



Viver ill'età avanzada — Leben im Alter | Sportas — Angebote

## Viver a chasa fin ill'età avanzada - che fa dabsögn in Engiadina Bassa per quai?

In Engiadina Bassa daja bleras sportas multifarias per senioras e seniors. Activitats sportivas, maisas da mezdi, chantar, ir a teater, excursiuns culla rikscha – quai sun be ün pêr exaimpels. Quista broschüra cuntegna tuot ils cuors, ils arrandschamaints e las sportas per senioras e seniors chi'ns sun cuntschaints, ordinats tenor cumüns.

Vaina svaglià Lur buonder e Lur interess? Lura Tillas/Tils invidaina gugent da chattar aint illa broschüra las sportas adattadas per Ellas/Els e da giodair las activitats correspudentas.

No Tillas/Tils giavüschain experienzas fascinantas, inscunters interessants ed inrichints e bler plaschair cun imprendere a cugnuoscher las sportas cuntschaintas ed eir novas sportas.

Lur squadra dal post da cussagliaziun Chüra

## Zu Hause leben bis ins hohe Alter – was braucht es im Unterengadin dazu?

Im Unterengadin gibt es zahlreiche und vielfältige Angebote für Seniorinnen und Senioren. Diese reichen von sportlichen Aktivitäten über Mittagstische, Singen, Theaterbesuche bis hin zu Rikscha-Fahrten. In der vorliegenden Broschüre sind alle uns bekannten Kurse, Veranstaltungen und Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren aufgeführt. Um Ihnen die Übersicht zu erleichtern, haben wir sie nach Gemeinden sortiert.

Wenn wir Ihre Neugier und Ihr Interesse geweckt haben, laden wir Sie gerne dazu ein, in der Broschüre die für Sie passenden Angebote zu finden und die entsprechenden Aktivitäten zu erleben.

Wir wünschen Ihnen attraktive Erlebnisse, interessante und bereichernde Begegnungen und viel Freude beim Kennenlernen der bekannten und auch der neuen Angebote.

Ihr Team von der Beratungsstelle Chüra

In collavuraziun cun:  
In Zusammenarbeit mit:



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

**PRO  
SENECTUTE**  
PLÜ FERMS INSEMBEL



## Register | Inhaltsverzeichnis

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| 4 - 7   | Sportas regionalas   Regionale Angebote |
| 8       | Samnaun                                 |
| 10      | Valsot                                  |
| 13      | Scuol - Sent                            |
| 14 - 16 | Scuol                                   |
| 17      | Scuol - Ftan                            |
| 18      | Scuol - Ardez - Guarda                  |
| 20      | Zernez - Lavin - Susch                  |
| 21 - 22 | Zernez                                  |
| 23      | Remarcha importanta   Wichtiger Hinweis |

## Activitats sportivas Veterans Motta Naluns

|                |                                                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | tuot on                                                                                                       |
| <b>Detagls</b> | ir culs skis, chaminar, ir cul velo etc.<br>La sporta as drizza als commembers<br>dals Veterans Motta Naluns. |
| <b>Contact</b> | Oscar Stupan, 079 485 73 87                                                                                   |

## Cor per senioras e seniors

|                |                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | ca. 20 october fin mai   gün<br>mincha seguond venderdi                       |
| <b>Urari</b>   | 14.00 - 16.30                                                                 |
| <b>Lö</b>      | Lavin, sala polivalenta                                                       |
| <b>Detagls</b> | chantar insembel e star da cumpagnia cul<br>dirigent Duri Janett              |
| <b>Contact</b> | Duri Janett, 079 369 00 25<br>Flurinda Raschèr, 081 864 12 49   079 653 06 21 |

## Cuors e referats Chasa Fliana

|                |                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | october fin mità december, mincha mardi                                                   |
| <b>Urari</b>   | 9.15 - 16.30                                                                              |
| <b>Lö</b>      | Lavin, Chasa Fliana                                                                       |
| <b>Contact</b> | Berta Marugg, 078 631 55 98<br><a href="http://www.chasafliana.ch">www.chasafliana.ch</a> |

## Sportliche Aktivitäten Veterans Motta Naluns

|                |                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | ganzjährig                                                                                                 |
| <b>Details</b> | Skifahren, Wandern, Biken etc.<br>Das Angebot richtet sich an die Mitglieder<br>der Veterans Motta Naluns. |
| <b>Kontakt</b> | Oscar Stupan, 079 485 73 87                                                                                |

## Chor für Seniorinnen und Senioren

|                |                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | ca. 20. Oktober bis Mai   Juni<br>jeden 2. Freitag                            |
| <b>Zeit</b>    | 14.00 - 16.30 Uhr                                                             |
| <b>Ort</b>     | Lavin, Mehrzwecksaal                                                          |
| <b>Details</b> | Gemeinsames Singen und Beisammensein<br>mit dem Dirigenten Duri Janett        |
| <b>Kontakt</b> | Duri Janett, 079 369 00 25<br>Flurinda Raschèr, 081 864 12 49   079 653 06 21 |

## Kurse und Vorträge Chasa Fliana

|                |                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Oktober bis Mitte Dezember, jeden Dienstag                                                |
| <b>Zeit</b>    | 9.15 - 16.30 Uhr                                                                          |
| <b>Ort</b>     | Lavin, Chasa Fliana                                                                       |
| <b>Kontakt</b> | Berta Marugg, 078 631 55 98<br><a href="http://www.chasafliana.ch">www.chasafliana.ch</a> |



## Davomezdis da sot Pro Senectute

|                |                                                                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | tuot on                                                                                            |
| <b>Lö</b>      | Zernez, Hotel a la Staziun                                                                         |
| <b>Urari</b>   | 14.00 - 17.00                                                                                      |
| <b>Detagls</b> | vair «envista» Pro Senectute<br><a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a> |
| <b>Contact</b> | Uorschla e Robert Schlegel<br>081 854 17 53   079 669 01 09                                        |

## Tanznachmittage Pro Senectute

|                |                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | ganzjährig                                                                                          |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Hotel a la Staziun                                                                          |
| <b>Zeit</b>    | 14.00 - 17.00 Uhr                                                                                   |
| <b>Details</b> | siehe «envista» Pro Senectute<br><a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a> |
| <b>Kontakt</b> | Uorschla und Robert Schlegel<br>081 854 17 53   079 669 01 09                                       |

## Excursiuns culla rikscha

|                |                                                                                                                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | prümavaira fin utuon                                                                                                                                                          |
| <b>Lö</b>      | Engiadina Bassa                                                                                                                                                               |
| <b>Contact</b> | rapreschantantas localas Pro Senectute<br>Tina Gluderer, 076 306 64 42<br>Mara Bechtiger, 079 901 53 08<br><a href="http://www.radelnohnealter.ch">www.radelnohnealter.ch</a> |

## Rikscha-Fahrten

|                |                                                                                                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Frühling bis Herbst                                                                                                                                                     |
| <b>Ort</b>     | Engiadina Bassa                                                                                                                                                         |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterinnen Pro Senectute<br>Tina Gluderer, 076 306 64 42<br>Mara Bechtiger, 079 901 53 08<br><a href="http://www.radelnohnealter.ch">www.radelnohnealter.ch</a> |

## Inscunters per confamiliars chi chüran

|                |                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | mincha prüma gövgia dal mais                                                                                                     |
| <b>Urari</b>   | 14.00 - 16.00                                                                                                                    |
| <b>Lö</b>      | Scuol, localitats da la chüra e da la spitex<br>aint il Bogn Engiadina                                                           |
| <b>Detagls</b> | Barat d'experienzas cun differents temas per<br>confamiliars chi chüran.<br><a href="http://www.alter-eb.ch">www.alter-eb.ch</a> |
| <b>Contact</b> | CSEB Cussagliaziun da chüra, 081 864 00 00<br>Pro Senectute Grischun, 081 864 03 02                                              |

## Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

|                |                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Jeden 1. Donnerstag im Monat                                                                                                      |
| <b>Zeit</b>    | 14.00 - 16.00 Uhr                                                                                                                 |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Stützpunkt Chüra und Spitex<br>im Bogn Engiadina                                                                           |
| <b>Details</b> | Erfahrungsaustausch mit verschiedenen<br>Themen für pflegende Angehörige.<br><a href="http://www.alter-eb.ch">www.alter-eb.ch</a> |
| <b>Kontakt</b> | CSEB Beratungsstelle, 081 864 00 00<br>Pro Senectute Graubünden, 081 864 03 02                                                    |

## Rait da barat Grischun dal Süd «tauscheria»

|                |                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | tuot on                                              |
| <b>Lö</b>      | Engiadina Bassa                                      |
| <b>Detagl</b>  | No spordschain differents sustegns (ingüna chüra).   |
| <b>Contact</b> | Anny Unternährer, 078 708 71 91<br>www.tauscheria.ch |

## Zeit-Tausch-Netz Südbünden «tauscheria»

|                |                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | ganzjährig                                                      |
| <b>Ort</b>     | Engiadina Bassa                                                 |
| <b>Detail</b>  | Wir bieten verschiedene Unterstützungen an, ausgenommen Pflege. |
| <b>Kontakt</b> | Anny Unternährer, 078 708 71 91<br>www.tauscheria.ch            |

## SCUNTRADA Chasa Puntota

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | tuot on                                                      |
| <b>Urari</b>   | tenor program   www.alter-eb.ch                              |
| <b>Lö</b>      | Scuol, Chasa Puntota, sala polivalenta                       |
| <b>Detagls</b> | gös, divertimaint e cults divins per promouwer inscunters    |
| <b>Contact</b> | Chasa Puntota, 081 861 21 98<br>Pro Senectute, 081 864 03 02 |

## SCUNTRADA Chasa Puntota

|                |                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | ganzjährig                                                           |
| <b>Zeit</b>    | gem. Programm   www.alter-eb.ch                                      |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Chasa Puntota, Mehrzwecksaal                                  |
| <b>Details</b> | Spiele, Unterhaltung und Gottesdienste zur Förderung von Begegnungen |
| <b>Kontakt</b> | Chasa Puntota, 081 861 21 98<br>Pro Senectute, 081 864 03 02         |

## Spassegiadas Gruppa Sesvenna

|                |                                               |
|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | mai fin settember, adüna il marcurdi          |
| <b>Lö</b>      | Engiadina Bassa                               |
| <b>Contact</b> | Josias Flury<br>081 864 15 17   078 821 31 46 |

## Wandergruppe Sesvenna

|                |                                               |
|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Mai bis September, jeweils am Mittwoch        |
| <b>Ort</b>     | Engiadina Bassa                               |
| <b>Kontakt</b> | Josias Flury<br>081 864 15 17   078 821 31 46 |

## Spassegiadas per persunas sur 55 ons CAS Engiadina Bassa

**Datas** mai fin avuost, adüna la gövgia  
**Lö** Engiadina Bassa  
**Detagls** tenor program | [www.alpinist.ch](http://www.alpinist.ch)  
**Contact** Anna Tina Werro, 079 412 27 11  
Georg Cadonau, 076 471 57 70

## Wanderangebot 55+ SAC Engiadina Bassa

**Daten** Mai bis August, jeweils am Donnerstag  
**Ort** Engiadina Bassa  
**Details** gemäss Programm | [www.alpinist.ch](http://www.alpinist.ch)  
**Kontakt** Anna Tina Werro, 079 412 27 11  
Georg Cadonau, 076 471 57 70

## Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

|                |                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | mardi, ils 12 schner 2021<br>mardi, ils 9 favrer 2021<br>mardi, ils 9 marz 2021<br>mardi, ils 6 avrigl 2021<br>mardi, ils 4 mai 2021<br>mardi, ils 8 gün 2021 (excursiun) |
| <b>Urari</b>   | 14.00                                                                                                                                                                     |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Chalamandrin                                                                                                                                           |
| <b>Contact</b> | rapreschantantas localas Pro Senectute<br>Anni Carnot, 079 787 13 16<br>Gisela Denoth, 081 868 58 10                                                                      |

## Maisa da mezdi Pro Senectute

|                |                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data</b>    | mardi, ils 26 schner 2021                                                                            |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Hotel Edi                                                                         |
| <b>Data</b>    | mardi, ils 23 favrer 2021                                                                            |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica                                                                   |
| <b>Data</b>    | mardi, ils 23 marz 2021                                                                              |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Hotel Edi                                                                         |
| <b>Data</b>    | mardi, ils 20 avrigl 2021                                                                            |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Alp Trida Sattel                                                                  |
| <b>Data</b>    | mardi, ils 18 mai 2021                                                                               |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth                                                          |
| <b>Data</b>    | mardi, ils 15 gün 2021                                                                               |
| <b>Lö</b>      | Samnaun-Compatsch, Chalamandrin                                                                      |
| <b>Urari</b>   | 11.30                                                                                                |
| <b>Contact</b> | rapreschantantas localas Pro Senectute<br>Anni Carnot, 079 787 13 16<br>Gisela Denoth, 081 868 58 10 |

## Seniorennachmittage Pro Senectute

|                |                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Dienstag, 12. Januar 2021<br>Dienstag, 9. Februar 2021<br>Dienstag, 9. März 2021<br>Dienstag, 6. April 2021<br>Dienstag, 4. Mai 2021<br>Dienstag, 8. Juni 2021 (Ausflug) |
| <b>Zeit</b>    | 14.00 Uhr                                                                                                                                                                |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Chalamandrin                                                                                                                                          |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterinnen Pro Senectute<br>Anni Carnot, 079 787 13 16<br>Gisela Denoth, 081 868 58 10                                                                           |

## Seniorenmittagstisch Pro Senectute

|                |                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datum</b>   | Dienstag, 26. Januar 2021                                                                      |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Hotel Edi                                                                   |
| <b>Datum</b>   | Dienstag, 23. Februar 2021                                                                     |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica                                                             |
| <b>Datum</b>   | Dienstag, 23. März 2021                                                                        |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Hotel Edi                                                                   |
| <b>Datum</b>   | Dienstag, 20. April 2021                                                                       |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Alp Trida Sattel                                                            |
| <b>Datum</b>   | Dienstag, 18. Mai 2021                                                                         |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth                                                    |
| <b>Datum</b>   | Dienstag, 15. Juni 2021                                                                        |
| <b>Ort</b>     | Samnaun-Compatsch, Chalamandrin                                                                |
| <b>Zeit</b>    | 11.30 Uhr                                                                                      |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterinnen Pro Senectute<br>Anni Carnot, 079 787 13 16<br>Gisela Denoth, 081 868 58 10 |



## Nudritūra | Ernährung





## Giantar cumünaivel

|                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | ultima gövgia dal mais - per regla    |
| <b>Lö</b>      | tenor publicaziun                     |
| <b>Detagls</b> | vair fögl da baselgia «Nossa raspada» |
| <b>Contact</b> | Christoph Reutlinger, 081 866 32 63   |

## Gimnastica e fitness Pro Senectute

|                |                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | adüna il marcurdi                                                            |
| <b>Urari</b>   | 14.15 - 15.30                                                                |
| <b>Lö</b>      | Strada, chasa da scoula                                                      |
| <b>Detagls</b> | duonnas ed homens                                                            |
| <b>Contact</b> | Margaritta Caspescha, 081 866 34 88<br>Martina Heer Rainolter, 079 672 49 19 |

## Inscunter da seniors | Tavulin

|                |                                           |
|----------------|-------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | adüna la gövgia                           |
| <b>Urari</b>   | 15.30                                     |
| <b>Lö</b>      | Tschlin, Restorant Macun o Bieraria Girun |
| <b>Contact</b> | Jon Duri Tratschin, 081 860 10 65         |

## Gemeinschaftliches Mittagessen

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | letzter Donnerstag im Monat - in der Regel |
| <b>Ort</b>     | gemäss Publikation                         |
| <b>Details</b> | siehe Kirchenblatt «Nossa raspada»         |
| <b>Kontakt</b> | Christoph Reutlinger, 081 866 32 63        |

## Gymnastik, Fitness, Turnen Pro Senectute

|                |                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | jeweils am Mittwoch                                                          |
| <b>Zeit</b>    | 14.15 - 15.30 Uhr                                                            |
| <b>Ort</b>     | Strada, Schulhaus                                                            |
| <b>Details</b> | Frauen und Männer                                                            |
| <b>Kontakt</b> | Margaritta Caspescha, 081 866 34 88<br>Martina Heer Rainolter, 079 672 49 19 |

## Seniorentreffpunkt | Tavulin

|                |                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | jeweils am Donnerstag                              |
| <b>Zeit</b>    | 15.30 Uhr                                          |
| <b>Ort</b>     | Tschlin, Restaurant Macun oder Alpenbrauerei Girun |
| <b>Kontakt</b> | Jon Duri Tratschin, 081 860 10 65                  |



A full-page photograph of an elderly couple hiking on a dirt trail in a forest. The man, on the left, has white hair and is wearing a tan jacket over a yellow sweater and tan trousers. The woman, on the right, has dark hair and is wearing a bright red coat over a dark top, blue jeans, and a yellow scarf. Both are holding black trekking poles and smiling at the camera. The background is a dense forest with trees showing autumn foliage in shades of yellow and orange. A semi-transparent dark blue banner is positioned across the middle of the image, containing the text "Movimaint | Bewegung".

**Movimaint | Bewegung**





Cumpagnia | Geselligkeit



## Advent

**Data** üna dumengia in december  
**Detagls** vair il Mas-chalch da Sent  
**Contact** Società da duonnas  
Dorothea Stupan, 081 864 04 75

## Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

**Datas** october - mai, prüm mardi dal mais  
**Detagls** vair il Mas-chalch da Sent  
**Contact** rapreschantanta locala Pro Senectute  
Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

## Giantar cumünaivel

**Datas** october - mai, terz mardi dal mais  
**Detagls** vair il Mas-chalch da Sent  
**Contact** Corporaziun evangelica Sent  
Fina Zanetti, 081 864 95 26

## Gimnastica per duonnas Pro Senectute

**Datas** adüna il lündeschdi  
**Urari** 14.00 - 15.00  
**Lö** Sent, Chasa Misoch  
**Contact** Elisabeth Poo, 081 864 18 20

## Viadi dals seniors

**Data** üna jada l'on  
**Detagls** vair il Mas-chalch da Sent  
**Contact** Società da duonnas  
Dorothea Stupan, 081 864 04 75

## Advent

**Datum** ein Sonntag im Dezember  
**Details** siehe Mas-chalch da Sent  
**Kontakt** Frauenverein  
Dorothea Stupan, 081 864 04 75

## Seniorennachmittage Pro Senectute

**Daten** Oktober - Mai, erster Dienstag des Monats  
**Details** siehe Mas-chalch da Sent  
**Kontakt** Ortsvertreterin Pro Senectute  
Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

## Mittagstisch

**Daten** Oktober - Mai, dritter Dienstag des Monats  
**Details** siehe Mas-chalch da Sent  
**Kontakt** Evangelische Kirchgemeinde Sent  
Fina Zanetti, 081 864 95 26

## Seniorenturnen für Frauen Pro Senectute

**Daten** jeweils am Montag  
**Zeit** 14.00 - 15.00 Uhr  
**Ort** Sent, Chasa Misoch  
**Kontakt** Elisabeth Poo, 081 864 18 20

## Seniorenreise

**Datum** einmal im Jahr  
**Details** siehe Mas-chalch da Sent  
**Kontakt** Frauenverein  
Dorothea Stupan, 081 864 04 75

## Advent

**Data** 28 november 2021  
**Lö** Scuol, sala cumünala in chasa da scoula  
**Contact** Ursula Grimbichler  
081 864 11 56 | 076 476 13 68

## «Aquawell» sporta da la Lia svizra cunter il rumatissem

**Datas** adüna il marcurdi e la gövgia  
**Urari** 8.15 - 9.00  
**Lö** Scuol, Bogn Engiadina  
**Contact** Ursina Semadeni, 079 643 53 57  
Diana Rietmann, 079 737 87 46

## Cafè rumantsch

**Datas** adüna la gövgia  
**Urari** 10.00 - 11.00  
**Lö** Scuol, Restorant Pizzeria Allegra  
**Contact** Lia Rumantscha, 081 860 07 61

## Club da mezdi

**Datas** prüm venderdi dal mais  
**Urari** 12.00 - 14.00  
**Lö** Scuol, Hotel Gabriel  
**Contact** Cilgia Vital, 081 864 16 79  
cilgia.vital@rumantsch.ch

## Advent

**Datum** 28. November 2021  
**Ort** Scuol, Gemeindesaal im Schulhaus  
**Kontakt** Ursula Grimbichler  
081 864 11 56 | 076 476 13 68

## «Aquawell» Angebot der Rheumaliga

**Daten** jeweils am Mittwoch und Donnerstag  
**Zeit** 8.15 - 9.00 Uhr  
**Ort** Scuol, Bogn Engiadina  
**Kontakt** Ursina Semadeni, 079 643 53 57  
Diana Rietmann, 079 737 87 46

## Cafè rumantsch

**Daten** jeweils am Donnerstag  
**Zeit** 10.00 - 11.00 Uhr  
**Ort** Scuol, Restorant Pizzeria Allegra  
**Kontakt** Lia Rumantscha, 081 860 07 61

## Mittagsclub

**Daten** erster Freitag im Monat  
**Zeit** 12.00 - 14.00 Uhr  
**Ort** Scuol, Hotel Gabriel  
**Kontakt** Cilgia Vital, 081 864 16 79  
cilgia.vital@rumantsch.ch



## Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

|                |                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | vair Tavulin plus (pagina 16)                                                             |
| <b>Lö</b>      | Scuol, Chasa Puntota, sala polivalenta                                                    |
| <b>Detagls</b> | star da cumpagnia, films, gös, referats etc.                                              |
| <b>Contact</b> | rapreschantantas localas Pro Senectute<br>Tina Gluderer o Mara Bechtiger<br>079 843 79 37 |

## Gimnastica per duonnas Pro Senectute

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>Datas</b>   | adüna il mardi                |
| <b>Urari</b>   | 9.00 - 10.00                  |
| <b>Lö</b>      | Scuol, sala da gimnastica     |
| <b>Contact</b> | Donata à Porta, 081 864 94 59 |

## Giantar cumünaivel per minchün La Paluotta

|                |                                                                                                                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | venderdi, ils 15 schner 2021<br>venderdi, ils 19 marz 2021<br>venderdi, ils 18 gën 2021<br>venderdi, ils 17 settember 2021<br>venderdi, ils 12 november 2021 |
| <b>Urari</b>   | 12.00 - 14.00                                                                                                                                                |
| <b>Lö</b>      | Scuol, pravenda evangelica                                                                                                                                   |
| <b>Detagls</b> | ultim termin d'annunzcha: marcurdi avant<br>l'arrandschamaint a las 12.00                                                                                    |
| <b>Contact</b> | La Paluotta, 078 842 61 79                                                                                                                                   |

## Seniorennachmittage Pro Senectute

|                |                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | siehe Tavulin plus (Seite 16)                                                          |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Chasa Puntota, Mehrzwecksaal                                                    |
| <b>Details</b> | Geselligkeit, Filme, Spiele, Vorträge etc.                                             |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterinnen Pro Senectute<br>Tina Gluderer oder Mara Bechtiger<br>079 843 79 37 |

## Seniorenturnen für Frauen Pro Senectute

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>Daten</b>   | jeweils am Dienstag           |
| <b>Zeit</b>    | 9.00 - 10.00 Uhr              |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Turnhalle              |
| <b>Kontakt</b> | Donata à Porta, 081 864 94 59 |

## Mittagstisch für jedermann La Paluotta

|                |                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Freitag, 15. Januar 2021<br>Freitag, 19. März 2021<br>Freitag, 18. Juni 2021<br>Freitag, 17. September 2021<br>Freitag, 12. November 2021 |
| <b>Zeit</b>    | 12.00 - 14.00 Uhr                                                                                                                         |
| <b>Ort</b>     | Scuol, reformiertes Pfarrhaus                                                                                                             |
| <b>Details</b> | Anmeldeschluss: Mittwoch vor der<br>Veranstaltung, 12.00 Uhr                                                                              |
| <b>Kontakt</b> | La Paluotta, 078 842 61 79                                                                                                                |

## Maisa da mezdi 64+ Tavulin plus

|                |                                                                                                                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | venderdi, ils 19 favrer 2021<br>venderdi, ils 16 avrigl 2021<br>venderdi, ils 21 mai 2021<br>venderdi, ils 15 october 2021<br>venderdi, ils 10 december 2021 |
| <b>Urari</b>   | 12.00 - 16.00                                                                                                                                                |
| <b>Lö</b>      | Scuol, Chasa Puntota, sala polivalenta                                                                                                                       |
| <b>Detagls</b> | giantar e davomezdi per senioras e seniors<br>ultim termin d'annunzcha: marcurdi<br>avant l'arrandschamaint a las 12.00                                      |
| <b>Contact</b> | rapreschantantas localas Pro Senectute<br>Tina Gluderer o Mara Bechtiger<br>079 843 79 37                                                                    |

## Qi Gong

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | adüna il mardi                             |
| <b>Urari</b>   | 6.45 - 7.45                                |
| <b>Lö</b>      | Scuol, sala da pravenda                    |
| <b>Contact</b> | Andri Kasper, 081 864 04 54                |
| <b>Urari</b>   | 18.00 - 19.00                              |
| <b>Lö</b>      | Scuol, cantina da la Scoula Rudolf Steiner |
| <b>Contact</b> | Annina Kasper, 079 712 81 59               |

## Viadi dals seniors

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| <b>Data</b>    | üna jada l'on                       |
| <b>Detagls</b> | L'invid vain tramiss dal ravarenda. |
| <b>Contact</b> | Niklaus Friedrich, 076 423 46 87    |

## Mittagstisch 64+ Tavulin plus

|                |                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Freitag, 19. Februar 2021<br>Freitag, 16. April 2021<br>Freitag, 21. Mai 2021<br>Freitag, 15. Oktober 2021<br>Freitag, 10. Dezember 2021 |
| <b>Zeit</b>    | 12.00 - 16.00 Uhr                                                                                                                        |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Chasa Puntota, Mehrzwecksaal                                                                                                      |
| <b>Details</b> | Mittagessen, anschliessend Seniorennachmittag<br>Anmeldeschluss: Mittwoch vor der<br>Veranstaltung, 12.00 Uhr                            |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterinnen Pro Senectute<br>Tina Gluderer oder Mara Bechtiger<br>079 843 79 37                                                   |

## Qi Gong

|                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | jeweils am Dienstag                  |
| <b>Zeit</b>    | 6.45 - 7.45 Uhr                      |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Pfarrsaal                     |
| <b>Kontakt</b> | Andri Kasper, 081 864 04 54          |
| <b>Zeit</b>    | 18.00 - 19.00 Uhr                    |
| <b>Ort</b>     | Scuol, Kantine Rudolf Steiner Schule |
| <b>Kontakt</b> | Annina Kasper, 079 712 81 59         |

## Seniorenreise

|                |                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------|
| <b>Datum</b>   | einmal jährlich                                      |
| <b>Details</b> | Eine Einladung wird durch den Pfarrer<br>verschickt. |
| <b>Kontakt</b> | Niklaus Friedrich, 076 423 46 87                     |



## Advent

**Data** üna dumengia in december  
**Lö** Ftan  
**Contact** Società da duonnas  
Susanna Schucany, 081 864 84 71

## Ballar e star da cumpagnia Pro Senectute

**Data** cumanzamaint da november, üna jada l'on  
**Lö** Ftan, alternond aint ils differents restorants  
**Contact** rapreschantanta locala Pro Senectute  
Ursula Pedotti, 076 498 05 26

## Cafè rumantsch SCUNTRADA

**Datas** adüna il marcurdi  
**Urari** 9.30 - 10.30  
**Lö** Ftan, Cafè Scuntrada  
**Contact** Marlies Caprez, 079 826 16 54

## Maisa da mezdi Pro Senectute

**Datas** schner fin october, üna jada al mais  
adüna la gövgia  
**Lö** Ftan, alternond aint ils differents restorants  
**Contact** rapreschantanta locala Pro Senectute  
Ursula Pedotti, 076 498 05 26

## Advent

**Datum** an einem Sonntag im Dezember  
**Ort** Ftan  
**Kontakt** Frauenverein  
Susanna Schucany, 081 864 84 71

## Tanz- und Geselligkeits- nachmittag | Pro Senectute

**Datum** Anfang November, einmal jährlich  
**Ort** Ftan, abwechselnd in den Restaurants  
**Kontakt** Ortsvertreterin Pro Senectute  
Ursula Pedotti, 076 498 05 26

## Cafè rumantsch SCUNTRADA

**Daten** jeweils am Mittwoch  
**Zeit** 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort** Ftan, Cafè Scuntrada  
**Kontakt** Marlies Caprez, 079 826 16 54

## Mittagstisch Pro Senectute

**Daten** Januar bis Oktober, einmal im Monat  
jeweils am Donnerstag  
**Ort** Ftan, abwechselnd in den Restaurants  
**Kontakt** Ortsvertreterin Pro Senectute  
Ursula Pedotti, 076 498 05 26

## Cafè Rumantsch

|                |                                                                |
|----------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | adüna il marcurdi                                              |
| <b>Urari</b>   | 9.30 o 19.00 alternond                                         |
| <b>Lö</b>      | Ardez, alternond aint ils restorants<br>e'l cafè               |
| <b>Contact</b> | Curdin Brunold, 081 862 23 01<br>Jon Duri Vital, 081 862 24 12 |

## Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

|                |                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | tenor program separà                                              |
| <b>Lö</b>      | Ardez, Guarda                                                     |
| <b>Contact</b> | rapreschantanta locala Pro Senectute<br>Betta Fedi, 081 862 23 28 |

## Gimnastica per duonnas ed homens

|                |                                           |
|----------------|-------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | october fin avrigl<br>adüna il lündeschdi |
| <b>Urari</b>   | 15.30 - 16.30                             |
| <b>Lö</b>      | Ardez, sala da gimnastica                 |
| <b>Contact</b> | Corina Riatsch, 076 370 23 72             |

## Maisa da mezdi

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| <b>Datas</b>   | prüm mardi dal mais         |
| <b>Lö</b>      | Ardez, Hotel Alvetern       |
| <b>Contact</b> | Erna Fontana, 081 862 23 50 |

## Cafè Rumantsch

|                |                                                                |
|----------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | jeweils am Mittwoch                                            |
| <b>Zeit</b>    | abwechselnd um 9.30 oder 19.00 Uhr                             |
| <b>Ort</b>     | Ardez, abwechselnd in den Restaurants<br>und im Cafè           |
| <b>Kontakt</b> | Curdin Brunold, 081 862 23 01<br>Jon Duri Vital, 081 862 24 12 |

## Altersnachmittage Pro Senectute

|                |                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | gemäss separatem Programm                                  |
| <b>Ort</b>     | Ardez, Guarda                                              |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterin Pro Senectute<br>Betta Fedi, 081 862 23 28 |

## Turnen für Frauen und Männer

|                |                                        |
|----------------|----------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Oktober bis April<br>jeweils am Montag |
| <b>Zeit</b>    | 15.30 - 16.30 Uhr                      |
| <b>Ort</b>     | Ardez, Turnhalle                       |
| <b>Kontakt</b> | Corina Riatsch, 076 370 23 72          |

## Mittagstisch

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| <b>Daten</b>   | erster Dienstag im Monat    |
| <b>Ort</b>     | Ardez, Hotel Alvetern       |
| <b>Kontakt</b> | Erna Fontana, 081 862 23 50 |



Davomezdis da gös | Spielnachmittage



## Maisa da mezdi Pro Senectute

|                |                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | november fin avrigl, adüna il marcurdi                                 |
| <b>Urari</b>   | 12.00 - 14.00                                                          |
| <b>Lö</b>      | Susch                                                                  |
| <b>Contact</b> | rapreschantanta locala Pro Senectute<br>Clärli Weingart, 079 364 67 00 |

## Teater a Cuoira Pro Senectute

|                |                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data</b>    | üna jada l'on<br>fin da marz o cumanzamaint d'avrigl                   |
| <b>Lö</b>      | Zernez, Susch, Lavin                                                   |
| <b>Contact</b> | rapreschantanta locala Pro Senectute<br>Clärli Weingart, 079 364 67 00 |

## Viadis accompagnats per senioras e seniors

|                |                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | individual, tenor curvegna                                             |
| <b>Lö</b>      | Zernez, Susch, Lavin                                                   |
| <b>Detagls</b> | viadis per far cumischiuns, ir in baselgia,<br>sportas culturalas etc. |
| <b>Contact</b> | Anna Zala (coordinatura), 081 856 18 17                                |

## Mittagstisch Pro Senectute

|                |                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | November bis April, jeweils am Mittwoch                         |
| <b>Zeit</b>    | 12.00 - 14.00 Uhr                                               |
| <b>Ort</b>     | Susch                                                           |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterin Pro Senectute<br>Clärli Weingart, 079 364 67 00 |

## Theaterbesuch in Chur Pro Senectute

|                |                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Datum</b>   | einmal jährlich<br>Ende März oder Anfang April                  |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Susch, Lavin                                            |
| <b>Kontakt</b> | Ortsvertreterin Pro Senectute<br>Clärli Weingart, 079 364 67 00 |

## Begleitete Fahrten für Senioren

|                |                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | individuell, nach Vereinbarung                                   |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Susch, Lavin                                             |
| <b>Details</b> | Fahrten für Einkäufe, kulturelle Anlässe,<br>Kirchenbesuche etc. |
| <b>Kontakt</b> | Anna Zala (Koordination), 081 856 18 17                          |

## «Aquawell» sporta da la Lia svizra cunter il rumatissem

|                |                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------|
| <b>Urari</b>   | gövgia, 10.15 - 11.00<br>venderdi, 13.00 - 13.45 |
| <b>Lö</b>      | Zernez, bogn da famiglia                         |
| <b>Contact</b> | Christina Gisler, 079 340 84 89                  |

## Chantar da cumpagnia

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| <b>Datas</b>   | ultim marcurdi dal mais         |
| <b>Urari</b>   | 10.00 - 11.00                   |
| <b>Lö</b>      | Zernez, Gruppa da chüra Röven   |
| <b>Contact</b> | Christa Pinggera, 079 628 27 52 |

## Far il jass

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| <b>Datas</b>   | adüna la gövgia                 |
| <b>Urari</b>   | 13.30 - 17.00                   |
| <b>Lö</b>      | Zernez, Cafè Fümm o Hotel Adler |
| <b>Contact</b> | Marisa Clavuot, 079 823 86 21   |

## Gimnastica e fitness Pro Senectute

|                |                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | october fin mai, adüna il lündeschdi                               |
| <b>Urari</b>   | 15.15 - 16.15 (duonnas)<br>16.15 - 17.15 (homens)                  |
| <b>Lö</b>      | Lavin, sala da gimnastica                                          |
| <b>Contact</b> | Christa Pinggera, 079 628 27 52<br>Christina Gisler, 079 340 84 89 |

## «Aquawell» Angebot der Rheumaliga

|                |                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Zeit</b>    | Donnerstag, 10.15 - 11.00 Uhr<br>Freitag, 13.00 - 13.45 Uhr |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Hallenbad                                           |
| <b>Kontakt</b> | Christina Gisler, 079 340 84 89                             |

## Singen

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| <b>Daten</b>   | letzter Mittwoch im Monat       |
| <b>Zeit</b>    | 10.00 - 11.00 Uhr               |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Pflegegruppe Röven      |
| <b>Kontakt</b> | Christa Pinggera, 079 628 27 52 |

## Jassen

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | jeweils am Donnerstag              |
| <b>Zeit</b>    | 13.30 - 17.00 Uhr                  |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Cafè Fümm oder Hotel Adler |
| <b>Kontakt</b> | Marisa Clavuot, 079 823 86 21      |

## Gymnastik, Fitness, Turnen Pro Senectute

|                |                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Oktober bis Mai, jeweils am Montag                                 |
| <b>Zeit</b>    | 15.15 - 16.15 Uhr (Frauen)<br>16.15 - 17.15 Uhr (Männer)           |
| <b>Ort</b>     | Lavin, Turnhalle                                                   |
| <b>Kontakt</b> | Christa Pinggera, 079 628 27 52<br>Christina Gisler, 079 340 84 89 |

## Gruppa dad ir in muntogna

|                |                                           |
|----------------|-------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | dürant la stà                             |
| <b>Lö</b>      | Engiadina Bassa                           |
| <b>Detagls</b> | La sporta as drizza a senioras e seniors. |
| <b>Contact</b> | Armin Dürst, 081 856 15 84                |

## Maisa da mezdi

|                |                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | tuot on, adüna il mardi                              |
| <b>Urari</b>   | 12.00 - 14.00                                        |
| <b>Lö</b>      | Zernez, alternond aint ils<br>differents restorants  |
| <b>Contact</b> | baselgia refuormada<br>Flurina Walter, 079 586 12 39 |

## Tavulin 65+

|                |                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | duos jadas l'on                                       |
| <b>Detagls</b> | vair <a href="http://www.zernez.ch">www.zernez.ch</a> |
| <b>Contact</b> | Administraziun cumünala Zernez<br>081 851 44 44       |

## Yoga

|                |                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datas</b>   | Infuormaziuns, eir davart las datas, dà<br>Marlis Tschander directamaing. |
| <b>Lö</b>      | Zernez, sala cumünala                                                     |
| <b>Contact</b> | Marlis Tschander, 079 762 96 94                                           |

## Wandergruppe

|                |                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | im Sommer                                                |
| <b>Ort</b>     | Engiadina Bassa                                          |
| <b>Details</b> | Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und<br>Senioren. |
| <b>Kontakt</b> | Armin Dürst, 081 856 15 84                               |

## Mittagstisch

|                |                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | ganzjährig, jeweils am Dienstag                     |
| <b>Zeit</b>    | 12.00 - 14.00 Uhr                                   |
| <b>Ort</b>     | Zernez, abwechselnd in den<br>diversen Restaurants  |
| <b>Kontakt</b> | Reformierte Kirche<br>Flurina Walter, 079 586 12 39 |

## Tavulin 65+

|                |                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | zweimal jährlich                                       |
| <b>Details</b> | siehe <a href="http://www.zernez.ch">www.zernez.ch</a> |
| <b>Kontakt</b> | Gemeindeverwaltung Zernez<br>081 851 44 44             |

## Yoga

|                |                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Daten</b>   | Informationen und Daten erhalten Sie direkt<br>von Marlis Tschander. |
| <b>Ort</b>     | Zernez, Gemeindesaal                                                 |
| <b>Kontakt</b> | Marlis Tschander, 079 762 96 94                                      |



## Adattamaints pervi da Corona (SARS-CoV2)

Pervi da Corona nun esa stat pussibel l'on passà da realisar tuot ils arrandschamaints. No vain decis listess da far la broschüra pel 2021. Causa la situaziun intscherta eir in avegnir esa però difficil da preverer chenüna sportas chi's possa realisar. No giavüschain perquai ch'Ellas/Els s'infuorman adüna pro la persuna da contact indichada scha l'arrandschamaint haja lö sco eir davart eventualas masüras da protecziun. Infuormaziuns actualas as chatta adüna eir sün nossa pagina d'internet: [www.alter-eb.ch](http://www.alter-eb.ch)

## Anpassungen aufgrund von Corona (SARS-CoV2)

Aufgrund von Corona war es im vergangenen Jahr teils nicht möglich, die angebotenen Anlässe durchzuführen. Wir haben uns trotzdem entschieden, die Angebotsbrochure 2021 zu erstellen. Durch die weiterhin unsichere Lage ist es jedoch schwer abzuschätzen, welche Angebote durchgeführt werden können. Daher bitten wir Sie, sich jeweils bei der angegebenen Kontaktperson über die Durchführung sowie über allfällige Schutzmassnahmen zu informieren. Aktuelle Informationen finden Sie auch laufend auf unserer Website: [www.alter-eb.ch](http://www.alter-eb.ch)

### Impressum

Auftraggeber: Center da sandà Engiadina Bassa

Layout und Gestaltung: Center da sandà Engiadina Bassa

3. Auflage 2021

Die Angebote in dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und geprüft. Sie entsprechen dem aktuellen Stand vor dem Druck der Broschüre (November 2020). Es ist aber nicht ausgeschlossen, dass sich Inhalte und Adressen seit dem Druck der Broschüre geändert haben. Für aktuellste Informationen verweisen wir Sie auf die Website [www.alter-eb.ch](http://www.alter-eb.ch)



Recreaziun | Entspannung

## Contact | Kontakt

Gesundheitszentrum Unterengadin  
**CHÜRA – PFLEGE & BETREUUNG**  
Beratungsstelle  
Via da la Dmura 421  
7550 Scuol  
Telefon +41 81 864 00 00  
[beratungsstelle@cseb.ch](mailto:beratungsstelle@cseb.ch)  
[www.cseb.ch](http://www.cseb.ch)  
[www.alter-eb.ch](http://www.alter-eb.ch)