

Direktwahl: 081 307 36 55  
E-Mail: [carmen.uehli@landquart.ch](mailto:carmen.uehli@landquart.ch)

# Informationen für Seniorinnen und Senioren

---

- **Wochenangebote** **Seite 1**
- **Monatliche Angebote** **Seite 3**
- **Kurse** **Seite 6**
- **Information/Dienstleistung/Beratung** **Seite 7**
- **Finanzen/Rechtsfragen/Patientenverfügung** **Seite 10**
- **Gesundheit/Hilfsmittel** **Seite 12**
- **Entlastung/Begleitung** **Seite 14**
- **Wohnen** **Seite 16**
- **Freiwillige** **Seite 17**



## Wochenangebote

Täglich in der Bibliothek an der Bahnhofstrasse in Landquart  
Kaffeeschaum & Zuckerguss, das etwas andere Lesecafé  
Tel. Nr. 081/322 47 30  
[bibliothek-landquart@ilnet.ch](mailto:bibliothek-landquart@ilnet.ch)

### Dienstag

Seniorinnenturnen 60+  
19.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle Rüti  
*Frau Brigitte Künzler, Tel. Nr. 079/881 63 86*  
[b@dalfuss.ch](mailto:b@dalfuss.ch)

### Mittwoch

Pro Senectute Graubünden  
Seniorinnenturnen ab 60  
14.00 bis 15.00 Uhr in der Turnhalle Rüti  
*Frau Evi Willi, Tel. Nr. 079/344 50 46*  
[e.v.willi@bluewin.ch](mailto:e.v.willi@bluewin.ch)

### Donnerstag

Seniorenturnen  
19.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Rüti  
*Herr Burki Bernhard, Tel. Nr. 081/322 72 84*  
[b.bernhard@ilnet.ch](mailto:b.bernhard@ilnet.ch)

Zmorgakaffee für jedermann nach der Messe um 09.00 Uhr.  
Katholischer Frauenbund,  
*Frau Cornelia Cabiavetta, Tel. Nr. 081/322 16 16*  
[www.frauenbund-landquart.ch](http://www.frauenbund-landquart.ch)  
[c.cabi@GR1.ch](mailto:c.cabi@GR1.ch)

## Monatliche Angebote

Jeden 3. Dienstag „Am gleichen Tisch“ Mittagessen im kath. Pfarreizentrum in Landquart.

Anmeldung beim kath. Pfarramt, Telefon Nr. 081/322 37 48, Anmeldeschluss am Vortag um 16:00 Uhr

Informationen erhalten Sie beim

Katholischer Frauenbund

Frau Cornelia Cabiallavetta, Tel. Nr. 081 322 16 16

[www.frauenbund-landquart.ch](http://www.frauenbund-landquart.ch)

[c.cabi@GR1.ch](mailto:c.cabi@GR1.ch)

Jeden letzten Mittwoch Spielnachmittag im Restaurant Tanne in Mastrils

2 mal im Jahr Ausflug

1 mal im Jahr Mittagstisch im kath. Pfarreisaal

Am 2. Sonntag im Januar Neujahrsessen

Frauenverein Mastrils

*Frau Barbla Ullrich, Steinweg 1, 7303 Mastrils,*

*Tel. Nr. 081/322 14 18 oder 076/425 14 18*

[mastrils@gr1.ch](mailto:mastrils@gr1.ch)

Jeweils am 1. Donnerstag von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr in den Monaten Januar, Februar, März, April, Juni und Oktober, November, Dezember im Katholischen Pfarreizentrum Landquart Senioren Tanznachmittage mit diversen Kapellen.

Auskunft: Erika Guler, Telefon 078/768 49 04,

E-Mail [erika-guler@hotmail.com](mailto:erika-guler@hotmail.com)

Jeweils am 1. Donnerstag von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr in den Monaten Mai und September im Evangelischen Kirchgemeindehaus, Landquart Senioren Tanznachmittage mit der Kapelle Schesaplana.

Auskunft: Jolanda Flury, Telefon 078/823 22 68

E-Mail [flury-gabathuler@bluewin.ch](mailto:flury-gabathuler@bluewin.ch)

Jeden 2. und 4. Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr Seniorentreff im kath. Pfarreizentrum.

(Programm laut Pfarreiblatt und Amtsblatt).

Katholische Pfarrei

*Frau Maria Rensch, Tel. Nr. 081/322 35 30 / 079/314 95 73*

[maria@rens.ch](mailto:maria@rens.ch)

Mittags-Treff 60+: Der Frauenverein Igis kocht für die Senioren ab 60 Jahren ein wunderbares 3-Gang-Mittagsmenü meist begleitet von einem spannenden Rahmenprogramm.

Fast jeden ersten Donnerstag im Monat, 11.45 Uhr bis 14.30 Uhr im Bürgersaal Igis. Abholung von Zuhause möglich. Anmeldung erforderlich.

Auskunft erteilt Rita Locher-Anastasio, Telefon 081 322 46 00 / 078 613 65 18, [info@fvigis.ch](mailto:info@fvigis.ch), mehr unter [www.fvigis.ch](http://www.fvigis.ch)

Einmal im Monat an einem Freitag, Spielnachmittag, Vorträge, Turnen, Wandern etc. mit anschliessendem Z'Vieri. Brunch und 1 Ausflug im Jahr.

Evangelische Kirchgemeinde Landquart

Telefon 081 330 81 30, [www.landquart-ref.ch](http://www.landquart-ref.ch),

[info@landquart-ref.ch](mailto:info@landquart-ref.ch)

Senioren-Plausch-Treff: Ein „Muss“ für alle Senioren, die gerne jassen, Spiele machen, „lismen“ oder häkeln oder auch nur in netter Gesellschaft eine heisse Tasse Kaffee oder Tee geniessen mit einem feinen Stück Kuchen.

Fast jeden ersten Montagnachmittag im Monat, von 14.00 Uhr bis 16.00 in der Villa Blue (Änderungen vorbehalten), in Igis.

Kostenlos und ohne Voranmeldung. Mehr unter [www.fvigis.ch](http://www.fvigis.ch)

Esther Stöckl, 081 322 34 73 und Silvia Giovanoli, 081 413 77 17, [info@fvigis.ch](mailto:info@fvigis.ch).

## Kurse

Veranstaltungen und Kurse

Gemäss separatem Kursprogramm

*Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur*

*Tel. Nr. 081/300 35 10*

[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

Kursprogramm Mastrils

Frauenverein Mastrils

*Frau Heidi Bütikofer, Tel. Nr. 081/322 38 43*

[rueegg43@bluewin.ch](mailto:rueegg43@bluewin.ch)

Kursprogramm Frauenverein Igis

Alle Kurse finden Sie auf [www.fvigis.ch](http://www.fvigis.ch)

Katharina Hausmann-Hoppeler, Stückliweg 24, 7206 Igis,

078 677 15 57, [praesidentin@fvigis.ch](mailto:praesidentin@fvigis.ch)

## Information / Dienstleistung / Beratung

Anlaufstelle für Altersfragen in der Gemeinde Landquart

*Carmen Uehli, Rathaus, 7206 Igis*

Montagnachmittag, Mittwochnachmittag, Donnerstagnachmittag im Rathaus Igis

Dienstagnachmittag in der Bibliothek in Landquart

*Tel. Nr. 081/307 36 55*

[www.landquart.ch](http://www.landquart.ch)

[carmen.uehli@landquart.ch](mailto:carmen.uehli@landquart.ch)

Schweiz. Alzheimervereinigung Graubünden, Chur

*Tel. Nr. 081/253 91 40*

<http://www.alz.ch/gr/>

[info.gr@alz.ch](mailto:info.gr@alz.ch)

Diabetesgesellschaft, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

*Tel. Nr. 081/253 50 40*

[www.dggr.ch](http://www.dggr.ch)

Krebsliga Graubünden, Ottoplatz 1, 7001 Chur

*Tel. Nr. 081/300 50 90*

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

[info@krebsliga-gr.ch](mailto:info@krebsliga-gr.ch)

Lungenliga Graubünden, Gürtelstrasse 80, 7000 Chur

*Tel. Nr. 081/354 91 00*

[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

[info@llgr.ch](mailto:info@llgr.ch)

Memory-Klinik Waldhaus

*Tel. Nr. 058/225 25 25*

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

[info@pdgr.ch](mailto:info@pdgr.ch)

Ombudsstelle für Alters- und Spitexfragen,  
Quaderstrasse 5, 7000 Chur  
*Frau E. Blumer, Tel. Nr. 0844 80 80 44*  
[info@osab-gr.ch](mailto:info@osab-gr.ch)

Pro audito Chur plus-Verein für Hörbehinderte  
*Frau Marilen Maissen*  
*Tel. Nr. 081/633 12 25*  
[www.pro-audito.ch](http://www.pro-audito.ch)  
[proauditochurplus@gmail.com](mailto:proauditochurplus@gmail.com)

Regionaler Sozialdienst Prättigau/Herrschaft/V-Dörfer,  
Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart  
*Tel. Nr. 081/257 66 23*  
[rsd.landquart@soa.gr.ch](mailto:rsd.landquart@soa.gr.ch)

Rollstuhldienst  
Pro Senectute Graubünden  
Alexanderstr. 2, 7000 Chur  
*Tel. Nr. 081/252 75 83*  
[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)  
[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden, Steinbockstr. 2,  
7000 Chur  
*Tel. Nr. 081/258 45 84*  
[info@srk-gr.ch](mailto:info@srk-gr.ch)  
[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband Graubünden,  
Steinbockstrasse 2, 7001 Chur  
*Tel. Nr. 081/257 10 00*  
[beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch](mailto:beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch)

Sozialberatung Pro Senectute, Alexanderstr. 2, Chur

Tel. Nr. 081/300 35 20

[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/Psychisch-  
kranken

VASK Graubünden, Postfach 64, 7208 Malans

Tel. Nr. 081/353 71 01

[www.vaskgr.ch](http://www.vaskgr.ch)

[vask.graubuenden@bluemail.ch](mailto:vask.graubuenden@bluemail.ch)

TECUM

Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Corina Carr, Geschäftsstelle und Einsatzleitung

Saulzas 6, 7403 Rhäzüns

Tel. Nr. 081/353 70 88

[www.tecum-graubuenden.ch](http://www.tecum-graubuenden.ch)

[info@tecum-graubuenden.ch](mailto:info@tecum-graubuenden.ch)

## Finanzen / Rechtsfragen / Patientenverfügung

AHV-Gemeindezweigstelle  
*Claudio Bott, Tel. Nr. 081/307 36 21*  
[claudio.bott@landquart.ch](mailto:claudio.bott@landquart.ch)

Finanzberatung für Senioren  
*Pro Senectute, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur*  
*Tel. Nr. 081/300 35 35*  
[finanzberatung@gr.prosenectute.ch](mailto:finanzberatung@gr.prosenectute.ch)

Kreisnotariat V-Dörfer  
*Lic. iur. Markus Janett, Schulstrasse 1, 7302 Landquart*  
*Tel. Nr. 081/300 01 20*

Berufsbeistandschaft Landquart, Städtli 10, Postfach 18,  
7304 Maienfeld  
*Tel. Nr. 081/300 61 71*

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde  
KESB Nordbünden, Gäuggelistrasse 1, 7002 Chur  
*Tel. Nr. 081/257 49 70*  
[nordbuenden@kesb.gr.ch](mailto:nordbuenden@kesb.gr.ch)

Patientenverfügungen können bei nachstehenden Organisationen bestellt werden:

- **Caritas**, Adligenswilerstrasse 15, Postfach, 6002 Luzern  
*Tel. Nr. 041 419 22 22* [www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)
- **Dialog Ethik**, Schaffhauserstrasse 418, 8050 Zürich  
*Tel. Nr. 041 44 252 42 01* [www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)
- **FMH Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte**,  
Elfenstrasse 18, Postfach, 3000 Bern 16  
*Tel. Nr. 031/359 11 11* [www.fmh.ch](http://www.fmh.ch)

- **Pro Senectute Graubünden,**  
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur  
Tel. Nr. 081/300 35 35  
[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)  
[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)
- **Stiftung für Konsumentenschutz**  
Nordring 4, Postfach, 3001 Bern  
Tel. Nr. 031/370 24 24 [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)
- **Stiftung Schweiz Patienten- und Versicherten-Org.**  
Sekretariat und Beratungsstelle Zürich  
Häringstr. 20, 8001 Zürich  
Tel. Nr. 044/252 54 22 [www.spo.ch](http://www.spo.ch)
- **Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden**  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
Tel. Nr. 081 258 45 84  
[info@srk-gr.ch](mailto:info@srk-gr.ch)  
[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

## Gesundheit / Hilfsmittel

Ärztenotfalldienst jeweils am Freitag im Bezirksamtsblatt  
*Sanitätsnotruf, Tel. 144*

Spitex Region Landquart, Unterdorfstrasse 4, 7206 Igis  
Pflege und Beratung, Mahlzeitendienst, Haushalthilfe, Fahr-  
dienst, teilw. Krankenmobilen

*Herr M. Widrig, Tel. Nr. 081/307 20 60*

<https://www.spitexregionlandquart.ch>

[info@spitexregionlandquart.ch](mailto:info@spitexregionlandquart.ch)

Rollstuhlverleih

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

*Tel. Nr. 081/300 35 20*

[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

Falknis Apotheke, Bahnhofstrasse 54, Migroszentrum Falknis,  
7302 Landquart

Hilfsmittel und Sanitätsartikel

*Tel. Nr. 081/330 03 30*

Rotkreuz-Notruf

Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden, Steinbockstr. 2,  
7000 Chur

*Tel. Nr. 081/258 45 84*

[info@srk-gr.ch](mailto:info@srk-gr.ch)

[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

Spitäler

- Kantonsspital Graubünden, Chur

*Tel. Nr. 081/256 61 11*

- Regionalspital Prättigau, Schiers

*Tel. Nr. 081/308 08 08*

- Klinik Waldhaus, Chur

*Tel. Nr. 058/225 25 25*

Schweiz. Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte (SBS)  
Grubenstr. 12, 8045 Zürich  
Tel. Nr. 043/333 32 32  
[info@sbs.ch](mailto:info@sbs.ch)

Spitalbetter, Rollstühle, Bandagen, Schuhversorgung, Gehhilfen, Bade-, Dusch- und Toilettenhilfen, Kompressionsversorgung  
Spiess & Kühne  
Loestrasse 2/4  
7000 Chur  
Tel. Nr. 081/252 36 54  
[www.spiess-kuehne.ch](http://www.spiess-kuehne.ch)  
[n.diesel@spiess-kuehne.ch](mailto:n.diesel@spiess-kuehne.ch)

## **Entlastung / Begleitung**

Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige/  
Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst und Finanzbe-  
ratung für Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

Entlastungs- und Mahlzeitendienst Spitex Region Landquart  
Unterdorfstrasse 4, 7206 Igis

*Herr M. Widrig, Tel. Nr. 081/307 20 60*

[www.spitexregionlandquart.ch](http://www.spitexregionlandquart.ch)

[info@spitexregionlandquart.ch](mailto:info@spitexregionlandquart.ch)

Ferienzimmer Pflegzentrum Neugut

*Tel. Nr. 081/307 24 00*

[info@neugut-landquart.ch](mailto:info@neugut-landquart.ch)

Wohn- und Pflegezentrum Tertianum, Casa Fiora, 7205 Zizers

*Tel. Nr. 081/544 92 92*

[casafiora@tertianum.ch](mailto:casafiora@tertianum.ch)

Ferienzimmer Pflegzentrum Senesca, Törliweg 5, Maienfeld

*Tel. Nr. 081/303 85 85*

[info@senesca.ch](mailto:info@senesca.ch)

## **Zuhause begleitet**

Annemarie Schatt Fehrenbacher

Hirschengasse 21

7206 Igis

*Tel. Nr. 079/896 68 46*

[info@zuhause-begleitet.ch](mailto:info@zuhause-begleitet.ch)

## **Home Instead Schweiz**

Bahnhofplatz 10

8853 Lachen

Tel. Nr. 055/611 60 30

[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)

Die Bedarfsabklärung (Erstgespräch) ist gratis.

## Wohnen

Pflegezentrum Neugut  
7302 Landquart  
*Tel. Nr. 081/307 24 00*  
[info@neugut-landquart.ch](mailto:info@neugut-landquart.ch)

Pflegezentrum Senesca  
Törliweg 5  
7304 Maienfeld  
*Tel. Nr. 081/303 85 85*  
[www.senesca.ch](http://www.senesca.ch)  
[info@senesca.ch](mailto:info@senesca.ch)

Wohn- und Pflegezentrum Tertianum, Casa Fiora  
Pfarrer Künzleweg 11  
7205 Zizers  
*Tel. Nr. 081/544 92 92*  
[casafiora@tertianum.ch](mailto:casafiora@tertianum.ch)

Alterszentrum Serata  
der Stiftung Gott hilft  
Kantonsstrasse 10  
7205 Zizers  
*Tel. Nr. 081/307 13 10*  
[info@serata.ch](mailto:info@serata.ch)

## Freiwillige

Freiwilligenarbeit

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/252 75 83

[www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

Bündner Senioren helfen Senioren

Region Landquart

Div. Dienstleistungen

*Frau Martha Wälty, Sagastäg 3, 7220 Schiers*

*Natel Nr. 079/305 64 38*

[www.shschur.ch](http://www.shschur.ch)

TECUM

Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Corina Carr, Geschäftsstelle und Einsatzleitung

Tel. Nr. 081/353 70 88

[www.tecum-graubuenden.ch](http://www.tecum-graubuenden.ch)

[info@tecum-graubuenden.ch](mailto:info@tecum-graubuenden.ch)

Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

Ponte-Beratung und Begleitung

für pflegende Angehörige

Tel. Nr. 081 258 45 84

[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

[pflegendeangehoerige@srk-gr.ch](mailto:pflegendeangehoerige@srk-gr.ch)

Benevol Graubünden  
Steinbockstrasse 2  
7000 Chur  
Tel. Nr. 081 258 45 90  
[info@benevol-gr.ch](mailto:info@benevol-gr.ch)