

# Newsletter

Pro Senectute Graubünden

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



 [Newsletter vorlesen](#)

A la newsletter rumantscha

Al newsletter in italiano

Lieber Herr Mustermann

Unser neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm «**envista**» ist da!

Entdecken Sie neue kreative Angebote wie **Handlettering**, das Gestalten von **Minigärtli** aus Ton und **Strukturistisches Malen**. Gemeinsames Gestalten steht im Mittelpunkt und bringt Lebensfreude!

Im Herbst erwarten Sie **zwei besondere Highlights**:

In «**Entdecke deine Stimme**» zeigt Ihnen die bekannte Bündner Entertainerin **Marie Louise Werth**, wie Sie Ihre Stimme bewusst und kraftvoll einsetzen können – ganz ohne Vorkenntnisse.

Und im neuen **Lesezirkel** lädt die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin **Corina Caduff** dazu ein, gemeinsam Literatur zu lesen und darüber nachzudenken, was sie mit unserem Leben und unseren Beziehungen zu tun hat.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm!

Herzliche Grüsse

Katrin Meier  
Leitung Fachstelle Bildung und Sport



Kurs- und Veranstaltungsprogramm

## Das neue «envista» ist da

Unsere neue Ausgabe fürs 2. Halbjahr 2025 hält wieder tolle Kurse und spannende Veranstaltungen für Sie bereit – schauen Sie rein.

Jetzt lesen



Mit Marie Louise Werth

## «Entdecke deine Stimme»

Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit und unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Stimme bewusst und kraftvoll einzusetzen.

**Marie Louise Werth**, die bekannte Bündner Entertainerin, verrät ihre 10 besten Tipps zur Stimmpflege und zeigt, wie viel Potenzial in unserer Stimme steckt.

**Dienstag, 7. Oktober in Chur**

Anmeldeschluss 25. September

[Sichern Sie sich jetzt einen Platz](#)



Mit Corina Caduff

## Lesezirkel

Im Lesezirkel mit der Bündner Literatur- und Kulturwissenschaftlerin **Corina Caduff** tauschen wir uns über Bücher aus. Gemeinsam fragen wir: Was kann uns Literatur über unser eigenes Leben, unsere Beziehungen und Erfahrungen erzählen? Zum Einstieg lesen wir Yvette Z'Graggens Roman «Heimkehr ins Vergessene» (Erstveröffentlichung 1990) – bitte bis zum ersten Treffen vorbereiten. Weitere Titel wählen wir im späteren Verlauf gemeinsam aus.

**4 x ab Freitag, 19. September in Chur**

Nur noch wenige Plätze frei!

[Jetzt anmelden](#)



Jetzt entdecken!

## Neue Kreativkurse

Kreativität kennt kein Alter – probieren Sie neue Gestaltungsformen in entspannter Atmosphäre und anregender Gesellschaft aus.

### Handlettering in Chur

Donnerstag, 18. September, Anmeldeschluss 8. September

### Strukturistisches Malen in Andeer

6 x ab Samstag, 27. September, Anmeldeschluss 17. September

### Karten falten und prägen in Chur

2 x ab Dienstag, 21. Oktober, Anmeldeschluss 12. Oktober

### Strukturistisches Malen in Vicosoprano

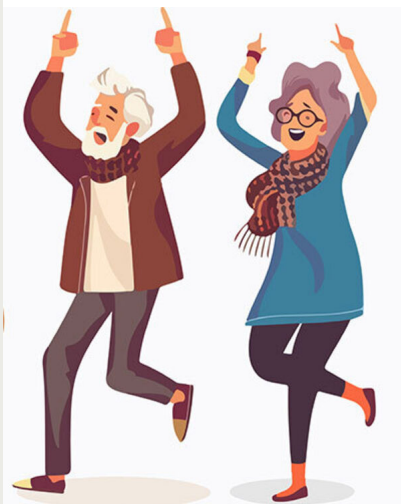
6 x ab Freitag, 24. Oktober, Anmeldeschluss 14. Oktober

### Portrait malen in Chur

4 x ab Montag, 17. November, Anmeldeschluss 7. November

Weitere gestalterische Kurse finden Sie unter der Rubrik «Kreatives und Kunst» in unserer Kurssuche.

[Zur Kurssuche](#)



Spas und Bewegung

## Line Dance-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Line Dance ist eine Tanzform, bei der eine Gruppe synchron Schrittfolgen zu verschiedenen Rhythmen tanzt. Ursprünglich stammt Line Dance aus dem Country- und Western-Bereich, eignet sich aber auch für viele andere Musikstile. Für Seniorinnen und Senioren ist Line Dance besonders geeignet, da die Schrittfolgen Koordination, Gleichgewicht und kognitive Fitness fördern.

**10 x ab Dienstag, 12. August in Chur**

Anmeldeschluss 2. August

[Jetzt anmelden](#)



Gestalten mit Ton

## Minigärtli

Gemeinsam gestalten wir Minigärtli aus Ton, welche anschliessend im «Raku»-Verfahren gebrannt werden, wodurch sie winterhart werden. Die kleinen Pflanzen wachsen weiter, bleiben kompakt und vermehren sich ganz von selbst.

**2 x ab Freitag, 5. September in Chur**

Anmeldeschluss 27. August

[Jetzt anmelden](#)



Spielend lernen

## Jassen mit Mirjam

Damit Sie bei Spielrunden nicht mehr nur zuschauen müssen, führt Sie Mirjam Bless in lockerer Atmosphäre in den «Partnerschieber» mit Deutschen Karten ein.

**4 x ab Mittwoch, 22. Oktober in Chur**

Anmeldeschluss 12. Oktober

[Jetzt anmelden](#)

Wussten Sie schon...

## ...dass Sie mit einer Spende an unseren «creALTiv-Fonds» älteren Menschen eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen?

Die Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden sind zwar kostengünstig, aber nicht kostenlos. Unser «**creALTiv-Fonds**» kann einen Teil der Kosten für jene ältere Menschen übernehmen, die sich das Kursgeld nicht leisten können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt spenden

Wir engagieren uns für das Wohl der  
älteren Bevölkerung im Kanton  
Graubünden.

Unterstützen Sie uns dabei!

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Jetzt mit TWINT  
spenden!



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



## Pro Senectute Graubünden

Geschäftsstelle  
Alexanderstrasse 2  
7000 Chur

Tel. 081 300 35 35

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)  
[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)  
[Datenschutzerklärung](#)



Graubündner  
Kantonalbank

[Newsletter abmelden](#)  
[Profil editieren](#)