



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

SEKTION RÄTIA

Programm

September 2026 - Juni 2027



Kunst die verbindet – zu Gast im Forum Würth Chur

Gemeinsam tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Kunst und besuchen die aktuelle Ausstellung im Forum Würth Chur.

Der französische **Künstler Tomi Ungerer** gehört zu den bedeutendsten und zugleich provokantesten Illustratoren unserer Zeit. Sein gewaltiges Werk beinhaltet Zeichnungen, Ölbilder, Plakat-Entwürfe, Collagen, Lithografien und Holzschnitte. Dazu kommen Bücher von der Sozial satire bis zum Märchenbuch.

Remo Alig führt uns fachkundig durch die Werke **von Tomi Ungerer**.

Datum	Donnerstag, 1. Oktober 2026
Zeit/Ort	14.00 Uhr / Forum Würth, Aspermontstrasse 1, Chur
Kosten	CHF 10.00 / CHF 15.00 für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 25. September 2026 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Viel Inspiration und Freude beim Entdecken!



Gemeinsam singen – einfach aus Freude!

Drei Sängerinnen vom Chor «Blue Wonderful» laden uns zum Mitsingen ein.

Ob du gerne singst, früher einmal im Chor gesungen hast oder einfach Freude an Musik hast – mach auch Du mit. Wir lassen unsere Stimmen erklingen!

Ein fröhlicher Anlass für alle, die gerne ungezwungen gemeinsam singen. Mit bekannten Liedern laden die Sängerinnen zum Mitsingen, Erinnern und Geniessen ein.

Datum	Mittwoch, 21. Oktober 2026
Zeit/Ort	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in Chur Comercialstrasse 19, im Chorcenter im 2. Stock
Kosten	CHF 15.00 / CHF 20.00 für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 16. Oktober 2026 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Wir freuen uns auf viele singfreudige Forum-elle-Mitglieder!



Allerseelenmarkt im südtirolischen Glurns

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus zum traditionellen Allerseelenmarkt in Glurns, einer der grössten Jahrmärkte im Alpenraum.

Freue Dich auf buntes Markttreiben, italienische Mode, regionale Spezialitäten, liebevoll gefertigte Waren und viele schöne Eindrücke.

Datum	Montag, 2. November 2026
Treffpunkt	06.50 Uhr beim Hotel ABC, Chur / Retour um ca. 18.30 Uhr
Markt	ca. 11.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Mitbringen	ID/Pass, Euro in Bargeld!
Kosten	CHF 72.00 für die Busfahrt inkl. Kaffee/Gipfeli
Anmeldung	verbindliche Anmeldung bis 5. Oktober 2026
	online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen
	oder bei Luzia Giger 079 639 04 08
	luzia.giger@forum-elle.ch

Der Event ist offen für Alle – Mitglieder haben Vorrang (Teilnehmerzahl beschränkt) Leider ist dies kein Barrierefreier Anlass.

Für den Notfall: habt bitte Name und Tel.-Nummer einer Kontaktperson und Medikamentenliste in einem Couvert dabei.

Auf einen schönen und stimmungsvollen Markttag!



Adventsfeier

Auch dieses Jahr lassen wir uns mit der traditionellen Adventsfeier auf Weihnachten einstimmen. Die Feier ist umrahmt mit Musik von den Damen „Non Name“, dazu gibt's einen feinen Zvieri.

Datum	Dienstag, 8. Dezember 2026
Zeit/Ort	14.00 Uhr im Restaurant Tower City West Chur
Kosten	CHF 10.00 / CHF 15.00 für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 30. November 2026 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Eine schöne und gesellige Adventsfeier!



Dreikönigstag im Dominikanerinnen Kloster Ilanz mit Kirchenführung und Krippenfiguren

Bei der Führung erfahren wir Interessantes über die Kirche und ihre besonderen Fenster. Die Klosterkirche steht unter Denkmalschutz und wurde 2020 vom Kanton als einer der besten Bauten in Graubünden ausgezeichnet.

Die Krippenfiguren gehören zu den bekanntesten biblischen Figuren der Schweiz. Sie wurden 1964 von Schwester Anita Derungs entwickelt. Anschliessend beim gemütlichen Zvieri darf der traditionelle Dreikönigskuchen natürlich nicht fehlen.

Datum	Mittwoch, 6. Januar 2027
Zeit/Ort	Treffpunkt um 14.00 Uhr bei der Klosterkirche Ilanz 12.55 Uhr RhB ab Chur durch die Rheinschlucht 13.34 Uhr Bus 422 ab Ilanz Richtung Ladir bis Albertushof
Kosten	CHF 20.00 inkl. Getränk und Dreikönigskuchen CHF 25.00 für Nichtmitglieder Platzzahl beschränkt, Mitglieder haben Vorrang.
Anmeldung	bis 31. Dezember 2026 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch



Zu Besuch bei der RhB – Einblick ins Verwaltungsgebäude

Hier erfahren wir viel Wissenswertes über die Rhätische Bahn, ihre Entwicklung und ihre grosse Bedeutung für Graubünden. Das denkmalgeschützte Verwaltungsgebäude ist nicht nur Sitz der Verwaltung, sondern auch ein Stück Bündner Bahngeschichte.

Datum	Dienstag, 16. Februar 2027
Zeit/Ort	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr beim Verwaltungsgebäude, Seite Bahnhofstrasse, Chur
Kosten	CHF 10.00 / CHF 15.00 für Nichtmitglieder Platzzahl beschränkt, Mitglieder haben Vorrang.
Anmeldung	bis 8. Februar 2026 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Schauen wir mal hinter die Kulissen der RhB!

Ein besonderer Moment des Dankes!



Generalversammlung

Zu unserer 22. Generalversammlung seid ihr herzlich eingeladen. Wir halten Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr. Nebst den ordentlichen Traktanden stehen in diesem Jahr auch die Verabschiedung von Matelda als Präsidentin und die Wahl der Nachfolgerin an. Auch unsere Neumitglieder sind zu diesem Anlass herzlich eingeladen.

Datum	Dienstag, 16. März 2027
Zeit/Ort	14.00 Uhr, Restaurant Tower City West, Chur
Anmeldung	bis 10. März 2027 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Zusammenkommen, zurückblicken und die Zukunft gestalten!



Historische Schätze im Sprecherhaus Maienfeld

Das Herzstück des Weinguts POLA, der Familie von Sprecher, befindet sich am Städtliplatz mitten im historischen Kern von Maienfeld. Das Sprecherhaus bietet vielseitige Erlebnisse. Die Privatbibliothek Sprecher von Bernegg, gilt als grösste private Sammlung von Büchern, Dokumenten, Siegeln und das erste Taschenbuch überhaupt. Besonders spannend ist die Bibel von Jörg Jenatsch, mit eigenhändigen Notizen. Den Nachmittag runden wir mit einem Glas Riesling & Sylvaner zwischen alten Mauern im Garten ab.

Datum	Dienstag, 20. April 2027
Zeit/Ort	14.00 Uhr im Sprecherhaus, Städtli 2, in Maienfeld SBB Chur ab 13.31 Uhr (Fahrplanänderungen vorbehalten)
Kosten	CHF 15.00 inkl. 1 Glas Wein / CHF 20.00 für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 10. April 2027 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Alte Schätze, spannende Geschichten und ein gutes Glas Wein!



Boccia, Begegnung und gute Laune

Wer trifft am Besten– und wer hat einfach am meisten Glück?
Ob Boccia Profi oder absolute Anfängerin – dabei sein ist alles!
Der Boccia Club ist bedeckt und der Imbiss ist geöffnet.

Datum	Donnerstag, 20. Mai 2027
Zeit/Ort	14.00 Uhr Boccia Club Obere Au Grossbruggerweg 11, Chur
Kosten	CHF 15.00 / CHF 20.00 für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 16. Mai 2027 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Schieben wir eine gemütliche Kugel 😊



Frauen schreiben Geschichte – zu Gast im Frauenkulturarchiv GR

Geschichte hat viele Stimmen – und die der Frauen verdienen besondere Aufmerksamkeit.

Bei unserem Besuch im Frauenkulturarchiv Graubünden nimmt uns die Historikerin Dr. phil. Silke Margherita Redolfi mit auf eine spannende Reise durch die Bündner Frauengeschichte. Sie gibt uns Einblick in historische Dokumente, Lebensgeschichten und Ereignisse und zeigt auf, wie Frauen unsere Gesellschaft und unseren Kanton mitgeprägt haben.

Datum	Freitag, 18. Juni 2027
Zeit/Ort	14.00 Uhr, Untere Gasse 26, Chur
Kosten	CHF 10.00 / CHF 15.00 für Nichtmitglieder Teilnehmerzahl beschränkt, Mitglieder haben Vorrang.
Anmeldung	bis 9. Juni 2027 online: www.forum-elle.ch / Rubrik Veranstaltungen oder bei Luzia Giger 079 639 04 08 luzia.giger@forum-elle.ch

Freuen wir uns auf eine anregende Begegnung mit Geschichten und Stimmen der Frauen, die Graubünden geprägt haben!

Wir bieten folgenden Sprachkurs an:



ENGLISH CONVERSATION

Mit Frau **Janet Frey**, Englischlehrerin aus LONDON, England
+41 76 571 41 90, jkfrey@sunrise.ch

Kursdaten	BGS Chur, Raum
03.09.2026	404
01.10.2026	404
05.11.2026	407
03.12.2026	404
07.01.2027	404
04.02.2027	404
04.03.2027	404
01.04.2027	404
13.05.2027	407
03.06.2027	404

Ort Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Gürtelstrasse 42/44, Chur, direkt unter dem Bahnhof rechts. Wir können gemeinsam mit dem Lift hoch.

Zeit jeweils Donnerstag von 14.15 – 16.15 Uhr

Kosten CHF 75.00 für 10 x 2 Lektionen. Bitte mit Einzahlungsschein im Voraus begleichen. (IBAN: CH69 0077 4110 0532 7030 0)

FORUM elle: Matelda Tenchio Präsidentin
+41 76 514 69 44, matelda.tenchio@forum-elle.ch

Wir bieten folgenden Sprachkurs an:



CONVERSAZIONE ITALIANA

Mit Frau **Afra Ginelli**, Italienischlehrerin aus dem VENETO, Italien
+41 76 742 56 98, afra.ginelli@gmail.com

<u>Kursdaten</u>	<u>BGS Chur, Raum</u>
10.09.2026	407
08.10.2026	405
12.11.2026	407
10.12.2026	407
14.01.2027	405
11.02.2027	407
11.03.2027	407
08.04.2027	407
27.05.2027	407
10.06.2027	407

Ort Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Gürtelstrasse 42/44, Chur,
direkt unter dem Bahnhof rechts. Wir können gemeinsam mit dem Lift hoch.

Zeit jeweils Donnerstag von 14.15 – 16.15 Uhr

Kosten CHF 75.00 für 10 x 2 Lektionen. Bitte mit Einzahlungsschein im
Voraus begleichen. (IBAN CH69 0077 41 10 0532 7030 0)

FORUM elle: Matelda TENCHIO Präsidentin
+41 76 514 69 44, matelda.tenchio@forum-elle.ch

Vorstand



Präsidentin

Matelda Tenchio Cosenzstrasse 8 7204 Untervaz 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

Eveline A. Michel Gartenweg 1 7402 Bonaduz 079 283 09 04
eveline.michel@forum-elle.ch

Programmorganisation/Anmeldungen Anlässe

Luzia Giger Süesswinggel 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
jkfrey@sunrise.ch

Gruppenleitung Conversazione Italiana

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

Allgemeine Bestimmungen

Die Anmeldungen sollten, wenn möglich via Homepage gemacht werden.
Für Ausnahmen steht Luzia Giger telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

Stornierungen sind zum Teil kostenpflichtig. (Nutzen sie Ihre Reise/Eventversicherung).

Nichtmitglieder sind herzlich willkommen und bezahlen einen Aufpreis von CHF 5.00.
(Ausnahme Allerseelenmarkt – gleicher Preis).

Bei Platzbeschränkung haben Mitglieder Vorrang.

Für die Versicherung ist jede Teilnehmerin selbst verantwortlich.