



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

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

Sport i'l liber e star da cumpagnia

Sport im Freien und gemütliches Beisammensein

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

Gruppa da spesegiada e trenamaint – smoveyWALKING

Spazier-/Trainingsgruppe – smoveyWALKING

| | |
|---------------------------------------|---|
| Data/Datum: | lündeschdi / Montag |
| Ura/Zeit: | 9.30 h – 10.30 h – stà / Sommer – WALKING 8.45 h – 11.00 h, 2 lecziuns – inviern / Winter - trenamaint |
| Lö/Veranstaltungsort: | Val Müstair |
| Contact/Kontakt: | Manuela Zen, 079 672 07 71 manuelazen@bluewin.ch / vibra-fit.ch |
| Cuosts/Kosten: | lecziun/Stunde Fr. 10.- (cun/mit Abo Fr. 8.-) |
| Età/Alter: | 50+ |
| Organisatur/ Veranstalter: | Vibra-fit Val Müstair |

Pilates per senioras e seniors

Pilates für Senioren

| | |
|---------------------------------------|--|
| Data/Datum: | a partir da settember – 10 x ab September – 10 x |
| Ura/Zeit: | 8.45 h – 9.45 h al venderdi / Freitag |
| Lö/Veranstaltungsort: | Val Müstair |
| Contact/Kontakt: | Manuela Zen, 079 672 07 71 manuelazen@bluewin.ch / vibra-fit.ch |
| Cuosts/Kosten: | lecziun/Stunde Fr. 10.- (cun/mit Abo Fr. 8.-) |
| Età/Alter: | 50+ |
| Organisatur/ Veranstalter: | Vibra-fit Val Müstair |

Chaminar – gruppa da gitas Pro Senectute

Wandern – Wandergruppe Pro Senectute

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

Tavolin

Stammtisch-Treff

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

Club 55+ / giantar da cumpagnia

Club 55+ / gemeinsames Mittagessen

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

Viadis ed excursiuns

Reisen und Ausflüge

| | |
|---------------------------------------|---|
| Data/Datum: | 1. marcurdi dal mais (detagls i'l Mas-chalch) 1. Mittwoch im Monat (Details im Mas-chalch) |
| Contact/Kontakt: | Peder Andri, 081 858 55 02 079 436 49 16 |
| Cuosts/Kosten: | tuot tenor arrandschamaint / je nach Veranstaltung |
| Età/Alter: | minchün es commember dal Ütil puplic jedermann ist Mitglied des Ütil puplic |
| Organisatur/ Veranstalter: | Ütil public Val Müstair |

Davomezdi per attempats

Altersnachmittag der Grischunas

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

Cinema Baselgia

Kino in der Kirche

| | |
|---------------------------------------|--|
| Data/Datum: | 1 x al mais, marcurdi 1 x monatlich, Mittwoch |
| Ura/Zeit: | 20.00 h |
| Lö/Veranstaltungsort: | Val Müstair |
| Contact/Kontakt: | Stephan Bösiger, 081 858 51 55, pravenda@bluewin.ch per plaschair s'annunzchar / Anmeldung erforderlich |
| Cuosts/Kosten: | collecta per las spaisas / Kollekte für Unkosten |
| Età/Alter: | per giuven e vegl / für Jung und Alt |
| Organisatur/ Veranstalter: | 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

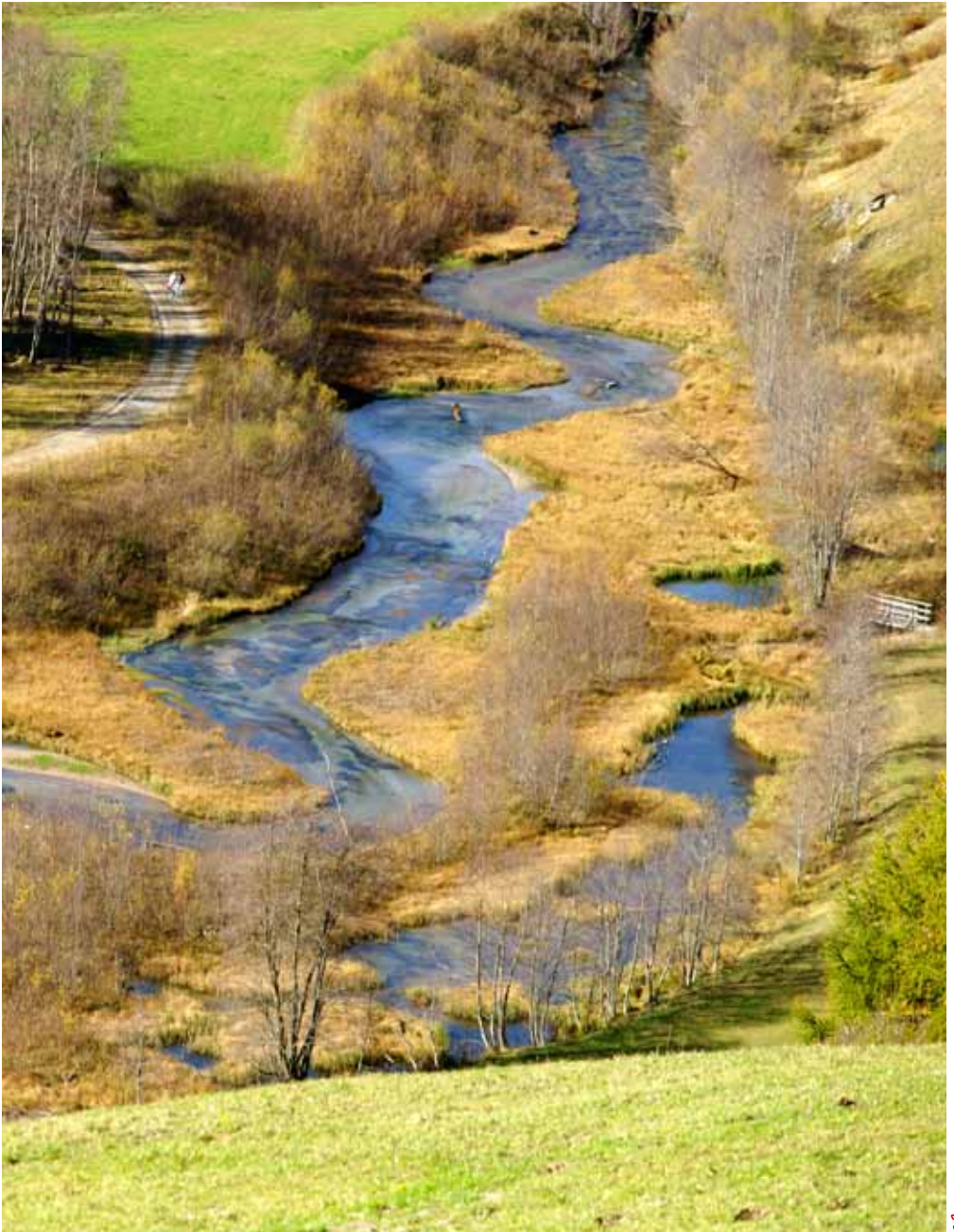


Contact / Kontakt:

| | |
|---|---------------|
| IDEM | 081 851 61 11 |
| Chasa da fliamaint/ Pflegeheim | 081 851 61 85 |
| Spitex | 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