

# Gemeinsam unterwegs – auch im Alter!

## Seniorenagenda 2024 (ab Januar)

	Kurse, Bildung und Unterhaltung	Wo?	Wann?	Kontaktperson/Telefon	
<b>BEWEGUNG</b>	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* * nach Ausschreibung	Nathalie Decurtins	079 370 90 50
<b>GESELLIGKEIT</b>	Oekumenischer Kirchenchor	Kath. Pfarreiheim	Donnerstag, 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	
	Jass- und Spielnachmittag	Quaderhuus	Mittwoch, 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* * nach Ausschreibung /	Vazer,Netz 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 im Quaderhuus erreichbar (Dienstag). Tel. unter 079 743 58 79. Weitere Freiwillige sind willkommen!