



Gemeinsam Zeit verbringen

2025

100 Jahre
für Menschen da! **riga
haus**

Möchten Sie mit uns gerne ein wenig Zeit verbringen?

Liebe Mieterinnen und Mieter

Eine Wohnung im Seniorenzentrum Rigahaus ist mehr als nur Wohnen. Wir wollen das Gesellige, die Bekanntschaften und Freundschaften fördern. Heraus aus den «vier Wänden» und das Leben leben!

Auch für das Jahr 2025 haben wir wieder ein «Gemeinsam Zeit verbringen» aufgestellt. Die Erfahrungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass es eine grössere Flexibilität in der Planung geben muss. Das ist auch der Grund, warum wir nicht überall ein genaues Datum angegeben haben. **Es ist uns aber sehr wichtig, wenn Sie Interesse an einem Kurs oder Ausflug haben, dies uns möglichst schnell mitteilen.**

Auch haben wir einige Kurse so optimiert, dass sie wirklich zielgruppengerecht gestaltet sind und niemand wegen einer Überforderung Angst haben muss.

Mieterinnen und Mieter ohne Service-Paket, als auch Interessierte ausserhalb unseres Seniorenzentrum, sind zu allen Veranstaltungen ebenfalls herzlich eingeladen. Sie können also auch Freunde oder Bekannte, die nicht im Rigahaus leben, motivieren, mit Ihnen «Gemeinsam Zeit verbringen» zu dürfen. Lassen Sie sich von unserem neuen Programm inspirieren, ermutigen, erfreuen und motivieren.

Zur Information: Im Service-Paket sind vier Ausflüge oder Kurse kostenlos enthalten. Für alle weiteren Anmeldungen wird der angegebene Preis verrechnet.

Haben Sie Interesse an einem Kurs? Sind Sie an einem Ausflug interessiert? Dann bitten wir Sie sich schnellstmöglich anzumelden, das hilft uns die Ausflüge besser zu planen.

Über Ihre unverbindliche Anmeldung freuen wir uns sehr. Die Verwaltung nimmt Ihre Anmeldungen gerne an unserem Schalter oder per Telefon (Intern: 111) entgegen.

Für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Verschiedene Kurse öffnen wir im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagement auch für Dich! Die Veranstaltungen sind für Dich kostenlos; einzig die Zeit geht zu Deinen Lasten. Bitte melde Dich jeweils auch bei der Verwaltung an.



Bank am Rigahaus-See

Riga-fit-und-zwäg

Kurs 100

Boccia (Boule)



Boccia ist die italienische Variante des Boule-Spiels, bei dem es darum geht, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel (Pallino) zu setzen bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschiessen. Boccia wird auch als Präzisionssport bezeichnet.

Zu den Kugelsportarten gehören neben dem Boccia (Boule) noch das daraus abgeleitete Jeu Provençal, dessen Ableger Petanque und das britische Bowls.

Bei genügendem Interesse organisieren wir gerne einen Einführungskurs. Bitte melden Sie sich beim Empfang.

Unsere Boule-Bahn steht aber allen Mietern unentgeltlich (auch ohne Service Paket) zur Verfügung. Spielmaterial können Sie beim Empfang ausleihen.

Preis für Mieter mit Service-Paket	gratis
Preis für Mieter ohne Service-Paket	gratis
Preis für externe Gäste	CHF 20.00

Kurs 101

Stuhl-Yoga

Mit Karin Arquisch, Diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU

Stuhl-Yoga ist eine sanfte und zugängliche Form des Yoga, die für alle Menschen geeignet ist. In diesem Kurs lernen Sie Yoga-Stellungen und Atem- und Entspannungstechniken bequem im Sitzen auf einem Stuhl auszuführen. Stuhl Yoga fördert die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden, stärkt die Muskulatur und hilft, Stress abzubauen.

Datum:	Jeweils am Dienstag 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.
Zeit:	09.30 bis 10.30 Uhr
Besammlung:	Saal, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 50.00
Preis mit Service-Paket:	gratis



Kurs 102 Sehtraining

Sehtraining mit Augentherapeutin und Sehtrainerin, Karin Arquisch.



Unsere Augen sind höchsten Anforderungen ausgesetzt. Häufige Folgen sind trockene, gerötete, angespannte Augen, Schulter- und Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Gönnen wir unseren Augen ein wenig Zeit zum Entspannen!

Mit gezielten und bedarfsorientierten Augenübungen können wir das Sehsystem entspannen und vitalisieren sowie Beschwerden wie müde, brennende, trockene Augen lindern. Beim Sehtraining lernen Sie die Augen wieder auf eine gesunde und natürliche Art und Weise zu benutzen. Augenübungen sind bei allen Sehstörungen und Augenerkrankungen hilfreich.

Datum:	Jeweils am Donnerstag 21.8. / 4.9. / 18.9. / 9.10. / 23.10.
Zeit:	10.30 – 11.30 Uhr
Besammlung:	Besprechungszimmer 2, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 50.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Kurs 103 Latinokurs

Warum nicht die leidenschaftlichen Latino Tänze wie Salsa, Bachata und Merengue lernen. Tanzen ist laut diversen Studien sehr gesund und macht fröhlich, wobei das Salsa Tanzen bei den Gesellschaftstänzen an der Spitze liegt! Wir beginnen in einem ganz gemütlichem Kurstempo und lernen Schritt auf Schritt wie man tanzt.

SCHNUPPERDATUM Mittwoch, 29.01.2025

Datum:	Jeweils am Mittwoch 19.02. / 26.02. / 19.03 / 26.03.
Zeit:	09.45 – 10.45 Uhr
Besammlung:	Saal, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 60.00
Preis mit Service-Paket	gratis



Kurs 104 Der Weg zu guter Gesundheit (TaiJi / QiGong)

Der Weg zu guter Gesundheit mit Personal Trainer SAFS, Marcel Krättli.

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen durch einfache, effiziente Körperübungen, welche den Körper vitalisieren, das Nervensystem beruhigen und das Immunsystem stärken. Eine Fusion von Atem, Achtsamkeit und leichtem Meridian Stretching ergibt eine harmonisierende Wirkung auf alle Organe und schenkt dem Ausübenden innere Ruhe sowie Gelassenheit.

Datum:	Jeweils am Mittwoch
Winter-Programm:	22.01. / 29.01. / 19.02. / 26.02. / 19.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04.
Sommer-Programm:	03.09. / 10.09. / 24.09. / 01.10.
Herbst-Programm:	22.10. / 29.10./05.11./12.11.
Zeit:	jeweils 08.30 – 09.30 Uhr
Besammlung:	Saal, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 80.00
Preis mit Service-Paket:	gratis



Bei genügend Interesse kann ein regelmässiges Training, z.B. alle zwei Wochen zur gleichen Zeit am gleichen Ort organisiert werden. Bitte teilen Sie uns Ihr Interesse mit und sprechen Sie Marcel Krättli, Kursleiter, betreffend eine mögliche Organisation an.

Kurs 111 Demenz und Alzheimer vorbeugen mit Jonglieren

Jonglieren mit Dr. W.A. Tobisch



Jonglieren ist eine hervorragende Möglichkeit, um die körperliche und geistige Gesundheit im Alter zu fördern. Durch das Jonglieren wird die Hand-Augen-Koordination, die Feinmotorik und die Reaktionsfähigkeit trainiert. Jonglieren ist bestes Balance-Training. Dies hilft Ihnen, die Beweglichkeit zu erhalten und so z.B. die Sturzgefahr zu verringern. Gleichzeitig werden Ausdauer und Konzentration gefördert.

Beim Jonglieren sind alle Sinne beschäftigt, so dass Sie keine Probleme wälzen können. Stresshormone im Gehirn werden abgebaut. Jonglieren wirkt entstressend.

Aber das ist noch nicht alles: Über das Jonglieren hält der Körper das Gehirn fit. Die runden Bewegungen beim Jonglieren erhöhen die Durchblutung und fördern den Dopamin-Ausstoss im Gehirn, was zu positiven Gedanken und einer besseren Merkfähigkeit führt. Studien haben gezeigt, dass das Erlernen neuer Fähigkeiten, wie z. B. Jonglieren dazu beitragen kann, das Gedächtnis zu verbessern und die Konzentration zu steigern.

Und das Beste zum Schluss: Jonglieren stimuliert den Hippocampus im Gehirn. Dieser ist u.a. für die Neurogenese, also für die Neubildung von Hirnzellen zuständig. Jonglieren ist also auch bestes Anti-Aging. Und das komplett ohne Rezept!

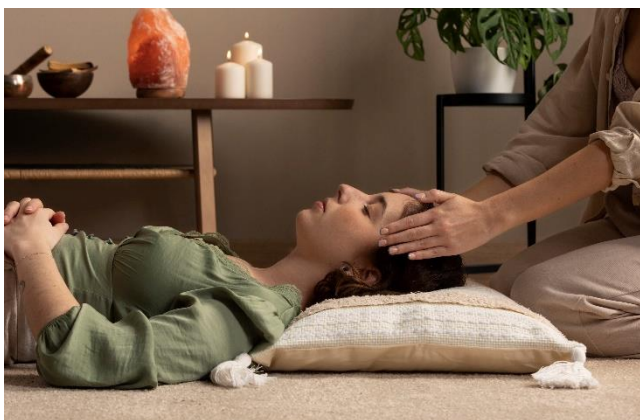
Also, worauf warten Sie noch? Investieren Sie in Ihre Gesundheit und entdecken Sie die kostbaren Vorzüge des Jonglierens im Alter! Auch mit einem oder zwei Bällen. Es ist nie zu spät, um anzufangen.

Datum:	Jeweils am Dienstag 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6.
Zeit:	09.00 – 09.45 Uhr
Besammlung:	Stübli P1 Kornplatz
Preis ohne Service-Paket:	CHF 80.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Kurs 105 REIKI eine japanische Energie- und Heilmethode

REIKI ist eine japanische Energie- und Heilmethode und wirkt auf der physischen, geistigen und seelischen Ebene.

Es kann die Selbstheilungskräfte aktivieren, bringt den Körper wieder in Balance und Harmonie, kann Blockaden lösen. Reiki wirkt sehr entspannend auf das Nervensystem, bringt Geist und Körper zur Ruhe und in Einklang. Die Behandlung erfolgt bekleidet im Liegen oder Sitzen, mit oder ohne Berührung, je nach Bedürfnis des Klienten. Vor der Behandlung führen wir ein kurzes Gespräch um Probleme, Fragen und Anliegen zu klären. Die Behandlungen werden im Behandlungszimmer Residenz I durchgeführt; können aber auch in speziellen Fällen zu Hause stattfinden.



Wir werden monatlich einen Reiki-Tag für Ihre Einzel-Behandlungen definieren. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte unverbindlich an. Damit helfen Sie uns, das Bedürfnis besser einschätzen zu können. Vor der Behandlung findet ein kurzes Gespräch statt, wo liegen Beschwerden vor, was liegt auf dem Herzen. Dann folgt eine 30-minütige Reiki-Behandlung. Nach der Behandlung findet nochmal ein Gespräch statt: Wie war die Behandlung, wie ist das Befinden.

Datum:	Jeweils am Dienstag, Termine folgen.
Behandlung:	Sitzungszimmer 1, Residenz I
Preise Bewohner/Mieter ohne Servicepaket:	CHF 70.00
Preis Mieter mit Service-Paket:	CHF 50.00

Kurs 106 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

«Wenn du weisst, was du tust, kannst du tun, was du willst.» sagt Moshe Feldenkrais, der diese Methode entwickelt hat. Mit der Feldenkrais Lehrerin Franziska Egli werden Sie sicher durch diese Lektionen geführt. Meist liegen Sie entweder am Boden, auf dem Rücken, der Seite, auf dem Bauch oder sitzen auf einer Matte, einem Stuhl oder stehen Sie und werden angeleitet kleine Bewegungen auszuführen und sich dabei zu achten, wie Sie diese machen. Sie werden neue Wege lernen, wie Sie sich leichter, effizienter und schonender bewegen können. So lernen Sie neue Bewegungsmuster, ohne in den Schmerz zu gehen und ohne langes Üben. Was nützt das beste Körpertraining, wenn Sie nicht spüren, wie Sie sich schmerzfrei bewegen können?

Diese Lektionen sind für alle Neugierigen, für Menschen, die sich schmerzfrei bewegen möchten, für jene, die ihre Hirnleistung verbessern, für die, die zur inneren Ruhe und Zufriedenheit kommen wollen.

Datum:	Jeden Freitagvormittag
Zeit:	09.00 – 10.00 Uhr
Besammlung:	Saal, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 72.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

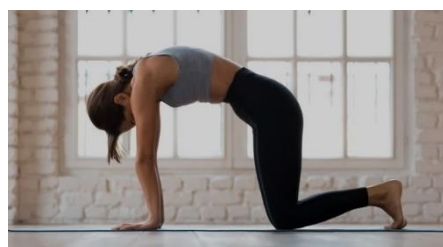


Kurs 107 PilatesCare

Dies ist das klinische Pilates, dass in Kleingruppen auf Matte und Stuhl kontrolliert und langsam unterrichtet wird. Franziska Egli wird Sie anleiten und wenn nötig korrigieren, damit Sie sicher durch dieses Training gehen.

Pilates kräftigt speziell die innere Rumpfmuskulatur. Es stabilisiert die Lendenwirbelsäule, entlastet die Hals- und Schultermuskulatur und baut die Beckenbodenmuskulatur auf. Durch die bessere Stabilität und Beweglichkeit können Sie besser auf unvorbereitete Bewegungen reagieren und schützen sich so vor Stürzen. Beugt Osteoporose und Arthrose vor.

Datum:	Jeden Freitagvormittag
Zeit:	10.00 – 11.00 Uhr
Besammlung:	Saal, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 96.00
Preis mit Service-Paket:	gratis





Terrasse Café am Rigahaus-See

Riga-unterwegs

Ausflug 201

Forum Würth Chur

Das Forum Würth Chur zeigt regelmässig Ausstellungen mit Werken aus der Sammlung Würth, die mit ihren 18'000 Werken, vornehmlich aus dem 20. und 21. Jahrhundert, internationale Bedeutung hat. Als Dauerausstellung unterhält das Forum Würth Chur einen Skulpturenpark im Aussenbereich des Gebäudes. Zu sehen sind hier Werke von weltbekannten Künstlern wie Niki de Saint Phalle, Jean Tinguely, Bernhard Luginbühl, Not Vital und Carlo Borrelli.

Datum:	Donnerstag, 8. Mai 2025
Besammlung:	Haupteingang Rigahaus
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Ausflug 202

Römische Ausgrabungen Chur

Das heutige Churer Quartier Welschdörfli weist eine Siedlungskontinuität auf, die von der Jungsteinzeit bis in die Gegenwart reicht. Noch heute sind auf dem Areal Ackermann römische Bauten erkennbar.

Datum:	Dienstag, 3. Juni 2025
Besammlung:	Haupteingang Rigahaus
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Ausflug 205

Theater Chur Backstage

Die ersten Theaterdarbietungen durch Wandergruppen führen uns bis ins 17./18. Jh. zurück. Fester Bestandteil wurde das Churer Theaterleben dann um 1864 in der Postremise Chur und etwas später durch die Grande Dame Minna Senges-Faust im Casino Saal am Kornplatz. Eine Sensation war erst einige Jahre später im 20. Jh. die Uraufführung von Bertolt Brechts "Antigone" im damaligen Theater im Rätushof. Erfahren Sie mehr zur Entwicklung der Theaterszene Churs und erhaschen Sie sich zum Abschluss einen einmaligen Blick Hinter die Kulissen des heutigen Theater Chur.

Datum:	Donnerstag, 3. Juli 2025
Besammlung:	Haupteingang Rigahaus
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Ausflug 206 Churer Domschatzmuseum

Das Domschatzmuseum umfasst zwei Objektgruppen: Den eigentlichen Domschatz und den Wandbildzyklus der Todesbilder von 1543. Diese beiden Bestände sind auf zwei Geschossen ausgestellt und für Besucher jeden Alters und für Fachleute von einzigartigem Wert. Der Standort des Museums, das barocke Bischöfliche Schloss in Chur, ist ein gewachsenes Kulturdenkmal von nationaler Bedeutung und auch einer der bedeutendsten Profanbauten Graubündens.

Datum:	Donnerstag, 14. August 2025
Besammlung:	Haupteingang Rigahaus
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Ausflug 215 Rhätische Bahn Backstage

Das denkmalgeschützte, vom bekannten Bündner Architekten Nicolaus Hartmann entworfene Verwaltungsgebäude der Rhätischen Bahn birgt allerlei Schätze aus der Bahnwelt Graubündens. Erhalten Sie einen Einblick in die 130-jährige Geschichte der «Bündner Staatsbahn» sowie in das umfassende und wertvolle RhB-Archiv.

Datum:	Donnerstag, 11. September 2025
Besammlung:	Haupteingang Rigahaus
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Der Seniorenrat organisiert ...

Repair-Café

Sind Sie verzweifelt, weil Ihr Toaster, Mixer, Staubsauger, etc. nicht mehr funktionieren? Oder ist an einem Stuhl ein Bein abgebrochen oder das Glas vom Bilderrahmen zerbrochen? Kein Problem! Bevor Sie sich mit dem Gedanken beschäftigen, dieses Objekt zu entsorgen, bringen Sie es ins Repair-Café. Wir werden versuchen, Ihren Gegenstand zu reparieren. Eine Garantie können wir Ihnen nicht geben, aber wir versuchen alles!

Unseren Zeitaufwand verrechnen wir Ihnen nicht, aber allfällige Ersatzteile müssen Sie bezahlen. Mit dem Repair-Café möchten wir einen Beitrag gegen die Wegwerfgesellschaft leisten.

Die Daten des Repair-Cafés werden durch den Seniorenrat Rigahaus jeweils über die Rigahaus-App und den Anschlagbretter veröffentlicht.

Lotto

Lotto befindet sich gemäss Befragung einer Mieterbefragung durch unseren Seniorenrat, was die Beliebtheit betrifft, mit Abstand auf Platz 1. Dies bestätigen alle bisher durchgeführten Lotto-Nachmittage, jeweils mit guter Beteiligung und fröhlicher Stimmung. Deshalb werden wir auch im Jahre 2025 wieder Lottospiele durchführen.

Die Daten der Lottonachmittage oder -Abende werden durch den Seniorenrat Rigahaus jeweils über die Rigahaus-App und den Anschlagbrettern veröffentlicht.

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Lourdes Grotte Chur

Die Lourdes Grotte in Chur ist ein bedeutender spiritueller Ort und ein beliebtes Ziel für Pilger und Besucher. Gelegen in einer idyllischen natürlichen Umgebung, bietet sie einen Ort der Ruhe, des Gebets und der Besinnung. Die Grotte wurde als Nachbildung der berühmten Grotte von Lourdes in Frankreich errichtet und dient als wichtiger Treffpunkt für Gläubige und Naturfreunde gleichermaßen.

Die Grotte ist ganzjährig zugänglich und bietet Sitzgelegenheiten für Gebete und Meditation. Pilgergruppen und Besucher sind herzlich eingeladen, diesen einzigartigen Ort der Stille und Besinnung zu entdecken. Tauchen Sie ein in diese spannende Führung! Anmeldungen laufen über den Empfang oder unter Tel. 111.

Datum und Zeit:	Gemäss Aushang vom Seniorenrat
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	Gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Der Weg des Abwassers ARA Chur

Die ARA Chur reinigt das Abwasser von rund 54'000 Einwohnern aus Chur und den umliegenden Gemeinden. Die moderne Anlage nutzt mechanische, biologische und chemische Verfahren, um jährlich über 6 Millionen Kubikmeter Abwasser zu klären. Der anfallende Klärschlamm wird zur Biogasgewinnung verwertet, getrocknet und umweltgerecht entsorgt.

Seit 1990 betreibt die ARA Chur eine kantonale Anlage zur Aufbereitung von Mineralölabscheidegut, seit 1999 eine Klärschlamm-trocknungsanlage. Zehn Mitarbeitende der Tiefbaudienste sorgen für einen reibungslosen Betrieb. Seien Sie bei dieser spannenden Führung dabei. Anmeldungen laufen über den Empfang oder unter Tel. 111.

Datum und Zeit:	Gemäss Aushang vom Seniorenrat
Preis ohne Service-Paket:	CHF 20.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Anschliessend Apéro im Rigahaus.

Walservereinigung

Die Walservereinigung Graubünden lädt ein – Kultur erleben im Walserdeutsch.

Die Walservereinigung Graubünden (WVG) setzt sich seit 1960 für den Erhalt und die Förderung der walserischen und alpinen Kultur ein. Mit rund 2000 Mitgliedern aus dem In- und Ausland engagieren wir uns für die Pflege der Walser Mundarten, die Erforschung unserer Geschichte und die Stärkung des kulturellen Lebens in den Walsergemeinden. Wir erwecken die „Gschichtakista“ wieder zum Leben – und zwar im Walserdeutsch!

Freuen Sie sich auf lebendige Geschichten, spannende Einblicke in die Walser Kultur und auf einen unterhaltsamen Austausch in der eigenen Mundart. Anmeldungen laufen über den Empfang oder unter Tel. 111.

Datum und Zeit:	Mittwoch, 18. Juni 2025 – 14.30 Uhr
Ort:	Saal, Residenz I
Preis ohne Service-Paket:	CHF 10.00
Preis mit Service-Paket:	gratis

Angebote von incontro

Incontro ist der Treff von und für Seniorinnen und Senioren

incontro chur ist der selbstverwaltete Begegnungsort für Seniorinnen und Senioren.

Ein Ort für geselliges Beisammensein, für den Austausch untereinander sowie ein Ort, um Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. incontro chur bietet Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten zu verabreden und etwas gemeinsam zu unternehmen. Standort von incontro chur ist das Seniorenzentrum Rigahaus, an der Gürtelstrasse 90, in Chur.

incontro chur trifft sich jeweils jeden Dienstag und Donnerstagnachmittag im Seniorenzentrum Rigahaus. Spezielle Veranstaltungen werden semesterweise publiziert. Informieren Sie sich über die speziellen Angebote und Veranstaltungen über

PRO SENECTUTE GRAUBÜNDEN

incontro chur
Treff von und
für Seniorinnen
und Senioren

<https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/geselligkeit/incontro-chur.html>

Erstes Semester 2025:

23.01.	Reise nach Shangrila Yunnan / Südwest China
13.02.	«Bündnerspeck» Lesung
27.02.	Spiraldynamik schmerzfrei & beweglich
13.03.	Emma Kunz – Heilpraktikerin, Forscherin, Künstlerin
27.03.	Islands Südküste
10.04.	Jassturnier
24.04.	Lotto
08.05.	Homöopathie für Tiere
22.05.	Wie Wildtierkinder aufwachsen

«Im contro café finde ich immer jemanden. Um über Gott und wie Welt zu plaudern und zu diskutieren. Oder auch mal jemanden zu Jassen. Ganz spontan und unkompliziert.»

- Ruth Harth

Angebote unserer Gastronomie

gut essen **riga
haus**

Kochen für Feinschmecker!

Unsere Küche ist auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung ausgerichtet und vereint kulinarisches Können mit hochwertigen Zutaten. Wir verwöhnen Sie mit frischen, saisonalen Produkten aus der Region und einer abwechslungsreichen Speisefolge.

Bei uns kommen Geniesser der gehaltvolleren Küche ebenso auf ihre Kosten wie Liebhaber der leichten oder vegetarischen Kost.

Sie können bei uns einfach nur essen - aber Sie können auch Feste feiern: Vom Kindergeburtstag über Essen zur ersten Kommunion oder Konfirmationsfeiern, Firmenfeiern, Leidmahl oder Jahrgängertreffen – wir organisieren Ihre Feier.

SCHÖNEN
Muttertag
Wir sehen uns am Muttertag im Rigahaus!
Tisch Reservation: 081 354 16 07



Das Seniorenzentrum
im Herzen von Chur

riga haus

Seniorenzentrum Rigahaus
Gürtelstrasse 90
7000 Chur
+81 354 16 16

Besuchen Sie uns auf rigahaus.ch!

