



Foto: Ivo Illuminato Andri

Gnir vegl cun buna qualità da viver 2023/24



Cumün da
Val Müstair


Center da sandà Val Müstair
CH-7536 Sta. Maria 

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Fit/Gym + sanftes Pilates 60+

Gimnastica chi promouva l'equiliber, la reacziun, il movimaint e la coordinaziun ed activescha il plaschair da viver

Gymnastik zur Verbesserung der Balance, Reaktion, Beweglichkeit und Koordination und zur Steigerung der Lebensfreude

Data/Datum:	mincha marcurdi / jeden Mittwoch november – avrigl / November - April
Ura/Zeit:	14.30 h – 15.30 h
Lö/Veranstaltungsort:	sala da gimnastica / Turnhalle Sta. Maria
Contact/Kontakt:	Manuela Zen / 079 672 07 71, manuelazen@bluewin.ch instructura pilates / terapeuta da movimaint manadra gimnastica Pro Senectute
Cuosts/Kosten:	Fr. 10.- per lecziun/Lektion
Età/Alter:	60+
Organisatur/ Veranstalter:	Pro Senectute Graubünden

Sport i'l liber e star da cumpagnia

Sport im Freien und gemütliches Beisammensein

Data/Datum:	mincha gövgia / october – avrigl jeden Donnerstag / Oktober – April
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 spassegiada e trenamaint – smoveyWALKING / stà

Spazier-/Trainingsgruppe – smoveyWALKING / Sommer

Data/Datum:	sün dumonda / auf Anfrage
Ura/Zeit:	marcurdi avantmezdi / Mittwochvormittag, max. 8 personas per lecziun
Lö/Veranstaltungsort:	Sta. Maria
Contact/Kontakt:	Manuela Zen, 079 672 07 71 manuelazen@bluewin.ch
Cuosts/Kosten:	Fr. 10.- per lecziun / Lektion
Età/Alter:	50+
Organisatur/ Veranstalter:	vibra-fit / Manuela Zen

SENIORENsmovey 50+

Gimnastica chi promouva l'equiliber, la reacziun, il movimaint e la coordinaziun ed activescha il plaschair da viver

Gymnastik zur Verbesserung der Balance, Reaktion, Beweglichkeit und Koordination und zur Steigerung der Lebensfreude

Data/Datum:	mincha marcurdi / jeden Mittwoch november - avrigl / November - April
Ura/Zeit:	9.30 h – 10.30 h
Lö/Veranstaltungsort:	vibra-fit, Via Veglia 2, Sta. Maria
Contact/Kontakt:	Manuela Zen / 079 672 07 71 manuelazen@bluewin.ch
Cuosts/Kosten:	Fr. 10.- per lecziun/Lektion
Età/Alter:	50+
Organisatur/ Veranstalter:	vibra-fit / Manuela Zen

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:	9.30 h
Lö/Veranstaltungsort:	restorants Müstair, (detagls i'l / Details im Mas-chalch)
Contact/Kontakt:	Petra Fliri, 081 858 56 64 / 078 749 28 67
Cuosts/Kosten:	gratuit / gratis
Età/Alter:	per giuven e vegl – ideal per imprender as cugnuscher für Jung und Alt – ideal um sich kennen zu lernen
Organisatur/ Veranstalter:	Società da duonnas

Club 55+ / giantar da cumpagnia

Club 55+ / gemeinsames Mittagessen

Data/Datum:	1 x al mais düront tuot l'on 1 x monatlich das ganze Jahr über
Lö/Veranstaltungsort:	divers restorants in tuot la val / im ganzen Tal
Contact/Kontakt:	pro la ravarena: 081 858 51 55 o 076 462 95 96 bettina.schoenmann@gr-ref.ch per plaschair s'annunzchar / Anmeldung erforderlich
Cuosts/Kosten:	Fr. 20.- cun café / mit Kaffee
Età/Alter:	55+
Organisatur/ Veranstalter:	Corporaziun evangelica refuormada VM / Raspada catolica romana Val Müstair

Viadis ed excursiuns

Reisen und Ausflüge

Data/Datum:	3. marcurdi dal mais (detagls i'l Mas-chalch) 3. 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 public jedermann ist Mitglied des Ütil public
Organisatur/ Veranstalter:	Ütil public Val Müstair

Cinema in sala da pravenda a Fuldera

Kino im Pfarrsaal, Fuldera

Data/Datum:	üna jada al mais a las 14.00 h ed a las 18.30 h monatlich um 14.00 h und 18.30 h vair / siehe Mas-chalch suot „nossas baselgias“
Lö/Veranstaltungsort:	sala da pravenda, Fuldera
Contact/Kontakt:	rav. Bettina Schönman, 081 858 51 55 sainza s'annunzchar / keine Anmeldung erforderlich
Cuosts/Kosten:	gratuit / gratis
Età/Alter:	per giuven e vegl / für Jung und Alt
Organisatur/ Veranstalter:	Corporaziun evangelica refuormada VM Evangelisches Pfarramt Val Müstair



Foto: Hans Rupp

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
- 2 uras mincha 2 eivnas
2 Stunden alle 2 Wochen „IDEM (im Dienst eines Mitmenschen)“ scha disponibel
- 1 di / not structura da di / structura da not
1 Tag / Nacht Tagesstruktur/ Nachtstruktur
- plüs dis / nots structura da di / structura da not
mehrere Tage/ Nächte 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

Rapport annual 2022/23 – Seniors Val Müstair

Maisa radonda

Daspö l'on 2014 sun gnüdas realisadas nouv "maisas radondas". Cun las maisas radondas avaina pudü ramassar mancos e temas ardaints per la lavur d'attempats e lura tils elavurar. Al cumanzamaint han tut part bleras participantas e participants. Las maisas radondas han gnü ün grond effet. Cul temp s'ha la maisa radonda sviluppada ad ün'occurrenza da cumpagnia cumplettada cun referats. La partecipaziun d'eira adüna plü modesta in confrunt cun la gronda lavur d'organisaziun.

La grupp da focus s'ha dumondada schi fa insomma sen da reallisar üna maisa radonda cun uschè pac interess. Perquai esi gnü decis da nun organisar quist on üna maisa radonda e da spettar schi dà reacziuns in merit.

Arrandschamaints / spüertas

- cussagliaziun sociala cun Hermann Thom per regla al prüm venderdi dal mais a Sta. Maira
- gitas organisadas da la Pro Senectute cun las manadras Rosi Conradin e Maria-Luisa Zen. Detagls vegnan publichats i'l Mas-chalch.
- gimnastica chi promovua l'equiliber, la reacziun, il movimaint e la coordinaziun, organisà da la Pro Senectute cun la manadra Manuela Zen. Fit/Gym 60+ ha lö da november fin avrigl
- sport i'l liber e star da cumpagnia adüna la gövgia dad october fin avrigl cun Nelda Moggi
- grupp da spassegiada e trenamaint – smoveyWalking e pilates per senioras e seniors cun Manuela Zen, fibra-fit
- cuors d'inglais per senioras e seniors cun Ursina Feuerstein
- inscunter da las generaziuns a Müstair cun Diana Vital
- club 55+ - giantar cumünaivel üna jada al mais, organisà da Bettina Schönmann
- cinema üna jada al mais illa sala da pravenda a Fuldera, organisà da Bettina Schönmann
- tavolin mincha marcurdi dal mais i'ls restorants a Müstair, organisà da la societä da duonnas Müstair
- viadis ed excursiuns üna jada al mais, organisà dal Ütil public Val Müstair

Rapports sur da differentas spüertas ed arrandschamaints vegnan publichats düront l'on i'l Mas-chalch.

Uorschla Rupp