

## KANTONSSCHULE CHUR – KONZERT 1. APRIL

## Traditionell und experimentell

Am Mittwoch, 1. April, 20 Uhr lädt die sechste Ergänzungsfachklasse Musik der Kantonsschule Chur zum Konzert in der Eingangshalle der Kantonsschule Plessur ein.

Die Klasse hat sich die letzten Wochen intensiv mit Musik aus der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auseinander gesetzt und möchte nun Teile ihrer Arbeit der Öffentlichkeit präsentieren. Unter der Leitung von Christian Klucker haben die Jugendlichen ein Programm zusammengestellt, welches neben dem traditionellen Chorgesang experimentelle Musik enthält. So liessen sich die jungen Musiker für ihre musikalischen Einlagen unter anderem vom Gedankengut der Künstler John Cage oder Gjörgi Ligeti inspirieren. Da-



Die sechste Ergänzungsfachklasse Musik lädt am 1. April um 20 Uhr zu einem Konzert in der Eingangshalle der Kantonsschule Plessur.

bei werden der Konzertbetrieb hinterfragt sowie die Grenzen der Musik ausgelotet. So werden neben der Stimme auch Alltagsgegenstände – seien das Flaschen, Giesskannen oder Ballone als Instrumente eingesetzt.

Die Chorlieder, welche teilweise von Ursina Thöny auf dem Klavier begleitet werden, bewegen sich im Bereich Jazz und Gospel und bringen das Konzert zu einem klangvollen Abschluss.

Die jungen Künstler freuen sich über viele Zuhörer, um sie in eine Welt der Klänge und Geräusche zu entführen und sie mit kreativen Ideen zu überraschen. Der Eintritt ist frei. Zur Deckung der Unkosten wird eine Kollekte erhoben.

(pd)

## ALTERS- UND PFLEGEHEIM ENVIA, ALVANEU

## So kann ich gesund alt werden

Am 5. Februar fand eine weitere Veranstaltung aus dem Jubiläumsprogramm zum 5-jährigen Bestehen des Alters- und Pflegeheims Envia in Alvaneu statt: «Gesund alt werden – was sind meine Möglichkeiten?».

Zum Thema Gesund alt werden – «Was sind meine Möglichkeiten?», wurden die zahlreichen Interessenten von den Fachleuten Roland Weber, Geschäftsführer und Gerontologe, Dr. Peter Keller, Hausarzt, und Janine Jung Perlati, Ernährungsfachfrau, informiert und aufgeklärt.

Die Alterung ist ein natürlicher Prozess, der bei allen Lebewesen abläuft. Damit die Lebensqualität bis ins hohe Alter bestehen bleibt, sollte zur Schonung des Körpers eine optimale Ernährung, genügend Flüssigkeit, eine angemessene körperliche Aktivität, ein positives soziales Umfeld, eine seelische Harmonie und die weitgehende Meidung von Genussgiften und Umweltbelastungen beachtet werden.

## Der Mensch ist, was er isst

Um möglichst gesund älter zu werden und fit zu bleiben, muss auch im Alter die Ernährung stimmen. Grundsätzlich bleibt der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen bis

ins hohe Alter unverändert. Jedoch sinkt der Kalorienbedarf mit zunehmendem Alter kontinuierlich.

Optimale Ernährung bedeutet aus heutiger Sicht insbesondere: eine möglichst natürliche, vollwertige, frische und abwechslungsreiche, weitgehend pflanzliche Ernährung. Ebenfalls von entscheidender Bedeutung für unsere lebenslange Gesundheit ist das reichliche Trinken von sauberem, frischem Wasser (1–2 lt. pro Tag).

## Aktivität für Körper und Geist

Die tägliche Bewegung von Körper und Geist sollte fester Bestandteil des Tagesablaufes sein. Die Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Organe aus, sie stärkt das Herz, senkt erhöhten Blutdruck, reguliert die Fett- und Zuckerwerte des Blutes, kräftigt die Skelettmuskulatur, erhöht die Knochendichte und hilft, Übergewicht abzubauen.

Das Bewegungstraining sollte mindestens zwei Mal in der Woche

zwanzig bis dreissig Minuten lang stattfinden, am besten in der Gruppe. Für Anfänger ist Dr. Peter Keller der Ansicht, dass es wichtig ist, mindestens zehn Minuten täglich an der frischen Luft zu gehen.

Hirntraining ist für die geistige Beweglichkeit sehr wichtig. Die Nervenzellen des Gehirns nehmen im Alter nicht unbedingt ab. Entscheidend für die geistige Leistungsfähigkeit ist jedoch nicht die Anzahl der Gehirnzellen, sondern die Anzahl der Verbindungen zwischen den Zellen, welche durch geistige Aktivität sogar komplexer werden können! Roland Weber macht den Anwesenden Mut, weiterhin neugierig zu sein und Neues zu lernen.

## Drei Grundprinzipien

Wer also optimal altern will, sollte sich an drei Grundprinzipien orientieren: vorbeugen, Aktivität und Integration. Diese drei Punkte stehen in einer Wechselbeziehung, die den Alltag und das Alterwerden spannend machen.

Nächste Jubiläumsveranstaltung: Wohnformen im Alter, Dienstag, 5. Mai 2009, 20.00 Uhr, Referat von Gerontologe envia, Hr. Roland Weber.

## MG ALPINA – 28. MÄRZ

## Jahreskonzert

Es ist wieder Frühling und die Musikgesellschaft Alpina Churwalden spielt zu ihrem Jahreskonzert auf.

Im letzten Herbst hat unser Dirigent Orlando Andreoli nach über 25 Jahren seine Demission eingereicht. Für seine geleistete Arbeit sei an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt. Da wir noch auf Dirigentensuche sind, bestreiten wir dieses Konzert unter der Führung des Dirigenten Daniel Ulber aus Lantsch/Lenz.

Den Auftakt bildet der Marsch «Songs of the Brave» von T. Bidgood. Nach der Ouverture «Dakota» von Jakob de Haan stehen bekannte Melodien wie «Ewigi Liäbi» und «Losed si Frau Küenzi» auf dem Programm. Auch werden unsere Tambouren unter der Leitung von Flury Niederklöpfer zu hören sein.

In der Pause werden die Aspiranten 2 und die Anfänger ihr Können zum Besten geben.

Der zweite Konzerteil beinhaltet den Marsch «El Capitan», die Melodien «The Lion King», «I do it for you» und den Boogie-Woogie «Rimballzello».

Nach dem Konzert werden Sie aus Ottos Küche verwöhnt, oder Sie können sich einen zünftigen Drink an unserer Bar gönnen. Für Tanz und Unterhaltung sorgt Manni. (mga)