

Direktwahl: 081 307 36 55
E-Mail: carmen.winkler@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

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

Mittwoch

Pro Senectute Graubünden
Seniorinnenturnen ab 60
14.00 bis 15.00 Uhr in der Turnhalle Rüti
Frau Luzia Bernhard, Tel. Nr. 081/322 72 84
l.bernhard@ilnet.ch

Frauenturnen ab 50
Frauenturnverein Landquart
19.45 bis 20.45 in der Turnhalle Ried
Frau Luzia Bernhard, Tel. Nr. 081/322 72 84
l.bernhard@ilnet.ch

Donnerstag

TVL-Senioren-Riege
19.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Ried
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 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

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@qr1.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

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

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

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

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,
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 im Tenn (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. 081/300 35 10

www.gr.pro-senectute.ch

info@gr.prosenectute.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 Winkler-Uehli, Rathaus, 7206 Igis

Dienstagnachmittag in der Bibliothek in Landquart

Tel. Nr. 081/307 36 55

www.landquart.ch

carmen.winkler@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

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.ch

Ombudsstelle für Alters- und Spitexfragen,
Quaderstrasse 5, 7000 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 Chur
Tel. Nr. 081/252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch
info@gr.prosenectute.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, 7001 Chur
Tel. Nr. 081/257 10 00
beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch

Sozialberatung Pro Senectute, Alexanderstr. 2, Chur

Tel. Nr. 081/300 35 20

www.gr.pro-senectute.ch

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

vask.graubuenden@bluewin.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

info@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. 081/300 35 35

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

Patientenverfügungen können bei nachstehenden Organisationen bestellt werden:

- **Caritas**, Adligenswilerstrasse 15, Postfach, 6002 Luzern
Tel. Nr. 041 419 22 22 www.caritas.ch
- **Dialog Ethik**, Schaffhauserstrasse 418, 8050 Zürich
Tel. Nr. 041 44 252 42 01 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

- **Pro Senectute Graubünden,**
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. Nr. 081/300 35 35
www.gr.pro-senectute.ch
info@gr.prosenectute.ch
- **Stiftung für Konsumentenschutz**
Nordring 4, Postfach, 3001 Bern
Tel. Nr. 031/370 24 24 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

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

Rollstuhlverleih

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/300 35 20

www.gr.pro-senectute.ch

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

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

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
n.duesel@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

info@gr.prosenectute.ch

Entlastungs- und Mahlzeitendienst Spitex Region Landquart
Herr M. Widrig, Tel. Nr. 081/307 20 60

www.spitexregionlandquart.ch

info@spitexregionlandquart.ch

Ferienzimmer Pflegzentrum Neugut

Tel. Nr. 081/307 24 00

info@neugut-landquart.ch

Wohn- und Pflegezentrum Tertianum, Casa Fiora, 7205 Zizers

Tel. Nr. 081/544 92 92

casafiora@tertianum.ch

Ferienzimmer Pflegzentrum Senesca, Törliweg 5, Maienfeld

Tel. Nr. 081/303 85 85

info@senesca.ch

Zuhause begleitet

Annemarie Schatt Fehrenbacher

Hirschengasse 21

7206 Igis

Tel. Nr. 079/896 68 46

info@zuhause-begleitet.ch

Home Instead Schweiz

Bahnhofplatz 10

8853 Lachen

Tel. Nr. 055/611 60 30

www.homeinstead.ch

Die Bedarfsabklärung (Erstgespräch) ist gratis.

Wohnen

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

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

Wohn- und Pflegezentrum Tertianum, Casa Fiora
Pfarrer Künzleweg 11
7205 Zizers
Tel. Nr. 081/544 92 92
casafiora@tertianum.ch

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

Freiwillige

Freiwilligenarbeit

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

Tel. Nr. 081/252 75 83

www.gr.pro-senectute.ch

info@gr.prosenectute.ch

Bündner Senioren helfen Senioren

Region Landquart/Herrschaft

Div. Dienstleistungen

Frau Manuela Gurini, Scalettastr. 119, 7000 Chur

Natel Nr. 079/305 64 38

www.shs-gr.ch

landquart@shs-gr.ch

TECUM

Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Corina Carr, Geschäftsstelle und Einsatzleitung

Tel. Nr. 081/353 70 88

www.tecum-graubuenden.ch

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

pflegendeangehoerige@srk-gr.ch

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

Flury Treuhand AG
Alti Luzeinerstrasse 1
7240 Küblis
Tel. Nr. 081 300 30 40