

## Seniorenagenda 2019

	Kurse, Bildung und Unterhaltung	Wo?	Wann?	Kontaktperson
<b>BEWEGUNG</b>	Frauenriege	Turnhalle	Montag, 20.15 - 21.30 Uhr	Andrea Alig 079 418 49 66
	Männerriege	Turnhalle	Mittwoch, 20.15 - 21.30 Uhr	Roland Krause 081 322 35 04
	Senioren-Turnen Frauen (Pro Senectute GR)	Turnhalle	Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr	Corina Allemann 081 322 93 63
	Senioren-Turnen Männer (Pro Senectute GR)	Turnhalle	Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr	Toni Suppiger 081 322 41 24
	Tänze aus aller Welt (Pro Senectute GR)	Pfarrheim	Dienstag, 9.00 - 11.00 Uhr	Heidi Melcherts 081 353 49 31
	Velo- und Wandergruppe	Gemäss Abmachung	Dienstagvormittag	Lotti Adam 081 322 47 34
	Sitzturnen	Quaderhuus	Montag, 10.30 Uhr	Corina Allemann 081 322 93 63
	Bewegtes Brain Taining (Pro Senectute GR)	Gemäss Ausschreibung	Dienstag, 13.45 - 14.45 Uhr ab März 2019	Diana Krättli 079 798 81 66
	Yin Yoga	Gemeindehaus		Natalie Decurtins 079 370 90 50
<b>GESELLIGKEIT</b>	Oekumenischer Kirchenchor	Pfarrheim	Donnerstag, 20.15 Uhr	Claudia Stutzmann 081 322 95 06
	Seniorenachmittage	Pfarrheim	Nach Ausschreibung	Frauenverein Kirchgemeinden
	Mittagstisch	Quaderhuus Rest. Sternen	1x monatlich am Sonntag 1x monatlich am Donnerstag	VazerNetz Martha Crameri
	Lottonachmittag	Quaderhuus	Montag, 1x monatlich	Frauenverein Regula Lipp
	Bibliothek trifft Quaderhuus	Quaderhuus	Mittwoch, 1x monatlich 15.00 - 16.00 Uhr	Regula Lipp 078 870 66 59
	Jassnachmittag	Quaderhuus	Donnerstag, 14. 00 Uhr	VazerNetz Martha Crameri
	Generationenkaffee	Quaderhuus	Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr	Team GK Susanne Follack 077 407 67 27
	Vortrag/Kurse zu altersspezifischen Themen	Quaderhuus	Wird zweimal jährlich publiziert	VazerNetz Martha Crameri

### VazerNetz – Freiwillige Unterstützungsangebote

Beratung über Angebote Spitex (Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Besuchsdienst, Betreuung, kleinere Reparaturen PC/Handyhilfe, Flickarbeiten/Handarbeiten, Coiffeur, Fusspflege, etc.)

### Koordinatorin VazerNetz: Martha Crameri

Vermittelt und koordiniert die Angebote nach Bedarf.

Während den Öffnungszeiten Generationenkaffee im Quaderhuus erreichbar (Dienstag)

Telefonisch unter 079 743 58 79

Weitere Freiwillige sind willkommen!