

In vielen Ortschaften Graubündens treffen sich Menschen ab 60 regelmässig, um miteinander zu essen, zu spielen, zu tanzen und vieles mehr. Die folgenden Personen können Ihnen nähere Auskünfte geben über Aktivitäten in Ihrer Umgebung.

-  Mittagstisch
-  Spielnachmittag
-  Altersnachmittag
-  Seniorenstamm

Prättigau / Davos, Albula, Viamala

Ort	Leitung, Kontakt
 Bivio	Verena Lanz, 078 824 14 22
  Cunter, Savognin	Chantal Thut, 079 419 87 31
 Davos	Esther Zinsli, 079 224 41 77 jeweils 1. Freitag des Monats
   Gräsch, Fanas und Valzeina	Monika Grolimund, 079 605 33 66
 Muntogna da Schons und Zillis-Reischen	Liesbeth Beglinger, 081 630 73 51
 Paspels	Lia Gredig, 081 655 19 58
 Riom-Parsonz	Lisbeth Collet, 081 684 13 01
 Salouf, Mon, Stierva	Claire Farrér, 081 681 15 36
  Sur	Walter Prevost, 079 930 67 21
 Tinizong	Maria-Luisa Dosch, 079 732 01 65

*Subventionierte Angebote

Die Kurse gekennzeichnet mit einem * sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.





















 Mittagstisch

 Altersnachmittag

 Spielnachmittag

 Seniorenstamm

Bregalia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

Ort	Leitung, Kontakt
 Ardez	Heidi Schlegel Weber, 079 242 06 10
 Bergell	Annina Giovannini, 079 836 12 44
  Bever	Auskunft unter 081 300 35 50
 Celerina	Irma Camenisch, 078 710 10 43
 Ftan	Ursla Pedotti, 076 498 05 26
 La Punt Chamues-ch	Auskunft unter 081 300 35 50
 Pontresina	Raje Annemarie Riesen, 078 742 63 43
  Samedan	Ursula Mühlemann, 079 428 88 71
  Samnaun	Anni Carnot / Gisela Denoth 079 787 13 16 / 081 868 58 10
 Scuol	Cilgia Vital, 081 864 16 79
 Sent	Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59
 Sils i.E.	Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40
 Silvaplana	Ottilia Christoffel, 079 574 71 41
  St. Moritz	Béatrice Trappmaier, 079 308 34 82
  Susch/Lavin	Clärli Weingart, 079 364 67 00

 Mittagstisch

 Altersnachmittag

 Spielnachmittag

 Seniorenstamm

Bregalia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

Ort	Leitung, Kontakt
  Val Müstair	Uorschla Rupp, 078 848 72 24
   Val Poschiavo	Nadia Berchier, 076 449 27 87
 Valsot	Ursina Caviezel / Ladina Näff 079 813 79 51 / 076 415 91 92
 Zernez	Domenica Rest / Linard Neuhäusler 078 756 62 98 / 078 794 17 33
 Zuoz	Ruth Bott, 078 767 23 08

*Subventionierte Angebote

Die Kurse gekennzeichnet mit einem * sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.




 Mittagstisch

 Altersnachmittag

 Spielnachmittag

 Seniorenstamm

Surselva

Ort	Leitung, Kontakt
 Andiast	Corina Signer, 081 941 10 33
 Brigels	Lorenz Derungs, 081 941 11 43
 Castrisch	Margrith Gantenbein, 081 925 18 76
   Disentis/Mustér	Seniora-ca Puntreis, 081 929 56 56
   Ilanz	Aldina Elvedi und Vreni Carigiet 081 925 43 80
 Ruschein/Ladir	Pension / Ustria Lazy Mountain 081 925 17 51
 Sedrun/Tujetsch	Bernadetta Cathomen-Dermon 081 949 14 39
 Sumvitg/Cumpadials	Nadja Scolieri, 081 943 19 22
 Trun	Brigitta Monn, 079 370 22 68
 Valendas	Romanda Schmid-Gilly, 081 921 63 32
 Vals	Pierina Tönz, 081 935 16 07
 Versam	Karin Schmid, 081 645 12 85
 Waltensburg	Ursula Wilhelm, 081 941 22 42

*Subventionierte Angebote

Die Kurse gekennzeichnet mit einem * sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

 Mittagstisch

 Altersnachmittag

 Spielnachmittag

 Seniorenstamm

Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

Ort	Leitung, Kontakt
 Churwalden	Mina Camenisch, 081 382 16 24
 Domat/Ems	Alice Federspiel, 081 633 31 73
  Felsberg	Hedy Putzi, 081 252 53 58, 079 284 37 80
 Mastrils	Barbla Ullrich, 076 425 14 18
 Passugg-Araschgen	Esther Gregori, 081 252 08 63
 Tschierschen/Praden	Käthi Jenny, 081 373 12 54
 Rhäzüns	Georgina Caminada, 081 641 18 52

*Subventionierte Angebote

Die Kurse gekennzeichnet mit einem * sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.