



# Best Ager

Angebote in Davos



Liebe Davoser Seniorinnen und Senioren

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Graubünden ist eine Angebotsübersicht für Davoser Seniorinnen und Senioren entstanden, welche wir Ihnen gerne kostenlos zur Verfügung stellen.

Ein umfassendes Spektrum für körperliche und geistige Gesundheit – so unterschiedlich wie jedes Individuum.

Nutzen Sie die Angebote, die Leistungserbringer freuen sich auf Ihre Anmeldung.

Gemeinde Davos

Bevölkerungsamt

# Unterstützungsangebote

Was	Wo	Wann	Anbieter und Auskunft
Sozialberatung/ Unterstützung bei Fragen zu Alter, Wohnen, Finanzen		Freitags, nach tel. Vereinbarung	Pro Senectute Graubünden Promenade 43 081 300 35 34 <a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a>
Beratung/ Betreuung/ Begleitung		Nach Vereinbarung	Davos Solidarisch Schulhausweg 6, Davos Frauenkirch Tel. 081 420 82 68 <a href="http://www.davos-solidarisch.ch">www.davos-solidarisch.ch</a>
Spitex Pflege, Haus- wirtschaft, Betreuung		Nach Vereinbarung	Spitex Davos Spital Davos AG Promenade 4 081 414 85 85 <a href="http://www.spitaldavos.ch">www.spitaldavos.ch</a>
Entlastungs- und Begleitedienst		Nach Vereinbarung	Pro Senectute Graubünden Promenade 43 081 300 35 34
Fahrdienst medizinische Fahrten		Auf Anfrage Fahrtenanmeldung 08.30 – 11.30 Uhr	Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden 081 258 45 72
Fahrdienst Rollstuhl- fahrzeuge		Nach Vereinbarung	Davos Solidarisch Schulhausweg 6, Davos Frauenkirch Tel. 081 420 82 68 <a href="http://www.davos-solidarisch.ch">www.davos-solidarisch.ch</a>
Alzheimer Beratungsstelle			Alzheimer Graubünden Clara Deflorin 079 948 49 90 <a href="mailto:clara.deflorin@alz.ch">clara.deflorin@alz.ch</a>
Demenz/ Alzheimer: Café Zeitlos	Hotel Seebüel Davos Wolfgang	Jeden 3. Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr	Clara Deflorin 079 948 49 90 <a href="mailto:clara.deflorin@alz.ch">clara.deflorin@alz.ch</a> <a href="http://www.alz.ch/gr">www.alz.ch/gr</a>
Betreuende und pflegende Angehörige: Gesprächs- gruppe	Hotel Seebüel Davos Wolfgang	1x monatlich	Alzheimer Graubünden Pro Senectute Graubünden Auskunft: Clara Deflorin 079 948 49 90 Paula Ammann, 079 549 21 55
Betreuende und pflegende Angehörige: Coaching		Nach Vereinbarung	Pro Senectute Graubünden Promenade 43 081 300 35 34

# Bewegung und Entspannung

Was	Wo	Wann	Anbieter und Auskunft
Wandern		Gemäss Programm	Pro Senectute Graubünden 081 300 35 35 <a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a>
Sicher stehen – sicher gehen	Evang. Kirchgemeindehaus Obere Strasse 12 Davos Platz	Auf Anfrage	Pro Senectute Graubünden 081 300 35 10 <a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a> Leitung: Christiane Eggert
Feldenkrais	Katholisches Pfarreizentrum Obere Strasse 33 Davos Platz	Jeden 2. Dienstag, 13.45 – 16.15 Uhr	Hans Rissi 081 325 10 15 <a href="http://www.hansrissi.ch">www.hansrissi.ch</a>
Aquafitness	eau-là-là	Auf Anfrage	Pro Senectute Graubünden Auskunft: Regula Hartmann 076 521 04 78 <a href="mailto:kimo.saas@gmail.com">kimo.saas@gmail.com</a> <a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a>
FitGym Turngruppe für Frauen	Davos Dorf	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr	Pro Senectute Graubünden Auskunft: Erica Herli 081 416 26 37 oder Christine Heldstab 079 786 41 47 <a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a>

# Lebensgestaltung & Freizeit

Was	Wo	Wann	Anbieter und Auskunft
Bridge		Anfänger: Mittwoch ab 9.30 Uhr Fortgeschrittene: Dienstag ab 13.30 Uhr	Esther Zinsli 079 224 41 77
Spieltreff	Alterszentrum Guggerbach Obere Strasse 20 Davos Platz	Jeden 1. Freitag des Monats	Esther Zinsli 079 224 41 77 Pro Senectute Graubünden 081 300 35 34
ReparierBar	Bahnhofstrasse 19 Davos Dorf	Jeden 1. Samstag des Monats	Jürg Grassl grasslj@bluewin.ch 078 731 76 16
Erzählcafé	Gem. Programm	Gemäss Programm	Pro Senectute Graubünden 081 300 35 34 Davos reformiert Sascha Skwortz 081 416 28 35
Dörfler- nachmittag	Villa Vecchia Jörg-Jenatsch-Str.1 Davos Dorf	Gemäss Programm	Davos reformiert Sascha Skwortz 081 416 28 35 <a href="http://www.davosreformiert.ch">www.davosreformiert.ch</a>
Gemeinde- nachmittag	Evang. Kirchgemeindehaus Obere Strasse 12 Davos Platz	Gemäss Programm	Davos reformiert Pfr. Bernd Steinberg 081 414 00 28 <a href="http://www.davosreformiert.ch">www.davosreformiert.ch</a>
Tanz- nachmittag	Rest. Landhuus Davos Frauenkirch	Gemäss Programm	Esther Zinsli 079 224 41 77 Pro Senectute Graubünden 081 300 35 34 <a href="http://www.gr.prosenectute.ch">www.gr.prosenectute.ch</a>
Musizieren „ensemble Sonoro“		Freitag morgens	Musikschule Davos Platzstrasse 1 7270 Davos Platz 081 413 11 80
Vereinsliste Gemeinde Davos			<a href="http://www.gemeindedavos.ch/vereinsliste">www.gemeindedavos.ch/ vereinsliste</a>
Kultur in Davos			<a href="http://www.gemeindedavos.ch/kultur">www.gemeindedavos.ch/ kultur</a>
Tanzparty im Gada	Hotel Parsenn Davos Dorf	Gemäss Programm	Esther Zinsli 079 224 41 77

# Ernährung

Was	Wo	Wann	Anbieter und Auskunft
Mittagstisch 60+	Evang. Kirchgemeindehaus Obere Strasse 12 Davos Platz	1x im Monat	Davos reformiert Anmeldung: Daniela Balzer 081 414 00 23 078 604 77 59,
Z'Maränd	Villa Vecchia Jörg-Jenatsch-Str.1 Davos Dorf	1x im Monat mittwochs, gem. Programm	Davos reformiert Anmeldung: Frieda Bollhalder 081 416 24 18
Mahlzeitendienst		Nach Vereinbarung	Spitex Davos Spital Davos AG Promenade 4 081 414 85 85 <a href="http://www.spitaldavos.ch/de/spitex-davos">www.spitaldavos.ch/de/spitex-davos</a>

## Best Agers Davos

Ziel:

Ein gutes Alter(n) in Davos

...durch Stärkung und Beibehalten der Autonomie

...durch Erhaltung der Gesundheit

...durch Förderung sozialer Teilhabe und geselligem Beisammensein

Dafür setzen sich ein:

Gemeinde Davos, Pro Senectute Graubünden und die Best-Agers Seniorinnen- und Senioren-Kerngruppe



Gemeinde Davos, Berglistutz 1, 7270 Davos Platz

Email: [ewk@davos.gr.ch](mailto:ewk@davos.gr.ch)



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Graubünden, Promenade 43, 7270 Davos Platz

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