

Starkes Bonaduzer Nordic-Walking-Team am Wingert Event

e. Bei strahlendem Wetter ging es zum Saisonabschluss zum Wingert Event nach Felsberg. Mit den neuen roten Laufshirts ging es natürlich noch schneller als sonst. Nach kurzem Warm-up fiel um 11 Uhr der Startschuss. Innert kürzester Zeit waren die Positionen bezogen, bevor es am Wingert zügig bergauf ging. Nach 2,5 Kilometern musste man schon den ersten grossen Durst löschen. Danach

ging es durch den Wald Richtung Stauwehr und dem Rhein entlang zur Sportanlage zurück. Glücklich und zufrieden sowie mit neuen guten Zeiten wurde die Ziellinie überquert. Nicht nur die Organisation vom Event, sondern auch die Tatsache, dass ein Teil der Einnahmen einem guten Zweck zugeführt wird, ist ein Grund mehr, auch nächstes Jahr beim Jubiläum wieder voll motiviert anzutreten.



Das Bonaduzer Nordic-Walking-Team war voll bei der Sache.

Bild zVg

Postagentur Felsberg öffnet am 17. Oktober

ru. Die Felsberger werden ja bekanntlich neu ihre Postgeschäfte in der Postagentur in der Coop-Verkaufsstelle erledigen (die «Ruinaulta» berichtete. Nun gibt die Post bekannt, dass dies ab Montag, 17. Oktober, der Fall

sein wird. Die Poststelle Felsberg ist noch bis Samstag, 15. Oktober, offen. Die neue Agentur wird jeweils von Montag bis Freitag von 8 bis 12.15 und 14 bis 19 Uhr und am Samstag von 8 bis 17 Uhr geöffnet sein.

ANZEIGE.....



Freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit: Christoph Kurze, Geschäftsführer Krebsliga Graubünden und Regula Weidkuhn, Pflegedienstleiterin Regionalspital Surselva. Bild zVg

Krebsliga: Neu Beratungen im Regionalspital Ilanz

pd. Die Krebsliga Graubünden bietet an verschiedenen Standorten im Kanton unentgeltliche Beratungen für Krebsbetroffene und deren Angehörige an. Mit dem Beratungsstandort Ilanz (ab Anfang Oktober) sind die Dienstleistungen der Krebsliga auch in der Region Surselva nun deutlich besser erreichbar.

Zeitnah zur wöchentlichen Konsiliar-Sprechstunde der Onkologen des Kantonsospitals Graubünden am Standort Ilanz wird eine Beratungsfachperson der Krebsliga Graubünden regelmässig im Regionalspital Surselva präsent sein.

Im Rahmen einer offenen Sprechstunde oder nach vorgängig vereinbarten Terminen werden jeweils mittwochs von 11 bis 15 Uhr Fragestellungen zur Thematik Krebs professionell behandelt.

In der ersten Phase erfolgt die Terminvergabe über die Krebsliga Graubünden (Tel. 081 252 50 90) oder mittwochs im Spital (Onkologie-Station) bzw. direkt im Beratungsbüro der Krebsliga Graubünden (Personalhaus, 2. Stock).

«Wann gehst Du?»

**Aktionstage «Wie geht's dir?»
mit über 50 Veranstaltungen im
ganzen Kanton Graubünden.**

09. September – 11. Oktober 2016

Dabei sein:

**Alle Veranstaltungen auf
graubünden-bewegt.ch**

