

Newsletter

Pro Senectute Graubünden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

[A la newsletter rumantscha](#)

[Al newsletter in italiano](#)

Sehr geehrter Herr Mustermann

Zum Jahresende blicken wir dankbar auf viele bereichernde Begegnungen und inspirierende Momente zurück. Und wir freuen uns, in diesem Advent an einem ganz speziellen, von der Baloise Versicherung initiierten Herzensprojekt beteiligt zu sein: Für den [«Wunschbaum»](#) auf dem Churer Kornplatz durften wir und weitere gemeinnützige Organisationen Weihnachtswünsche finanziell schwächer gestellter Menschen sammeln. Noch bis Weihnachten hängen die ursprünglich über 500 Wünsche am Baum und warten darauf, gepflückt und erfüllt zu werden. Vielleicht haben auch Sie Lust, vorbeizugehen und einen Wunsch zu pflücken?

Und werfen Sie doch einen Blick in unser neues [Kurs- und Veranstaltungsprogramm](#) – es ist wiederum bunt gefüllt mit Angeboten, die Gesundheit, Freude und Gemeinschaft stärken.

Ich wünsche Ihnen eine wärmende, lichtvolle Festzeit und einen hoffnungsvollen Start ins neue Jahr.

Herzliche Grüsse
Claudio Senn Meili
lic. phil. I | Geschäftsleiter



Rückblick «Entdecke deine Stimme»

Stimmtraining mit Marie Louise Werth

Am vergangenen 7. Oktober fanden gleich zwei Workshops «Entdecke deine Stimme» im Kulturpunkt in Chur statt. Mit Humor, Expertise und Herz führte Marie Louise Werth durch den Kurs und gab wertvolle Tipps zur Stimmpflege. Die Teilnehmenden nahmen praktische Übungen und viel Inspiration mit.

[Zum BüWo-Bericht](#)



Beratungsstellen Südbünden

Neue Standorte in Südbünden

Am 1. Oktober wurde unsere neue Beratungsstelle «Cussagliaziun Val Müstair» in Valchava eröffnet, Anfang Dezember zügelte die Unterengadiner Beratungsstelle «Engadina Bassa» von Susch nach Scuol. Beide Standorte sind nun bereit und für Sie geöffnet, unsere Dienstleistungen stehen Ihnen zur Verfügung – in Ihrer Nähe!

[Zu den Beratungsstellen](#)



Gewohnt bunt und vielfältig

«envista» 1/2026

Das Editorial der neuen Ausgabe widmet sich dem Thema «Longevity» - zu Deutsch «Langlebigkeit» - und zeigt auf, wie Lebensgewohnheiten unsere Gesundheit beeinflussen. Unser Kursprogramm bleibt drum weiterhin bunt und vielfältig – entdecken Sie die zahlreichen Angebote für das 1. Halbjahr 2026.

[Mehr erfahren](#)



Freizeit

Neue Angebote 2026

E-Mountainbike in Chur / Landquart

Detailprogramm

Fitness Flow in Chur

9 × ab Montag, 26. Januar, Anmeldeschluss 16.

Januar

Folgekurs 8 × ab Montag, 27. April,

Anmeldeschluss 17. April

Heilströmen in Chur

Kurs 1: Die Kraft der Finger – unsere Gedanken harmonisieren

Freitag, 27. Februar, Anmeldeschluss 17. Februar

Kurs 2: Geerdet sein und das Nervensystem stärken

Freitag, 27. März, Anmeldeschluss 17. März

Kurs 3: Nacken / Schultern / Rücken – loslassen lernen

Freitag, 1. Mai, Anmeldeschluss 21. April

Handlettering AnfängerInnen in Chur

Freitagvormittag, 13. Februar, Anmeldeschluss 3.

Februar

Handlettering Fortgeschritten in Chur

Freitagnachmittag, 13. Februar Anmeldeschluss

3. Februar

Engadin Press in Chur

17. Februar, Anmeldeschluss 7. Februar

Atemkraft stärken in Chur

18. Februar, Anmeldeschluss 9. Februar

Lesezirkel in Chur

27. Februar, Anmeldeschluss 17. Februar

Achtsamkeit in Chur

8 × Montag, 16. März (ohne 6. April),

Anmeldeschluss 6. März

Kinesiologische Tipps und Tricks im Alltag in Chur

Montag, 27. April, Anmeldeschluss 17. April

Weitere Kurse finden Sie in unserem «envista» oder online in der Kurssuche.

[Zur Kurssuche](#)



Geschenkidee

Gutscheine von Pro Senectute Graubünden

Noch kein Weihnachtsgeschenk? Mit einem Gutschein von Pro Senectute Graubünden schenken Sie Beweglichkeit, Begegnung und kleine Glücksmomente.

[Jetzt Gutschein bestellen](#)



Gemeinsam in Schwung

Tanznachmittage

Haben Sie Lust, wieder einmal übers Parkett zu gleiten? Im 1. Halbjahr 2026 warten 25 Tanznachmittage mit Live-Kapellen auf Sie. Kommen Sie vorbei!

[Zum Flyer](#)

BKVS

Werden Sie Mitglied



Bündner Kantonalverband
der Seniorinnen und Senioren

Ob beim Eintritt ins Pensionsalter oder schon früher: Der Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS) freut sich über jedes neue Mitglied. Seine Ausflüge, Vorträge und Begegnungen bringen Wissen, Nähe und oft neue Freundschaften. Dazu erhalten Sie zweimal jährlich die Broschüre «Capricorn» und den Vereins-Newsletter. Gerne beantwortet Annie Fleischhauer Ihre Fragen unter Telefon 079 344 13 89.

Weitere Informationen



Mit einem **Legat** über das eigene Leben hinaus etwas Sinnvolles tun – für **Bündner Seniorinnen und Senioren in Not.**

Pro Senectute Graubünden

Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

Tel. 081 300 35 35

info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch
[Datenschutzerklärung](#)



 Graubündner
Kantonalbank

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