



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 sportas numerusas e multifarias per senioras e seniors. Activitats sportivas, «Qi Gong», maisas da mezdi, chantar, ir a teater, cuors da computer – 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 ed in successiun alfabetica.

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 fascinondas, inscunters interessants ed inrichinds e bler plaschair cun imprendar a cugnuoscher las sportas cuntschaintas e novas.

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 «Qi Gong», Mittagstische, Singen, Theaterbesuche bis hin zu Computerkursen. 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 diese nach Gemeinden sortiert und alphabetisch geordnet.

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





Register | Inhaltsverzeichnis

4 - 7	Sportas regionalas Regionale Angebote
8	Samnaun
10 - 11	Valsot
13	Scuol - Sent
14 - 16	Scuol
17	Scuol - Ftan
18	Scuol - Ardez - Guarda
20	Zernez - Lavin - Susch
21 - 22	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	Oscar Stupan, 079 485 73 87

Cor per senioras e seniors

Datas	november fin mai gün mincha seguond venderdi
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	Annina Erni, 081 864 08 89 076 343 63 51 www.chasafliana.ch

Sportliche Aktivitäten Veterans Motta Naluns

Daten	ganzjährig
Details	Skifahren, Wandern, Biken etc. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der «Veterans Motta Naluns».
Kontakt	Oscar Stupan, 079 485 73 87

Chor für Seniorinnen und Senioren

Daten	November bis Mai Juni jeden 2. Freitag
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	Annina Erni, 081 864 08 89 076 343 63 51 www.chasafliana.ch

Davomezdis da sot Pro Senectute

Datas	mardi, 28 schner e 18 favrer 2020 sonda, 14 marz mardi, 21 avrigl 2020
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

Tanznachmittage Pro Senectute

Daten	Dienstag, 28. Januar und 18. Februar 2020 Samstag, 14. März Dienstag, 21. April 2020
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

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

Rikscha-Fahrten

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

Inscunters per confamiliars chi chüran

Datas	gövgia, 6 favrer 2 avrigl 4 gün 6 avuost 1. october 3 december 2020
Urari	15.00 - 16.30
Lö	Scuol, localitats da la chüra e da la spitex aint il Bogn Engiadina
Implü	gövgia, 5 november 2020 a Zernez
Detagls	tenor program www.alter-eb.ch
Contact	CSEB Cusglianza da chüra, 081 864 00 00 Pro Senectute Grischun, 081 864 03 02

Erfahrungsaustausch für pflegende Angehörige

Daten	Donnerstag, 6. Februar 2. April 4. Juni 6. August 1. Oktober 3. Dezember 2020
Zeit	15.00 - 16.30 Uhr
Ort	Scuol, Stützpunkt Chüra und Spitex im Bogn Engiadina
Zusätzlich	Donnerstag, 5. November 2020 in Zernez
Details	gemäss Programm www.alter-eb.ch
Kontakt	CSEB Beratungsstelle, 081 864 00 00 Pro Senectute Graubünden, 081 864 03 02

Inscunters per confamiliars chi chüran persunas pertocas da demenza

Datas	mardi, 28 schner 25 favrer 31 marz 28 avrigl 26 mai 30 gün 25 avuost 29 settember 27 october 24 november 2020
Urari	14.00 - 16.00
Lö	Sent, Chasa Misoch
Detagl	termin d'annunzcha: lündeschdi avant l'inscunter
Contact	Alzheimer Grischun Engiadina 079 193 00 71 flurina.auer@alz.ch

Rait da barat Grischun dal Süd Tauscheria

Datas	tuot on
Lö	Engiadina Bassa
Contact	Anny Unternährer, 078 708 71 91 www.tauscheria.ch

SCUNTRADA Chasa Puntota

Datas	tuot on
Urari	tenor program www.alter-eb.ch
Lö	Scuol, Chasa Puntota sala polivalenta
Detagls	gös, divertimaint e cult divins per promouver l'inscunter
Contact	Chasa Puntota, 081 861 21 98 Pro Senectute, 081 864 03 02

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Demenzbetroffenen

Daten	Dienstag, 28. Januar 25. Februar 31. März 28. April 26. Mai 30. Juni 25. August 29. September 27. Oktober 24. November 2020
Zeit	14.00 - 16.00 Uhr
Ort	Sent, Chasa Misoch
Detail	Anmeldeschluss: Montag vor der Veranstaltung
Kontakt	Alzheimer Graubünden Engadin 079 193 00 71 flurina.auer@alz.ch

Zeit-Tausch-Netz Südbünden Tauscheria

Daten	ganzjährig
Ort	Engiadina Bassa
Kontakt	Anny Unternährer, 078 708 71 91 www.tauscheria.ch

SCUNTRADA Chasa Puntota

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

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
Contact Anna Tina Werro, 079 412 27 11
Georg Cadonau, 076 471 57 70

Spassegiadas Gruppa Sesvenna

Datas mai fin settember, adüna il marcurdi
Lö Engiadina Bassa
Contact Josias Flury
081 864 15 17 | 078 821 31 46

Wanderangebot 55+ SAC Engiadina Bassa

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

Wandergruppe Sesvenna

Daten Mai bis September, jeweils am Mittwoch
Ort Engiadina Bassa
Kontakt Josias Flury
081 864 15 17 | 078 821 31 46

Seniorennachmittage Pro Senectute

Daten	Dienstag, 7. Januar 2020 Dienstag, 4. Februar 2020 Dienstag, 3. März 2020 Dienstag, 7. April 2020 Dienstag, 5. Mai 2020 Dienstag, 3. Juni 2020 (Ausflug)
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

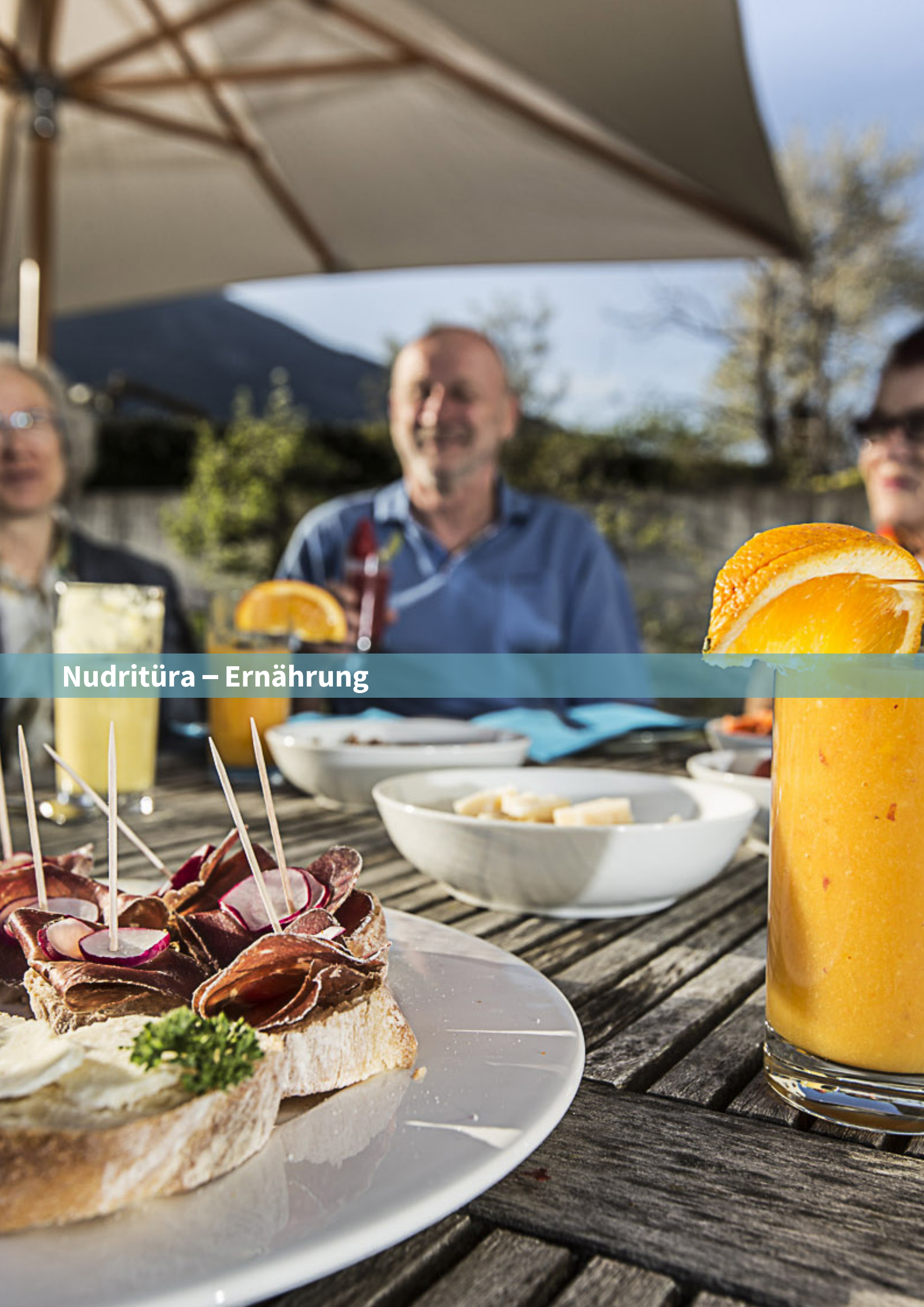
Datum	Dienstag, 21. Januar 2020
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Datum	Dienstag, 18. Februar 2020
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Edi
Datum	Dienstag, 17. März 2020
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Datum	Dienstag, 22. April 2020
Ort	Samnaun-Compatsch, Hotel Edi
Datum	Dienstag, 26. Mai 2020
Ort	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Datum	Dienstag, 16. Juni 2020
Ort	Samnaun-Compatsch, Chalamandrin
Zeit	11.30 Uhr
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Anni Carnot, 079 787 13 16 Gisela Denoth, 081 868 58 10

Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

Datas	mardi, 7 schner 2020 mardi, 4 favrer 2020 mardi, 3 marz 2020 mardi, 7 avrigl 2020 mardi, 5 mai 2020 mardi, 3 gün 2020 (excursiun)
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, 21 schner 2020
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Data	mardi, 18 favrer 2020
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Edi
Data	mardi, 17 marz 2020
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Romantica
Data	mardi, 22 avrigl 2020
Lö	Samnaun-Compatsch, Hotel Edi
Data	mardi, 26 mai 2020
Lö	Samnaun-Compatsch, Bistro Tankstelle Denoth
Data	mardi, 16 gün 2020
Lö	Samnaun-Compatsch, Chalamandrin
Urari	11.30
Contact	rapreschantantas localas Pro Senectute Anni Carnot, 079 787 13 16 Gisela Denoth, 081 868 58 10

A photograph of an outdoor dining area. In the foreground, a wooden table holds a plate of two open sandwiches. One sandwich is topped with a white spread and a small green herb garnish. The other is topped with sliced cured meats and thin slices of radish, held together by wooden skewers. Next to the sandwiches is a bowl of sliced bananas. To the right, a tall glass of orange juice is garnished with a slice of orange. In the background, three people are seated at the table, smiling and enjoying the meal. The setting is outdoors under a large patio umbrella, with a clear blue sky and some greenery visible in the distance.

Nudritūra – Ernärung

Cuschinar e mangiar insembel

Datas vair Mas-chalch da Valsot
Lö Vnà, «Chascharia»
Contact Iris Riatsch, 081 866 35 88
iris.riatsch@gmx.ch

Davomezdis da cumpagnia

Datas prüma e terza gövgia dal mais
Urari 14.00
Lö differentas ustarias da Valsot
Contact Margaritta Caspescha, 081 866 34 88
Alice Horber, 081 866 34 63
Mengiafila Luzzi, 081 866 36 35

Giantar cumünaivel

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

Gimnastica e fitness Pro Senectute

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

Gemeinsam kochen und essen

Daten siehe Mas-chalch Valsot
Ort Vnà, «Chascharia»
Kontakt Iris Riatsch, 081 866 35 88
iris.riatsch@gmx.ch

Geselligkeitsnachmittage

Daten erster und dritter Donnerstag des Monats
Zeit 14.00 Uhr
Ort diverse Lokale in Valsot
Kontakt Margaritta Caspescha, 081 866 34 88
Alice Horber, 081 866 34 63
Mengiafila Luzzi, 081 866 36 35

Gemeinschaftliches Mittagessen

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

Gymnastik, Fitness, Turnen Pro Senectute

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

Inscunter da seniors | Tavulin

Datas	adüna la gövgia
Urari	15.30
Lö	Tschlin, Restorant Macun o Girun
Contact	Jon Duri Tratschin, 081 860 10 65

Turniers da jass

Datas	dürant il favrer 2020
Urari	14.00 - 22.00
Lö	Strada, Restorant Liun
Contact	Susanne Laurent, 079 302 48 69

Seniorentreffpunkt | Tavulin

Daten	jeweils am Donnerstag
Zeit	15.30 Uhr
Ort	Tschlin, Restaurant Macun oder Girun
Kontakt	Jon Duri Tratschin, 081 860 10 65

Jassturniere

Daten	im Februar 2020
Zeit	14.00 - 22.00 Uhr
Ort	Strada, Restaurant Liun
Kontakt	Susanne Laurent, 079 302 48 69



Cumpagnia – Geselligkeit

Advent

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

Advent

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

Seniorennachmittage Pro Senectute

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

Mittagstisch

Daten Oktober - Mai, dritter Dienstag des Monats
Details siehe Mas-chalch 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 29 november 2020
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 Ritzmann, 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 29. November 2020
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 Ritzmann, 079 737 87 46

Cafè rumantsch

Daten jeweils am Donnerstag
Zeit 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Scuol, Restaurant 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

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

Gimnastica per duonnas Pro Senectute

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

Giantar cumünaivel La Paluotta

Datas	venderdi, 17 schner 2020 venderdi, 13 marz 2020 venderdi, 19 gën 2020 venderdi, 18 settember 2020 venderdi, 13 november 2020
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

Seniorennachmittage Pro Senectute

Daten	siehe Tavulin plus (Seite 14)
Ort	Scuol, Chasa Puntota Mehrzwecksaal
Details	Geselligkeit, Filme, Spiele, Vorträge etc.
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Tina Gluderer oder Mara Bechtiger 079 843 79 37

Seniorenturnen für Frauen Pro Senectute

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

Mittagstisch für jedermann La Paluotta

Daten	Freitag, 17. Januar 2020 Freitag, 13. März 2020 Freitag, 19. Juni 2020 Freitag, 18. September 2020 Freitag, 13. November 2020
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

Maisa da mezdi 64+ Tavulin plus

Datas	venderdi, 21 favrer 2020 venderdi, 17 avrigl 2020 venderdi, 15 mai 2020 venderdi, 16 october 2020 venderdi, 11 december 2020
Urari	12.00 - 16.00
Lö	Scuol, Chasa Puntota sala polivalenta
Detagls	giantar e davomezdi per senioras e seniors ultim termin d'annunzcha: marcurdi avant l'arrandschamaint a las 12.00
Contact	rapreschantantas localas Pro Senectute Tina Gluderer o Mara Bechtiger 079 843 79 37

Qi Gong

Datas	adüna il mardi
Urari	6.45 - 7.45
Lö	Scuol, Bogn Engiadina, local da gimnastica
Contact	Andri Kasper, 081 864 04 54

Urari	18.00 - 19.00
Lö	Scuol, cantina da la Scoula Rudolf Steiner
Contact	Annina Kasper, 079 712 81 59

Viadi dals seniors

Data	üna jada l'on
Detagls	L'invid vain tramiss dal ravarenda.
Contact	Niklaus Friedrich, 076 423 46 87

Mittagstisch 64+ Tavulin plus

Daten	Freitag, 21. Februar 2020 Freitag, 17. April 2020 Freitag, 15. Mai 2020 Freitag, 16. Oktober 2020 Freitag, 11. Dezember 2020
Zeit	12.00 - 16.00 Uhr
Ort	Scuol, Chasa Puntota Mehrzwecksaal
Details	Mittagessen, anschliessend Seniorennachmittag Anmeldeschluss: Mittwoch vor der Veranstaltung, 12.00 Uhr
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Tina Gluderer oder Mara Bechtiger 079 843 79 37

Qi Gong

Daten	jeweils am Dienstag
Zeit	6.45 - 7.45 Uhr
Ort	Scuol, Bogn Engiadina, Gymnastikraum
Kontakt	Andri Kasper, 081 864 04 54

Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Scuol, Kantine Rudolf Steiner Schule
Kontakt	Annina Kasper, 079 712 81 59

Seniorenreise

Datum	einmal jährlich
Details	Eine Einladung wird durch den Pfarrer verschickt.
Kontakt	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
Lö	Ftan, alternond aint ils differents restaurants
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 restaurants
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
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

Datas	adüna il marcurdi
Urari	9.30 o 19.00 alternond
Lö	Ardez, alternond aint ils restaurants e'l cafè
Contact	Curdin Brunold, 081 862 23 01 Jon Duri Vital, 081 862 24 12

Davomezdis cun gös

Datas	14 november 2019 fin 9 avrigl 2020 adüna la gövgia
Urari	14.30 -17.00
Lö	Ardez, biblioteca
Contact	Maria Chapatte, 081 862 22 38 Ruth Morell, 081 862 24 79

Davomezdis per senioras e seniors | Pro Senectute

Datas	tenor program separà
Lö	Ardez, Guarda
Contact	rapreschantantas localas Pro Senectute Beta Fedi, 081 862 23 28 Maria Morell, 081 862 23 65

Gimnastica per duonnas ed homens

Datas	adüna il marcurdi
Urari	15.30 - 16.30
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	jeweils am Mittwoch
Zeit	abwechselnd um 9.30 oder 19.00 Uhr
Ort	Ardez, abwechselnd in den Restaurants und im Cafè
Kontakt	Curdin Brunold, 081 862 23 01 Jon Duri Vital, 081 862 24 12

Spielnachmittage

Daten	14. November 2018 bis 9. April 2020 jeweils am Donnerstag
Zeit	14.30 -17.00 Uhr
Ort	Ardez, Bibliothek
Kontakt	Maria Chapatte, 081 862 22 38 Ruth Morell, 081 862 24 79

Altersnachmittage Pro Senectute

Daten	gemäss separatem Programm
Ort	Ardez, Guarda
Kontakt	Ortsvertreterinnen Pro Senectute Beta Fedi, 081 862 23 28 Maria Morell, 081 862 23 65

Turnen für Frauen und Männer

Daten	jeweils am Mittwoch
Zeit	15.30 - 16.30 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



Davomezdis da gös – Spielnachmittage

Maisa da mezdi Pro Senectute

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

Teater a Cuoirä Pro Senectute

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

Viadis accompagnats per senioras e seniors

Datas	individual, tenor curvegna
Lö	Zernez, Susch, Lavin
Detagls	viadis per far cumischiuns, ir in baselgia, sportas culturalas 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 oder Lavin
Kontakt	Ortsvertreterin Pro Senectute Clärli Weingart, 079 364 67 00

Theaterbesuch in Chur Pro Senectute

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

Begleitete Fahrten für Senioren

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

«Aquawell» sporta da la Lia svizra cunter il rumatissem

Urari	gövgia, 10.15 - 11.00 venderdi, 13.00 - 13.45
Lö	Zernez, bogn da famiglia
Contact	Christina Gisler, 079 340 84 89

Chantar da cumpagnia

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, Center da sport o Hotel Adler
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 Gisler, 079 340 84 89

«Aquawell» Angebot der Rheumaliga

Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.00 Uhr Freitag, 13.00 - 13.45 Uhr
Ort	Zernez, Hallenbad
Kontakt	Christina Gisler, 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, Center da sport oder Hotel Adler
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 Gisler, 079 340 84 89

Gruppa dad ir in muntogna

Datas	dürant la stà
Lö	Engiadina Bassa
Detagls	La sporta as drizza als 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 restaurants
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	8 schner fin 26 favrer 2020 adüna il marcurdi
Urari	19.00 - 20.30
Lö	Zernez, sala in chasa cumünala
Contact	Marlis Tschander, 079 762 96 94

Wandergruppe

Daten	im Sommer
Ort	Engiadina Bassa
Details	Das Angebot richtet sich an 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	8. Januar bis 26. Februar 2020 jeweils am Mittwoch
Zeit	19.00 - 20.30 Uhr
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

Fotos: Andrea Badrutt | Indermauer

2. Auflage 2020

Die Angebote in dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und geprüft. Sie entsprechen dem aktuellen Stand vor dem Druck der Broschüre (November 2019). 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 Webseite

www.alter-eb.ch.



Recreaziun – Entspannung

Contact | Kontakt

Gesundheitszentrum Unterengadin
Chüra - Pflege & Betreuung
Beratungsstelle
Via dals Bogns 323
7550 Scuol
Telefon +41 81 864 00 00
beratungsstelle@cseb.ch
www.cseb.ch
www.alter-eb.ch