

Direktwahl: 081 307 36 55
E-Mail: carmen.uehli@landquart.ch

Informationen für Seniorinnen und Senioren

- **Wochenangebote** **Seite 1**
- **Monatliche Angebote** **Seite 3**
- **Kurse** **Seite 5**
- **Information/Dienstleistung/Beratung** **Seite 6**
- **Finanzen/Rechtsfragen/Patientenverfügung** **Seite 9**
- **Gesundheit/Hilfsmittel** **Seite 11**
- **Entlastung/Begleitung** **Seite 13**
- **Wohnen** **Seite 14**
- **Freiwillige** **Seite 16**

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

Dienstag

Seniorinnenturnen ab 50

18.45 bis 19.45 Uhr in der Turnhalle Rüti

Frau Cécile Krüsi, Tel. Nr. 081/322 34 16

cecile.kruesi@gmx.ch

Mittwoch

Pro Senectute Graubünden

Seniorinnenturnen ab 60

14.00 bis 15.00 Uhr in der Turnhalle Rüti

Frau Eva Willi, Tel. Nr. 081/328 21 16

e.v.willi@bluewin.ch

Frau Denise Flütsch, Tel. Nr. 081/328 27 34

fluetschfajauna@bluewin.ch

Seniorenturnen

20.00 bis 21.45 Uhr in der Turnhalle Rüti

Herr Burki Bernhard, Tel. Nr. 081/322 72 84

b.bernhard@ilnet.ch

Zmorgakaffee für jedermann nach der Messe um 09.00 Uhr.
Katholischer Frauenbund,
Frau Cornelia Cabiallavetta, Tel. Nr. 081/322 16 16
www.frauenbund-landquart.ch
c.cabi@GR1.ch

Monatliche Angebote

Jeden 2. Donnerstag Seniorentreff im kath. Pfarreizentrum.
(Programm laut Pfarreiblatt und Amtsblatt).

Katholische Pfarrei

Frau Maria Rensch, Tel. Nr. 081/322 35 30

maria@rens.ch

Ab November 2019 jeden 2. und 4. Donnerstag im kath. Pfarreizentrum. (Programm laut Pfarreiblatt und Amtsblatt).

Katholische Pfarrei

Frau Maria Rensch, Tel. Nr. 081/322 35 30

maria@rens.ch

Jeden 3. Dienstag Mittagstisch für jedermann im kath. Pfarreizentrum

Katholischer Frauenbund,

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

www.frauenbund-landquart.ch

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

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, mehr unter www.fvigis.ch

Jeden 3. Freitag Spielnachmittag, Turnen, Vorträge etc. abschliessend z'Vieri. 1 mal im Jahr Ausflug.

Sekretariat der Evang. Kirchgemeinde Igis-Landquart

Frau K. Krättli, Tel. Nr. 081/330 81 30

www.igis-landquart-ref.ch

sekretariat@igis-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
Esther Stöckl, 081 322 34 73 und Silvia Giovanoli, 081 413 77 17, info@fvigis.ch.

Kurse

Veranstaltungen und Kurse

Gemäss separatem Kursprogramm

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/252 75 83

www.gr.pro-senectute.ch

info@gr.pro-senectute.ch

Kursprogramm Mastrils

Frauenverein Mastrils

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

rueegg43@bluewin.ch

Kursprogramm Frauenverein Igis

Alle Kurse finden Sie auf www.fvigis.ch

Katharina Hausmann-Hoppeler, Stückliweg 24, 7206 Igis,

078 677 15 57, praesidentin@fvigis.ch

Information / Dienstleistung / Beratung

Anlaufstelle für Altersfragen in der Gemeinde Landquart

Carmen Uehli, Rathaus, 7206 Igis

Dienstag- und Donnerstagvormittag im Rathaus Igis

Dienstagnachmittag in der Bibliothek in Landquart

Tel. Nr. 081/307 36 55

www.landquart.ch

carmen.uehli@landquart.ch

Schweiz. Alzheimervereinigung Graubünden, Chur

Tel. Nr. 081/253 91 40

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

info.gr@alz.ch

Diabetesgesellschaft, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/253 50 40

www.dggr.ch

info@dggr.ch

Krebsliga Graubünden, Ottoplatz 1, 7001 Chur

Tel. Nr. 081/300 50 90

www.krebsliga-gr.ch

info@krebsliga-gr.ch

Lungenliga Graubünden, Gürtelstrasse 80, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/354 91 00

www.lungenliga.ch

info@llgr.ch

Memory-Klinik Waldhaus

Tel. Nr. 058/225 25 25

www.pdgr.ch

info@pdgr.gr.ch

Ombudsstelle für Alters- und Spitexfragen,
Quaderstrasse 5, 7002 Chur
Frau E. Blumer, Tel. Nr. 0844 80 80 44
info@osab-gr.ch

Pro audito Chur plus-Verein für Hörbehinderte
Frau Marilen Maissen
Tel. Nr. 081/633 12 25
www.pro-audito.ch
proauditochurplus@gmail.com

Regionaler Sozialdienst Prättigau/Herrschaft/V-Dörfer,
Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart
Tel. Nr. 081/257 66 23
rsd.landquart@soa.gr.ch

Rollstuhldienst
Pro Senectute Graubünden
Alexanderstr.2, 7000 ChurChur
Tel. Nr. 081/252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch
info@gr.pro-senectute.ch

Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden, Steinbockstr. 2,
7000 Chur
Tel. Nr. 081/258 45 84
info@srk-gr.ch
www.srk-gr.ch

Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband Graubünden,
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081/257 10 00
beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch

Sozialberatung Pro Senectute, Alexanderstr. 2, Chur

Tel. Nr. 081/252 44 24

www.gr.pro-senectute.ch

info@gr.pro-senectute.ch

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/
Psychischkranken

VASK Graubünden, Postfach, 7208 Malans

Tel. Nr. 081/353 71 01

www.vaskgr.ch

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

einsatzleitung@tecum-graubuenden.ch

Finanzen / Rechtsfragen / Patientenverfügung

AHV-Gemeindezweigstelle
Claudio Bott, Tel. Nr. 081/307 36 21
claudio.bott@landquart.ch

Finanzberatung für Senioren
Pro Senectute, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081/252 75 84
finanzberatung@gr.pro-senectute.ch

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

Berufsbeistandschaft Landquart, Städtli 10, Pfrundhaus,
7304 Maienfeld
Tel. Nr. 081/300 61 71

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde
KESB Nordbünden, Gäuggelistrasse 1 / Postfach 720,
7000 Chur
Tel. Nr. 081/257 49 70

Patientenverfügungen können bei nachstehenden Organisationen bestellt werden:

- **Caritas**, Löwenstr. 3, Postfach, 6002 Luzern
Tel. Nr. 0848 419 419 www.caritas.ch
- **Dialog Ethik**, Gloristr. 18, 8028 Zürich
Tel. Nr. 01/252 42 59 www.dialog-ethik.ch
- **FMH Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte**,
Elfenstr. 18, PF 170, 3000 Bern 15
Tel. Nr. 031/359 11 12 www.fmh.ch

- **Pro Senectute Graubünden,**
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081/252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch
info@gr.pro-senectute.ch
- **Stiftung für Konsumentenschutz**
Monbijoustr. 61, Postfach, 3000 Bern 23
Tel. Nr. 031/307 40 40 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
- **Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden**
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081 258 45 84
info@srk-gr.ch
www.srk-gr.ch

Gesundheit / Hilfsmittel

Ärztenuotfalldienst jeweils am Freitag im Bezirksamtsblatt
Sanitätsnotruf, Tel. 144

Spitex Fünf Dörfer, Unterdorfstrasse 4, 7206 Igis
Pflege und Beratung, Mahlzeitendienst, Haushalthilfe, Fahr-
dienst, teilw. Krankenmobilien
Herr M. Widrig, Tel. Nr. 081/307 20 60
<https://www.spitexfuenfdoerfer.ch/de/>
info@spitexfuenfdoerfer.ch

Rollstuhlverleih
Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081/252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch
info@pro-senectute.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
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. 081/354 06 06*

Schweiz. Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte (SBS)

Grubenstr. 12, 8045 Zürich

Tel. Nr. 043/333 32 32

info@sbs.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

info@gr.pro-senectute.ch

Entlastungs- und Mahlzeitendienst Spitex Fünf Dörfer

Unterdorfstrasse 4, 7206 Igis

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

www.spitexfuenfdoerfer.ch

info@spitexfuenfdoerfer.ch

Ferienzimmer Pflegzentrum Neugut

Tel. Nr. 081/307 24 00

info@neugut-landquart.ch

Ferienzimmer im Tertianum Wohn- und Pflegezentrum Casa
Fiora, 7205 Zizers

Tel. Nr. 081/322 26 62

casafiora@tertianum.ch

Ferienzimmer Pflegzentrum Senesca, Törliweg 5, Maienfeld

Tel. Nr. 081/303 85 85

info@senesca.ch

CURVITA Der Verein für pflegende Angehörige

Wiesentalstrasse 44

7000 Chur

Tel. Nr. 079/130 26 99

info@curvita.ch

doris.deflorin@curvita.ch

www.curvita.ch

Wohnen

Pflegezentrum Neugut
7302 Landquart
Tel. Nr. 081/307 24 00
Fax 081/307 24 01
neugut-landquart.ch/
info@neugut-landquart.ch

Pflegezentrum Senesca
Törliweg 5
7304 Maienfeld
Tel. Nr. 081/303 85 85
www.senesca.ch
info@senesca.ch

Tertianum Wohn- und Pflegezentrum Casa Fiora
Pfarrer Künzleweg 11
7205 Zizers
Tel. Nr. 081/322 26 62
casafiora@tertianum.ch

Alterszentrum Serata
der Stiftung Gott hilft
Kantonsstrasse 10
7205 Zizers
Tel. Nr. 081/307 13 10
www.serata.ch
info@serata.ch

Alterswohnungen in der Überbauung Krone Igis
Flury Treuhand, Küblis
Tel. Nr. 081/300 30 42
marianne@flury-treuhand.ch

Von Duhn Stiftung
Herr H.P. Stäger Vaduz
Tel. Nr. 00423/265 32 33

Freiwillige

Freiwilligenarbeit

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/252 75 83

www.gr.pro-senectute.ch

info@gr.pro-senectute.ch

Senioren helfen Senioren

Div. Dienstleistungen

Herr Daniel Martin, 7222 Lunden

Tel. Nr. 079/305 64 38

www.shschur.ch

TECUM

Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Corina Carr, Geschäftsstelle und Einsatzleitung

Tel. Nr. 081/353 70 88 oder 079/220 07 70

www.tecum-graubuenden.ch

einsatzleitung@tecum-graubuenden.ch

Schweiz. Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

Ponte-Beratung und Begleitung

für pflegende Angehörige

Tel. Nr. 081 258 45 94

www.srk-gr.ch

pflegendeangehoerige@srk-gr.ch

Benevol Graubünden
Steinbockstrasse 2
7000 Chur
Tel. Nr. 081 258 45 90
info@benevol-gr.ch