

Medienmitteilung Pro Senectute Graubünden

Chur, 12. Dezember 2024

Neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista»

Vielfältige Angebote für ein aktives Leben im Alter

Pro Senectute Graubünden präsentiert das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» fürs erste Halbjahr 2025. Ihr breites Angebot an Bewegungskursen, kulturellen Aktivitäten und Weiterbildungen lädt Seniorinnen und Senioren ein, körperlich aktiv, geistig angeregt und sozial verbunden zu bleiben.

Das Kursprogramm steht dieses Mal im Zeichen der Bewegung: Von Fit/Gym-Turnen, Aquafit und Yoga bis hin zu Padel-Tennis und Crossfit bietet Pro Senectute Graubünden zahlreiche Kurse, die auf die Bedürfnisse von Personen ab 60 Jahren zugeschnitten sind. Daniela Sonderegger-Meuli, Bewegungswissenschaftlerin und ehemalige Snowboard-Olympiasiegerin, betont denn auch: «Regelmässige Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden und selbstständigen Leben im Alter.»

Neue Highlights im Angebot

Neben bewährten Klassikern wie Line Dance, Feldenkrais oder der beliebten Rücken-Wohlfühlgymnastik überrascht das Programm mit kreativen Neuheiten wie dem «Lachspaziergang im Fürstenwald» oder einem Lu Jong Yoga in Ilanz. Beide Kurse verbinden sanfte Bewegung mit einem positiven Lebensgefühl. Für mehr Action gibt es neu Kurse wie «Golden Move Aerobic» oder «bellicon® – Minitrampolin».

Auch kulturelle und digitale Themen kommen nicht zu kurz: Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI), ein Workshop zur Sicherung des digitalen Nachlasses oder eine Schulung zur Umstellung auf DAB+ Radio bieten praxisorientierte Inhalte für den Alltag, während Angebote wie der Lektürekurs «Alt liest Jung» unter der Leitung von Christian Ruch intellektuelle Impulse und anregenden Austausch fördern.

Ein soziales Netzwerk schaffen

Der neue Treffpunkt «Gspänli gsuacht?» zielt darauf ab, Menschen mit ähnlichen Interessen zusammenzubringen. Egal, ob für gemeinsame Wanderungen, kulturelle Erlebnisse oder gemütliche Treffen – dieser Nachmittag legt den Grundstein für neue Freundschaften.

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle

Alexanderstrasse 2 | 7000 Chur | 081 300 35 35
info@gr.prosenectute.ch | www.gr.prosenectute.ch

PC-Konto 70-850-8
IBAN CH59 0900 0000 7000 0850 8



Bewegung, Bildung, Begegnung – für jede und jeden ist etwas dabei

Das neue «envista» zeigt, dass Alter keine Grenzen setzt, sondern vielmehr Chancen bietet. «Unser Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren eine Plattform zu bieten, um aktiv zu bleiben und ihre Lebensqualität zu steigern. Jeder noch so kleine Schritt zählt!».

Das vollständige Kursangebot finden Sie auf der Webseite von Pro Senectute Graubünden oder direkt im Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista», erhältlich an allen Standorten von Pro Senectute Graubünden. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für weitere Informationen und Anmeldung:

Pro Senectute Graubünden

Telefon: 081 300 35 35

E-Mail: kurse@gr.prosenectute.ch

Web: www.gr.prosenectute.ch/envista

Bleiben Sie aktiv – es lohnt sich!

Kontakt für die Medien

Pro Senectute Graubünden

Katrin Meier

Leitung Fachstelle Bildung und Sport

081 300 35 35

katrin.meier@gr.prosenectute.ch

Für Bildmaterial setzen Sie sich bitte in Verbindung mit Marigna Just, Fachstelle Kommunikation, 081 300 35 35, marigna.just@gr.prosenectute.ch.

Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienste der älteren Menschen. In Graubünden ist sie seit 1919 aktiv. Pro Senectute Graubünden setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen ein. Sechs Beratungsstellen im Kanton Graubünden mit 20 fachkundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und rund 500 Teilzeit-Angestellten, Ehrenamtlichen und freiwillig Tätigen bieten eine Vielzahl an Serviceleistungen an. Zum Beispiel Sozialberatung, Dienstleistungen für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause, ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen und Bewegungsangeboten. Mit Generationenprojekten und Gemeinwesenarbeit engagiert sich Pro Senectute Graubünden für den Austausch zwischen den Generationen und die Integration der älteren Menschen in die Gesellschaft.

Pro Senectute ist seit 1942 mit dem ZEWO-Gütesiegel zertifiziert. Das Label zeichnet gemeinnützige Organisationen für ihren gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern aus. Pro Senectute richtet ihre Organisation und Geschäftsführung zudem nach den Richtlinien des Swiss NPO-Codes aus.