

Newsletter

Pro Senectute Graubünden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



 Newsletter vorlesen

[A la newsletter rumantscha](#)

[Al newsletter in italiano](#)

Lieber Herr Mustermann

Das vergangene Jahr war in vielerlei Hinsicht herausfordernd – und gleichzeitig voller Engagement, neuer Ideen und wertvoller Begegnungen. In einer Zeit der Unsicherheit und des Wandels bleibt es für Pro Senectute Graubünden ein zentrales Anliegen, Menschen im Alter zu stärken, ihnen Perspektiven zu bieten und Verbindungen zu schaffen.

Der **Jahresbericht «survista» 2024** gibt Einblick in unsere Arbeit, unsere Projekte und unsere Entwicklungen. Er zeigt, was möglich wird, wenn viele sich gemeinsam für eine gute Sache einsetzen. Wir freuen uns, wenn Sie einen Blick hineinwerfen.

Für Ihr Interesse, fürs Vertrauen und für die vielfältige Unterstützung danken wir Ihnen von Herzen. Sie tragen unsere Arbeit.

Herzliche Grüsse

Claudio Senn Meili
lic. phil. I | Geschäftsleiter



Jahresbericht «survista» 2024

Halt geben, wenn die Welt wankt

Das «survista» 2024 gibt Einblick in ein Jahr voller Projekte, Begegnungen und Bewegung. Entdecken Sie, wie Pro Senectute Graubünden Menschen im Alter begleitet, stärkt und inspiriert.

[Jetzt lesen](#)



Impuls-Veranstaltung in Thusis

Sich Sorge tragen – in der Kraft bleiben

Die Psychologin und Gesprächsgruppenleiterin Ibolya Mauch führt ins Thema Selbstfürsorge ein, vermittelt Impulse, wie **pflegende und betreuende Angehörige** ihrer Gesundheit Sorge tragen können und wo sie Quellen finden, um aufzutanken und in ihrer Kraft zu bleiben.

**Dienstag, 17. Juni
von 14 – 15 Uhr**

im Evangelischen Pflege- und Altersheim Thusis

[Mehr erfahren](#)



Freizeit

Kontakte knüpfen

Gspänli-Treff in Chur

Gemütlich zusammensitzen, einen Kaffee trinken und plaudern – genau darum geht's beim Gspänli-Treff! **Jeden zweiten Donnerstag von 14 bis 16 Uhr** trifft sich im KULTURPUNKT im Planaterra 11 in Chur eine kleine, offene Runde Seniorinnen und Senioren zum gemütlichen Kaffeetrinken und ungezwungenen Austausch. Alle sind herzlich willkommen – ganz ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Das nächste Treffen findet am

Donnerstag, 19. Juni statt.

Gspänli gsucht – die Pinnwand

Lust auf gemeinsame Ausflüge, Spaziergänge oder mal wieder in Gesellschaft ins Kino? Dann ist unsere neue Gspänli-Pinnwand genau das Richtige für Sie! Auf der **Geschäftsstelle von Pro Senectute Graubünden an der Alexanderstrasse 2 in Chur** füllen Sie einen Talon aus und hängen ihn auf – vielleicht meldet sich ja schon bald ein neues Gspänli bei Ihnen für Ihre Freizeitideen!



Freizeit

Vorschau neue Kurse

Fürs 2. Halbjahr haben wir wieder viele neue und spannende Kurse für Sie geplant.

Sanfte Gymnastik auf dem Stuhl in Schiers

10 x ab Montag, 25. August, Anmeldeschluss 15. August

Minigärtli in Chur

2 x ab Freitag, 5. September, Anmeldeschluss 27. August

Handlettering in Chur

Donnerstag, 18. September, Anmeldeschluss 8. September

Strukturistisches Malen in Andeer

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

Strukturistisches Malen in Vicosoprano

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

Graubünden zur Zeit des Nationalsozialismus in Chur

4 x ab Freitag, 7. November, Anmeldeschluss 28. Oktober

Weitere Neuheiten und Altbewährtes finden Sie in unserer Kurssuche. Unser Kursprogramm «envista» erscheint im Juli.

[Zur Kurssuche](#)



Unterwegs

Infobus

Das Schweizerische Rote Kreuz Graubünden (SRK GR) wird diesen Sommer und Herbst einen Infobus in die Täler des Kantons entsenden, um älteren und vulnerablen Personen sowie deren Betreuungspersonen und Angehörigen Informationen und einen einfacheren Zugang zu Unterstützungsangeboten und persönlicher Beratung anbieten zu können. Pro Senectute Graubünden und Alzheimer Graubünden werden jeweils vor Ort dabei sein und ihr Angebot präsentieren.

Nächster Halt: Donnerstag, 12. Juni von 8 – 13 Uhr am Bahnhofplatz in Landquart

[Mehr erfahren](#)

[Zum Tourplan](#)



BKVS

Öffentliche Veranstaltung «Einsamkeit im Alter»

Dienstag, 21. Oktober im Titthof in Chur

Organisiert durch den Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren und das Gesundheitsamt Graubünden.

Wie soll man mit dem Risiko der Vereinsamung im Alter umgehen? Was kann man dagegen tun? Wie viele und welche Art von Beziehungen brauchen Menschen überhaupt im höheren Alter?

Referent: Dr. Heinz Rügger, freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe

[Mehr erfahren](#)



Wussten Sie schon...

...dass Sie mit unserem EL-Rechner einen möglichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen selbst berechnen können?

Der EL-Rechner von Pro Senectute dient einer ersten Einschätzung. Die Berechnung ist unverbindlich und stellt keinen Rechtsanspruch dar, da nicht alle Situationen abgebildet werden können und teilweise kantonale Abweichungen bestehen.

[Zum EL-Rechner](#)



« Wir sind dankbar, dass wir von Pro Senectute Graubünden Hilfe bekommen haben und möchten das auch anderen ermöglichen. »

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](#)