



**Gnir vegl cun buna qualità da viver**



**Cumün da  
Val Müstair**

  
**Center da sandà Val Müstair**  
CH-7536 Sta. Maria 

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Gimnastica 60+ üna gimnastica per promover ed augmentar nossa cundiziun e sandà

Gymnastik 60+ zur Förderung und Steigerung der Kondition und Gesundheit

<b>Data/Datum:</b>	mincha mardi / jeden Dienstag - Sta. Maria / november – avrigl mincha marcurdi / jeden Mittwoch - Müstair / November – April
<b>Ura/Zeit:</b>	14.00 h – 15.00 h, Sta. Maria 14.00 h – 15.00 h, Müstair
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	sala da gimnastica Sta. Maria / Müstair
<b>Contact/Kontakt:</b>	Mengia Andri, 081 858 55 18 per plaschair s'annunzchar / Anmeldung erforderlich
<b>Cuosts/Kosten:</b>	Fr. 60.-
<b>Età/Alter:</b>	60+

## Sport i'l liber e star da cumpagnia

Sport im Freien und gemütliches Beisammensein

<b>Data/Datum:</b>	mincha gövgia / october – avrigl jeden Donnerstag / Oktober – April
<b>Ura/Zeit:</b>	13.30 h – 16.00 h
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	i'l liber / im Freien
<b>Contact/Kontakt:</b>	Nelda Moggi-Negrini, 081 858 50 55 per plaschair s'annunzchar / Anmeldung erforderlich
<b>Cuosts/Kosten:</b>	gratuit / gratis
<b>Età/Alter:</b>	60+

## Gruppa da spassegiada e trenamaint – smoveyWALKING

Spazier-/Trainingsgruppe – smoveyWALKING

<b>Data/Datum:</b>	Stà / Sommer: marcurdi / Mittwoch // inviern / Winter: mardi avantmezdi
<b>Ura/Zeit:</b>	9.30 h – 10.30 h, stà / Sommer: WALKING 2 lecziuns, inviern / Winter: trenamaint, max. 7 persunas pro lecziun
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	Val Müstair
<b>Contact/Kontakt:</b>	Manuela Zen, 079 672 07 71 manuelazen@bluewin.ch / vibra-fit.ch
<b>Cuosts/Kosten:</b>	lecziun/Stunde Fr. 10.- (cun/mit Abo Fr. 8.-)
<b>Età/Alter:</b>	50+
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	vibra-fit Val Müstair

## Pilates per senioras e seniors

Pilates für Senioren

<b>Data/Datum:</b>	a partir da la mità da settember – 10 x ab Mitte September – 10 x
<b>Ura/Zeit:</b>	8.15 h – 9.15 h al venderdi / Freitag
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	Val Müstair
<b>Contact/Kontakt:</b>	Manuela Zen, 079 672 07 71 manuelazen@bluewin.ch / vibra-fit.ch
<b>Cuosts/Kosten:</b>	lecziun/Stunde Fr. 10.-, bloc da 10x, max. 10 persunas pro lecziun
<b>Età/Alter:</b>	50+
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	vibra-fit Val Müstair

## Chaminar – gruppa da gitas Pro Senectute

Wandern – Wandergruppe Pro Senectute

<b>Data/Datum:</b>	mincha 2. mardi dal mais / avrigl - october jeden 2. Dienstag im Monat / April - Oktober
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	Val Müstair / Engiadina / Vinschgau
<b>Contact/Kontakt:</b>	Rosi Conradin (081 858 57 19), rosi_conradin@web.de Maria-Luisa Zen (081 858 52 01)
<b>Cuosts/Kosten:</b>	Fr. 10.-
<b>Età/Alter:</b>	50+
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	Pro Senectute Graubünden

## Tavolin

Stammtisch-Treff

<b>Data/Datum:</b>	mincha 1. marcurdi dal mais jeden 1. Mittwoch im Monat
<b>Ura/Zeit:</b>	10.00 h
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	restorants Müstair, (detagls i'l / Details im Mas-chalch)
<b>Contact/Kontakt:</b>	Albertina Grond, 081 858 61 62, 079 643 00 60
<b>Cuosts/Kosten:</b>	gratuit / gratis
<b>Età/Alter:</b>	per giuven e vegl – ideal per imprendar as cugnuscher für Jung und Alt – ideal um sich kennen zu lernen
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	Società da duonnas

## Club 55+ / giantar da cumpagnia

Club 55+ / gemeinsames Mittagessen

<b>Data/Datum:</b>	1 x al mais da october fin gün 1 x monatlich von Oktober bis Juni
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	divers restorants in tuot la val / im ganzen Tal
<b>Contact/Kontakt:</b>	Stephan Bösiger, 081 858 51 55, pravenda@bluewin.ch per plaschair s'annunzchar / Anmeldung erforderlich
<b>Cuosts/Kosten:</b>	Fr. 19.- (cun caffè / mit Kaffee)
<b>Età/Alter:</b>	55+
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	Pravenda evangelica / evangelisches Pfarramt

## Viadis ed excursiuns

Reisen und Ausflüge

<b>Data/Datum:</b>	2. marcurdi dal mais (detagls i'l Mas-chalch) 2. Mittwoch im Monat (Details im Mas-chalch)
<b>Contact/Kontakt:</b>	Peder Andri, 081 858 55 02 079 436 49 16
<b>Cuosts/Kosten:</b>	tuot tenor arrandschamaint / je nach Veranstaltung
<b>Età/Alter:</b>	minchün es commember dal Ütil public jedermann ist Mitglied des Ütil public
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	Ütil public Val Müstair

## Davomezdi per attempats

Altersnachmittag der Grischunas

<b>Data/Datum:</b>	Advent und Februar (vair / siehe Mas-chalch)
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	Scola vegla, Sta. Maria
<b>Contact/Kontakt:</b>	Anita Prader, 081 858 58 83, 079 515 50 63, anita.prader@gmx.ch
<b>Cuosts/Kosten:</b>	gratuit / gratis
<b>Età/Alter:</b>	attempats / Senioren
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	Grischunas

## Cinema Baselgia

Kino in der Kirche

<b>Data/Datum:</b>	4 x d'ürant l'inviern, marcurdi 4 x während des Winters, Mittwoch
<b>Ura/Zeit:</b>	20.00 h
<b>Lö/Veranstaltungsort:</b>	Val Müstair
<b>Contact/Kontakt:</b>	Stephan Bösigler, 081 858 51 55, pravenda@bluewin.ch per plaschair s'annunzchar / Anmeldung erforderlich
<b>Cuosts/Kosten:</b>	collecta per las spaisas / Kollekte für Unkosten
<b>Età/Alter:</b>	per giuven e vegl / für Jung und Alt
<b>Organisatur/ Veranstalter:</b>	Pravenda evangelica Evangelisches Pfarramt

## SPORTAS DA SCHLIGERIMAIN ENTLASTUNGSANGEBOTE

### Sportas / Angebot Spitex:

- servezzans da fliamaint e da chüra  
Pflege- und Betreuungsleistungen
- servezzan chasan  
hauswirtschaftliche Leistungen
- furnir pasts a chasa  
Mahlzeiten nach Hause liefern
- viadis pro'l meidi ed in terapias  
Fahrten zu Ärzten und in Therapien
- far cumischiuns / Einkäufe
- pisserar per bes-chas chasanas  
Haustiere versorgen
- spassegiadas / Spaziergänge
- sclerir aspets da sgürezza  
Sicherheitsaspekte klären



### Schligerimaint per confamiliars tenor bsögn:

#### Entlastung für Angehörige nach Bedürfnis:

- 1 ura /Stunde Spitex
- 1 davomezdi / Nachmittag IDEM (im Dienst eines Mitmenschen)
- 1 di / not  
1 Tag / Nacht structura da di / structura da not  
Tagesstruktur/ Nachtstruktur
- plüs dis / nots  
Mehrere Tage/ Nächte structura da di / structura da not  
Tagesstruktur/ Nachtstruktur
- 1 eivna / Woche cuorta dmura / Kurzaufenthalt im Heim
- vacanzas/ Ferien fin 1 mais o plüssas jadas 1- 2 eivnas  
bis 1 Monat oder mehrere Male  
1-2 Wochen Heim

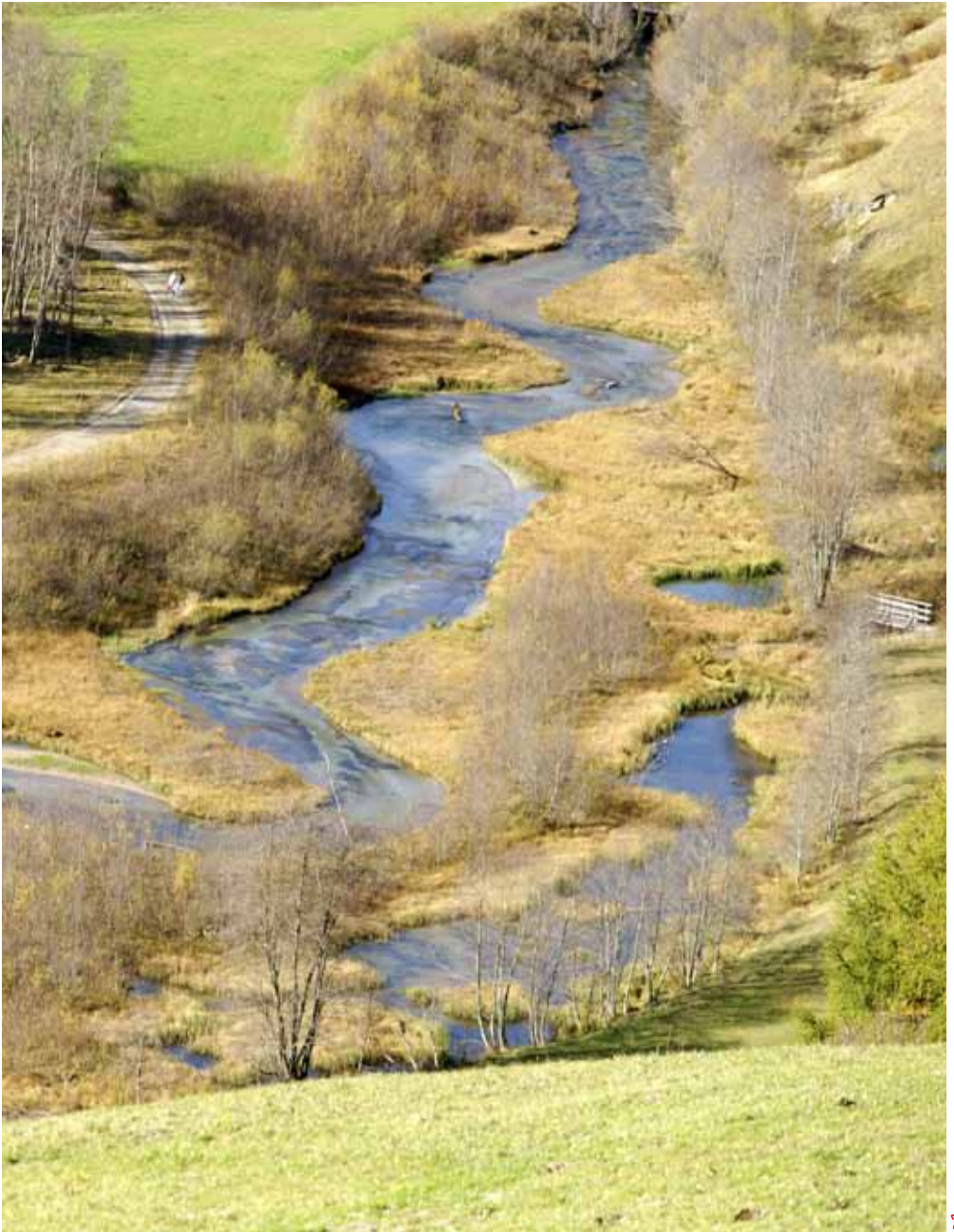


#### Contact / Kontakt:

<b>IDEM</b>	081 851 61 11
<b>Chasa da fliamaint/ Pflegeheim</b>	081 851 61 85
<b>Spitex</b>	081 851 61 60

Contact per müdamaints e sportas novas /  
Kontakt für Änderungen und neue Angebote:

**Uorschla Rupp**  
Tel. 081 858 62 60 / 078 848 72 24  
uorschla.rupp@wps-revision.ch



„So wenig als möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung, – in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern...“

Friedrich Nietzsche, 1844–1900, deutscher klassischer Philologe und Philosoph