



Die Frauenorganisation der Migros
L'organisation féminine de Migros
L'organizzazione femminile della Migros

SEKTION RÄTIA

Programm

September 2025 - Juni 2026

Impressionen von unserer Vereinsreise 2025 Silbertal / Montafon





Führung Gartenatelier Zuber

Maja Tobler führt Sie durch die verwunschenen Gärten des Gartenateliers und erläutert Ihnen die verschiedenen Pflanzkonzepte. Bei dieser Führung erhalten Sie exklusive Hintergrundinformationen, lernen die Geschichte des Ortes kennen und können sich persönlich mit der renommierten Pflanzengestalterin austauschen (weitere Infos unter www.gartenatelier.org).

Datum: Donnerstag, 11. September 2025

Zeit/Ort: 14.00 Uhr Churerstrasse 23, 7013 Domat/Ems (Bus Nr. 10, 13.43 Uhr ab Bahnhof Chur bis Plarenga)

Kosten: Fr. 30.00 inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung: bis 1. September 2025 an:
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Rega-Basis Intervaz

Wollten Sie schon immer wissen, wie der Arbeitstag einer Rega-Crew abläuft? Interessiert es Sie, wie die Rega auch im Ausland medizinische Hilfe zu Patienten bringt? Haben Sie sich auch schon gefragt, wie es in einer Helikopter-Einsatzbasis der Rega aussieht? Oder möchten Sie einen Blick in die Einsatzzentrale werfen, wo Einsatzleiterinnen und Einsatzleiter Rega-Einsätze in der Schweiz und auf der ganzen Welt organisieren und koordinieren? Anlässlich einer Führung können wir einen Blick hinter die Kulissen der Rega werfen.

Datum: Dienstag, 14. Oktober 2025

Zeit/Ort: ab 14.30 Uhr Restaurant Tennishalle Untervaz
(Bus Nr. 3 ab Bahnhof Chur um 13.37 Uhr bis Haltestelle Tennishalle)
Nach dem Kaffee marschieren wir gemeinsam los ca. 20 Min.

Kosten: Fr. 10.00 ohne Kaffee

Anmeldung: bis 7. Oktober 2025 (Teilnehmerzahl begrenzt auf 30 Personen) an
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



MediQi

Herbstzeit – Erkältung, Grippe – all das ruft nach Abwehrkräften in unserem Körper. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM), als Ergänzung zur Schulmedizin, kann uns hilfreiche Tipps zur Stärkung unseres Immunsystems geben.

Datum: Dienstag, 4. November 2025
Zeit/Ort: 14.00 Uhr, Restaurant ARGO, Gartenstrasse 16, Chur
Kosten: Fr. 10.00
Anmeldung: bis 1. November 2025 an:
Luzia Giger, Süesswinggel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Adventsfeier

Auch dieses Jahr möchten wir uns mit der traditionellen Adventsfeier auf Weihnachten einstimmen und uns mit einem feinen Zvieri verwöhnen lassen.

Datum: Mittwoch, 3. Dezember 2025

Zeit/Ort: 14.00 Uhr im Restaurant Towers City West, Chur

Kosten: Fr. 5.00

Anmeldung: bis 30. November 2025 an:
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



«SAGENhafte Abendführung»

Erleben Sie Chur bei Nacht während eines mystischen Rundgangs mit Laternen durch die verwinkelten Altstadtgassen. Sie folgen dem Nachtwächter durchs Obertor in die Altstadt - und in eine andere Welt. Begegnen Sie den unheimlichen Scalärageistern, lauschen Sie der Sage vom Nachtvolk. Wenn Sie durchs Obertor hindurch die Altstadt wieder verlassen, werden Sie Chur mit anderen Augen sehen....

Datum: Donnerstag, 22. Januar 2026

Zeit/Ort: 17.15 Uhr, Terrasse Hotel Chur, Welschdörfli 2

Kosten: Fr. 15.00 inkl. Glühwein/Punsch

Anmeldung: bis 15. Januar 2026 (Teilnehmerzahl begrenzt auf 20 Personen) an:
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Besuch bei Regierungsrat Martin Bühler

Wir verbringen einen interessanten Abend mit Regierungsrat Martin Bühler, welcher uns einen Einblick in seine Tätigkeiten gibt.

Datum: Donnerstag, 5. Februar 2026
Zeit/Ort: 17.00 Uhr, Regierungsgebäude, Reichsgasse 35, Chur
Kosten: Fr. 10.00
Anmeldung: bis 26. Januar 2026 an:
Luzia Giger, Süesswinggel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Kulturgüterschutzraum Haldenstein

Rund 100'000 Objekte befinden sich im Besitz des Rätischen Museums. In dieser öffentlichen Führung erkunden Sie den Kulturgüterschutzraum in Haldenstein, lernen die verschiedenen Exponate kennen und erfahren, wie diese gelagert, gepflegt und restauriert werden.

Datum: Donnerstag, 12. März 2026

Zeit/Ort: 14.30 Uhr beim Schloss Haldenstein

Kosten: Fr. 15.00

Anmeldung: bis 7. März 2026 (Teilnehmerzahl begrenzt auf 20 Personen) an:
Luzia Giger, Süesswinggel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Generalversammlung

Zu unserer 21. Generalversammlung sind Sie herzlich eingeladen. Nebst den ordentlichen Traktanden halten wir Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr. Auch unsere Neumitglieder sind zu diesem Anlass herzlich eingeladen.

Datum: **Mittwoch, 15. April 2026**

Zeit/Ort: **14.00 Uhr im Restaurant Towers City West Chur**

Anmeldung: **bis 10. April 2026 an:**
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Vereinsreise ins Appenzellerland

Programm: Chur – Sargans – Rheintal – Altstätten nach Gais, wo wir einen Kaffeehalt machen. Weiter nach Appenzell und Besuch des Hackbrettbauers Johannes Fuchs. Johannes Fuchs weiss viele Geschichten über das Hackbrett zu erzählen und wir erleben eine kurzweilige Musikreise mit einem sehr alten Instrument. Anschliessend Weiterfahrt nach Teufen zum Restaurant Schnuggebock, wo wir das Mittagessen einnehmen. Die Rückreise geht via Schwägalp – Wildhaus – Rheintal nach Chur.

Datum: Mittwoch, 20. Mai 2026

Zeit/Ort: 08.15 Uhr Hotel ABC

Kosten: Fr. 105.00 inkl. Car, Kaffeehalt, Besuch Hackbrettbauer, Mittagessen im Schnuggebock ohne Getränke

Anmeldung: bis 10. Mai 2026 an:
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Frühstücksbrunch

Bevor die Sommerferien beginnen, treffen wir uns zu einem gemütlichen Brunch. Lasst uns gemeinsam eine schöne Zeit verbringen, essen, plaudern und den Sommer willkommen heissen.

Datum: Dienstag, 16. Juni 2026

Zeit/Ort: 10.00 Uhr im Restaurant Calanda Haldenstein
Bus Nr. 3 ab Bahnhofplatz 09.27 Uhr

Kosten: Fr. 27.00

Anmeldung: bis 10. Juni 2026 an:
Luzia Giger, Süesswingel 10, 7023 Haldenstein
Mobile 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!



Wir bieten Ihnen folgenden Sprachkurs an:

ENGLISH CONVERSATION

mit **Frau Janet Frey** Englischlehrerin aus LONDON, England

Kursdaten: **04.09.2025**
02.10.2025
06.11.2025
04.12.2025
08.01.2026
05.02.2026
05.03.2026
02.04.2026
07.05.2026
04.06.2026

Ort: Klubschule MIGROS, Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Zeit: Jeweils **donnerstags von 14.15 – 16.15 Uhr**
bitte den MONITOR beim Eingang beachten.

Kosten: **Fr. 5.00** pro Lektion und Person

Janet Frey

Via Calundis 19 A
Mobile 076 571 41 90

7013 Domat/Ems
e-Mail: jkfrey@sunrise.ch



Wir bieten folgenden Sprachkurs an:

CONVERSAZIONE ITALIANA

mit Signora **AFRA GINELLI**, Italienischlehrerin aus ITALIEN.

Kursdaten:	11. 09. 2025	Raum 423
	23. 10. 2025	Raum 423
	13. 11. 2025	Raum 423
	11. 12. 2025	Raum 423
	08. 01. 2026	Raum 423
	12. 02. 2026	Raum 408
	12. 03. 2026	Raum 408
	09. 04. 2026	Raum 423
	21. 05. 2026	Raum 423
	11. 06. 2026	Raum 423

Ort: **NEU** **BGS Bildungszentrum Gesundheit und Soziales**
Gürtelstrasse 42/44, 7000 Chur beim Gleis D

Zeit: jeweils **donnerstags von 09.10 – 11.00 Uhr**

Kosten: **Fr. 5.00** pro Lektion und Person

Afra Ginelli	Bahnhofstrasse 37	7302 Landquart
	Mobile 076 742 56 98	e-mail: afra.ginelli@gmail.com

Vorstand



Präsidentin:

Matelda Tenchio Cosenzstrasse 8 7204 Intervaz 076 514 69 44
matelda.tenchio@forum-elle.ch

Kassa/Buchhaltung

Maria Bühler Under Feld 20 7012 Felsberg 079 566 49 02
maria.buehler@forum-elle.ch

Mitgliederadministration/Mutationen

Maria Bühler Under Feld 20 7012 Felsberg 079 566 49 02
maria.buehler@forum-elle.ch

Programmorganisation/Aktuarin

Edith Gartmann Kornquaderweg 16 7000 Chur 079 630 87 05
edith.gartmann@forum-elle.ch

Programmorganisation/Anmeldungen Anlässe

Luzia Giger Süesswingel 10 7023 Haldenstein 079 639 04 08
luzia.giger@forum-elle.ch

Gruppenleitung English Conversation:

Janet Frey Via Calundis 19 A 7013 Domat/Ems 076 571 41 90
a.frey@sunrise.ch

Gruppenleitung Conversazione Italiana:

Afra Ginelli Bahnhofstrasse 37 7302 Landquart 076 742 56 98
afra.ginelli@gmail.com