St. Moritz®

TOP OF THE WORLD



© Engadin St. Moritz AG/Fabian Gattlen

aktiv-ab-60.ch

PROGRAMM AKTIV AB 60

Dezember 2026 bis Mai 2027

LIEBE EINHEIMISCHE, LIEBE GÄSTE

Wir haben für Sie erneut ein kunterbuntes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt:

Stimmen Sie sich gemeinsam auf Weihnachten ein! Singen Sie herzhaft mit Werner Steidle! «Heiteres & Besinnliches» sind perfekte, kleine Erfrischungen im Alltag! Möchten Sie gemeinsam einmal einen Film in der Kirche anschauen? Das macht viel mehr Spass als alleine zu Hause auf dem Sofa…

Entdecken Sie auf Winterwanderungen Täler und Orte, die Sie bisher noch nicht kennengelernt haben. Möchten Sie etwas für Ihre Fitness tun? Dann kommen Sie zu Gymnastik, Spiel & Spass, Turnen für Frauen, Schwimmen & Aquafit oder trainieren Sie Ihr Gehirn beim Tanz-Vergnügen mit Line Dance. Benötigen Sie mehr Entspannung? Dann empfehlen wir Breathwork und Yoga! Zudem ist der gemeinsame Spielnachmittag immer sehr unterhaltsam. Das Sprachen- und Handarbeitscafé ist die perfekte Kombination für einen Austausch – einmal auch in der Muttersprache reden und / oder in der Lieblingsfremdsprache. Die Studentinnen / Studenten helfen Ihnen regelmässig und professionell mit der digitalen Welt!

Neu im Angebot haben wir das Archivkino – Filme aus den Beständen an alten Filmrollen, die digitalisiert wurden! Und gemeinsam Kultur erleben anlässlich eines Kulturweekends. Das klingt alles äusserst spannend, oder?

Auch finden wöchentlich wieder die beliebten «Senioren-Zmittag» in gemütlicher Runde statt oder, einmal pro Monat, die Mittagszyt mit einem köstlichen Suppenplausch.

Das Aktiv ab 60-Programm ist übrigens nicht nur für Seniorinnen und Senioren ab 60 gedacht. Alle sind herzlich willkommen!

Sehen wir uns? Das OK-Team «Aktiv ab 60» freut sich über Ihre Teilnahme und den Austausch.

Buchungsbedingungen & wichtige Informationen

- **Anmeldungen sind je nach Programm empfehlenswert oder obligatorisch**
- **Versicherung ist Sache der Teilnehmenden**
- **Programmänderungen bleiben vorbehalten**

SENIOREN-ZMITTAG

In den folgenden St. Moritzer Hotels / Restaurants wird Seniorinnen und Senioren ein köstliches Dreigangmenü serviert. Die perfekte, gesellige Runde fürs gemütliche Zusammensein und Kontakte pflegen.

Datum / Zeit	jeden Mittwoch, ganzjährig, 12.00 – 14.00 Uhr (ohne Anmeldung)
Dezember	Restaurant Hanselmann
Januar	Riccardo's Restaurant
Februar	Hotel Corvatsch
März	Hotel Bären
April	Hotel Steffani
Mai	Hotel Veltlinerkeller
Menüpreis	CHF 20.00 pro Person, exkl. Getränke

AKTIVES TURNEN FÜR FRAUEN

Wer Freude an Gymnastik hat, gerne eine gute Koordination behält und fit bleiben möchte, ist hier genau richtig. Es handelt sich um Übungen für den ganzen Körper. In den letzten 15 Minuten folgen Dehnübungen.

Datum	jeden Montag, ausser 23.12. – 05.01. / 06. – 14.03. / 08. – 30.05.
Zeit	08.00 – 09.15 Uhr
Ort	Turnhalle, Altes Schulhaus, Plazza da Scoula 14, St. Moritz-Dorf
Outfit	Gymnastik- oder Trainingsanzug
Kursleitung, Infos & Anm.	Renate Fürst, Tel. +41 79 543 48 01 und Flavia Welte
Kosten	CHF 5.00 pro Person

ARCHIVKINO (NEU!)

Die Dokumentationsbibliothek St. Moritz zeigt historische Filme über St. Moritz, die aus den Beständen der alten Filmrollen digitalisiert wurden.

Datum / Zeit	13.01. / 16.02. / 17.03. / 15.04., 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Dokumentationsbibliothek, Plazza da Scoula 14, St. Moritz-Dorf
Infos	Tel. +41 81 834 40 02, E-Mail doku@biblio-stmoritz.ch
Kosten	Eintritt frei

BEGLEITETE WINTERWANDERUNGEN & SCHNEESCHUHTOUREN

Alle Wanderfreudigen sind herzlich eingeladen. Es handelt sich um leichte Touren für Frau und Mann mit durchschnittlicher Kondition bzw. Ausdauer. Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen wird die geplante Tour kurzfristig angepasst oder verschoben. Einige Wanderungen sind sowohl zu Fuss als auch mit Schneeschuhen möglich. Die Ausschreibung mit den Details finden Sie in der Datenübersicht auf den Seiten 16 – 20.

Datum	10.12. / 07.01. / 21.01. / 05.02. / 18.02. / 04.03. / 18.03. / 08.04. / 22.04.
Zeit, Treffpunkt & Tourinfos	siehe Seiten 16 – 20
Ausrüstung	Warme Winterschuhe mit gutem Profil, warme Winterkleidung, Mütze, Handschuhe, evtl. Stöcke, Wasser oder Tee, Mittagsverpflegung (aus dem Rucksack oder je nach Programm im Restaurant)
Infos & Anmeldung	Jeweils bis Montagabend bei den Wanderleitern
Bemerkung	Hunde können leider nicht teilnehmen
Kosten	CHF 12.00 pro Person, exkl. Transportkosten und Mittagessen, bei mind. 10 Personen wird ein Kollektivbahnticket organisiert.

BREATHWORK, MEDITATION & MEHR

Mit Atemarbeit (Breathwork), Meditation, Yoga und Gesichtsyoga. Wertvolles für einen entspannten Tag!

Datum / Zeit	Jeden Dienstag, ganzjährig, 12.10 – 13.10 Uhr
Ort	Leihbibliothek, Plazza da Scoula 14, St. Moritz-Dorf
Outfit	Bequeme Kleidung
Kursleitung, Infos & Anm.	Gerelt Tumen, Tel. +41 76 778 41 56
Kosten	CHF 250.00 pro Person für 10 x, Einzellektion CHF 30.00

DIGITALCAFÉ

Ein Bus- / Bahn- oder Parkticket lässt sich heute ohne Mobiltelefon kaum mehr lösen und setzt digitale Fertigkeiten voraus. Aber auch das Thema Sicherheit im Umgang mit diesen Geräten soll im Vordergrund stehen. Damit sich auch ältere Leute in einer zunehmend digitalen Welt zurechtfinden, wird auf Grund der gut besuchten Digitalcafés im vergangenen Sommer weiterhin regelmässig ein Digitalcafé organisiert. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit den versierten Studentinnen und Studenten des Lyceums Alpinum Zuoz und der Academia Engiadina in Samedan. Die Schülerinnen und Schüler helfen bei jeglichen Problemen mit Computer, Mobiltelefon, Laptop und Tablet. Kommen Sie mit Fragen und Ihren elektronischen Geräten einfach vorbei!

Datum / Zeit	26.01. / 23.02. / 30.03. / 27.04., 16.15 – ca. 17.30 Uhr
Ort	Alterszentrum Du Lac, Bistro, Via Giovanni Segantini 4A, St. Moritz-Bad
Infos	Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Tel. +41 81 836 30 03, E-Mail nicole.buess@stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	Eintritt frei, Konsumation auf eigene Kosten

WORKSHOP: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ VERSTEHEN UND AUSPROBIEREN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER LERNLOFT ENGADIN

In diesem Workshop wird die Künstliche Intelligenz (KI) praxisnah erklärt. Hier wird einfach und verständlich erläutert, was KI ist und wie sie im Alltag helfen kann. Direkt vor Ort können Teilnehmende ChatGPT ausprobieren und erlernen, wie Fragen gestellt werden müssen und hilfreiche Antworten eingehen. Gemeinsam wird an praktischen Beispielen geübt. Der perfekte Augenblick Ideen zu sammeln oder einen persönlichen Weihnachtsgruss und eine Weihnachtskarte gestalten. Auch Sicherheit und Datenschutz sind ein Thema. Mitbringen: eigenes Notebook oder Smartphone (allerdings keine Pflicht).

Datum / Zeit	11. Dezember 2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Hotel Laudinella, Hannes Reimann-Saal, Via Tegiatscha 17, St. Moritz-Bad
Infos	Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Tel. +41 81 836 30 03, E-Mail nicole.buess@stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, Konsumation auf eigene Kosten

WORKSHOP: ONLINE ZEITUNG LESEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER LERNLOFT ENGADIN

Die Engadiner Post auch in den Ferien lesen? Die Schrift vergrössern oder einen Artikel schnell wiederfinden? In diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Zeitungen auf Smartphone, Tablet oder Computer gelesen werden können. Es werden das E-Paper und wichtige Funktionen erlernt, die das digitale Lesen einfacher machen. Als Abonnent erfährt man zudem, wie romanische Artikel z. B. auf Deutsch gelesen werden können.

Datum / Zeit	7. Mai, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Du Lac, Mehrzweckraum, Via Giovanni Segantini 4A, St. Moritz-Bad
Infos	Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Tel. +41 81 836 30 03, E-Mail nicole.buess@stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, Konsumation auf eigene Kosten

GYMNASTIK, SPIEL & SPASS (FÜR ÄLTERE SENIOREN)

Gemütliches Zusammensein mit einfacher Gymnastik, Spielen und Singen. Zum Lachen werden ein paar gute Witze erzählt. Im Anschluss Kaffee & Kuchen in einem umliegenden Restaurant.

Datum / Zeit	Jeden Dienstag, ganzjährig (ausser 22. & 29.12.) 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Seniorenresidenz Chalavus, Via dal Bagn 5, St. Moritz-Bad
Outfit	Bequeme Kleidung
Kursleitung	Daniela Leoni & Viviana Ferrari
Infos & Anmeldung	Daniela Leoni, Tel. +41 78 852 71 14
Kosten	CHF 100.00 pro Person für das ganze Jahr, exkl. Kaffee & Kuchen

HEITERES & BESINNLICHES

Geschichten aus dem Leben und über das Leben lauschen, humorvoll serviert und mit einer Prise Nachdenklichkeit gewürzt. Ein Angebot, das zu einer kleinen Erfrischung im Alltag beiträgt. Im Januar lesen Béatrice Trappmeier und Arno Wyss spannende und rührende Kurzgeschichten. Im Februar überrascht Béatrice mit Texten aus ihrer grossen Sammlung. Andrea Gutgsell liest im März aus seinem neuen Krimi-Roman «Tod im Grand Hotel». Im April trägt Tatjana Hagen auserwählte Geschichten vor und im Mai gibt es eine Überraschungsausgabe für Zuhause-Gebliebene! Im Anschluss an die Lesungen bleibt Zeit für einen gemeinsamen Austausch!

Datum	15.01.* / 12.02.* / 12.03.* / 16.04.** / 14.05.*
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Ort	*Alterszentrum Du Lac, Bistro, Via Giovanni Segantini 4A, St. Moritz-Bad **Dokumentationsbibliothek, Plazza da Scoula 14, St. Moritz-Dorf
Infos	Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Tel. +41 81 836 30 03, E-Mail nicole.buess@stmoritz.ch
Kosten	Eintritt frei, Zvieri auf eigene Kosten

JASSEN & SPIELEN

Fröhliches Miteinander bei einem Jass und verschiedenen Gesellschaftsspielen.

Datum / Zeit	29.01. / 26.02. / 19.03. / 30.04. / 28.05., 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Du Lac, Bistro, Via Giovanni Segantini 4A, St. Moritz-Bad
Infos	Reformierte Kirchgemeinde Oberengadin, refurmo Tel. +41 81 834 47 74, E-Mail marie-ursula.kind@refurmo.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, freier Eintritt, Konsumation auf eigene Kosten

SCHWIMMEN & AQUA FITNESS

Abwechslungsreiches Schwimmtraining und Wassergymnastik für Aktive ab 60.

Datum	Jeden Montag (ausser 29.03., 03.05., 10.05. & 17.05.),
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Ovavera-Hallenbad, Via Mezdi 17, St. Moritz-Bad
Kursleitung	Matteo Arioli, Silvia Damiani, Maya Klopfstein, Andrea Mutschler-Kunz, Monika Rade, Eva Kubbutat
Bemerkung	Die Teilnehmenden müssen ein wenig schwimmen können
Infos & Anmeldung	Andrea Mutschler, Tel. +41 79 602 11 88, E-Mail abmutschler@bluewin.ch
Kosten	CHF 5.00 pro Person, exkl. Eintritt ins Hallenbad

SPRACHEN- & HANDARBEITSCAFÉ

Hier werden Gesellschaft und Freundschaften gepflegt. Sprachkenntnisse können aufgefrischt werden – ob man in der Muttersprache sprechen oder eine neue Fremdsprache üben möchte. Wer will kann dabei stricken, häkeln oder sticken und miteinander «Fachsimpeln». Die Handarbeitsutensilien bringen alle selbst mit.

Datum / Zeit	Jeden Donnerstag, 14. Januar – 13. Mai, 09.30 – 11.30 Uhr
Ort	Alterszentrum Du Lac, Bistro, Via Giovanni Segantini 4A, St. Moritz-Bad
Infos	Seraina Bolt, Tel. +41 81 833 67 51, E-Mail serabolt@gmail.com
Anmeldung & Kosten	Eintritt frei, Konsumation auf eigene Kosten

TANZ-VERGNÜGEN MIT LINE DANCE

Line Dance liegt im Trend, weil kein Tanzpartner nötig ist. Die Bewegungen zur Musik aktivieren Körper, Geist und Seele, stärken Gedächtnis und Gleichgewicht bzw. schenken Wohlbefinden. In der Pause gibt es zur Erholung Kaffee und Kuchen. Die Gemeinschaft wird genossen.

Datum	16.12. / 06.01. / 20.01. / 03.02. / 17.02. / 03.03. / 17.03. / 31.03. / 14.04. / 28.04.
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Schulhaus Grevas, St. Moritz, Aula (ausser 16.12. Hotel Laudinella)
Kursleitung, Infos & Anmeldung	Hans-Jürg Wyss, Tel. +41 79 895 03 92, E-Mail hj.wyss@gmail.com
Bemerkung	Ein- und Ausstieg jederzeit möglich Siehe Infos auch unter www.aktiv-ab-60.ch
Kosten	CHF 15.00 pro Person, inkl. Kaffee & Kuchen

YOGA

Sanftes Yoga auch für Seniorinnen und Senioren, die dem Körper etwas Gutes tun möchten.

Datum	Jeden Mittwoch, ganzjährig, ausser 30.12. – 13.01.
Zeit	09.45 – 11.00 Uhr
Ort	Kath. Pfarrsaal, Katholische Pfarrei St. Mauritius, Via Maistra 43, St. Moritz-Dorf
Outfit	Bequeme Kleidung
Kursleitung, Infos & Anm.	Flavia Crameri, Tel. +41 78 679 20 77
Kosten	CHF 15.00 pro Lektion

KONZERT COR MIXT CHAMPFÈR

Über 40 Sängerinnen und Sänger singen aus dem neuen Programm.

Datum / Zeit	10. April, 15.00 – ca. 15.30 Uhr
Ort	Alterszentrum Du Lac, Bistro, Via Giovanni Segantini 4A, St. Moritz-Bad
Infos	Silvio Hunger, Tel. +41 79 335 62 33
Kosten	Eintritt frei, Konsumation auf eigene Kosten

DISCO 60+

Ohrwürmer aus den 60ern, 70ern und 80ern, Discolicht und eine begeisternde Stimmung. Im Jugendtreff St. Moritz tauchen Menschen ab 60 noch einmal in die Atmosphäre der wilden Disconächte ein und lassen zu ihren alten Hits noch einmal ihre Jugendzeit aufleben.

Datum / Zeit	18. April, 17.00 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Grevas / JuTown, Via da Scoula 6, St. Moritz-Dorf
Kosten	CHF 12.00
Infos	Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Tel. +41 81 836 30 03, E-Mail nicole.buess@stmoritz.ch

DIE KIRCHE LÄDT EIN

Informationen zu den folgenden Veranstaltungen erhalten Sie bei den jeweiligen Pfarrämtern, in den Schaukästen sowie in den Kirchen.

GEMEINSAM IM ADVENT

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Es werden Adventslieder gesungen und eine besinnliche Weihnachtsgeschichte vorgelesen.

Datum / Zeit	16. Dezember, 14.15 – ca. 16.00 Uhr
Ort	Kirchentreff (unter der reformierten Dorfkirche, St. Moritz)
Infos	Reformierte Kirchgemeinde Oberengadin, refurmo Tel. +41 81 834 47 74, E-Mail marie-ursula.kind@refurmo.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, freier Eintritt

MITTAGSZYT

Auf der Höhe des Tages zusammenkommen, sich besinnen, zur Ruhe kommen und sich stärken. Nach einer kurzen Andacht in der Kirche sind die Teilnehmenden zum Suppenplausch und zur Gemeinschaft in den Kirchentreff eingeladen.

Datum / Zeit	08.12. / 19.01. / 23.02. / 16.03. / 20.04., 12.00 – 13.30 Uhr
Ort	Kirchentreff (unter der reformierten Dorfkirche, St. Moritz)
Infos	Reformierte Kirchgemeinde Oberengadin, refurmo Tel. +41 81 834 47 74, E-Mail marie-ursula.kind@refurmo.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, freier Eintritt

VORTRAG ÜBER ISLAND VON JÖRG DÖSSEGGER

Myrtha und Jörg Dössegger sind einige Wochen durch Island gereist. Sie erzählen von ihren Eindrücken und grossartigen Erlebnissen.

Datum / Zeit	20. Januar, 14.15 – 16.00 Uhr
Ort	Pfarrsaal der Katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf
Infos	Pfarrei St. Mauritius Tel. +41 81 837 51 10, E-Mail info@pfarrei-stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	keine, freier Eintritt

GEBET UM DEN FRIEDEN IN DER WELT

Das Gebet um Frieden in der Welt ist eine wesentliche Aufgabe für Christinnen und Christen. Ein Leben in Harmonie unter Gläubigen dient als sichtbares Zeichen dafür, dass Frieden in der Welt möglich und erstrebenswert ist.

Datum / Zeit	06.01. / 03.02. / 03.03. / 07.04., 16.00 – 16.30 Uhr
Ort	Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta Pfarrei St. Mauritius Tel. +41 81 837 51 10, E-Mail info@pfarrei-stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	keine, freier Eintritt

FILM AB IN DER KIRCHE

Gemeinsam einen Film schauen! Der Film wird jeweils kurzfristig bekannt gegeben.

Datum / Zeit	07.01. / 04.02. / 04.03. / 08.04., 14.15 – 16.15 Uhr
Ort	Pfarrsaal der Katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf
Infos	Reformierte Kirchgemeinde Oberengadin, refurmo Tel. +41 81 834 47 74, E-Mail marie-ursula.kind@refurmo.ch
Anmeldung & Kosten	keine, freier Eintritt

KINO IM KIRCHENTREFF

Ein gemütlicher Kinonachmittag mit einem Überraschungsfilm gemäss separater Ankündigung.

Datum / Zeit	17. Februar, 14.15 – 16.00 Uhr
Ort	Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)
Infos	reformierte Kirchgemeinde Oberengadin, refurmo Tel. +41 81 834 47 74, E-Mail marie-ursula.kind@refurmo.ch
Anmeldung & Kosten	keine, freier Eintritt

SINGEN MIT WERNER STEIDLE

Ein gemütlicher Nachmittag mit Singen bekannter und weniger bekannter Lieder. Werner Steidle wurde für sein vielseitiges musikalisches Wirken im Jahr 2008 mit dem Kulturpreis St. Moritz und 2016 mit dem Kulturpreis Oberengadin ausgezeichnet! Im Anschluss gibt es Kaffee & Kuchen.

Datum / Zeit	10. März, 14.15 – 16.00 Uhr
Ort	Pfarrsaal der Katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf
Infos	Pfarrei St. Mauritius Tel. +41 81 837 51 10, E-Mail info@pfarrei-stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, freier Eintritt

ERZÄHLKAFFEE

Gespräche mit Tiefgang sind rar. Im Erzählkaffee geht es um das pure Leben. Menschen treffen. Geschichten aus dem Leben erzählen und Teil einer Gemeinschaft auf Zeit sein.

Datum / Zeit	14. April, 14.15 – 16.00 Uhr
Ort	Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)
Infos	Reformierte Kirchgemeinde Oberengadin, refurmo Tel. +41 81 834 47 74, E-Mail marie-ursula.kind@refurmo.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, freier Eintritt

MAIANDACHTEN

Im Marienmonat Mai wird an den folgenden Daten eine Maiandacht gefeiert:

Datum / Zeit	05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05, 16.00 – 16.30 Uhr
Ort	Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta
Infos	Pfarrei St. Mauritius Tel. +41 81 837 51 10, E-Mail info@pfarrei-stmoritz.ch
Anmeldung & Kosten	Keine, freier Eintritt

GEMEINSAM KULTUR ERLEBEN – KULTURWEEKEND

Gemeinsam ein Wochenende voller Kunst, Musik und Geselligkeit – speziell gestaltet für ein entspanntes und barrierefreies Kulturerlebnis. Aktivitäten und Begegnungen stehen im Vordergrund, so dass neue Freundschaften geknüpft und unvergessliche Momente geteilt werden können.

Datum	21. – 23. Mai
Information	Pfarrei St. Mauritius, Tel. +41 81 837 51 10, E-Mail info@pfarrei-stmoritz.ch
Bemerkung	Die Flyer mit dem Detailprogramm liegen in den Kirchen auf
Anmeldung	bis Ende Februar

WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

«Insembel» Freiwilligennetz der Region

Die Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit und der Verein «insembel» stärken die Freiwilligenarbeit im Oberengadin. Dafür möchten sie die lokale Bevölkerung und Organisationen vernetzen, beraten und die Freiwilligenarbeit stärker in der Öffentlichkeit sichtbar machen. Die Vision von «insembel» ist eine solidarisch verknüpfte Region, in der Ein- und Zweitheimische die Möglichkeit bekommen, durch ihr freiwilliges Engagement einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Jeder kann mit seinen Talenten seine Mitmenschen unterstützen – oder können Sie selbst eine unterstützende Hand brauchen? Ob zur Begleitung beim Spazierengehen, Einkaufen, Familien in speziellen Situationen, für Fahrten, Veranstaltungen von Partnern, Einsätzen mit Tieren, administrativen Tätigkeiten, Sprachtandem…

Informationen	«Insembel», Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Südbünden, Via Retica 26, Samedan, Tel. +41 79 193 43 00 E-Mail info@insembel-engadin.ch, www.insembel-engadin.ch

NOTFALL-TEAM & NACHBARSCHAFTSHILFE ST. MORITZ-DORF SOWIE ST. MORITZ-BAD

Der Seniorenbeirat St. Moritz möchte zwei Notrufgruppen ins Leben rufen – eine im Dorf und eine im Bad. Ziel ist es, ein starkes Netzwerk der Nachbarschaftshilfe aufzubauen, auf das man sich im Alltag verlassen kann. Gesucht werden engagierte Menschen, die bereit sind, im Bedarfsfall für andere da zu sein. Dafür sind keine medizinischen Kenntnisse und keine Erste-Hilfe-Ausbildung erforderlich – es geht vor allem um Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft und Menschlichkeit. Gemeinsam möchte der Seniorenbeirat ein «mitmenschliches St. Moritz» gestalten, in dem niemand allein gelassen wird.

Die Liste wird laufend ergänzt. Neue Helferinnen und Helfer sind jederzeit herzlich willkommen. Voraussetzung für eine Aufnahme ist ein fester Wohnsitz in St. Moritz. Es handelt sich um einen Voluntari-Dienst und somit um eine freiwillige Tätigkeit ohne Entschädigung.

Sobald sich genügend Interessierte gemeldet haben, wird zu einer unverbindlichen Informationsveranstaltung eingeladen. Haben Sie Interesse, Teil dieses Netzwerks zu werden?

Information & Anmeldung Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Kanzlei,
Via Maistra 12, 7500 St. Moritz,
+41 81 836 30 03, nicole.buess@stmoritz.ch

ANLAUFSTELLE ALTER

In der Gemeinde St. Moritz steht zu den üblichen Schalterzeiten oder auf Wunsch nach Terminvereinbarung eine Anlaufstelle für Altersfragen zur Verfügung. Diese dient als zentrale Kontaktstelle für Anliegen rund ums Älterwerden und bietet Unterstützung sowie Auskünfte zu verschiedenen Themen. Die zuständige Ansprechperson ist:

Nicole Buess, Gemeinde St. Moritz, Kanzlei, Via Maistra 12, 7500 St. Moritz,
Tel. +41 81 836 30 03, E-Mail nicole.buess@stmoritz.ch.

DATEN AUF EINEN BLICK (regelmässige Veranstaltungen)

Datum	Zeit	Programm	S.
Jeden Montag	08.00 – 09.15	**Aktives Turnen für Frauen**	3
Jeden Montag	09.00 – 10.00	**Schwimmen & Aqua Fitness**	8
Jeden Dienstag	12.10 – 13.10	**Breathwork, Meditation & mehr**	4
Jeden Dienstag	14.30 – 15.30	**Gymnastik, Spiel & Spass**	6
Jeden letzten Dienstag / Monat	16.15 – 17.30	**Digitalcafé**	5
Jeden Mittwoch	09.45 – 11.00	**Yoga**	9
Jeden Mittwoch	12.00 – 14.00	**Senioren-Zmittag**	
Mittwoch (alle 2 Wochen)	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance**	9
Jeden Donnerstag	09.30 – 11.30	**Sprachen- & Handarbeitscafé**	8
Jeden letzten Freitag / Monat	14.00 – 16.00	**Jassen & Spielen**	7
DEZEMBER			
DI 08.12.	12.00 – 13.30	**Mittagszyt Kirchentreff** (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	11
DO 10.12.	 08.48	**Winterwanderung** Maloja – Lägh da Cavloc – Plan da Canin (3 Std.) St. Moritz Bahnhof, Leitung Guido, +41 79 776 67 29	4
FR 11.12.	15.00 – 17.00	**Workshop: Künstliche Intelligenz verstehen und ausprobieren** Hotel Laudinella, Via Tegiatscha 17, St. Moritz-Bad	15
MI 16.12.	14.15 – 16.00	**Gemeinsam im Advent** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche St. Moritz)	11
MI 16.12.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Hotel Laudinella, St. Moritz-Bad	9
JANUAR			
MI 06.01.	16.00 – 16.30	**Gebet um den Frieden in der Welt** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	12
MI 06.01.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
DO 07.01.	14.15 – 16.15	**Film ab in der Kirche** Pfarrsaal der katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf	12

Datum	Zeit	Programm	S.
DO 07.01.	09.16	**Winterwanderung** Madulain – Alp Escha Dadour Alphütte – Zuoz (3 Std.) Samedan Bhf., Leitung Guido, +41 79 776 67 29	4
MI 13.01.	17.00 – 15.00	**Archivkino** Dokumentationsbibliothek St. Moritz-Dorf	3
FR 15.01.	14.30 – 15.30	**Heiteres & Besinnliches** Alterszentrum Du Lac, Mehrzweckraum, St. Moritz-Bad	7
DI 19.01.	12.00 – 13.30	**Mittagszyt** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	11
MI 20.01.	14.15 – 16.00	**Vortrag über Island mit Jörg Dössegger** Pfarrsaal der Katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf	12
MI 20.01.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
DO 21.01.	08.31	**Winterwanderung / Schneeschuhtor** Fextal – Val Fedoz – Isola – Sils (3 Std.) St. Moritz Bhf., Leitung Susan, +41 79 706 83 50	4
DI 26.01.	16.15 – 17.30	**Digitalcafé für Senioren** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	5
FR 29.01.	14.00 – 16.00	**Jassen & Spielen** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7

FEBRUAR			
MI 03.02.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
MI 03.02.	16.00 – 16.30	**Gebet um den Frieden in der Welt** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	12
DO 04.02.	14.15 – 16.15	**Film ab in der Kirche** Pfarrsaal der katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf	12
FR 05.02.	09.00	**Winterwanderung / Schneeschuhtour** Sur – Alp Flix – Sur (3.5 Std.) St. Moritz Bahnhof mit Privatautos, Leitung Guido & Susan +41 79 776 67 29	4
FR 12.02.	14.30 – 15.30	**Heiteres & Besinnliches von und mit Béatrice T.** Alterszentrum Du Lac, Mehrzweckraum, St. Moritz-Bad	7
DI 16.02.	17.00 – 18.00	**Archivkino** Dokumentationsbibliothek St. Moritz-Dorf	3

Datum	Zeit	Programm	S.
MI 17.02.	14.15 – 16.00	**Kino im Kirchentreff** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	13
MI 17.02.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
DO 18.02.	08.47	**Winterwanderung** Morteratsch – Gletscher (3 Std.) Samedan Bahnhof, Leitung Susan, +41 79 706 83 50	4
DI 23.02.	12.00 – 13.30	**Mittagszyt** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	11
DI 23.02.	16.15 – 17.30	**Digitalcafé für Senioren** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	5
FR 26.02.	14.00 – 16.00	**Jassen & Spielen** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7

MÄRZ			
MI 03.03.	16.00 – 16.30	**Gebet um den Frieden in der Welt** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	12
MI 03.03.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
DO 04.03.	09.15	**Winterwanderung** Samedan – Val Bever (2–3 Std.) Samedan Bahnhof, Leitung Guido, +41 79 776 67 29	4
DO 04.03.	14.15 – 16.15	**Film ab in der Kirche** Pfarrsaal der katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf	12
MI 10.03.	14.15 – 16.00	**Singen mit Werner Steidle** Pfarrsaal der katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf	13
FR 12.03.	14.30 – 15.30	**Heiteres & Besinnliches** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7
DI 16.03.	12.00 – 13.30	**Mittagszyt** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	11
MI 17.03.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
MI 17.03.	17.00 – 18.00	**Archivkino** Dokumentationsbibliothek, St. Moritz-Dorf	3
DO 18.03.	08.16	**Winterwanderung** Tarasp – Avrona (Restaurant) – Vulpera – Scuol (3 Std.) Samedan Bahnhof, Leitung Guido, +41 79 776 67 29	4

Datum	Zeit	Programm	S.
FR 19.03.	14.00 – 16.00	**Jassen & Spielen** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7
DI 30.03.	16.15 – 17.30	**Digitalcafé für Senioren** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	5
MI 31.03.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
APRIL			
MI 07.04.	16.00 – 16.30	**Gebet um den Frieden in der Welt** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	12
DO 08.04.	09.18	**Frühlingswanderung** Chiavenna – Uschione Rifugio – Chiavenna (3–4 Std.) St. Moritz Bahnhof, Leitung Guido & Susan, Tel. +41 79 776 67 29	4
DO 08.04.	14.15 – 16.15	**Film ab in der Kirche** Pfarrsaal der katholischen Kirche, St. Moritz-Dorf	12
SA 10.04.	15.00 – 15.30	**Konzert Cor mixt Champfèr** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	10
MI 14.04.	14.15 – 16.00	**Erzählkaffee** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	13
MI 14.04.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9
MI 15.04.	17.00 – 18.00	**Archivkino** Dokumentationsbibliothek, St. Moritz-Dorf	3
FR 16.04.	14.30 – 15.30	**Heiteres & Besinnliches von und mit Tatjana H.** Dokumentationsbibliothek, St. Moritz-Dorf	7
SO 18.04.	17.00 – 21.00	**Disco 60+** Schulhaus Grevas, Jugendtreff, St. Moritz-Dorf	10
DI 20.04.	12.00 – 13.30	**Mittagszyt** Kirchentreff (unter reformierter Dorfkirche, St. Moritz)	11
DO 22.04.	07.58	**Frühlingswanderung** Jenins – Heidialp – Rofels – Maienfeld (3–4 Std.) St. Moritz Bahnhof Leitung Guido & Susan, Tel. +41 79 776 67 29	4
DI 27.04.	16.15 – 17.30	**Digitalcafé für Senioren** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	5
MI 28.04.	14.00 – 16.00	**Tanz-Vergnügen mit Line Dance** Schulhaus Grevas, Aula, St. Moritz-Dorf	9

Datum	Zeit	Programm	S.
FR 30.04.	14.00 – 16.00	**Jassen & Spielen** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7
MAI			
MI 05.05.	16.00 – 16.30	**Maiandacht** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	14
FR 07.05.	15.00 – 17.00	**Workshop: Zeitung bequem online lesen** Alterszentrum Du Lac, Mehrzweckraum, St. Moritz-Bad	6
MI 12.05.	16.00 – 16.30	**Maiandacht** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	14
FR 14.05.	14.30 – 15.30	**Heiteres & Besinnliches** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7
MI 19.05.	16.00 – 16.30	**Maiandacht** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	14
21.05.–23.05.		**Gemeinsam Kultur erleben – Kulturweekend** Anmeldungen bis Ende Februar!	11
MI 26.05.	16.00 – 16.30	**Maiandacht** Kapelle Regina Pacis, St. Moritz-Suvretta	14
FR 28.05.	14.00 – 16.00	**Jassen & Spielen** Alterszentrum Du Lac, Bistro, St. Moritz-Bad	7

PDF AKTIV AB 60

www.aktiv-ab-60.ch

Herausgegeben von
Gemeinde St. Moritz, Via Maistra 12, 7500 St. Moritz
+41 81 836 30 03, nicole.buess@stmoritz.ch
www.gemeinde-stmoritz.ch

Gut-zum-Druck

Bitte angeben:

Auflage: 4500 Ex.

Bitte auswählen

Für den erteilten Auftrag danken wir Ihnen bestens und senden Ihnen anbei einen Probedruck. Dieser ist für das Layout und den Text, nicht aber für den Druck und dessen Farbe massgebend. Wir bitten Sie, das Gut-zum-Druck nach genauer Prüfung zu unterzeichnen und zusammen mit dem Original zurückzusenden. Eventuelle Korrekturen sind genau und deutlich anzubringen, da bei einer Unterlassung jede Verantwortung abgelehnt werden müsste.

gammetermedia
Tel. 081 837 90 00