Leiterin Erwachsenensport esa
Daten 10 x Donnerstag, ab 6. Oktober
Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Fitness Center, Schützenweg 3
Kosten CHF 125.–
Kurs-Nr. 6443
Anmeldung bis 26. September

■ Chur Gruppe 1

Leitung Lilian Parpan, Bewegungspädagogin BGB, Pilateslehrerin
Daten 14 x Montag, ab 29. August (ohne 10. und 17. Oktober)
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5
Kosten CHF 175.–
Kurs-Nr. 6445
Anmeldung bis 19. August

Gruppe 2

Daten 14 x Montag, ab 29. August (ohne 10. und 17. Oktober)
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5
Kosten CHF 175.–
Kurs-Nr. 6446
Anmeldung bis 19. August

Gruppe 3

Daten 14 x Mittwoch, 31. August (ohne 12. und 19. Oktober)
Zeit 8.45 – 9.45 Uhr
Ort Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27
Kosten CHF 175.–
Kurs-Nr. 6447
Anmeldung bis 19. August

Gruppe 4

Leitung Astrid Maurer-Eggenberger, Leiterin Erwachsenensport esa, Rückengymnastiktrainerin STV, Faszien-Fitness-Trainerin
Zeit 14.15 – 15.15 Uhr
Ort Gymnastikraum Klubschule Migros, Gartenstr. 5
Daten 6 x Montag, ab 29. August
Kosten CHF 75.–
Kurs-Nr. 6450
Anmeldung bis 19. August

Fortsetzung

Daten 9 x Montag, ab 24. Oktober
Kosten CHF 113.–
Kurs-Nr. 6450a
Anmeldung bis 14. Oktober

Dalcroze – Rhythmik für Seniorinnen und Senioren

■ Chur

Das Geheimnis der Dalcroze-Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben des Körpers. Dies ist in besonderem Masse für Ihr Hirn und Ihre Motorik wirksam, verbessert markant Ihr Gleichgewicht, Ihre Reaktionsfähigkeit und Ihre Gangsicherheit.

Leitung Andrea Peterelli, dipl. Rhythmiklehrerin
Daten 5 x Dienstag, ab 30. August
Zeit 10.00 – 10.50 Uhr
Ort Loësaal, Loëstr. 26
Kosten CHF 90.–
Kurs-Nr. 6462
Anmeldung bis 22. August

xund und munter

Rund um Ihre Gesundheit

Die Säulen für Ihre Gesundheit

Schon Hippokrates, der Urvater der Medizin, empfahl im 4. Jahrhundert v. Chr. eine ausgewogene Lebensweise, die auf den Säulen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Bewusstsein und Umwelt basiert. Wenn Sie diesen Säulen auch in der heutigen Zeit angemessen gerecht werden, tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit. Dieser Kurs unterstützt sie dabei u.a. mit Ernährungstipps, sanften Kraft-, Gleichgewichts-, Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Leitung Claudia Frehner, Expertin Erwachsenensport esa, Wellnesstrainerin, Rosita Valaulta-Vinzens, Leiterin Erwachsenensport esa, Wellnesstrainerin
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten CHF 50.–

■ Samedan neu

Datum Donnerstag, 13. Oktober
Ort Evang. Kirchgemeindehaus, Crasta 1
Kurs-Nr. 6439
Anmeldung bis 3. Oktober

■ Chur neu

Datum Donnerstag, 20. Oktober
Ort Kursraum Rotes Kreuz GR, Alexanderstr. 2, 2. Stock
Kurs-Nr. 6440
Anmeldung bis 10. Oktober

bellicon® – Minitrampolintraining

■ Chur neu

Schwingen, springen und federn ist ein effizientes und gleichzeitig gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Das Training auf dem bellicon® stärkt alle Muskelgruppen, kurbelt Ihre Stoffwechselaktivität an und verbessert Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewichtssinn, ohne dabei die Gelenke übermäßig zu belasten. Und das Schönste: Es macht richtig gute Laune!

Leitung Chantal Oettli, swissjump®-Instruktorin und Yogalehrerin
Daten 8 x Donnerstag, ab 1. September
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Familienzentrum Planaterra, Kursraum Schellenursli, Reichsgasse 25, Haus A, 2. Stock
Kosten CHF 180.– inkl. Miete Minitrampolin
Kurs-Nr. 6402
Anmeldung bis 22. August

Hatha-Yoga

■ Chur

Die ganzheitliche Methode des Hatha-Yoga vereinigt den körperlichen, geistigen und spirituellen Aspekt des Menschen. Die richtigen Körperstellungen wirken auf alle Muskeln, Bänder und Sehnen und halten die Wirbelsäule beweglich. Die richtige Atmung erschliesst uns die gesamte Energie für die Verjüngung von Geist und Körper. Das positive Denken und die Meditation helfen uns zu mehr Weisheit und innerem Frieden. Die richtige Entspannung löst Spannungen in den Muskeln und der ganze Körper kommt zur Ruhe. Die richtige Ernährung verleiht uns ein Maximum an Vitalität und Gesundheit.

Leitung Ralph Wagner-Hashimoto, Yogalehrer
Ort Gymnastik- und Tanzstudio, Tittwiesenstr. 27
Zeit 9.15 – 10.15 Uhr
Daten 6 x Freitag, ab 9. September
Kosten CHF 135.–
Kurs-Nr. 6448
Anmeldung bis 30. August

Fortsetzung

Daten 6 x Freitag, ab 28. Oktober
Kosten CHF 135.–
Kurs-Nr. 6448a
Anmeldung bis 17. Oktober

Yoga

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

■ Sils Maria

Daten 8 x Donnerstag, ab 1. September
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Ort Chesa Fonio
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. 6494
Anmeldung bis 22. August

■ Samedan neu

Daten 6 x Donnerstag, ab 1. September (ohne 8. September, 6. und 13. Oktober)
Zeit 13.30 – 15.00
Ort Evang. Kirchgemeindehaus, Crasta 1
Kosten CHF 135.–
Kurs-Nr. 6495
Anmeldung bis 22. August

Yoga für den Alltag

■ Davos Platz neu

Einfache Yogaübungen für den Alltag fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schenken Ihnen Lebensfreude und Ausgeglichenheit. In Kombination mit tiefen Atemübungen lernen sie ihr Körperbewusstsein zu verbessern und blockierte Lebensenergien wieder in Fluss zu bringen. Der Kurs nimmt Rücksicht auf Ihre körperliche Befindlichkeit und weckt ohne Leistungsdruck die in Ihnen schlummernden Kräfte.

Leitung Lisette van der Valk
Daten 8 x Montag, ab 5. September (ohne 17. Oktober)
Zeit 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Davos Fitness, Promenade 41
Kosten CHF 180.–
Kurs-Nr. 6449
Anmeldung bis 24. August

Englisch

■ Chur

Leitung Marlis Brechbühl,
Englischlehrerin
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 155.– plus Material
Kursbuch mit DVD auch zum Weiterlernen zu Hause. Anmeldung und Probelektion jederzeit möglich.

Englisch, AnfängerInnenkurs **neu**

Daten 8 x Donnerstag,
ab 20. Oktober
Zeit 8.15 – 9.45 Uhr
Kurs-Nr. 6502
Anmeldung bis 7. Oktober

Englisch, AnfängerInnenkurs Fortsetzung

Daten 8 x Mittwoch,
ab 21. September
Zeit 8.30 – 10.00 Uhr
Kurs-Nr. 6536

Englisch, Pre-Intermediate

Daten 8 x Montag,
ab 19. September
Zeit 8.30 – 10.00 Uhr
Kurs-Nr. 6537

Englisch, Pre-Intermediate

Daten 8 x Mittwoch,
ab 21. September
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs-Nr. 6505

Englisch, Intermediate

Daten 8 x Montag,
ab 19. September
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs-Nr. 6503

Schnuppern erwünscht!

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

Englisch

■ Thusis

Leitung Isabella Marugg,
Englischlehrerin
Ort Sitzungszimmer Pro Senectute,
Neudorfstr. 69
Anmeldung und Probelektion jederzeit möglich.

Englisch, AnfängerInnenkurs **neu**

Daten 8 x Dienstag,
ab 25. Oktober
Zeit 15.15 – 16.45 Uhr
Kosten CHF 155.– plus Material
Kurs-Nr. 6556
Anmeldung bis 14. Oktober

Englisch, AnfängerInnenkurs Fortsetzung / 3. Semester

Daten 12 x Dienstag,
ab 13. September
Zeit 13.30 – 15.00 Uhr
Kosten CHF 240.– plus Material
Kurs-Nr. 6543

Englisch, Elementary / 10. Semester

Daten 12 x Dienstag,
ab 13. September
Zeit 9.00 – 10.30 Uhr
Kosten CHF 240.– plus Material
Kurs-Nr. 6549

Englisch, Pre-Intermediate Fortsetzung

Daten 12 x Donnerstag,
ab 15. September
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Kosten CHF 240.– plus Material
Kurs-Nr. 6544

Englisch Konversation Basic

■ Chur

Für TeilnehmerInnen mit soliden Grundkenntnissen, die ihren Wortschatz aufbauen möchten.

Leitung Lisette Schmidt,
Englischlehrerin
Zeit 15.15 – 16.45 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kurs 1

Daten 4 x Donnerstag,
ab 1. September
Kosten CHF 90.–
inkl. CHF 5.– für Kopien
Kurs-Nr. 6541d
Anmeldung bis 19. August

Kurs 2

Daten 8 x Donnerstag,
ab 27. Oktober
Kosten CHF 180.–
inkl. CHF 5.– für Kopien
Kurs-Nr. 6541b
Anmeldung bis 14. Oktober

Englisch Konversation Fortgeschrittene

■ Chur

In diesem Kurs üben Sie vor allem Ihre mündlichen Sprachkenntnisse. Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen.

Leitung Lisette Schmidt,
Englischlehrerin
Zeit 13.30 – 15.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock

Kurs 1

Daten 4 x Donnerstag,
ab 1. September
Kosten CHF 90.–
inkl. CHF 5.– für Kopien
Kurs-Nr. 6541c
Anmeldung bis 19. August

Kurs 2

Daten 8 x Donnerstag,
ab 27. Oktober
Kosten CHF 180.–
inkl. CHF 5.– für Kopien
Kurs-Nr. 6541a
Anmeldung bis 14. Oktober

Spanisch

■ Chur

Leitung	Lourdes Jäger-Cruzado, Spanischlehrerin
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF 155.– plus Material Anmeldung und Probelektion jederzeit möglich

Spanisch, AnfängerInnenkurs

neu

Daten	8 × Freitag, ab 16. September
Zeit	16.05 – 17.35 Uhr
Kurs-Nr.	6538
Anmeldung	bis 2. September

Spanisch, AnfängerInnenkurs Fortsetzung / 2. Semester

Daten	8 × Mittwoch, ab 24. August
Zeit	14.30 – 16.00 Uhr
Kurs-Nr.	6554

Spanisch, AnfängerInnenkurs Fortsetzung / 4. Semester

Daten	8 × Mittwoch, ab 24. August
Zeit	16.00 – 17.30 Uhr
Kurs-Nr.	6553

Spanisch Konversation

■ Chur

Leitung	Lourdes Jäger-Cruzado, Spanischlehrerin
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Daten	8 × Freitag, ab 26. August
Kosten	CHF 175.– für 8 × plus Material
Schnuppern mit Anmeldung jederzeit möglich	

Spanisch, Konversation Basic

Zeit	10.05 – 11.35 Uhr
Kurs-Nr.	6539

Spanisch, Konversation und Grammatik

Zeit	13.00 – 14.30 Uhr
Kurs-Nr.	6540

Spanisch, Konversation Fortgeschrittene

Zeit	8.30 – 10.00 Uhr
Kurs-Nr.	6545

Spanisch, Konversation, Grammatik und Repetition

Zeit	14.35 – 16.05 Uhr
Kurs-Nr.	6542

Italienisch Konversation

■ Chur

Italienisch, B2/C1

Leitung	Marisa Biechler, Sprachkursleiterin
Daten	7 × Dienstag, ab 13. September, vierzehntäglich
Zeit	17.15 – 18.45 Uhr
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF 160.– inkl. CHF 5.– für Kopien
Kurs-Nr.	6558
Anmeldung	bis 5. September

Italienisch

■ Chur

Leitung	Marisa Biechler, Sprachkursleiterin
Daten	10 × Dienstag, ab 13. September
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF 200.– plus Übungsbuch

Italienisch, Chiaro A1 Unità 7

Zeit	15.15 – 16.45 Uhr
Kurs-Nr.	6547

Italienisch, Chiaro A2 Unità 1

Zeit	8.30 – 10.00 Uhr
Kurs-Nr.	6546

Italienisch, Progetto Italiano B1 Unità 1

Zeit	10.15 – 11.45 Uhr
Kurs-Nr.	6559

Italienisch, Qua e là per l'Italia B1, B2

Zeit	13.30 – 15.00 Uhr
Kurs-Nr.	6548
Daten	ab 27. September

Französisch

■ Chur

Französisch Niveau A2 ab Unité 4

Leitung	Elisabeth de Sousa
Daten	10 × Montag, ab 5. September
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF 205.– inkl. CHF 10.– für Kopien
Kurs-Nr.	6507

Französisch Konversation

■ Chur

In diesem Kurs üben Sie vor allem Ihre mündlichen Sprachkenntnisse. Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen.

Leitung	Elisabeth de Sousa
Daten	10 × Dienstag, ab 11. Oktober
Zeit	8.40 – 10.10 Uhr
Ort	Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten	CHF 230.– inkl. CHF 12.– für Kopien
Kurs-Nr.	6506
Anmeldung	bis 3. Oktober

Incler rumauntsch –

üna valur impü

■ Samedan

Romanisch verstehen – ein Mehrwert. Romanisch «Puter» für Zugezogene, Kurs in Zusammenarbeit mit der Lia Rumantscha.

Leitung	Reto Melcher, pens. Oberstufenlehrer
Daten	4 × Dienstag, ab 1. Nov.
Zeit	14.00 – 16.15 Uhr
Ort	Evang. Kirchgemeindehaus, Crasta 1
Kosten	CHF 120.– exkl. Unterlagen
Kurs-Nr.	6490
Anmeldung	bis 24. Oktober

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, im Internet surfen, spezielle Programme (Telefonbuch, Fahrpläne etc.) herunterladen, installieren und benutzen.

Leitung Roger Walzer

Daten 4 x Mittwoch,
ab 26. Oktober

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

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

Kosten CHF 220.–

Kurs-Nr. 6531

Anmeldung bis 14. Oktober

Einstieg in die Computerwelt

■ Chur

Ohne Vorkenntnisse mit Windows 7, Internet, Word 2010

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 5 x Donnerstag,
ab 27. Oktober
(ohne 17. 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. 6580

Anmeldung bis 17. Oktober

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. sieben TeilnehmerInnen.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 5 x Dienstag,
ab 20. September

Zeit 10.30 – 12.00 Uhr

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

Kosten CHF 290.–

inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 6583

Anmeldung bis 12. September

Arbeit am eigenen Laptop

■ Thuisis

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. sieben TeilnehmerInnen.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 5 x Montag,
ab 19. September

Zeit 9.45 – 11.15 Uhr

Ort Sitzungszimmer
Pro Senectute,
Neudorfstr. 69

Kosten CHF 290.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 6583c

Anmeldung bis 12. September

Arbeit am eigenen Laptop / Vertiefungskurs

■ Thuisis

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 3 x Montag,
ab 7. November

Zeit 9.45 – 11.15 Uhr

Ort Sitzungszimmer

Pro Senectute,
Neudorfstr. 69

Kosten CHF 160.–

inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 6583d

Anmeldung bis 28. Oktober

Fotos verwalten auf dem PC

■ Chur

Archivieren – Bearbeiten – Präsentieren: Um die Übersicht über unsere eigenen Aufnahmen zu erhalten, lernen wir den Aufbau und das Sichern eines Fotoarchivs und die einfache Bildbearbeitung kennen. Das Herstellen und Gestalten einer Präsentation als Fotobuch, Kalender oder DVD steht ebenfalls auf dem Lernprogramm. Gearbeitet wird mit Windows.

Leitung Marco Marconi,
Informatiker

Daten 3 x Donnerstag,
ab 27. Oktober

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

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

Kosten CHF 185.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 6582

Anmeldung bis 17. Oktober

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

Smartphone und Tablet für Samsung

■ Chur

Die verschiedenen Smartphones 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 Roger Walzer, Informatiker
Daten 4 x Montag, ab 24. Oktober
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 220.–
Kurs-Nr. 6532
Anmeldung bis 14. Oktober

Smartphone und Tablet andere Geräte

■ Chur

Betriebssystem Android, andere Geräte, nicht Samsung

Die verschiedenen Smartphones 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.

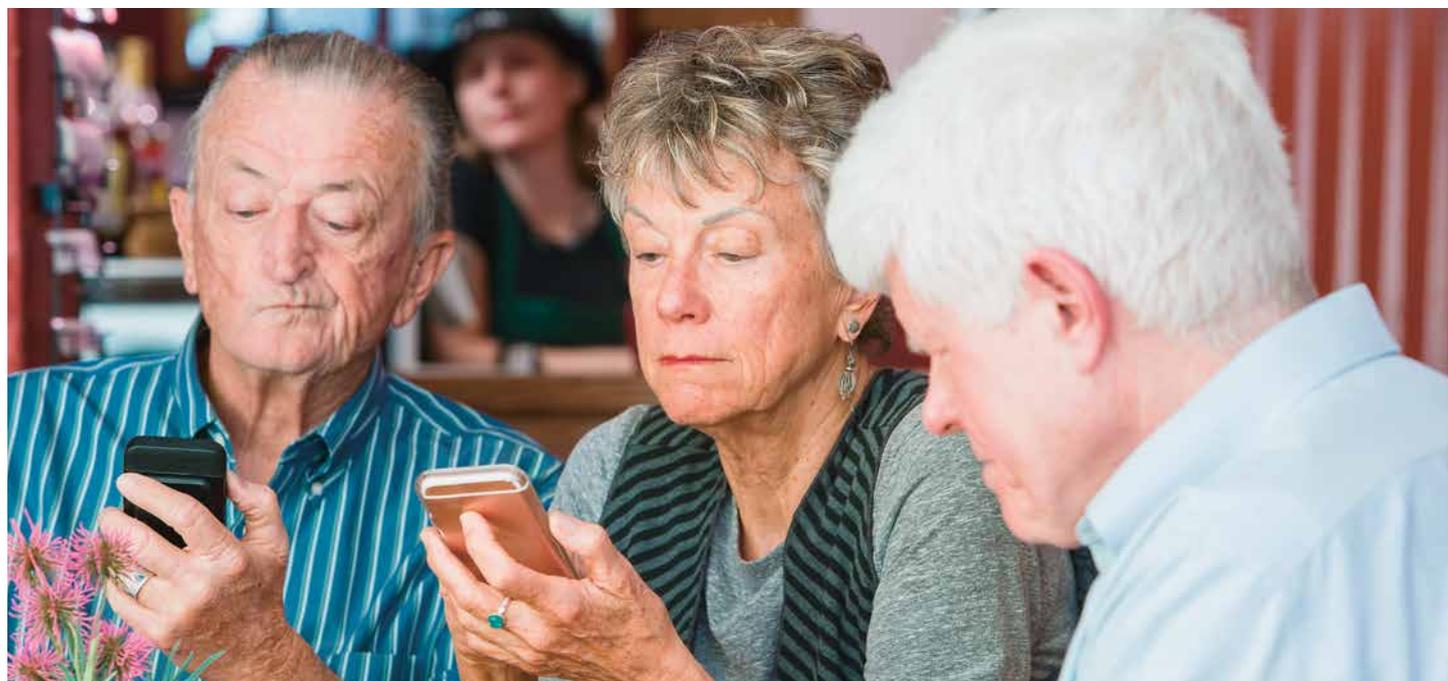
Leitung Roger Walzer, Informatiker
Daten 4 x Montag, ab 24. Oktober
Zeit 8.30 – 10.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 220.–
Kurs-Nr. 6532a
Anmeldung bis 14. Oktober

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. Themenübersicht: Übersicht über Bedienungselemente, Schnittstellen kennenlernen, iPad konfigurieren, Synchronisation mit iTunes, Apps installieren, Kalender und Mailkonto einrichten, Fotos, Musik und Videos verwalten.

Leitung Roger Walzer, Informatiker
Daten 4 x Mittwoch, ab 26. Oktober
Zeit 10.30 – 12.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 235.–
Kurs-Nr. 6533
Anmeldung bis 14. Oktober



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 (Fotoalbum, DVDs etc.) und steht deshalb am Anfang des Kurses.

Themen: Aufbau eines Fotoarchivs (Struktur, Ordnungshilfen etc.). Sichern der digitalen Fotografien (Back-up erstellen), einfache Bildbearbeitung, Herstellen von Präsentationen (Fotobücher, Kalender, DVDs etc.)

Leitung Roger Walzer, Informatiker
Daten 3 x Mittwoch,

ab 23. November

Zeit 8.30 – 10.00 Uhr

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

Kosten CHF 180.–
inkl. Unterlagen

Kurs-Nr. 6534

Anmeldung bis 11. November

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

■ Chur und Umgebung

Für PC

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

Für Mac, iPad, iPhone, Smartphone

Berater Roger Walzer, Informatiker, 081 284 70 84
roger.walzer@bluewin.ch

■ ■ Engadin

für PC, Mac und iPad

Kontakt/ 081 252 06 02
Auskunft

Handybedienung und -support

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

Auskunft 081 252 06 02

Kosten Stunde à CHF 65.–
(exkl. MwSt.), zusätzlich
Fahrkosten CHF 1.–/km

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 Seite 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.

**Anmeldung 081 252 75 83 oder
kurse@gr.pro-senectute.ch**

Malwochenende

□ Winterthur

Ein Wochenende lang malen – in einer kleinen Gruppe, ganz entspannt und trotzdem intensiv – die versierte Kursleiterin und Künstlerin Yvonne Biesuz macht's möglich! Tauchen Sie ab in die Welt der Malerei. Freude an Farben, am Experimentieren und am Erlebnis unter Gleichgesinnten bereichert jedes Herz! Lassen Sie sich inspirieren von der schönen Umgebung Winterthurs, von der Kursleiterin und von den anderen Teilnehmenden. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, der Weg ist das Ziel!

Das Detailprogramm kann kostenlos bei Pro Senectute Graubünden angefordert werden.

Leitung Yvonne Biesuz-Steiner
Daten Freitag bis Sonntag,
23. bis 25. September
Zeit gemäss Detailprogramm
Ort Atelier Yvonne Biesuz,
Hard 6
Kosten CHF 180.– exkl. Material
Kurs-Nr. 6414
Anmeldung bis 5. September

Begleitetes Malen

■ Chur

Möchten Sie mit Malen beginnen, wieder einsteigen oder einfach weitermalen? Sie malen mit Gouache-Wasserfarben auf klein- und grossformatigem Papier, mit Pinseln, Schwämmen, Rollern oder von Hand. Auch verschiedene Stifte stehen zur Verfügung. Durch Impulse und Begleitung entdecken und erweitern Sie Ihren persönlichen Ausdruck. Das Ziel ist, den Leistungsdruck abzubauen, um mit Freude das Malen, die Farben und die entstandenen Bilder zu geniessen.

Leitung Ruth-Nunzia Preisig,
dipl. Kunsttherapeutin FIAC
Daten 7 x Dienstag,
ab 1. November
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Malatelier,
Steinbruchstr. 16 / hinter
Coop Quader Center
Kosten CHF 355.–
inkl. Farben und Material
Kurs-Nr. 6415
Anmeldung bis 24. Oktober

Faszination Aquarellmalerei

■ Chur

Sind Sie begeisterte Aquarellmalerin oder begeisterter Aquarellmaler? Dann wissen Sie, dass sich mit Aquarellmalerei wunderbar eine Atmosphäre, eine Stimmung, ein Licht einfangen lässt. Die Inspiration, das handwerkliche Können und der Zufall sind dabei Verbündete. Lernen Sie in diesem Kurs auch die Faszination neuer Techniken, Mischtechniken und Kombinationen kennen und finden Sie so Ihren eigenen Stil. Unsere Kursleiterin wird Sie dabei gerne unterstützen.

Leitung Evelyn Lengler,
Wissenschaftliche
Zeichnerin
Daten 6 x Freitag,
ab 2. September
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Pro Senectute
Graubünden,
Alexanderstr. 2
Kosten CHF 240.– exkl. Material
Kurs-Nr. 6419
Anmeldung bis 22. August

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



Aufgemöbelt

■ Chur

Ob eine Entdeckung auf dem Dachboden, ein Schnäppchen vom Flohmarkt oder eine Erbschaft: Alte Holzmöbelstücke sind mit Erinnerungen verbunden oder von unschätzbarem Wert. Sie zu restaurieren oder aufzufrischen ist einfacher als Sie denken. Unter der Leitung einer erfahrenen Möbelrestauratorin und mit etwas Geschick und Ausdauer holen Sie den verlorenen Glanz wieder zurück. Wenn Sie dieser Kurs interessiert, Sie aber kein Möbel zum Restaurieren haben, haben Sie die Möglichkeit, bei der Kursleitung vor Kursbeginn ein passendes Objekt zu kaufen. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, was für ein Objekt Sie mitbringen oder kaufen möchten.

Leitung Maria Helena Wassenberg, Restauratorin

Daten 5 x Donnerstag,
ab 22. September

Zeit 14.00 – 17.45 Uhr

Ort Werkstatt Lagerstr. 2

Kosten CHF 250.–

Kurs-Nr. 6433

Anmeldung bis 12. September

Fotografieren – Grundkurs

■ Chur

Einführungskurs in die Fotografie. Sie lernen Ihre Kamera kennen und machen erste Erfahrungen mit Aufnahmen drinnen und draussen.

Leitung Pit Wolf, Fotograf

Daten 3 x Dienstag, ab 4. Oktober

Zeit 14.00 – 16.15 Uhr

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

Kosten CHF 195.–

Kurs-Nr. 6590

Anmeldung bis 23. September

Fotografieren – die blaue Stunde und Nachtaufnahmen

■ Chur

Fotografieren in der blauen Stunde und bei Dunkelheit mit Stativ. Der Fotograf zeigt die Kameraeinstellungen und bespricht auch die einzelnen Aufnahmen.

Leitung Pit Wolf, Fotograf

Daten 2 x Dienstag,
15. und 22. November

Zeit 17.15 – 20.00 Uhr

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

Kosten CHF 180.–

Kurs-Nr. 6590a

Anmeldung bis 4. November

Digitales in der Bibliothek

■ Chur

Wie nutze ich die Online-Angebote einer Bibliothek?

Zu den Angeboten von Bibliotheken gehören schon seit langem nicht mehr nur gedruckte Medien, wie Bücher, Zeitungen und Zeitschriften. Gross im Kommen sind die Onlineangebote. Dazu gehören unter anderem die Digitale Bibliothek Ostschweiz (Dibiost) und verschiedene elektronische Nachschlagewerke.

Im Kurs lernen Sie am ersten Nachmittag nach verschiedenen Medientypen (E-Books, E-Papers etc.) und Themen in Dibiost und in anderen Portalen zu recherchieren. Am zweiten Nachmittag stehen die verschiedenen Geräte (PC, Tablet etc.) und die nötigen Programme im Mittelpunkt Ihres Interesses. Sie erlernen das Herunterladen und Übertragen der Angebote auf verschiedene stationäre und mobile Geräte.

Leitung Karin Brechbühl Caprez,
Leitung Benutzung,

Urs Wider, Leitung IT

Daten 2 x Mittwoch,
2. und 9. November

Zeit 14.00 – 16.30 Uhr

Ort Kantonsbibliothek
Graubünden, Karlihofplatz

Kosten CHF 60.–

Kurs-Nr. 6526

Anmeldung bis 21. Oktober

Kochkurs

■ Chur

Zusammen kochen und essen ist ein Erlebnis der besonderen 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 26. Oktober

Zeit 15.00 – 19.00 Uhr

Ort renovierte Schulküche

Schulhaus Quader

Kosten CHF 350.–

inkl. CHF 100.–

für Esswaren, alkoholfreie
Getränke und Kaffee

Kurs-Nr. 6420

Anmeldung bis 17. Oktober

Fischers Fritz kocht frische Fische

■ Chur

Fisch ist eine leckere Abwechslung, die Sie auch fern von Küste und Flüssen geniessen können. Die richtige Zubereitung ist keine Hexerei. Rosmarie Baranduns Rezepte sind so köstlich, dass sie sogar Gäste überzeugen, die Fischgerichten bisher nicht so zugetan waren.

Leitung Rosmarie Barandun,
Erwachsenenbildnerin

Datum Mittwoch, 30. November

Zeit 15.00 – 19.00 Uhr

Ort renovierte Schulküche

Schulhaus Quader

Kosten CHF 70.–

inkl. Kosten für Esswaren,
alkoholfreie Getränke und
Kaffee

Kurs-Nr. 6421

Anmeldung bis 21. November

**Anmeldung 081 252 75 83 oder
kurse@pro-senectute.ch**

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 NeueinsteigerInnen sowie für jene, die schon einiges verfasst haben. Als Abwechslung werden kurze Wanderungen in der schönen Arosener Bergwelt angeboten.

- Leitung** Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin SAKES, Biografieexpertin, Heinz Hinder, Wanderleiter
- Daten** Sonntag bis Freitag, 21. – 26. August
- Ort** Hotel Streiff, Sonnenbergstrasse
- Kosten** CHF 820.–
inbegriffen sind Kurskosten, Hotel (Einzelzimmer, Halbpension), Bergbahnen und Bus
- Kurs-Nr.** 6360
- Auskunft und Anmeldung** Maya Hinder, Spitzenwiesstr. 51, 8645 Jona, Tel. 055 534 32 85, heinz.hinder@gmx.ch bis 3. August
- Anmeldeabschluss** Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Unterwegs im Bündner Kunstmuseum

■ Chur

Das Bündner Kunstmuseum Chur mit der historischen Villa Planta hat einen prominenten Erweiterungsbau der Architekten Barozzi & Veiga aus Barcelona erhalten. Mit seiner Sammlung gehört es zu den bedeutenden Kunstmuseen der Schweiz. Nicole Seeberger, promovierte Kunsthistorikerin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Bündner Kunstmuseum Chur, nimmt Sie mit auf einen Rundgang durchs Museum und die attraktive Wechselausstellung.

- Leitung** Dr. Nicole Seeberger, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Datum** Freitag, 7. Oktober
- Zeit** 14.00 – 15.00 Uhr
- Ort** Bündner Kunstmuseum, Bahnhofstr. 35
- Kosten** CHF 35.–
inkl. Eintritt und Führung
- Kurs-Nr.** 6435
- Anmeldung** bis 26. September

Polizeimuseum Graubünden

■ Chur

Das Polizeimuseum Graubünden ist Teil der Kantonspolizei Graubünden. Gezeigt wird die über 200-jährige Geschichte der Landjäger und der Polizei. Ausgestellt sind Steckbriefe aus alten Zeiten, historische Dokumente, alte und neue Uniformen und Waffen, aber auch Zeugnisse Aufsehen erregender Kriminalfälle aus jüngster Zeit.

- Führung** Daniel Zinsli
- Datum** Donnerstag, 10. November
- Zeit** 14.00 – 15.30 Uhr
- Ort** Polizeimuseum Graubünden, Comercialstr. 19
- Kosten** CHF 10.–
- Kurs-Nr.** 6527
- Anmeldung** bis 31. Oktober

Äthiopien

■ Chur

Landeskunde und Landesgeschichte

Wir untersuchen die Grundzüge der historischen Entwicklung Äthiopiens von der Antike bis heute. Neben der politischen, wirtschaftlich-sozialen und demografisch-ethnischen Entwicklung befassen wir uns auch mit geografischen und besonders religiösen Aspekten dieses Kulturraums. Kunsthistorisch hervorragende Profan- und Sakralwerke der Architektur und Malerei aus der Spätantike und dem Mittelalter sind stolze Zeugen einer von aussen beeinflussten, eigenständigen christlichen Kultur. Im Rahmen einer landeskundlichen Rundschau widmen wir uns einzelnen Lebensbereichen und wichtigen Gegenwartsproblemen.

- Leitung** Prof. Dr. Paul Meinrad Strässle
- Daten** 5 x Mittwoch, ab 2. November (ohne 9. und 23. November)
- Zeit** 14.00 – 15.30 Uhr
- Ort** Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
- Kosten** CHF 200.–
exkl. Kosten für Kopien und Unterlagen
- Kurs-Nr.** 6457
- Anmeldung** bis 24. Oktober

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, 16./23. August und Exkursion am Freitag, 26. August
- Zeit** jeweils 9.00 – 11.15 Uhr
- Ort** Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
- Kosten** CHF 85.–
- Kurs-Nr.** 6369
- Anmeldung** bis 8. August

Gartenkultur 1

■ Chur

Zentrumsnahe Grünoasen

Wir entdecken hinter Mauern und Hecken einen privaten Garten im Gäugeliquartier, der in der Regel nicht zugänglich ist. Die Neukonzeption zeigt interessante Lösungsansätze. Spüren Sie die wohlthuende Gartenatmosphäre, geniessen Sie die Formenvielfalt und Farbenpracht. Anschliessend besuchen wir den Friedhof Daleu. Wir erfahren Interessantes über die Baugeschichte, Architektur und Gestaltung, die gartendenkmalpflegerischen Massnahmen, das Parkpflegewerk, die Schutzkonzeption und den vielfältigen Gehölzbestand.

Leitung Alex Jost,
Landschaftsarchitekt BSLA
Datum Freitag, 2. September
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Treffpunkt
Aquasanastr. 38
Kosten CHF 30.–
Kurs-Nr. 6470
Anmeldung bis 24. August

Gartenkultur 2

■ Chur

Faszination und Vielfalt im privaten Hausgarten

Im Gartenreiseführer der Schweiz ist der Privatgarten im vorderen Loequartier an der Neubruchstrasse aufgeführt. Eingebettet in ein gestalterisches Gesamtkonzept, faszinieren die vielfältigen Lebensbereiche der Stauden sowie eine reiche Pflanzenvielfalt. Vierzig Rebensorten tragen der Jahreszeit entsprechend süsse Früchte. Es wird Gelegenheit geboten, sie zu degustieren.

Leitung Alex Jost,
Landschaftsarchitekt BSLA
Datum Donnerstag, 6. Oktober
Zeit 14.00 – 15.30 Uhr
Ort Treffpunkt
Neubruchstr. 35
Kosten CHF 30.–
Kurs-Nr. 6471
Anmeldung bis 28. September

Feuer und Flamme – Ausflug ins Rheintal

■ Chur

Bei einem Rundgang durch die Kerzenfabrik Hongler in Altstätten (notabene die älteste in der Schweiz), können Sie mitverfolgen, wie aus Wachs und Docht eine Kerze entsteht. Mit einer kurzen Präsentation wird Ihnen die Geschichte der Kerze nähergebracht. Der Ausflug geht dann weiter in die kleinste Stadt der Welt: ins Burgenstädtchen Werdenberg. Nach Kaffee und Kuchen erfahren Sie auf einer Führung viel Interessantes über die Vergangenheit und die Gegenwart dieses attraktiven Städtchens voller Lebensqualität.

Leitung Heidi Waser
Datum Dienstag, 11. Oktober
Zeit 13.00 – ca. 18.30 Uhr
Ort Treffpunkt Bahnhof Chur,
vor dem Hotel ABC
Kosten CHF 65.– Carfahrt,
Eintritt/Führung
Kerzenfabrik/Kaffee und
Kuchen
Kurs-Nr. 6481
Anmeldung bis 26. September

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.

Leitung Christian Heilmann,
Bibliothekar und Archivar
Daten 4 x Mittwoch,
12./19. und 26. Oktober
und 9. November
Zeit 14.15 – 17.15 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 190.–
plus Kursmaterial
Kurs-Nr. 6504
Anmeldung bis 30. September

Ausflug in die Welt der Heilpflanzen

■ Chur

Fahren Sie mit uns nach Roggwil in die Gesundheitswelt von Dr. A. Vogel (Bioforce)! Erleben Sie auf einem ca. 2½-stündigen Betriebsrundgang, u.a. auch durch den vielfach ausgezeichneten Schaugarten, die frische Welt der Heilpflanzen. Unterbrochen wird die Führung von einem gesunden und feinen Mittagessen mit Kräutern aus dem eigenen Garten, das Ihnen im Gewächshaus der Firma Bioforce AG serviert wird.

Leitung Katrin Meier, Leitung Fachstelle Bildung und Sport
Begleitung Evi Willi-Gartmann und Alice Hug
Datum Dienstag, 23. August
Zeit 8.30 – ca. 16.30 Uhr
Ort Treffpunkt Bahnhof Chur,
vor dem Hotel ABC
Kosten CHF 95.– inkl. Fahrt im Car, Eintritt, Führung und Mittagessen
Kurs-Nr. 6483
Anmeldung bis 10. August

SBB-Fahrplan und Ticket Shop

■ Chur

Sie lernen den Umgang mit dem E-Ticketing sowie mit Online- und mobilen Fahrplänen. Bitte mitnehmen: Laptop, Tablet oder Smartphone.

Leitung Fachpersonen SBB
Datum Mittwoch, 23. November
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute,
Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten kostenlos
Kurs-Nr. 6520b
Anmeldung bis 11. November

Besichtigung Wasserwerk

Zürich

Führung durch die Wasserversorgung der Stadt Zürich. Die Wasserversorgung Zürich verfügt über ein 1500 Kilometer langes Leitungsnetz und ein separates Quellwassernetz. Ausserdem sind die rund 280 Mitarbeiter auch für die 1224 öffentlichen Brunnen zuständig. Alle Systeme liefern Trinkwasser von einwandfreier Qualität.

Treffpunkt in Chur ist auf Gleis 9 um 8.00 Uhr oder beim Gruppentreffpunkt im Bahnhof Zürich, von hier gemeinsam mit Tram oder zu Fuss zum Hardhof. Anschliessend an die Führung besteht die Möglichkeit, sich für das Mittagessen in der Kantine anzumelden.

Leitung Heinz Waser, pens. Konstrukteur
Datum Dienstag, 25. Oktober
Zeit 9.30 – 12.00 Uhr, Abfahrt Bahnhof Chur 8.09 Uhr
Ort Treffpunkt Bahnhof Chur, Gleis Nr. 9
Kosten CHF 10.– plus Fahrtkosten nach Zürich HB individuell
Kurs-Nr. 6473
Anmeldung bis 10. Oktober

Stägeli uf – Stägeli ab

Zürich

Fahren Sie mit uns nach Zürich ins Bernhard Theater! Es erwartet Sie ein alpenländisch-musikalisches Lustspiel mit den grössten Hits und schönsten Melodien von Artur Beul.

Begleitung Evi Willi-Gartmann
Datum Freitag, 4. November
Zeit Abfahrt 16.30 Uhr
Ort Treffpunkt Bahnhof Chur, vor dem Hotel ABC
Kosten CHF 165.– inkl. Ticket 1. Kategorie und Fahrt im Reiseкар
Kurs-Nr. 6482
Anmeldung bis 15. August

Besuch im Bundeshaus

Bern

Silva Semadeni, die Bündner Nationalrätin und Mitglied der Stiftungsversammlung von Pro Senectute Graubünden, empfängt uns im Bundeshaus! Wenn Sie einen Blick hinter die Kulissen des Parlamentsgebäudes in Bern werfen möchten, wenn Sie interessiert sind an den politischen Abläufen unter der Bundeshauskuppel oder wenn Sie einfach einmal ein bisschen eidgenössische «Politik-Luft» schnuppern möchten, melden Sie sich für die Reise nach Bern an!

Leitung Evi Willi-Gartmann, Alice Hug
Datum Dienstag, 27. September
Zeit 7.00 – ca. 18.30 Uhr
Ort Treffpunkt Bahnhof Chur, vor dem Hotel ABC
Kosten CHF 55.– für Fahrt im Car Chur–Bern–Chur
Kurs-Nr. 6480
Anmeldung bis 5. September

1. Oktober 2016

Internationaler Tag des Alters Di internaziunal da la vegldüm Giornata internazionale degli anziani

A Poschiavo
 Poschiavo

Pro Senectute Grigioni invita la popolazione al concerto della Filarmonica Poschiavo:
10.00 – 11.00 h sulla Piazza o nella Casa Tor

In Samedan
 Samedan

Pro Senectute Graubünden lädt die Bevölkerung zum Auftritt des gemischten Bündner Seniorenchors CANZIANO! ein:
10.30 – 11.30 h Alters- und Pflegeheim Promulins

A Zernez
 Zernez

Pro Senectute Grischun invida la populaziun al concert dal cor masda da seniors grischunais CANZIANO!:
14.30 – 15.30 h sala da gimnastica

Bal Engiadinais in cumpagnia cun la chapella Engiadina
 Zernez

Entrada libra, vendita da bavrondas e marendra tras ils rapreschantants locals da Pro Senectute Grischun insembel cul cor masda da Zernez.
15.30 – 18.00 h sala da gimnastica



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 Erbvertrags 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 Roger Felix, Spezialist Steuer- und Nachfolgeplanung, Graubündner Kantonalbank
Zeit 16.00 – 19.00 Uhr
Kosten Teilnahme ist kostenlos

■ St. Moritz

Datum Dienstag, 25. Oktober
Ort GKB Regionalsitz St. Moritz, Via Maistra 1
Kurs-Nr. 6561
Anmeldung bis 14. Oktober

■ Müstair

Datum Dienstag, 22. November
Ort Restaurant Balcun At, Via Maistra 55
Kurs-Nr. 6561a
Anmeldung bis 11. November

Digital banken heute

«Digital banken heute» – einfach und unkompliziert – erleichtert Ihnen den Umgang mit Ihren Finanzen. Unabhängig von Zeit und Raum sind Sie jederzeit über Ihr Guthaben informiert und erledigen Ihre Zahlungen bequem und sicher. An diesem Kurs erfahren Sie interessante Anwendungstricks zum E-banking oder erhalten nützliche Infos im Umgang mit der Mobile Banking App. Lassen Sie sich neue Anwendungen im Onlineservice auf gkb.ch aufzeigen und erfahren Sie die Vorteile bargeldloser Bezahlvarianten.

Leitung Flavian Gieriet, Leiter Contact Center E-banking, Graubündner Kantonalbank
Zeit 16.00 – 19.00 Uhr
Kosten Teilnahme ist kostenlos

■ Scuol

Datum Dienstag, 4. Oktober
Ort Hotel Belvédère, Stradun 330
Kurs-Nr. 6562b
Anmeldung bis 23. September

■ Domat/Ems

Datum Dienstag, 11. Oktober
Ort Sentupada Domat/Ems, Plaz 2
Kurs-Nr. 6562c
Anmeldung bis 30. September

■ Thusis

Datum Dienstag, 18. Oktober
Ort Hotel Weiss Kreuz Thusis, Neudorfstr. 50
Kurs-Nr. 6562d
Anmeldung bis 7. Oktober

■ Lenzerheide

Datum Dienstag, 25. Oktober
Ort Hotel Schweizerhof, Voa Principala 39
Kurs-Nr. 6562e
Anmeldung bis 14. Oktober

■ Davos Platz

Datum Dienstag, 8. November
Ort Hotel Grischa, Talstr. 3
Kurs-Nr. 6562f
Anmeldung bis 28. Oktober

■ Landquart

Datum Dienstag, 22. November
Ort Graubünden Holz, Bahnhofplatz 1
Kurs-Nr. 6562h
Anmeldung bis 11. November

E-Banking-Vertiefungskurs

■ Chur

Nutzen Sie die Vorteile vom E-Banking: 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-Banking-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-Banking-Kenntnissen.

Leitung	Flavian Gieriet, Leiter Contact Center E-Banking, Graubündner Kantonalbank
Datum	Donnerstag, 17. November
Zeit	9.00 – 11.30 Uhr
Ort	HTW Chur, Pulvermühlestr. 57, 1. Stock, Raum A 1.01
Kosten	Teilnahme ist kostenlos
Kurs-Nr.	6563
Anmeldung	bis 7. November

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

Beratung in Finanz- und Nachlassfragen

Senior berät Seniorinnen und Senioren

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

Wichtige Fragen richtig beantwortet

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

Eine Auswahl der besprochenen Themen:

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

Vertraulich, kostenlos und unabhängig

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

Kontakt und Beratungszeiten

Pro Senectute Graubünden
Alexanderstr. 2
7000 Chur

Mittwoch und Freitag

14.00 – 17.00 Uhr

Telefon 081 252 75 84
E-Mail finanzberatung@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

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



**Graubündner
Kantonalbank**

Nana, Neni ... spielt mit mir!

■ Chur

Grosseltern eignen sich bestens als Spielpartnerin oder Spielpartner ihrer Enkelkinder. Beim Spielen kann das Verhältnis gegenseitig gestärkt und entwickelt werden. Spielen verbindet – doch wie spielen verschiedene Generationen miteinander? Dieser Kurs vermittelt Ihnen viele Spielideen mit Kleinkindern ohne grosse Hilfsmittel, auch für unterwegs.

Leitung Ulli Jäger, Erwachsenenbildnerin und ehemalige Spielgruppenleiterin
Datum Donnerstag, 3. November
Zeit 14.00 – 16.15 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 25.– inkl. Zvieri
Kurs-Nr. 6455
Anmeldung bis 26. Oktober



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, ab 17. November
Zeit 13.30 – 15.45 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 110.–
Kurs-Nr. 6517
Anmeldung bis 7. November

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 Margrit Barandun, Gedächtnistrainerin FSB, Susanne Köchling, dipl. Sozialarbeiterin FH
Daten jeweils Montag, 19. September, 3./10. und 24. Oktober, 7./14. und 28. November, 5. und 12. Dezember, 9. und 16. Januar 2017
Zeit 14.15 – 16.30 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 20.– pro Nachmittag
Kurs-Nr. 6522
Anmeldung nicht erforderlich

Der neue DOCUPASS - Ihre Verfügungen für den Ernstfall

■ Thuisis

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 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 der Notar Thomas Hess.

Leitung Susanne Köchling, dipl. Sozialarbeiterin FH, Carla Cathomas-Tuor, dipl. Sozialarbeiterin FH, Thomas Hess, Notar
Datum Mittwoch, 21. September
Zeit 17.30 – 19.00 Uhr
Ort Hotel Weiss Kreuz, Neudorfstr. 50
Kosten CHF 10.– Kostenbeitrag
Kurs-Nr. 6551
Anmeldung bis 12. September

Mit Demenzbetroffenen leben

■ Chur

Kurs für Angehörige von demenzbetroffenen Menschen

Leitung Margrit Dobler, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Pro Senectute
Daten 5 x Dienstag, ab 1. November (ohne 15. November)
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 3. Stock
Kosten CHF 200.–
Kurs-Nr. 6588
Anmeldung bis 21. Oktober

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

<p>■ Chur</p> <hr/> <p>Leitung Margrit Dobler, Sozialarbeiterin HFS</p> <p>Daten jeweils Dienstag, 23. August, 27. September, 25. Oktober, 22. November, 15. Dezember (Weihnachtsessen)</p> <p>Zeit 14.15 – 16.00 Uhr</p> <p>Ort ARGO-Wohnheim, Gartenstr. 16</p> <p>Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden</p> <p>Anmeldung Margrit Dobler, 081 252 44 24</p>	<p>■ Davos</p> <hr/> <p>Leitung Paula Ammann, Erwachsenenbildnerin SVEB II</p> <p>Daten jeweils Mittwoch, 7. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember</p> <p>Zeit 14.30 – 16.00 Uhr</p> <p>Ort Alterszentrum Guggerbach, Obere Strasse 20, 7270 Davos Platz</p> <p>Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden</p> <p>Auskunft Paula Ammann, 081 416 35 57</p> <p>Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei: Pro Senectute Graubünden, Beratungsstellen Mittelbünden: Neudorfstr. 69, 7430 Thusis, 081 651 43 17 oder Postfach 537, 7270 Davos Platz 1, 081 413 20 25</p>	<p>■ Samedan</p> <hr/> <p>Leitung Anna Bisaz, dipl. Sozialarbeiterin FH, Pro Senectute Graubünden, Barbla Truog, Pflegefachfrau HF Gerontologin zfp., Alzheimervereinigung Graubünden</p> <p>Daten jeden ersten Montag im Monat: 4. Juli, 5. September, 3. Oktober, 7. November</p> <p>Zeit 14.30 – 16.00 Uhr</p> <p>Ort Beratungsstelle Pro Senectute Graubünden, Via Retica 26, Samedan</p> <p>Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimervereinigung Graubünden</p> <p>Auskunft/Anmeldung Anna Bisaz, Beratungsstelle Südbünden, Pro Senectute Graubünden, 081 852 34 62</p> <p>Den Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei: Pro Senectute Graubünden, Via Retica 26, 7503 Samedan, 081 852 34 62</p>
<p>■ Thusis</p> <hr/> <p>Leitung Maria Untersander, dipl. Sozialarbeiterin FH, Pro Senectute Graubünden, Anna Raschein, dipl. Pflegefachfrau und Gerontologin, Alzheimervereinigung Graubünden</p> <p>Daten jeweils Mittwoch, 7. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember</p> <p>Zeit 13.45 – 15.45 Uhr</p> <p>Ort Sitzungszimmer Pro Senectute Graubünden, Neudorfstr. 69</p> <p>Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und Alzheimervereinigung Graubünden</p> <p>Auskunft/Anmeldung Maria Untersander, Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden, 081 651 43 17 oder Anna Raschein, Schweiz. Alzheimervereinigung Sektion Graubünden, Beratungsstelle Thusis, 079 136 05 12</p>	<p>■ Scuol / Zernez</p> <hr/> <p>Leitung Hermann Thom, dipl. Sozialarbeiter FH, Pro Senectute Graubünden, Sandra Niklaus, Leiterin Beratungsstelle Chüra</p> <p>Daten/Ort 21. Juli, Samnaun 20. September, Scuol 17. November, Zernez</p> <p>Kosten Kostenübernahme durch Pro Senectute Graubünden und das CSEB</p> <p>Auskunft Hermann Thom, Pro Senectute Graubünden, 081 864 03 02</p> <p>Anmeldung nicht nötig</p> <p>Flyer mit detaillierten Informationen erhalten Sie bei: Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Südbünden, Suot Plaz 7, 7542 Susch, 081 864 03 02</p>	<p>JUPIläumsfeier</p> <p>■ Chur</p> <hr/> <p>25 Jahre Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen und Personen mit Demenz.</p> <p>Datum Mittwoch, 16. November</p> <p>Zeit 17.00 Uhr</p> <p>Ort Seniorenzentrum Cadonau, Cadonastrasse 73, 7000 Chur</p> <p>Details dazu ab September 2016 unter: www.gr.pro-senectute.ch/aktuell</p>

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

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	6. und 7. Oktober
Ort	Hotel Kerenzberg, 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 für Alter und Arbeit, Postfach, 8032 Zürich, 058 451 51 57, info@avantage.ch, www.avantage.ch

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, Neudorfstr. 100
Daten	28. Oktober und 18. November
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr

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

avantage 

Ein Service der Pro Senectute

Freiwilligenfest Südbünden

Das jährliche Dankeschön-Fest für alle freiwillig Engagierten aus der Sozial- und Altersarbeit in Südbünden mit interessanten Referenten, Unterhaltung und einem festlichen Buffet.

Datum	11. November
Zeit	16.30 – 21.00 Uhr
Ort	Hotel Laudinella, St. Moritz
Eingeladen	Jeder, der in einer sozialen Organisation Freiwilligenarbeit leistet
Veranstalter	Pro Senectute Graubünden, Koordinationsstelle Alter & Pflege Oberengadin, Center da sandà Engiadina Bassa, Center da sandà Val Müstair
Auskunft	Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Südbünden, Via Retica 26, Samedan, 081 852 34 62

Freiwilliges Engagement

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

Mögliche Tätigkeiten:

- Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige
- administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst
- 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 oder auf unserer Website www.gr.pro-senectute.ch).

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 Kurt Schiess, Chur,
081 253 03 05

■ Chur

Angebot Kammerorchester
Churer Musikfreunde
Wöchentliche Proben (und Aufführungen) für erfahrene Hobbymusiker unter professioneller Leitung

Auskunft Käthi Zendralli,
081 252 16 90,
079 210 09 17,
tzendralli@bluewin.ch

■ Savognin

Angebot Gruppa Cordial
Savognin e conturn
Diverse Aktivitäten und Veranstaltungen

Auskunft Bigna Modelta,
079 565 02 01
Joachim Wasescha,
081 684 10 20

Publikation «Aktuell» von Savognin
Tourismus und
Pagina da Surmeir

■ Thusis

Angebot 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, info@
musikschuleviamala.ch

■ Thusis

Angebot Bildpräsentation
«Flattern – Fliegen – Hüpfen – das Leben einheimischer Vögel»

Leitung Valentin Schmidt

Datum Donnerstag, 10. November

Zeit 14.00 Uhr

Ort Kath. Kirchgemeindehaus

■ Davos

Angebot Musikschule Davos
Seniorenorchester
«Ensemble Sonoro» 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
Erzählcafé «Geschichten,
die das Leben schrieb»

Daten/Ort gemäss Flyer

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

■ St. Moritz

Angebot Senioren St. Moritz

Auskunft Manuela Mühlethaler,
076 278 70 99

Publikation Anschlagkasten
Rathaus, St. Moritz

■ St. Moritz Bad

Angebot Boccia-Treff

Daten Mai bis Oktober jeweils
am ersten und dritten
Mittwoch im Monat,
14.00 – 17.00 Uhr

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. 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
- Durchführung von regelmässigen Vorträgen, Betriebsbesichtigungen und kulturellen Veranstaltungen, Ausflügen, Reisen und Wanderungen
- Pflege des geselligen Zusammenseins bei Spiel und Unterhaltung

Informationen im Publikationsorgan CAPRICORN.

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

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



Bündner Kantonalverband der Senioren

www.buendnersenioren.ch

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 und Senioren.

Anmeldungen

Sie können sich schriftlich, telefonisch, per Fax oder per 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 sieben Tage vor Kursbeginn können Sie sich ohne Kostenfolge abmelden. Bei späterer Abmeldung werden wir den gesamten Betrag in Rechnung stellen mit Ausnahme von Härtefällen (z. B. Krankheit, Unfall). Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten, die an Ihrer Stelle teilnimmt.

Für 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.

Versicherung

Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Für gestohlene Gegenstände kann keine Haftung übernommen werden.

Für Ausflüge und Ferienwochen gelten spezielle Bedingungen. Sie werden jeweils mit dem Angebot publiziert.

Ihre Kritik hilft uns weiter, Ihr Lob freut uns!

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

Kurskostenermässigung

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

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

Schnupperlektionen

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

Vorschau

Das nächste «envista – Kurse und Veranstaltungen» erscheint Anfang Januar 2017. 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.

Kontakt

081 252 06 02
kurse@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

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 Fachstellen 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



**Ihre Finanzen – jederzeit
und überall im Griff.**

Jetzt GKB Mobile Banking
App downloaden.

Toni Weibel
Tourismus-Pionier

Ihre Errungenschaften. Unsere Anlagekompetenz.

Bündner und die GKB wissen ihre Weitsicht zu nutzen.

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.

