



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 - 5	Sportas regiunalas Regionale Angebote
7	Samnaun
9	Valsot
10	Scuol - Sent
11 - 12	Scuol
13	Scuol - Ftan
15	Scuol - Ardez
16	Zernez - Lavin - Susch
17 - 18	Zernez

Activitats sportivas Veterans Motta Naluns

Datas	tuot on
Detagls	ir culs skis, chaminar, ir cul velo etc. La sporta as drizza als commembers dals Veterans Motta Naluns.
Contact	Daniel Bulfoni, 079 610 41 41

Cor per senioras e seniors

Datas	ca. 27 october fin mai gün mincha seguond gövgia
Urari	14.00 - 16.30
Lö	Lavin, sala polivalenta
Detagls	chantar insembel e star da cumpagnia cul dirigent Duri Janett
Contact	Duri Janett, 079 369 00 25 Flurinda Raschèr, 081 864 12 49 079 653 06 21

Cuors e referats Chasa Fliana

Datas	october fin mità december, mincha mardi
Urari	9.15 - 16.30
Lö	Lavin, Chasa Fliana
Contact	Berta Marugg, 078 631 55 98 www.chasafliana.ch

Davomezdis da sot Pro Senectute

Datas	october fin avrigl
Lö	Zernez, Hotel a la Staziun
Urari	14.00 - 17.00
Detagls	vair «envista» Pro Senectute www.gr.prosenectute.ch
Contact	Uorschla e Robert Schlegel 081 854 17 53 079 669 01 09

Sportliche Aktivitäten Veterans Motta Naluns

Daten	ganzjährig
Details	Skifahren, Wandern, Biken etc. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Veterans Motta Naluns.
Kontakt	Daniel Bulfoni, 079 610 41 41

Chor für Seniorinnen und Senioren

Daten	ca. 27. Oktober bis Mai Juni jeden 2. Donnerstag
Zeit	14.00 - 16.30 Uhr
Ort	Lavin, Mehrzwecksaal
Details	Gemeinsames Singen und Beisammensein mit dem Dirigenten Duri Janett
Kontakt	Duri Janett, 079 369 00 25 Flurinda Raschèr, 081 864 12 49 079 653 06 21

Kurse und Vorträge Chasa Fliana

Daten	Oktober bis Mitte Dezember, jeden Dienstag
Zeit	9.15 - 16.30 Uhr
Ort	Lavin, Chasa Fliana
Kontakt	Berta Marugg, 078 631 55 98 www.chasafliana.ch

Tanznachmittage Pro Senectute

Daten	Oktober bis April
Ort	Zernez, Hotel a la Staziun
Zeit	14.00 - 17.00 Uhr
Details	siehe «envista» Pro Senectute www.gr.prosenectute.ch
Kontakt	Uorschla und Robert Schlegel 081 854 17 53 079 669 01 09

Inscunters per confamiliars chi chüran

Datas	tuot on
Detagls	tenor flyer separà
Contact	CSEB Cussagliaziun da chüra, 081 864 00 00 Alzheimer Graubünden, 079 193 00 71 Pro Senectute Grischun, 081 864 03 02

Rait da barat Grischun dal Süd «tauscheria»

Datas	tuot on
Lö	Engiadina Bassa
Detagl	No spordschain differents sustegns (ingüna chüra).
Contact	Anny Unternährer, 078 708 71 91 www.tauscheria.ch

Excursiuns culla rikscha

Datas	prümavaira fin utuon
Lö	Engiadina Bassa
Contact	rapreschantantas localas Pro Senectute Tina Gluderer, 076 306 64 42 Mara Bechtiger, 079 901 53 08 www.radelnohnealter.ch

Spassegiadas per persunas sur 55 ons CAS Engiadina Bassa

Datas	mai fin avuost
Lö	Engiadina Bassa
Detagls	tenor program

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Daten	ganzjährig
Details	gemäss separatem Flyer
Kontakt	CSEB Beratungsstelle, 081 864 00 00 Alzheimer Graubünden, 079 193 00 71 Pro Senectute Graubünden, 081 864 03 02

Zeit-Tausch-Netz Südbünden «tauscheria»

Daten	ganzjährig
Ort	Unterengadin
Detail	Wir bieten verschiedene Unterstützungen an, ausgenommen Pflege.
Kontakt	Anny Unternährer, 078 708 71 91 www.tauscheria.ch

Rikscha-Fahrten

Daten	Frühling bis Herbst
Ort	Unterengadin
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Tina Gluderer, 076 306 64 42 Mara Bechtiger, 079 901 53 08 www.radelnohnealter.ch

Wanderangebot 55+ SAC Engiadina Bassa

Daten	Mai bis August
Ort	Unterengadin
Details	gemäss Programm



Cumpagnia | Geselligkeit

Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

Datas	mardi, ils 10 schner 2023 mardi, ils 7 favrer 2023 mardi, ils 7 marz 2023 mardi, ils 9 mai 2023
Urari	14.00
Lö	Samnaun-Compatsch, Chalamandrin
Contact	rapreschantantas localas Pro Senectute Anni Carnot, 079 787 13 16 Gisela Denoth, 081 868 58 10

Maisa da mezdi Pro Senectute

Data	mardi, ils 13 december 2022
Lö	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Data	mardi, ils 24 schner 2023
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Data	mardi, ils 21 favrer 2023
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Data	mardi, ils 21 marz 2023
Lö	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Data	mardi, ils 25 avrigl 2023
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Data	mardi, ils 30 mai 2023
Lö	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Urari	11.30
Contact	rapreschantantas localas Pro Senectute Anni Carnot, 079 787 13 16 Gisela Denoth, 081 868 58 10
Annunzcha	fin il plü tard il di avant a las 12.00
Predsch	CHF 20.00 (menü, 1 bavronda, 1 café)

Seniorennachmittage Pro Senectute

Daten	Dienstag, 10. Januar 2023 Dienstag, 7. Februar 2023 Dienstag, 7. März 2023 Dienstag, 9. Mai 2023
Zeit	14.00 Uhr
Ort	Samnaun-Compatsch, Chalamandrin
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Anni Carnot, 079 787 13 16 Gisela Denoth, 081 868 58 10

Seniorenmittagstisch Pro Senectute

Datum	Dienstag, 13. Dezember 2022
Ort	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Datum	Dienstag, 24. Januar 2023
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Datum	Dienstag, 21. Februar 2023
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Datum	Dienstag, 21. März 2023
Ort	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Datum	Dienstag, 25. April 2023
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Datum	Dienstag, 30. Mai 2023
Ort	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Zeit	11.30 Uhr
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Anni Carnot, 079 787 13 16 Gisela Denoth, 081 868 58 10
Anmeldung	bis spätestens Vortag 12.00 Uhr
Preis	CHF 20.00 (Menü, 1 Getränk, 1 Kaffee)

A man and a woman are jogging in a park. The man, on the left, has grey hair and a beard, wears sunglasses, a blue zip-up jacket over a green shirt, and black pants. The woman, on the right, has short blonde hair, wears glasses, a grey long-sleeved shirt, grey pants, and a blue jacket tied around her waist. They are both smiling and looking towards the right. The background is a blurred green forest.

Movimaint | Bewegung

Giantar cumünaivel

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

Inscunter da seniors | Tavulin

Datas	adüna la gövgia
Urari	15.30
Lö	Tschlin
Contact	Jon Duri Tratschin, 081 860 10 65 076 280 30 67

Gemeinschaftliches Mittagessen

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

Seniorentreffpunkt | Tavulin

Daten	jeweils am Donnerstag
Zeit	15.30 Uhr
Ort	Tschlin
Kontakt	Jon Duri Tratschin, 081 860 10 65 076 280 30 67

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
mincha seguond mais
Detagls vair il Mas-chalch da Sent
Contact rapreschantanta locala Pro Senectute
Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

Giantar cumünaivel per senioras e seniors

Datas october - mai, prüm mardi dal mais
mincha seguond mais
Detagls vair il Mas-chalch da Sent
Contact Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59
Corporation Evangelica Sent

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
jeden 2. Monat
Details siehe Mas-chalch da Sent
Kontakt Ortsvertreterin Pro Senectute
Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

Mittagessen für Senioren

Daten Oktober - Mai, erster Dienstag des Monats
jeden 2. Monat
Details siehe Mas-chalch da Sent
Kontakt Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59
Evangelische Kirchgemeinde Sent

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 3 december 2023
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 tenor program | www.engadin.com
Detagls Indigens, e nouv'arrivats chi imprendan o han imprais rumantsch, s'inscuntran per discuorrer rumantsch. Vè eir tü!
Lö Cafè rumantsch a Scuol
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@bluewin.ch

Qi Gong

Datas adüna il mardi e la gövgia
Urari 18.00 - 19.00
Lö Scuol, sala da pravenda
Contact Annina Kasper, 079 712 81 59

Advent

Datum 3. Dezember 2023
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 gemäss Programm | www.engadin.com
Details Einheimische, und Zugezogene die Romanisch gelernt haben oder lernen, treffen sich um Romanisch zu sprechen. Komm auch!
Ort Cafè rumantsch in Scuol
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@bluewin.ch

Qi Gong

Daten jeweils am Dienstag und Donnerstag
Zeit 18.00 - 19.00 Uhr
Ort Scuol, Pfarrsaal
Kontakt Annina Kasper, 079 712 81 59

Viadi dals seniors

Data	üna jada l'on
Detagls	L'invid vain tramiss da la ravarenda.
Contact	Dagmar Bertram, 081 864 12 03

Gimnastica per duonnas Pro Senectute

Datas	adüna il mardi
Urari	10.00 - 11.00
Lö	Scuol, sala da gimnastica
Contact	Donata à Porta, 081 864 94 59

Giantar cumünaivel per minchün La Paluotta

Datas	venderdi, ils 13 schner 2023 venderdi, ils 17 marz 2023 venderdi, ils 16 gën 2023 venderdi, ils 08 settember 2023 venderdi, ils 10 november 2023
Urari	12.00 - 14.00
Lö	Scuol, pravenda evangelica
Detagls	ultim termin d'annunzcha: marcurdi avant l'arrandschamaint a las 12.00
Contact	La Paluotta, 078 842 61 79 081 864 11 56

Seniorenreise

Datum	einmal jährlich
Details	Eine Einladung wird durch die Pfarrerin verschickt.
Kontakt	Dagmar Bertram, 081 864 12 03

Seniorenturnen für Frauen Pro Senectute

Daten	jeweils am Dienstag
Zeit	10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Scuol, Turnhalle
Kontakt	Donata à Porta, 081 864 94 59

Mittagstisch für jedermann La Paluotta

Daten	Freitag, 13. Januar 2023 Freitag, 17. März 2023 Freitag, 16. Juni 2023 Freitag, 08. September 2023 Freitag, 10. November 2023
Zeit	12.00 - 14.00 Uhr
Ort	Scuol, reformiertes Pfarrhaus
Details	Anmeldeschluss: Mittwoch vor der Veranstaltung, 12.00 Uhr
Kontakt	La Paluotta, 078 842 61 79 081 864 11 56

Advent

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

Maisa da mezdi Pro Senectute

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

Cafè rumantsch

Datas tenor program | www.engadin.com
Detagls Indigens, e nouv'arrivats chi imprendan o
han imprais rumantsch, s'inscuntran per
discuorrer rumantsch. Vè eir tü!
Lö Cafè rumantsch a Ftan
Contact Lia Rumantscha, 081 860 07 61

Advent

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

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

Daten gemäss Programm | www.engadin.com
Details Einheimische, und Zugezogene die Romanisch
gelernt haben oder lernen, treffen sich um
Romanisch zu sprechen. Komm auch!
Ort Cafè rumantsch in Ftan
Kontakt Lia Rumantscha, 081 860 07 61

Nudritūra | Ernährung



Cafè Rumantsch

Datas	tenor program www.engadin.com
Detagls	Indigens, e nouv'arrivats chi imprendan o han imprais rumantsch, s'inscuntran per discuorrer rumantsch. Vè eir tü!
Lö	Cafè rumantsch ad Ardez
Contact	Lia Rumantscha, 081 860 07 61

Gimnastica per duonnas ed homens

Datas	october fin avrigl adüna il lündeschdi
Urari	09.45 - 10.45
Lö	Ardez, sala da gimnastica
Contact	Corina Riatsch, 076 370 23 72

Maisa da mezdi

Datas	prüm mardi dal mais
Lö	Ardez, Hotel Alvetern
Contact	Erna Fontana, 081 862 23 50

Cafè Rumantsch

Daten	gemäss Programm www.engadin.com
Details	Einheimische, und Zugezogene die Romanisch gelernt haben oder lernen, treffen sich um Romanisch zu sprechen. Komm auch!
Ort	Cafè rumantsch in Ardez
Kontakt	Lia Rumantscha, 081 860 07 61

Turnen für Frauen und Männer

Daten	Oktober bis April jeweils am Montag
Zeit	09.45 - 10.45 Uhr
Ort	Ardez, Turnhalle
Kontakt	Corina Riatsch, 076 370 23 72

Mittagstisch

Daten	erster Dienstag im Monat
Ort	Ardez, Hotel Alvetern
Kontakt	Erna Fontana, 081 862 23 50

Maisa da mezdi Pro Senectute

Datas	november fin avrigl, adüna il marcurdi
Urari	12.00 - 14.00
Lö	Susch
Contact	rapreschantanta locala Pro Senectute Susch & Lavin Clärli Weingart-Tscharner, 079 364 67 00

Teater a Cuoira Pro Senectute

Data	üna jada l'on fin d'avrigl o cumanzamaint da mai
Lö	Zernez, Susch, Lavin
Contact	rapreschantanta locala Pro Senectute Susch & Lavin Clärli Weingart-Tscharner, 079 364 67 00

Viadis accompagnats per senioras e seniors

Datas	individual, tenor cunvegna
Lö	Zernez, Susch, Lavin
Detagls	viadis per far cumischiuns, sportas culturalas, ir in baselgia etc.
Contact	Anna Zala (coordinatura), 081 856 18 17

Mittagstisch Pro Senectute

Daten	November bis April, jeweils am Mittwoch
Zeit	12.00 - 14.00 Uhr
Ort	Susch
Kontakt	Ortsvertreterin Pro Senectute Susch & Lavin Clärli Weingart-Tscharner, 079 364 67 00

Theaterbesuch in Chur Pro Senectute

Datum	einmal jährlich Ende April oder Anfang Mai
Ort	Zernez, Susch, Lavin
Kontakt	Ortsvertreterin Pro Senectute Susch & Lavin Clärli Weingart-Tscharner, 079 364 67 00

Begleitete Fahrten für Senioren

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

«Aquawell» sporta da la Lia svizra cunter il rumatissem

Urari	mardi, 10.00 - 10.45 mardi, 13.00 - 13.45
Lö	Zernez, bogn da famiglia
Contact	Christina Pinggera, 079 340 84 89

Chantar

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

Far il jass

Datas	adüna la gövgia
Urari	13.30 - 17.00
Lö	Zernez, Cafè Fümm o Sportzentrum
Contact	Marisa Clavuot, 079 823 86 21

Gimnastica e fitness Pro Senectute

Datas	october fin mai, adüna il marcurdi
Urari	14.30 - 15.30 (duonnas) 16.00 - 17.00 (homens)
Lö	Zernez, sala da gimnastica
Contact	Christa Pinggera, 079 628 27 52 Christina Pinggera, 079 340 84 89

Cafè rumantsch

Datas	tenor program www.engadin.com
Detagls	Indigens, e nouv'arrivats chi imprendan o han imprais rumantsch, s'inscuntran per discuorrer rumantsch. Vè eir tü!
Lö	Cafè rumantsch a Zernez
Contact	Lia Rumantscha, 081 860 07 61

«Aquawell» Angebot der Rheumaliga

Zeit	Dienstag, 10.00 - 10.45 Uhr Dienstag, 13.00 - 13.45 Uhr
Ort	Zernez, Hallenbad
Kontakt	Christina Pinggera, 079 340 84 89

Singen

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

Jassen

Daten	jeweils am Donnerstag
Zeit	13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Zernez, Cafè Fümm oder Sportzentrum
Kontakt	Marisa Clavuot, 079 823 86 21

Gymnastik, Fitness, Turnen Pro Senectute

Daten	Oktober bis Mai, jeweils am Mittwoch
Zeit	14.30 - 15.30 Uhr (Frauen) 16.00 - 17.00 Uhr (Männer)
Ort	Zernez, Turnhalle
Kontakt	Christa Pinggera, 079 628 27 52 Christina Pinggera, 079 340 84 89

Cafè rumantsch

Daten	gemäss Programm www.engadin.com
Details	Einheimische, und Zugezogene die Romanisch gelernt haben oder lernen, treffen sich um Romanisch zu sprechen. Komm auch!
Ort	Cafè rumantsch in Zernez
Kontakt	Lia Rumantscha, 081 860 07 61

Gruppa dad ir in muntogna

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

Maisa da mezdi

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

Tavulin 65+

Datas	duos jadas l'on
Detagls	vair www.zernez.ch
Contact	Administraziun cumünala Zernez 081 851 44 44

Yoga

Datas	Infuormaziuns, eir davart las datas, dà Marlis Tschander directamaing.
Lö	Zernez, sala cumünala
Contact	Marlis Tschander, 079 762 96 94

Wandergruppe

Daten	im Sommer
Ort	Unterengadin
Details	Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren.
Kontakt	Armin Dürst, 081 856 15 84

Mittagstisch

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

Tavulin 65+

Daten	zweimal jährlich
Details	siehe www.zernez.ch
Kontakt	Gemeindeverwaltung Zernez 081 851 44 44

Yoga

Daten	Informationen und Daten erhalten Sie direkt von Marlis Tschander.
Ort	Zernez, Gemeindesaal
Kontakt	Marlis Tschander, 079 762 96 94

Impressum

Auftraggeber: Center da sandà Engiadina Bassa

Layout und Gestaltung: Center da sandà Engiadina Bassa

5. Auflage 2023

Die Angebote in dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und geprüft. Sie entsprechen dem aktuellen Stand vor dem Druck der Broschüre (November 2022). 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



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
www.cseb.ch
www.alter-eb.ch