

Gemeinsam unterwegs – auch im Alter!

Seniorenagenda 2023 (ab Januar)

	Kurse, Bildung und Unterhaltung	Wo?	Wann?	Kontaktperson
BEWEGUNG	Senioren-Sitzturnen	Quaderhuus	Montag, 10.30 - 11.15 Uhr	Diana Krättli 079 798 81 66
	Senioren-Turnen Frauen <i>Aktiv</i> (Pro Senectute GR)	Turnhalle	Montag, 9.00 - 10.00 Uhr	Diana Krättli 079 798 81 66
	Senioren-Turnen Männer (Pro Senectute GR)	Turnhalle	Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr	Toni Suppiger 081 322 41 24
	Velo- und Wandergruppe	Gemäss Abmachung	Dienstagvormittag	Toni Suppiger 081 322 41 24
	Sanftes restauratives Yoga in Gruppen oder einzeln	Quadrella 9a	Wöchentlich *	Nathalie Decurtins 079 370 90 50
GESELLIGKEIT	Oekumenischer Kirchenchor	Kath. Pfarreiheim	Montag, 20.00 Uhr	Claudia Stutzmann 079 302 73 35
	Sonntags-Mittagstisch	Quaderhuus	1x monatlich am Sonntag*	Vazer,Netz Martha Crameri
	Mittagstisch	Rest. Sternen	1x monatlich am Donnerstag*	Restaurant Sternen 081 322 14 74
	Senioren-Lotto	Quaderhuus	Montag*	Frauenverein Regula Hauska 078 815 35 77
	Bibliothek trifft Quaderhuus	Quaderhuus	Mittwoch, 1x monatlich* 15.00 - 16.00 Uhr	Regula Lipp 078 870 66 59
	Jass- und Spielnachmittag	Quaderhuus	Donnerstag, 14.00 Uhr	Vazer,Netz Martha Crameri
	Generationa-Kafi	Quaderhuus	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr	Team GK Katja Egli 077 418 35 64
	Vortrag/Kurse zu altersspezifischen Themen	Quaderhuus	2 x jährlich*	Vazer,Netz Martha Crameri

* nach Ausschreibung

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 Generationa-Kafi im Quaderhuus erreichbar (Dienstag).

Telefonisch unter 079 743 58 79

Weitere Freiwillige sind willkommen!