

Tomils, 7. Oktober 2024

Einladung zum Zvieri-Tisch Domleschg 65+ Mittwoch, 6. November 2024, 13.30 bis 16.00 Uhr, Mehrzweckhalle Rodels

Liebe Domleschger Seniorinnen und Senioren

Gerne laden wir alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Domleschg ab 65 Jahren zu einem weiteren Anlass im Rahmen von Domleschg 65+ ein.

Das Hauptthema des diesjährigen Anlasses ist **«Domleschg bewegt»**. Daniela Sonderegger-Meuli, Bewegungstherapeutin und Bewegungswissenschaftlerin, wird in ihrem Kurzreferat «Bewegt und beschwingt» aufzeigen und uns spüren lassen, wie wir Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit verbessern können. Sie wird uns auch hilfreiche Tipps für den Alltag mitgeben.

Wichtig beim Zvieri-Tisch sind auch das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen sowie der gegenseitige Austausch. Das Schweizerische Rote Kreuz, die Physiotherapie des Spital Thusis, die Beratungsstelle Mittelbünden von Pro Senectute, das Gesundheitsamt Graubünden, der Verein Senioren helfen Senioren und die Gemeinde Domleschg sind mit einem Infostand vor Ort und laden Sie ein, sich über ihre Angebote zu beraten.

Die Organisation des Zvieri-Tisches Domleschg erfolgt durch die Gemeinde Domleschg in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Domleschg 65+ sowie Pro Senectute Graubünden (Beratungsstelle Mittelbünden). Die Veranstaltung wird unterstützt vom Gesundheitsamt Graubünden. Die Teilnahme am Anlass inklusive Zvieri ist kostenlos. **Eine Anmeldung ist erforderlich bis spätestens Mittwoch, 30. Oktober 2024.**

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit Ihnen!

Freundliche Grüsse

GEMEINDE DOMLESCHG



Pius Giger
Gemeindepräsident



Sabrina Sutter
Koordinatorin Sport, Kultur und Freizeit