

Medienmitteilung Pro Senectute Graubünden

8. August 2018

Exklusiv für Menschen mit Lebenserfahrung

Voller Spannung wartet die Bündner Generation 60+ auf das jeweils im Januar und im Juli erscheinende Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» von Pro Senectute Graubünden. Kürzlich ist die Ausgabe fürs zweite Halbjahr 2018 mit vielen spannenden Angeboten erschienen! Im Editorial liegt der Fokus auf den Freiwilligen, die für Pro Senectute Graubünden arbeiten. Stellvertretend für alle, werden vier von ihnen mit kurzen und spannenden Interviews ins Zentrum gerückt.

Nicht nur Freiwilligenarbeit, sondern auch Fit-Gym, Yoga, Training auf dem Minitrampolin, Wandern oder Aquafit sind sinnvolle Freizeitaktivitäten im Alter. Auch die persönliche Weiterbildung ist von Bedeutung: Sprachen lernen, in die Computerwelt eintauchen und sich à jour halten, singen und musizieren, schachspielen und kochen sind wirksame «Anti-Aging-Programme». Denn: «Wer einen aktiven Lebensstil pflegt und Neues dazu lernt, ist vitaler, sowohl physisch als auch geistig und sozial», sagen Franzisca Fraraccio und Katrin Meier von Pro Senectute Graubünden.

Interesse und Neugierde - die Jungbrunnen im Alter

Die Auseinandersetzung mit Neuem hilft, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben, die für ein autonomes und selbstbestimmtes Alter und Altern notwendig sind. Die Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden bieten neugierigen Menschen ab 60 Jahren viele Möglichkeiten, ihre bisherigen Interessen zu pflegen und neue zu entdecken sowie Kontakte zu Gleichgesinnten zu finden. Zum «lernend altern» und zum »Altern lernen« gehört ebenso eine grosse Portion Neugier und Bereitschaft, sich zu verändern und zu wachsen. Fehlt die Neugier auf Neues, geht ein Stück Offenheit und Flexibilität verloren. Das Ergebnis ist Langeweile und das Gefühl, etwas zu verpassen. Mit ihren attraktiven Kursen und Veranstaltungen sorgt Pro Senectute Graubünden dafür, das Leben der Generation 60+ farbiger, interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten.

«envista», das Kurs- und Veranstaltungsprogramm fürs 2. Halbjahr 2018, ist kostenlos erhältlich oder es kann von der Website von Pro Senectute Graubünden, www.gr.prosenectute.ch, heruntergeladen werden.

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. 081 252 75 83
kurse@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Kontakte für die Medien

Pro Senectute Graubünden
Franzisca Fraraccio / Katrin Meier
Leitung Fachstelle Bildung und Kultur
Leitung Fachstelle Sport und Bewegung
081 252 06 02
katrin.meier@gr.prosenectute.ch
franzisca.fraraccio@gr.prosenectute.ch

Für Bildmaterial setzen Sie sich bitte in Verbindung mit Renata Pitsch, Fachstelle Kommunikation und Fundraising: 081 252 75 83, renata.pitsch@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 Schweiz ist seit 1942 mit dem ZEWO-Gütesiegel zertifiziert. Das Label zeichnet gemeinnützige Organisationen für ihren gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern aus. Pro Senectute Schweiz richtet ihre Organisation und Geschäftsführung zudem nach den Richtlinien des Swiss NPO-Codes aus.