

Revista digl noss Sulom

AN
BALANTSCHA



AN BALANTSCHA:

«La bilantscha dalla balantscha. Igl manader digl Parc Ela Dieter Müller peglia posiziun.»

LITTERATURA:

Proverbis e locziuns ...? En ques-tiuari mossa la cunaschientscha ed igl diever an treis generaziuns da famiglias surmiranas.

PURTRET:

En inscunter decisiv. Scu tgi Gab-riella Sonder ò scuvert igl joga.



Bild: S. Blumer

Parc natural Beverin – igl datgea digl capricorn

www.naturpark-beverin.ch

graubünden

PARCS PARCHI
PARCS SVIZZERS PARC NATURAL
PARKS REGIONAL

THOMANN
NUTZFAHRZEUGE AG
SCHMERIKON - CHUR - FRAUENFELD - ARBON

Voss spezialist per service e vendita da camiuns, bus,
transporters. Purscheidas cun plevalour per Vous!

CUN STEMA
Pigs noss clients rasainsa igl tarpung cotschen. Gentil, simpatic ed ordvart positiv tgirainsa igl Voss vehichel, scu schi fiss igl noss agen.

www.thomannag.com

Nous pigliagn e purtagn igl Voss vehichel gratuitamaintg.



Mercedes-Benz



EDITORIAL

Da curt vaia puspe gia egna da chellas emdas, noua tg'ins ò l'impressiun tgi navot gartegia. Tot vo dalla glatscha giu. Ins pò planisar ed organisar anc schi bagn, la fegn finala vignigl tuttegna tot oter tgi pango. An chels muments ins tschertga savens igl muteiv pigl caos. Tscherts sa mettan sasezs an dumonda, oters dattan la colpa all'ora, alla politica, agl partenari u a tot igls oters segl manevol. Oters tschertgan igl muteiv pigl disequilibre ainten la constellaziun dallas steilas.



Chels muments canoscha franc mintgign da nous, cura tgi para tg'igl mond e tot igls sies abitants seian ord balantscha. E tuttegna gira la culla digl mond anavant, an 24 ouras eneda anturn sasezza ed an 365 deis eneda anturn igl suglegl. Igl taimp passa, igl negativ sbilitgescha, igl positiv resta - speranza - an bunga memorgia.

Tot turna pi bod u pi tard anavaos aint igl equilibre, an balantscha. Chegl è la mia persvasiun. I dovrà magari bagn en po pazientga e tscherts èn spert pronts da proclamar la fegn digl mond. Ma igls davos milliuns dad onns ò igl noss mond betg laschea sa disturbar da talas predetgas apocalipticas.

Cattar la balantscha è betg adegna simpel. Igl è egna dallas nossas sfidadas permanentas agl mintgade. Seigl chegl la balantscha tranter veta privata e lavour, tranter sana-dad e maltampranza, tranter occupaziun e recreaziun.

Proxima ediziun

Tgi tgi ò gost da contribueir an ena furma u l'atra è adegna bagnna.

Contact: info@sulom.ch

Mademamaintg ègl difficil da tigneir chel equilibre. Strousch ins crei d'aveir catto igl recept per ena veta equilibrada capeta ensatge nunspitgia tg'ans patta danovamaintg ord balantscha.

Sen las suandontas paginas sa fatschaintan differents autours ed autoras cun la balantscha aint igl noss sistem ecologic, ma er cun la balantscha interna da mintga carstgang. Tuttegna an tge domena, tschartger la balantscha vot mai deir restar salda, na, tgi tgi tschertga igl equilibre s'accorscha bagn-spert tg'ins stò esser pront da sa muantar. Uscheia è er adegna tot an muviamaint, chegl sa mossia ainten las contribuziuns dallas rubricas litteratura, ier & oz ed an tgadafi. E tgi tgi less trenar la sia balantscha corporala pò ampruvar las posizioni da joga sen pagina 38.

La Revista digl noss Sulom procura an mintga cass per ena schelta da lectura bagn equilibrada per tot igls gosts e giaveischa an chel senn ouras interessantas e captivontas cun l'ediziun actuala an mang.

*Pia Plaz cugl team da redacciun
Rafael Müller e Dominique Dosch*

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Pia Plaz".



Incumparabel Parc Ela
Nossa nateira. Nossa gliout. Noss products.



Ia sung cò per Vous!

Romeo Wasescha, cunsiglier da sieranzas e provedimaint
T 081 650 02 15, M 079 639 89 39, romeo.wasescha@mobilier.ch

Generalagentur Chur
Valentin Spescha

Büro Savognin
Veia Naloz 22
7460 Savognin
chur@mobilier.ch
mobilier.ch/chur

la Mobiliar

CUNTIGN

EDITORIAL 3

RAPPORT URGC 7

AN BALANTSCHA

Rusment sen la stadeila – en act da balantscha	8
Parc Ela – svilup graztga alla balantscha	10
Igl disequilibre dalla nateira	14
Igl horoscop e la sia balantscha	18

LITTERATURA

La stela vign digl lenn	18
Poesias d'anviern	22

IER ED OZ

Gimnastica a moda viglia	24
Tgavorgias plagn misteris	26

FAMIGLIA

Cursa lunga dovrà pi fitig la balantscha	30
Angiavign	32

AN TGADAFI

«Jou searv sàng near lieunga»	34
-------------------------------	----

TEI & JOU

Pesapajas	36
Igl spértet ad igl sieus amitg Lumpazi	37

PURTRET

Gabriella Sonder – «Veiver la migla versiun da sasez»	38
---	----

CALENDER 2018 42

IMPRESSUM

© Copyright, Uniun Rumantscha Grischun Central
Prietsch d'abunamaint CHF 25.50

REVISTA DIGL NOSS SULOM
ISSN 2297-7120

REDACZIUN
Pia Plaz, Rafael Müller e
Dominique Dosch, info@sulom.ch

ORGAN ADMINISTRAZIUN
Uniun Rumantscha Grischun Central,
administraziun@sulom.ch

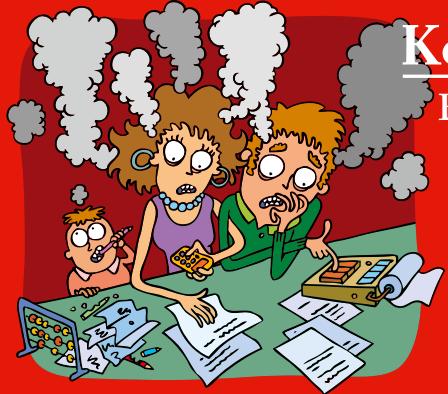
LECTORAT
Petra Uffer,
Reto Capeder
GRAFICA
tipic.ch, Savognin

STAMPA
Wolf Druck AG, Triesen / FL



Cover

*Fotografia dalla festa da gimnastica digl onn 1896 a Savognin.
Fotografia originala aint igl possess da Romano Plaz.*



Kompliziertitis
Eine Krankheit, die's bei uns nicht gibt.

Die Krankenversicherung
NR. 1 FÜR FAMILIEN

ÖKK Agentur Savognin, Stradung 33
7460 Savognin, T 058 456 16 80
www.oekk.ch

ÖKK



*transport
busbetrieb
muldenservice
schneeräumung*

bossi hemmi ag
lenzerheide - tiefencastel

bossi-ag.ch

BAUTAS AG



www.bautas.ch

TECHNIK ABDICHTUNG SANIERUNG

RAPPORT ANNUAL

DALL'UNIUN RUMANTSCHA GRISCHUN CENTRAL

1. Radunanza generala

La radunanza generala dall'Uniun Rumantscha Grischun Central (URGC) ògia li igls 26-04-2017 a Lantsch.

2. Suprastanza

An suprastanza fon part la presidenta Zegna Pittet-Dosch, igl vicepresident Rico Michael, l'actuara Dorathe Dolf, igl cassier Marc Decurtins ed igl assessor Gion Capeder. La suprastanza dall'URGC ò salvo tschintg sedutas da suprastanza.

3. Program d'activitads 2017

- Per l'antschatta digl onn da scola ò l'Uniun Rumantscha Grischun Central preschento igl amprem «codesch d'ameis» an rumantsch. Mintga scolar dallas scolettes dallas nossas vals, scu er l'amprema e sagonda classa dalla scola bilingua da Domat, on survagnia regalo en codesch. Er otras persungas èn s'annunzgeidas ed on survagnia regalo en codesch d'ameis.
- Graztga agl stompel ed agl sustign finanzial dall'Uniun Rumantscha Grischun Central dattigl a Donat ossa ena gruppera da giuier rumantscha.
- Er igl 2017 ò l'URGC organiso ouras da rachints an rumantsch per igls unfants dalla canorta Tgimirola a Savognin. La gruppera da giuier da Donat scu er chella da Lantsch on survagnia regalo differents codeschs d'unfants rumantschs.

- Igl december 2017 è cumpareida la tschintgavla edizion dalla Revista digl noss Sulom. La redacziun sa cumpona da Pia Plaz, Dominique Dosch e Rafael Müller. Igl lectorat è nia fatg da Petra Uffer e Reto Capeder. En cordial angratzg agl team da redacziun, agl lectorat ed a tot igls furnitours d'artetgels per la gronda lavour prestada per chel organ. Betg mangantar lessa d'angraztger a tot igls inserents.

- L'URGC ògia differents contacts chegl tgi pertotga inscripziuns an rumantsch. Igls resultats positivs saron da vaseir aint igl frataimp digl onn proxim.
- L'Uniun Rumantscha Grischun Central ò adegna puspe contact cun represchentants dalla scolas. Seia chegl per far attent agl rumantsch u er per ludar. La fegnameira è tg'igl rumantsch vigna duvro cun plascheir e luschezza.

4. Angratzg

La suprastanza dall'Uniun Rumantscha Grischun Central angratzga cordialmaintg per la bunga collaboraziun cun la Lia Rumantscha, cunzont a Carmen Dedual. Er alla Lia Rumantscha a Coira en cordial angratzg per la lavour prestada pigl bagn dallas nossas valladas rumantschas.

Ia less angratzger cordialmaintg agls mies collegAs da suprastanza per la bunga collaboraziun. En grond paiaidia admetta a tot igls funcziunaris dall'Uniun Rumantscha Grischun Central. Cordial angratzg a tot chellas persungas tgi s'angaschan pigl lungatg rumantsch ed igl sustignan e promovan cun lour ager.

Cun saleids amicabels
per l'Uniun Rumantscha Grischun Central

Zegna Pittet-Dosch

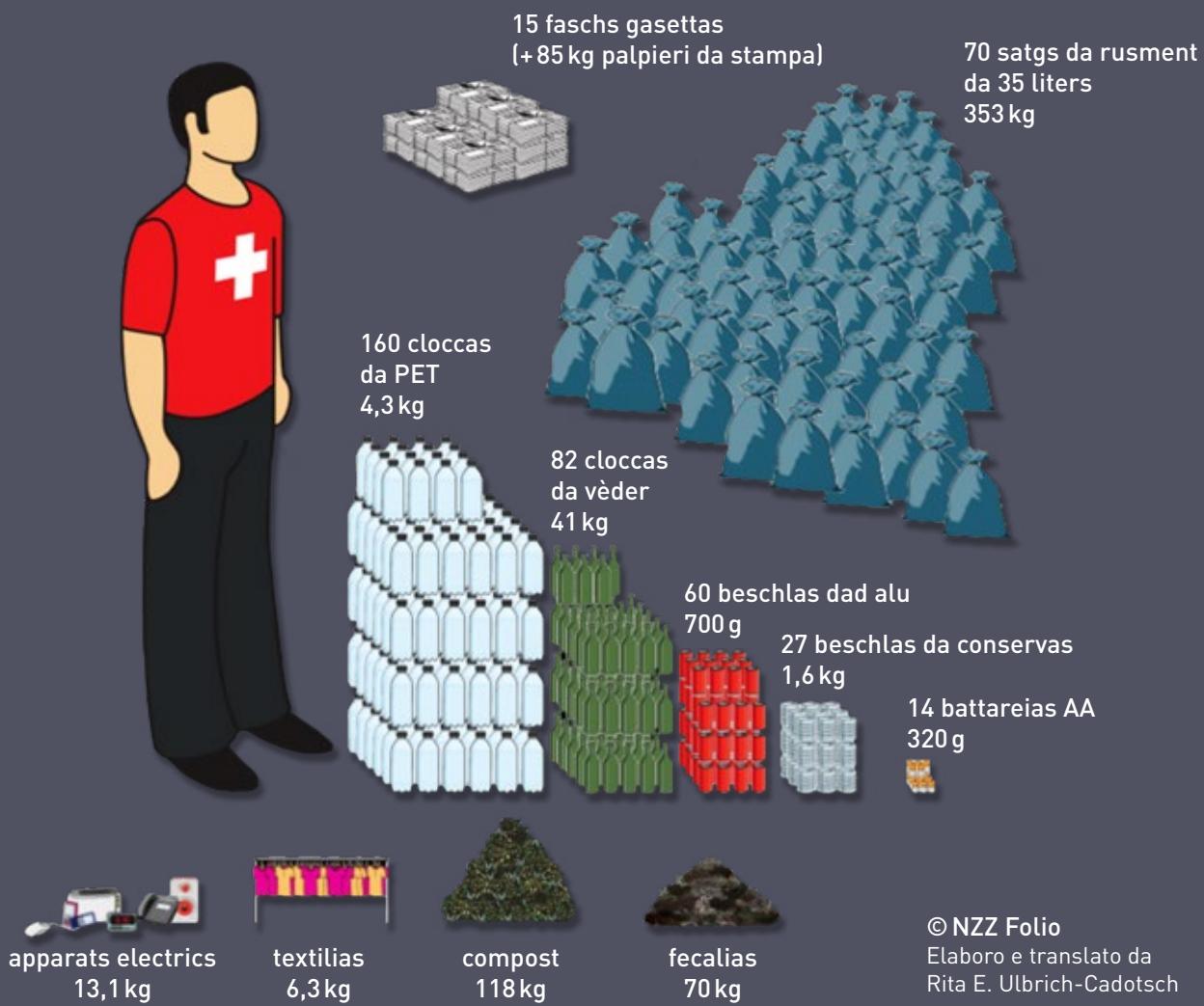
Cunter, december 2017

RUSMENT SEN LA STADEILA

EN ACT DA BALANTSCHA

da Rita Ulbrich-Cadotsch

Passa 700 kg ad onn produtgescha ena suletta persunga an Svizra



Mintga persunga tgi veiva an Svizra – digl unfant novnaschia anfignen tigl tat u la tatta – produtgescha rusment.

An furma simbolica vignigl documento ainten la grafica, retratga digl NZZ Folio digl fanadour 2009 (<http://folio.nzz.ch/2009/juli/abfall>), la quantitat da rusment tgi mintga persunga an Svizra produtgescha an media durant en onn. Chegl corresponda tenor la statistica ad ena media da passa 700 kg per persunga.

Deplorablamaintg èn chellas ceras er anc oz actualas. La Svizra stat cun 730 kg per persunga segl sagond post a nivel europeic. Cun 760 kg per persunga produtgescha angal anc igl Danemarc daple rusment tgi la Svizra (www.bafu.admin.ch).

È rusment adegna sto en tal problem?

Anc avant pacas generaziuns erigl tar nous betg usit da purtar satgs da rusment tar ena deponia communal. Las ples famiglias vivevan dall'atgna producziun e vevan nign'atra schelta tgi da sa restranscher segl pi essenzial. Cumpro niva angal gist chegl tgi era propri necessari e chels products eran betg amballos dobel e tredobel scu chegl tgi cunaschagn chegl dad ozande. I dava an general pi pac da pattar davent, perchegl ò mia mamma per exaimpel dad unfant mai via sia mamma a purtar davent en satg da rusment. Chegl tg'ins saveva betg ple utilisar, cuntschier, reparar u arder ainten pegna niva patto ainten ena tarmenta rosna ensanouas ainten en gôt manevol. Cura tgi la rosna era plagna, geva en ampluia da cumegn a dar fi a tot e la fatschenta era liquidada. Anfingen tgi dava betg materials scu plastic, lacs artifizials, pezs (Pampers), products da cosmetica, medicamaints, battareias e teissas da tot las sorts per ainten tgesa ed ainten iert n'era chegl betg anc schi en grond problem. Ma oz savainsa tots tgi antras arder materials plastificias agl liber u er ainten la pegna da

steiva sa sviluppeschan teissas fitg privlous scu dioxins tgi fon a lunga vista gronds donns alla sanadad digls carstgangs ed alla nateira.

3,1 planets u 4,3 gedas la Svizra - per pavlar igl satg da rusment?

Schi ruschanagn da rusment stuainsa er piglier sot la marella igl noss cumportamaint da consum ed igl antier martgea. Siva la sagonda ghera mundiala ògl do igl schinumno progress economic. L'industrialisaziun e la scuverta da novs materials sen basa da petroli e dad otras resursas naturalas on procura per ena producziun da marcanzeia an grondas quantitads. An pacs decennis ò chel schlantsch economic purto bagnstanza an Svizra scu er aint igl rest digl mond occidental. La gronda part dallas persungas ò cotras gia tottanegna la pussebladad da davantar consuments e da stimular, cumprond ansemen digl tot, l'antiera producziun. Cun concepts psicologics raffinos per promover la commerzialisaziun scu er cun retschertga digl martgea ins amprovigl anfignen oz an tot las modas e manieras da manipular igl cumportamaint digl consument a favour digl producent. Antras chella manipulaziun incunsciainta ans ègl nia suggero tgi igls noss basigns elementars s'estendan er sen tgossas tgi èn ansomma betg essenziali.

Analisond chel svilup tgi ò antschet an furma schi innocenta siva la sagonda ghera mundiala, savainsa constatar oz ainten tot las branschas en'accumulaziun da products infiniti tgi laschan concluder ad ena surproducziun quasi absurda.

Igl onn 1994 è igl inschignier Svizzer Mathis Wackernagel (*1962 a Basilea) nia attent a chella tendenza ed è sviluppo an connex cun la sia labour da doctorat en

concept per calcular igl schinumno fastez ecologic tgi ena naziun lascha anavos nizzigond, ma surtot donnagiond las resursas digl noss planet per la producziun da marcanzeia.

Tenor las pi novas retschertgas publitgeidas sen la pagina dad internet da Mathis Wackernagel, www.footprintnetwork.org, duvress l'umanitàd 3,1 planets u mintga Svizzera 4,3 gedas la Svizra schi tots vivesan, produtgessan e consumessan scu ena persunga ainten la tala.

I vasagn damai: surproducziun excessiva e consum malpondero von strengamaintg a pér cun ena producziun sproporziunada da rusment problematic.

E siva, noua eir cun tot chel «plunder»?

A parteir digls onns 80 on er igls cumegns ainten las nossas vals s'accurschia sivamang tgi la 'rosna aint igl gôt' seja nigna schliaziun acceptabla ple. Cun la construcziun dad implants adattos per arder 'rusment modern' ins ògl antschet a sviluppar pass per pass ena cunsientza anvers la problematica digl rusment e rancunaschia la problematica cumplexa dalla dismessa digl tal.

Schi ans niantagn damai betg aint igl agen rusment, pudainsa angratzger chegl oz ad en sistem da dismessa da rusment excellent e modern tgi funcziunescha optimalmaintg an coordinaziun tranter igls cumegns e las diversas associaziuns tgi economiseschan igl rusment rimmo.

Igl onn passo ò l'associaziun dall'economisaziun da rusment digl Grischun central (AVM: www.avm-gr.ch) festivo igl sies giubileum da 50 onns. Cun la construcziun digl amprem implant digl Grischun central per arder rusment a Realta ò l'AVM a sies taimp mess igl

fundamaint per sviluppar sivamang ena dismessa ed en'economisaziun da rusment professiunala e direvla. Davent digl 1988 exista nign implant dad arder ple a Realta, ma la AVM cun la sia sedia actuala a Tgazzas coordinescha tranter oter ansemens cun igl implant dad arder rusment a Trimmis/Untervaz (www.gevag.ch) e cugl center da transport e recycling Bühler da Tusang (www.buehler-transport.ch) la raccolta e la dismessa digl rusment. 37 cumegns cun ca. 36'000 abitants èn oz com-members dall'AVM e confeidan ad ella lour rusment.

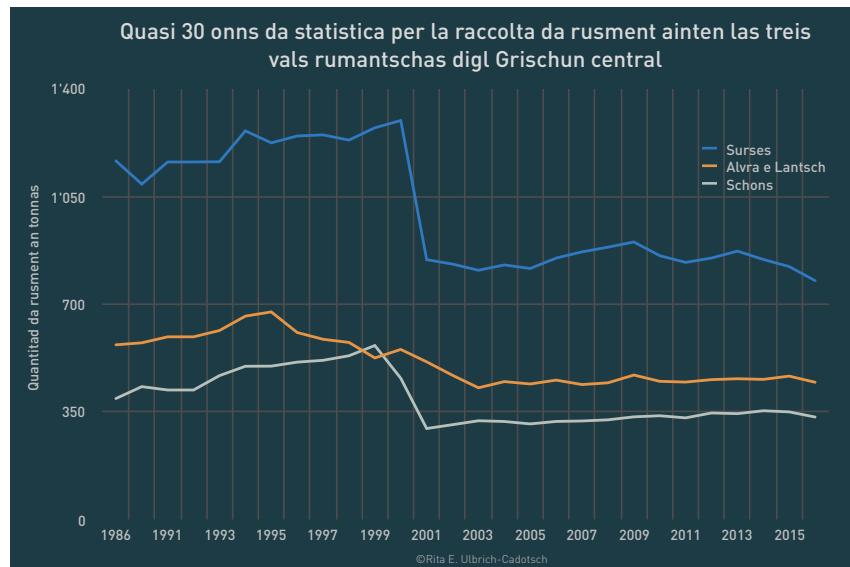
Tge quantitat da rusment per testa produtgagn nous Sotsilvans e Sur-mirans?

Siva tot chellas cefras tgi pertotgan pitost igl antier Grischun central u alloura gist l'antiera Svizra vaia naturalmaintg lia saveir schi er igls abitants dalla Val Schons (cun igls sies 8 cumegns), dalla Val d'Alvra (cun igls sies 7 cumegns), Lantsch e Surses (cun las sies 11 vischnancas) tignan pitg cun la media da 730 kg rusment per persunga?

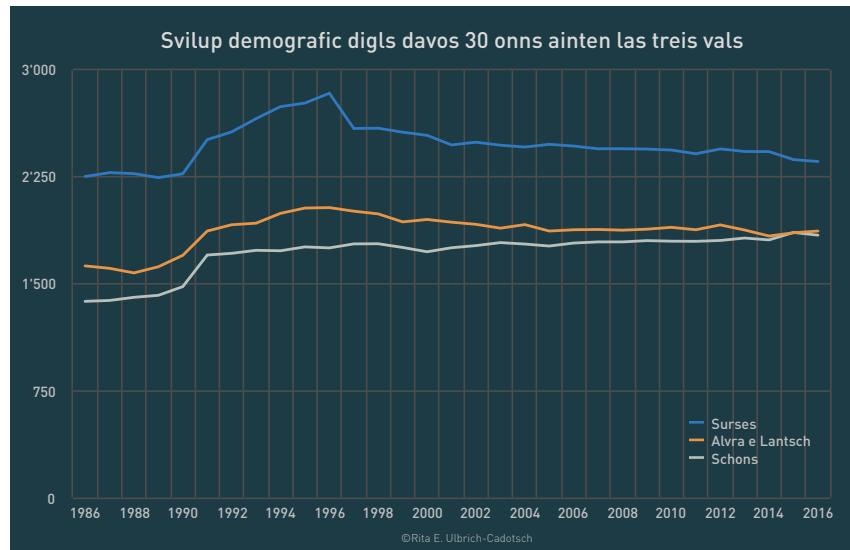
Per la mia retschertga vaia analiso «angal» igl rusment derivond dallas casadas – chegl è tenor me er igl rusment tgi egn e mintgign da nous savess administrar igl migler.

Signour Georges Ulber, responsabel dall'AVM, è dalunga sto pront da tarmetter a me l'antiera statistica pertuttgont la raccolta da rusment ainten las treis vals menziunadas. Siva pacas emdas vaia già ainten la mia tgascha da brevs electronica las cefras da quasi 30 onns statistica. Pigls onns 1987 anfingen 1989 dat-tigl nigna statistica! (*grafica 1*)

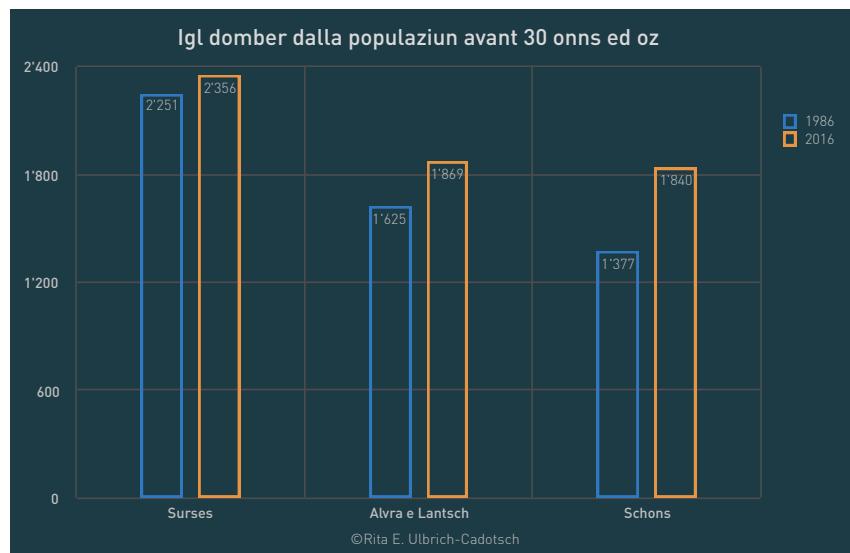
Davart da donna Sandra Fritschi digl Uffezi cantunal da vischnancas (www.afg.gr.ch) e da signour Patrick



grafica 1



grafica 2



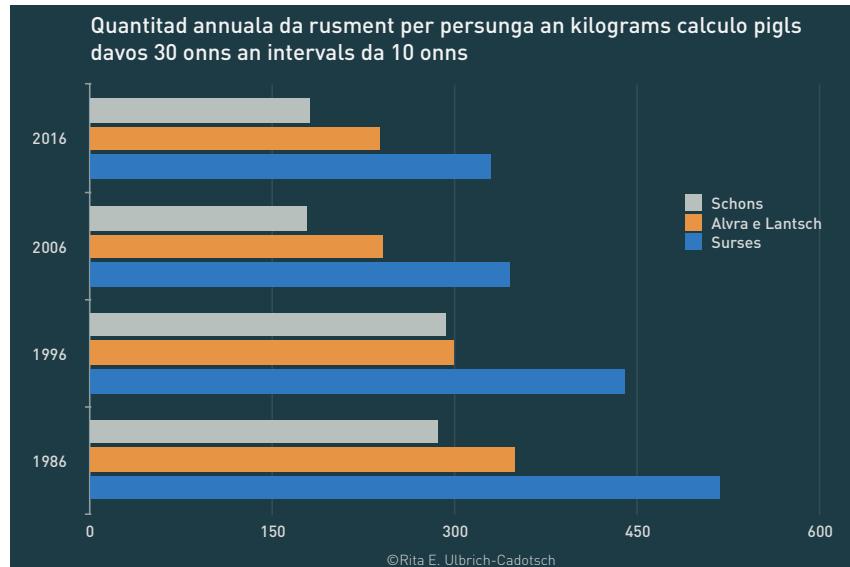
grafica 3

Casanova digl Uffezi cantunal per economia e turissem (www.awt.gr.ch) a Coira vaia dantant survagnia la statistica necessaria per metter an relaziun igl svilup demografic (*las graficas 2 e 3*) cun las cefras tg'ia veva survagnia davart la quantitat da rusment rimno ainten las vals.

Las graficas 1-3 mossan tg'igl è relativamaintg grev da cattar raspostas u tendenzas cleras mattond an relaziun igl svilup digl domber dalla populaziun cun igl svilup dalla quantitat digl rusment ainten las vals. Sulettamaintg igls dus onns 1999 e 2000 ins sogl constatar midamaints significativs cun en sbassamaint relativ rapid dalla quantitat da rusment (*grafica 1*). Chel midamaint marcant ò da far cun l'introducziun da novas leschas, scu per exaimpel la taxa segls satgs da rusment e cun la planisaziun pi rigurousa dalla raccolta e dalla dismessa digl rusment. Cun l'introducziun dad ena raccolta disfranztgeda ainten las vischnancas per igl recycling davaintan igls satgs da rusment quasi dad en de sen l'oter pi levs. Davent digl onn 2000 ègl tranter oter er betg ple lubia da depositar ed arder material aint igl liber – damai fitto cun las rosnas aint igl gôt! (*grafica 4*)

Ainten la grafica 4 vasainsa exact la quantitat annuala per persunga. Sainz'oter positiv è tgi ins so constatar ena sminuziun generala dalla quantitat annuala, schibagn tgi la populaziun è s'augmentada levamaintg (*grafica 3*) ainten tot las treis vals.

Ainten la Val Schons e la Val d'Alvra era la media dalla quantitat annuala digl rusment per persunga adegna gio pi bassa tgi an Surses. Cun en sbassamaint dal-



grafica 4

la quantitat annuala da quasi 190 kg per persunga aint igl decurs da trenta onns ò Surses pero er mussو ena tendenza positiva. An Surses ò igl turissem franc er en effect sen la media per persunga. Cun la media da 180 kg ò la Val Schons oz an mintga cass igl migler resultat. Val d'Alvra è segl sagond post. Surses ed er la Val d'Alvra ston, cumparaglea cun la Val Schons, tuttegna anc sa dar fadeia da sminuer la quantitat annuala per persunga aint igl futur.

gativamaintg. Tuttegna è igl fastez economic individual tgi laschagn anavos anc adegna mengia grond ed an chel senn pudainsa an nign cass tralascher la tematica digl rusment. Igl pi effectiv ed impurtant ègl tenor me, da dar adegna en'igleida critica sen igl noss cumportamaint da consum.

Per approfundar las diversas tematicas menziunadas aint igl artetgel u er per calcular per exaimpel igl fastez ecologic individual cunseglia da consultar las paginas d'internet sot igls «links» inditgias mintgamai directamaintg aint igls texts. I vala an mintga cass la pagna!

Conclusiun

Cumparaglea cun la media svizra savainsa deir cun buna cunsientga tgi betg nous seian igls gronds 'tschavats' ed igl muteiv tgi la statistica federala croda or schi ne-



Autoura

Rita Ulbrich-Cadotsch (*1967) lavoura gio da divers onns scu scolasta da tudestg alla scola da lungatgs «academia Tessin». Durant igl sies taimp liber lavoura ella tranter oter scu schurnalista libra. Ella veiva cugl sies om e lour quatter fegls a Novaggio aint igl Tessin.

PARC ELA

SVILUP GRAZTGA ALLA BALANTSCHA

Igl Piz Platta è igl Matterhorn da Surses: Piz Platta e Piz Arblatsch fotografos da Tigiel sur Tinizong. ©lorenzfischer.photo

Scu stattigl cun la balantscha tranter nateira ed economia aint igl Parc Ela? – Ainten chest text dat igl manader digl Parc Ela, Dieter Müller, rasposta alla dumonda dalla balantscha ainten la regiun ed exprima er l'egn u l'oter patratg pi critic.

da Dieter Müller

Igl Parc Ela n'è betg angal la regiun tranter la punt da Solas, igl pass digl Alvra ed igl Gelgia. Ed igl Parc Ela è sa tgapescha er dapse t'igl pitschen team dall'Uniun Parc Ela tgi iniziescha, sustigna e realisescha projects an chesta regiun. Igl Parc Ela è igl confess digls carstgangs dalla Val d'Alvra e da Surses tar la balantscha scu mossaveia per igl avigneir.

I dat chels tgi deian tgi parcs naturals possan stgaffeir antradas per la gliout aint igl parc. Oters cattan tgi parcs naturals duessan mantigneir e revalerat la nateira e la cuntrada. Ed ulteriours èn digl meini tgi parcs naturals stoptgan rinforzar la cretta da sasez ed igl spiert da cuminanza dalla populaziun.

Tots on en zichel raschung. Ma angal ansemen on las treis vistas propi raschung: Parcs naturals genereschan plevelour ed antradas, perchechl t'igls carstgangs stgaffeschan communablamaintg

products e purscheidias tgi èn an balantscha cun la nateira e la cuntrada. Chegl è igl pievel dalla Val d'Alvra e da Surses gio realiso anturn igl onn 2000, cura tgi l'ideia digl Parc Ela è antschet a madirar.

Igl Parc Ela duess mantigneir e far adiever digl pi grond capital dalla regiun, la nateira e cuntrada intacta, per generar antradas per la populaziun. Chegl è l'ideia da coc digl parc, fixada igl onn 2005 aint igl sies concept. Sainza antradas smanatscha la depopulaziun e las preziosadads dalla nateira e dalla

cuntrada cultivada riscan dad eir a perder. E sainza nateira e cuntrada cultivada na dattigl nignas antradas. La clav per igl svilup è damai ena bunga balantscha.

Chegl tgi tunga simpel, è an detagl ena ploma labour. Graztga alla ran-cunaschientcha scu parc natural regiunal survignan igls abitants digl Parc Ela ageid e sustign: L'Uniun Parc Ela ed igls sies ampluias sustignan la regiun tar la tschertga digl equiliber.



Amprendists dalla firma Brack on biagia chest meir sitg igl fanadour 2017 agls Lareschs sur Cunter. ©Parc Ela

Ena bilantscha dalla balantscha

Siva tschintg onns da menaschi uffizial duessigl esser lubia da du-mandar: ò igl Parc Ela catto la balantscha? – Detg sinceramaintg: Anc dei betg, e vurdo precis vign chegl er mai ad esser igl cass. La balantscha stò neir tschartgeda adegna puspe da nov. Ma igls davos onns è nia mess bler an muvimaunt, concret, ma er ainten las testas ed aint igls cors. Svaneidas èn las temas tgi en parc impedescha e blochescha, carscheida loancunter è l'ancunaschientscha tgi mantigneir la nateira e far adiever dalla nateira na s'excludan betg. E chegl è la premissa la pi impurtanta: Da vaseir tottas dus varts dalla stadeila, l'atgna e l'otra.

Contribuia a chest process on igls projects e las activitads multifaras tgi èn sa sviluppadas igls davos onns: Igl scarnuz da surprises digl gôt da muntonga ò mussu per exaimpel tgi furmazion ecologica pò er esser turissem. Igl center da cumpetenza «Ela Energiewelt» s'angascha per spargner energia, perchechl tgi chegl è betg angal bung per la nateira, mabagn er per igls mastirants locals. Igl nov pang Parc Ela dat labour agls furners e pours dalla regiun, geida a mantigneir igls èrs ainten la nosta cuntrada e fò reclama culinara per la regiun digl parc.

En veiv mussamaint per la balantscha tranter nateira ed economia èn er igls 600 anfignen 800 voluntaris tgi vignan mintg'onn aint igl Parc Ela per cultivar seivs veivas, allontanar tgaglias sen pastgiras u bagn sanar meirs sitgs. Els mantignan la nateira e la cuntrada culti-vada, ma genereschan er valour turistica, amprendan a canoscher gliout e cuntrada – e turnan savens per sa recrear tar nous. Schi l'Uniun Parc Ela ed igls implants da sport da Beiva saneschan communablamaintg ena pale aint igl territori da skis da Beiva, alloura sa dattan situaziuns da «win-win» tgi mossan tgi la balantscha n'è betg en'utopia. Sch'igls noss unfants scorvan la veta d'alp, schi nous intermediagn tgi gio Giovanni Segantini veva stimo la qualitat dalla cuntrada ed igls carstgangs dalla regiun, schi nous preschentagn la nosta nateira e la nosta veta quotidiana – allou-rra na randainsa betg angal attent allas nossas qualitads unicas. Nous accentuagn er la convivenza da nateira, cuntra-da e carstgangs.

An chest senn on gio blers ancunaschia tgi re-giunalidad, nateira ed igl chito per ella, èn igls pi fermi argu-

maints per vender igl turissem ed igls products dalla nosta regiun. Ma anc dattigl angal pacas pur-scheidias tgi adampleschan igls cri-teris pigl label digl Parc Ela malgro ena dumonda carschainta per tals products. Blers s'orienteschon anc agl masditg mediocher tgi tot igls oters porschan er.

Chegl vign pero a sa midar igls proxims onns. I vign a sa mussar agl futur schi e quantas antradas tg'igl turissem, l'agricultura e l'econo-mia forestala u er igl commerzi e la mastranza pon generar sper chellas otg pazzas da labour tgi l'Uniun Parc Ela ò gio staffia directamaintg.



Scola d'alp Parc Ela: scolars primars da Filisour sen l'alp Sur Aqua sur Beiva igl avost 2017. ©Parc Ela

La balantscha scu recept, igl fo-cus sen nateira, regiunalidad e las nossas qualitads unicas vignan ad esser veaple indispensablas. Nous dall'Uniun Parc Ela ans legragn da pudeir gidar venavant tar la tscher-tga dalla balantscha.



Autour

Dieter Müller (47) è marido, ò dus feglas (9 e 11) e stat a Filisour. Igl manader dall'Uniun Parc Ela ò stibgia scienzas digl ambiaint alla ETH e fatg en MAS an svilup communal, urban e regiunal. El è uriunda-maintg da Bünzen aint igl Freiamt argoves.

IGL DISEQUILIBER DALLA NATEIRA

En biolog daclera la scienzia d'ecologia

dad Oliver Dosch



Igl rostg spindrader (Geburtshelferkröte) è fitg periclitò an Svizra. (Fotografia dad Oliver Dosch)

In sainta anc chi e lò da biologs, pero tge tgi en biolog fò propi, è betg adegna cler. Igl pi ancunaschaint biolog era prubablamaintg igl Engles Charles Darwin, fundatour dalla teoria d'evoluziun. Dantant èn igls taimpis passos, cura tg'ins viagiva onns or cun la bartga per rimnar animals digl antier mond. En exaimpel d'en biolog pi modern è igl Svizzer Andreas Moser da «Netz Natur». È Andreas Moser en biolog «tipic»? Dattigl an somma tipics biologs?

Biologia è igl studi d'organissem vivents. Chella domena è vasta e cuntigna mecta tot las disciplinas davent dallas cellas, genetica, fisiologia anfignen agl cumportamaint e l'evoluziun. Chegl vot deir tg'igls biologs s'ocupeschon da bleras differentas dumondas. Egn examinescha forsa igl ciclus digl excitader da malaria aint igl nirom, en oter scu tg'ins savess far reis pi sanadevel cun transfurmar igls gens uscheia tg'el antscheva a produtgier provitamin A ed en terz vot forsa cattar adagour pertge tgi dat angal femnas an tschertas speztgas da luschards. Schi divers scu tg'igls roms da biologia

èn, tots on ensatge communabel: l'extracziun d'infirmaziun dalla nateira. Pero scu vo chegl? Tge ins stògl far per survagneir infirmaziuns sieiras? Chegl amprova da declarar a mang digl rom tgi am fascinescha igl pi fitg: l'ecologia.

L'ecologia è igl studi dallas relaziuns tranter organissem e tranter organissem e la cuntrada. Ella è plagn dumondas interessantas. Scu per exaimpel: Pertge dattigl ena recolonisaziun digl louf an Svizra? Scu davainta ena speztga estra invasiva? Ni pertge dattigl betg ple schi blers rambottels? Per cattar raspo-

La sperdita actuala da mellas schi betg milliuns da sorts d'anials mossaa, tgi la nateira è ord equiliber. Bleras speztgas segl antier mond, ma er an Svizra èn curt avant igl mureir or. Tgi la nateira è an disequilibre è atgnamaintg normal; ella è a lunga vista adegna ord balantscha chegl tgi ò varsabouts origins. Igl disequilibre dad ozande è pero prest incumparegliabel e schi gigantic, tg'el surpassa prubablamaintg schizont l'extincziun digls dinosaures. I dat pero la pussebladad da frantar chella sperdita da biodiversitat graztga a perscrutaziuns ecologicas. Chest artetgel mossaa, tge tgi è characteristic per la biologia, igl sies rom ecologia e lour perscrutaziuns dalla nateira.



La natra quadrigleida (*Würfelnatter*) è ena spez-tga digl Tessin ed invasiva sper igl lai da Turitg. (fotografada a Rapperswil dad Oliver Dosch)

stas a talas dumondas on igls ecologs treis pussebladads: far experimaints aint igl labor, rimnar datas ainten la nateira u biagier furmas sen igl computer. Tottas treis pussebladads on avantatgs e disvantatgs. Cò di-scutescha la metoda la pi usitada: rimnar datas ainten la nateira e siva las analisar cun la statistica segl computer. Talas datas son aveir bleras furmas, scu la quantitat da tschervs ainten en gôt, la biodiversitat da baus ainten en pro u la figiolanza dad en'eva. La sort da datas tg'igl perscrutader remna dependa naturalmaintg dalla sia questiun. Tiers chegl dovra en studi ecologic ena planisaziun bagn ponderada. Per pudeir rimnar datas correc-tas e nizzevlas, stò igl perscrutader ri-sguardar bler: Noua,

cura e quant savens ègl migler da collectar datas? Dombra Gion igls tschervs migler tgi Giatgen, uscheia tgi dat ena sfalsificaziun? Ins ògl culetg igls pros per l'analisa da biodiversitat propri casual-maintg? Angal risguardond tot las reglas della rimmada da datas so'l igl scienzio trer conclusiuns correctas.

I dat blers exaimpels da talas labours scientificas: cots da matg aint igl Vallais (Arlettaz et al., 2010), cruschelas an Svezia (Madsen et al., 1999) u tartaru-gas da mar (Crouse et al., 1987; Crowder et al. 1994). Cun chels studis on igls scienzios catto la causa dalla di-minuaziun dallas differentas spez-tgas e graztga ad acziuns a basa da chellas ancunaschientschas èn ellas sa revigneidas. Chegl mossa, scu tgi la scienzia d'ecologia so contribueir alla farmada digl disequilibre nun-sanadevel digl noss taimp.



La libella bela dad alas blavas (*Blauflügel Prachtlibelle*) è betg periclitada. (Fotografia dad Oliver Dosch)



Autour

Oliver Dosch (*1991) è carschia se a Tinizong ed ò frequento igl studi da biologia a Berna ed a Turitg. Igl tema dalla sia labour da bachelor è sto las differenzas an quantitat e biodiversitat da palousas ainten pros extensivs aint igl Vallais dependents digl modi d'agricultura. La labour da master tracta igls differentes factours tgi influenzechan quantitads da larvas digl salamander giagl aint igls cantuns Basilea ed Argovia. Aint igl sies taimp liber vo'l a viandar, fò turas da skis e divers excurs.



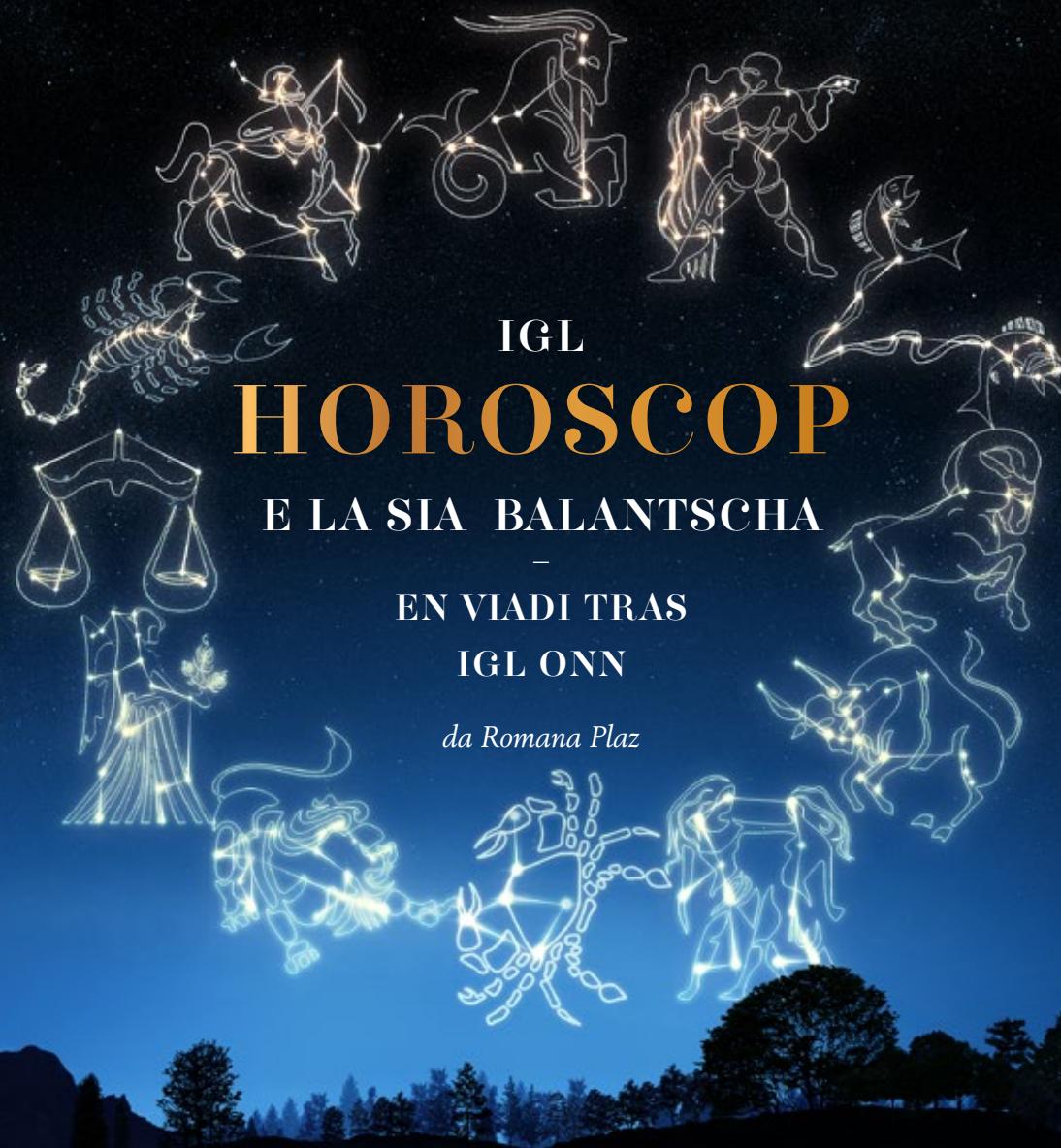
Citats

Arlettaz, R., Schaub, M., Fournier, J., Reichlin, T.S., Sierro, A., Watson, J. and Braunisch, V. (2010) From publications to public actions: when conservation biologists bridge the gap between research and implementation. BioScience 60, 835-842.

Crouse, D.T., Crowder, L.B., and Caswell, H. (1987) A stage-based population model for loggerhead sea turtles and implications for conservation. Ecology 68, 1412-23.

Crowder, L.B., Crouse, D.T., Hep-pell, S.S., and Martin, T.H. (1994) Predicting the impact of turtle excluder devices on loggerhead sea turtle populations. Ecological Applications 4, 437-45.

Madsen, T., Shine, R., Olsson, M., and Wittzell, H. (1999) Restoration of an inbred adder population. Nature 402, 34-5.



IGL HOROSCOP

E LA SIA BALANTSCHA

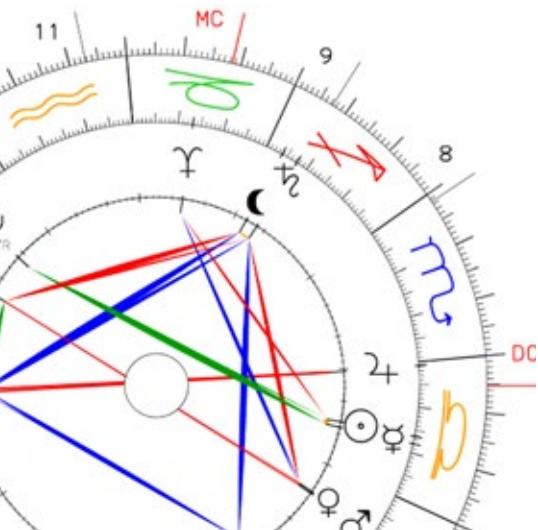
EN VIADI TRAS

IGL ONN

da Romana Plaz

Tge carstgang sa semgia betg d'esser sainza chitos, conflicts u differenzas ainten la sia veta, mabagn d'aveir de e notg la pasch cun sasez ed oters? Detg cun oters pleds: tgi sa semgia betg dad esser an balantscha?

L'ansagna tg'ans dat an îgl chel mument, è franc la stadeila ...

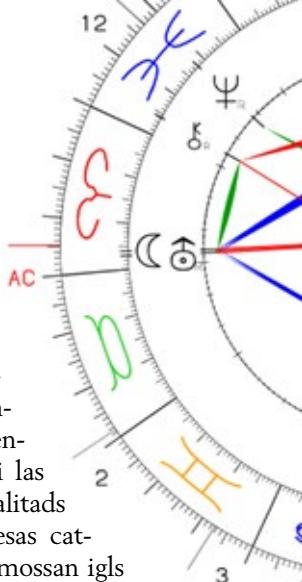


STADEILA

23.09.-22.10.

Ainten en taimp, noua tg'igl vistgia dalla nateira è an balantscha cun las belas calours cleras ed an armuneia. La stadeila tgi angulivescha gugent disarmuneias, differenzas tranter concarstgangs, stat per belezza e moda ed untgescha gugent conflicts e gheras.

Er schi la stadeila, cun la sia fermezza d'angulivar, amprova tot per cuntanscher pasch ed armuneia, fissigl en'illusun da dar da creir tgi chesta armuneia e balantscha rigia per adegna.

**SCORPIUN**

23.10.-21.11.

La nostra tera è polara. I rigia igl plus ed igl minus. E spert è no igl november, noua tgi para dad eir tot a fegrn: La nateira sa reteira, la metamorfosa antscheva e blers da nous carstgangs battan chel taimp cunter depressiuns e malsognas psichicas. Tgi canoscha betg chels taamps grevs e trests ainten la veta.

**TOR**

21.04.-21.05.

Forsa stagn nous pi gugent aint igl noss iert e galdign igl mument, siai chegl an furma d'ena buna speisa cun en bung got vegn ed ans legragn digl noss possess material? I pò esser tgi ans faschagn dumondas davart las valetas tg'ans èn impurtantas.

**TIRADOUR**

22.11.-20.12.

I dat er chels muments, cura tgi tot para da perder igl senn u tgi tschartgagn en nov senn da veta. Ins tschertga las raspostas ainten las religiuns, ainten novas filosofias u culturas.

**SCHUMBLER**

22.05.-21.06..

Per l'egn u l'oter totgan er las novitads tigl mintgade, las medias tgi rapportan da tot las parts digl mond e la communicazion tranter igls carstgangs. La balantscha sa basa an chel mument sen barat intellectual u er segl esser sen viadi dad en li an l'oter.

**CAPRICORN**

21.12.-20.01.

Forsa dattigl er en taimp, noua tgi ans occupagn pi fitg cun la nostra societad, la politica, igls dretgs tgi vagn, siai chegl digl stadi, dallas dertgiras u igls dretgs umans.

**GIOMBER**

22.06.-21.07.

Eventualmaintg ans occupainsa pi gugent cun igls noss sentimaints, la nostra sensibilitad e la nostra part romantica? Quanta balantscha cattainsa aint igl esser an famiglia, igl angaschi per la famiglia, siai chegl cun porscher en bung giantar u cun pleds tgi von a cor agl noss ambiaint?

**OM DALL'AVA**

20.01.-18.02.

I vign dantant er igl taimp da tschever u taimp, cura tg'ans giavischagn dapple libertad u plaz per la nostra individualitat, taimp tgi lagn esser an cuminanza cun oters tg'en da meinis sumigliant u partan las mademas visiuns e lessan sa deliberar da rutinas.

**PESCH**

19.02.-20.03.

Savens ischans persvadias tgi meditaziun, curesma, quietezza e pôss ans magnan ad ena buna balantscha. Pero cattainsa er igl taimp per far chellas tgossas e carger la nostra battareia u ans occupainsa pi gugent cun ans angascher pigls concarstgangs?

**BOTSCHE**

21.03.-20.04.

E tge faschagn nous, cura tgi las nossas battareias èn cargedas? Savainsa piglier novas decisiuns, metter novas fegnameiras, forsai eir ena nova veia u ans angascher per en nov project?

**LIUN**

22.07.-22.08.

Tge fiss la stad sainza igl tgod digl suglel, l'ava per frestgantar ed en bung glatsch da litgier. Deis e muments tgi ans laschan esser puspe manevels agl noss unfant intern. Ischans an chels muments an balantscha u simplamaintg occupos cun nusezs ed igl noss plascheir?

**GIUVENTSCHELA**

23.08.-22.09.

Cura tg'igl aton turna, la scola u la labour antscheva puspe ed ins turna tigl ritmus digl mintgade, ins fò forsai la dumonda dalla sanadad. Tge savainsa far per la balantscha dalla nossa sanadad?

**Autoura**

Romana Plaz è mamma da quatter mats carshias e veiva a Winterthur. Ella s'occupa gio divers onns digl tema d'astrologia ed ò er fatg diversas scolaziuns an chel sectour. «Tge balantscha tg'am occupescha gist igl mument – la fascinaziun per las steilas è per me ena fitg bela part dalla gronda balantscha digl univers.»

LA STELA VIGN DIGL LENN

Tgi canoscha anc proverbis
e locuziuns stget rumantschs?

da Dominique Dosch

Proverbis e locuziuns, scu per exaimpel «la stela vign digl lenn» e «lascher dar l'ora pigls lareschs», contribueschan alla retgezza digl lungatg rumantsch. Quant derasos èn els pero anc an diversas generaziuns surmiranas? Vignan las atgnadads linguisticas anc mantigneidas u stompla l'influenza digl tudestg igl rumantsch ord balantscha? Per la mia labour da seminari all'universitat da Friburg sunga ma deditgeida a chellas dumondas e preschaint ainten chest artetgel igls resultats centrals dalla perscrutazion.

Cun ageid d'en questiunari vaia eruia la cunaschientscha da divers proverbis e locuziuns da 18 scolar(a)s d'ena scola secundara an Surmeir e dad 8 genitours ed 8 tat(ta)s tgi discorran rumantsch. Ia

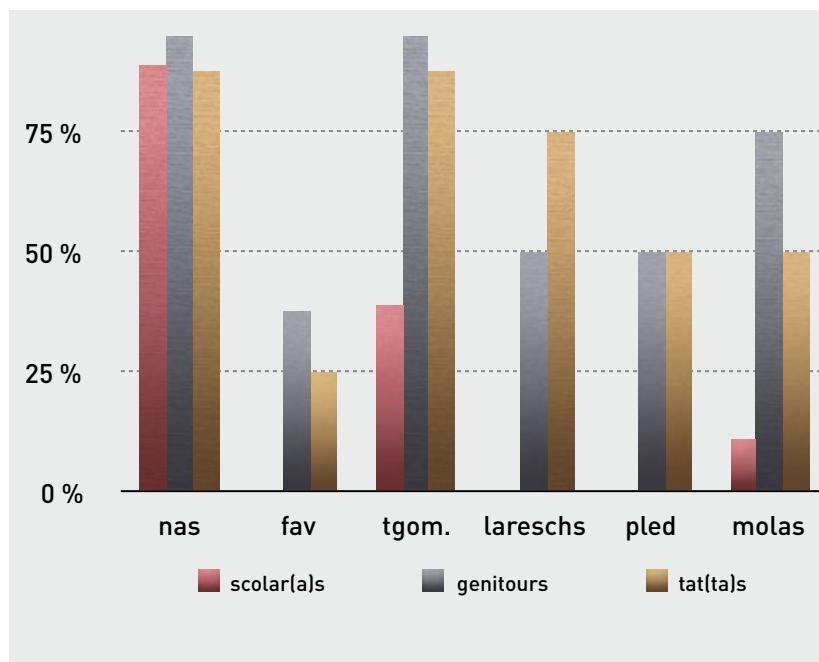
va risguardo proverbis e locuziuns neutrals, vot deir ple u manc sainza taimp (per exaiimpel tgi èn betg colliias strètgamaintg cun l'agricultura tradiziunala). La mesadad dalla mia schelta è er avantmang

per tudestg («equivalent cugl tudestg») e l'otra mesadad exista unicamaintg per rumantsch («unic rumantschs»).

Cunaschientscha passiva da proverbis e locuziuns

Ainten l'amprema part digl questiunari on las differentas generaziuns stuia declarar divers

proverbis e locuziuns. La proxima grafica mossa lour cunaschientscha an pertschents:



1. nas: manar pigl nas ensatgi (locuziun equivalenta cugl tudestg)
2. fav: scu en fav aint igl lai (locuziun unica rumantscha)
3. tgom.: far tgommas ad ensatgi (locuziun equivalenta cugl tudestg)
4. lareschs: lascher dar l'ora pigls lareschs (locuziun unica rumantscha)
5. pled: en pled teira l'oter (proverbi equivalent cugl tudestg)
6. molas: i vot dus molas per far fregna (proverbi unic rumantsch)

All'amprema vista mossan las datas ena gronda differenza tranter igls giuvenils ed igls carschias: An general son pi pac(a)s scolar(a)s declarar proverbis e locuziuns tgi las persungas dallas otras dus generaziuns. Ansomma nign(a) scolar(a) ò pudia declarar las locuziuns chell'ideia è *scu en fav aint igl lai*,

lascher dar l'ora pigls lareschs ed igl proverbi *en pled teira l'oter*. Loancunter èn las locuziuns manar pigl nas ensatgi e *far tgommas ad ensatgi* tgi èn equivalentas per tudestg pi ancunaschaintas an tot las generaziuns tgi las unicas rumantschas.

E Vous? Vessas pudia declarar las locuziuns ed igl proverbi unics rumantschs?

Ensatge tgi è **scu en fav aint igl lai** porta prest navot.

Schi ena persunga **lascha dar l'ora pigls lareschs** fò'la ansomma navot, perchegl tg'igl è tuttegna ad ella.

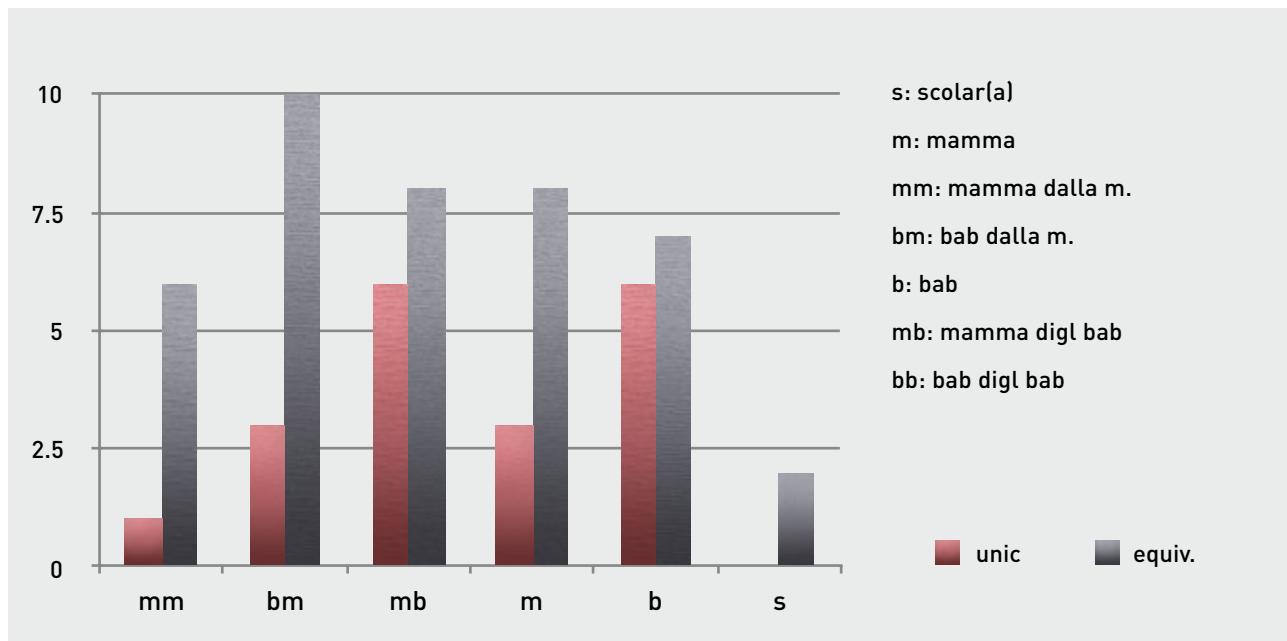
I vot dus molas per far fregna: I dovrà adegna dus per ena dispeta.

Ainten la sagonda part on igls participants/las participantas stuia cumplettar divers proverbis e locuziuns. Lò sa mossigl tranter oter, tg'igls giuvenils sa refereschan pi savens a locuziuns equivalentas cugl tudestg, scu per exaimpel *lascher pender la testa ed esser vigil*

scu en crap. Dantant inditgeschan las otras generaziuns pi savens la versiun unica rumantscha *lascher pender las alas ed esser vigil scu pang e boglia.*

La grafica suandonta mossa exemplaricamentg la cunaschientscha

da proverbis e locuziuns aintra ena famiglia. Las travs blavas èn proverbis e locuziuns unics rumantschs (an total 10) e las travs violettas èn equivalents cugl tudestg (an total 10).



Chella grafica mossa, tgi dat er differenzas individualas ainten la madema generaziun: Igl bab dalla mamma (bm) scu er la mamma dalla mamma (mm) canoschan relativamaintg pacs proverbis e

locuziuns unics rumantschs, chegl tgi para d'aveir en effect sen la cunaschientscha dalla mamma sezza (m). Dantant canoschan la mamma digl bab (mb) ed igl bab sez (b) relativamaintg blers proverbis e

locuziuns stget rumantschs. Igl unfant canoscha dantant nigns unics rumantschs ed er relativamaintg pacs equivalents cugl tudestg.

Cunaschientscha activa da proverbis e locuziuns

Sper la cunaschientscha passiva vaia er dumando dad inditgier en proverbi u ena locuziun adatto per ena tscherta situaziun, scu per exaimpel:

«Igl fegl sumeglia fitg a sies bab. El ò iigs madems tratgs da caratter, vot far igl madem mastier e s'interessescha pigls madems hobis.»

Cò ògl do raspostas fitg differentas. Per l'egna on igls carschias scu er la gronda part digls scolars dall'amprema secundara inditgia igl pro-

verbi unic rumantsch *la stela vign digl lenn* inclusiv en' otra versiun (*la scorsa vign digl lenn*). Per l'otra on tscherts scolars dall'amprema secundara e tots dalla sagonda inditgia dus proverbis tudestgs translatos an rumantsch *igl meil croda betg gliunsch digl best u scu igl bab, uscheia igl fegl*. Tge tgi dat particularmantg an ìgl è la differenza tranter l'amprema e sagonda secundara. Pi prubabel on igls scolars / las scolar(a)s dall'amprema secundara tracto igl proverbi rumantsch an scola, uscheia tgi la maioritad igl canoscha ossa.

Conclusiun

La gronda differenza tranter la generaziun digls carschias ed igls giuvenils ins so declarar d'ena vart cun la differenza da vigliadetna. Mintga individi fò durant la sia veta adegna daple experientschas cugl lungatg, e las cunaschientschas davaintan cun la vigliadetna pi elaboradas. Per propi pudeir cumparagler las differentas generaziuns ins vess er da risguardar la cunaschientscha digls genitours e tat(ta)s cura tgi eran ainten la secundara. Las datas evaluadas tgi èn per part fitg frappantas èn ultra da chegl da relativar cugl fatg, tgi amplaneir en questiunari represchainta betg

digl tottafatg la cunaschientscha da proverbis e locuziuns. La situaziun artifiziala cun pensums curts angravia tant la regurdientscha scu er la tgapientscha. Tiers chegl vaia valeto fitg strantg las descripziuns ed angal risguardo decleraziuns precisas. Uscheia èn talas persungas exclusas, tgi vessan forsa gia ena tscherta ideia da singuls proverbis e locuziuns.

Dall'otra vart demossan las datas ena clera tendenza d'ena diminuaziun da proverbis e locuziuns unics rumantschs. Chella è en indezi dalla ferma dominanza digl tudestg e tgi locuziuns e proverbis unics rumantschs vignan betg ple

dos anavant alla proxima generaziun. I dovra oramai ena sensibilitad linguistica ed en tschert effort da mintga pledader per tigneir igl lungatg rumantsch venant an balantscha.

En grond angratzg a tot igls scolars e las scolaras, agls genitours scu er agls tats e las tattas per lour participaziun a chel questiunari.

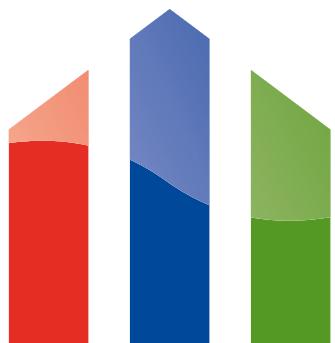


© C. D.



Autoura

Dominique Dosch (*1995) è carscheida se a Tinizong e frequanta igl mument en studi da psicologia, pedagogia e rumantsch a Friburg. Igls sies hobis èn screiver, cant e muviment. Igl 2013 è cumparia igl sies roman da fantasy Sindoria.



CASPAR
Tecnica da tgesa SA
SCOLDAMAINTS | SANITAR | SERVICE

CH-7453 Tinizong Telefon 081 684 27 67

www.caspar-ag.ch

Poesias d'anviern

Da navaglias e neivadoirs, fastezs e flours-palpieri

rimmadas da Rafael Müller

Poets digl noss intschess on scretg adegna puspe dalla neiv e digl anviern. Cò en pitschen matg da poesias invernalas: Igl battafi tgi sagliotta tar Gion Peder Thöni perveia dall'amprema neiv. La lirica da Peder Cadotsch tgi vo a fons. Bels maletgs e las varts sumbrivantas digl progress tar Antonia Sonder. Ed ainten la verva da Sched ena poesia digl pour e poet Gion Battaglia da Plaza tgi è perdetga per en strantg anviern e la modestadada da pi bod.

Amprema neiv

*Spert, mammetta,
la tgapitscha cugl barloc!
Varda, gio è'l alv igl bloc
tgi bab metta
sot ditschung pigl sadelot!
Varda, bi scu baralot
soltan scrottas giu da tschiel!
E'gl chise schi grond pariel,
ed igls anghels sveidan, pattan
tgazs sen tgazs sen nous, - cuattan
tgesas, pros e pegns e roma
sot curveia tgoda, loma!
Ena mina, hei, mammetta!
s'ò tschianto tot alla metta
e fegnign scu'n utschelign
bel segl nas da Pederign!*



Gion Peder Thöni
(1921-2014)
Stierva e Riehen

Or da: Scalign, Scalot, Zampogn (1973)
© Regula Thöni, Riehen

Fastezs tras igl gôt

*I' pass tras gôt e neiv,
tras stgeir
e neir – e freid! –
Sulet! –
Igl mies fastez angal
suonda
da cuntign
tras freid – e neiv! –
Ed igl fastez schalo
franc rastaro
anc dei – e dei
sen la curveia schalantada
dalla neiv!
Te post el tgunsch cattar
- igl mies fastez –
sch'te vot am suondar
tras stgeir
e freid
digl gôt d'anviern, -
sulet! –*

Or da: Sbrenslas (1971)
© Uniun Rumantscha Grischun Central



Peder Cadotsch
(1922-2002)
Savognin e Lucerna

La staschung d'anviern

*Ella era eneda
sblatga e smorta,
la staschung d'anviern,
ma veva flours-palpieri
aint igls tgavels,
canzungs sen las levzas
e targnolera da tgulis.*

Or da: Steilas e polvra (1989) / © Uniun Rumantscha Grischun Central

Unviern 1968

*Tge ora, tge ora pli ruha ca me.
Igl sbischa a sufl'igl schaner a favrer.
La glieud e unfisa da sbadigliar nev.
Ign vezza ni petgas, ni lattas, ni sev.*

*Zacuras, zacuras dastgessi calar,
Schaglioc stu la glieud da l'anguscha sasfar.
Gl'unviern, uonn mussa'l da viver a nus.
Tut stu sarametter, tut fa'l a schi prus.*

*Igl funs e cuviert cun graundas nivaglias.
Dasperas haregian aunc fetg las fardaglias.
La glieud e confusa, san prest betg tge far,
Igl vean andamaint a nus tuts dad urar.*

*O Bab, o Segner en tschiel partgira
Da lavegnas ca portan la mort e svantira.
Partgira las olmas da privels e temma,
A de teu agid a quel ca schemma.*

*Tgi ca tristezia, disgrazia â géu,
Cunforta a gida, o Segner, noss Deu.*

Or da: Poesias a raquents (1994)
© Uniun Rumantscha Grischun Central



**Gion Battaglia
da Plazza**
(1910-2007)
Sched

*Oz trembla la tera
sot las rodas digls autos;
las spondas tot alvas
vibreschan an calours,
ed igl silenzi dalla notg
è fandia digl rambottam
da trumbettas e saxofons
e d'en neivadoir tgi sbrofla.*



Antonia Sonder
(1919-1995)
Salouf ed Ascona



Gimnastica a moda viglia

Igl migler gimnast agl rec è sto en Defilla da Tavo ...



... ed agl dulzar igl crap è gudagnea en Thoma

Ozande tschertga igl cartstgang tot las modas e manieras per restar an balantscha cugl corp e l'olma agl senn da «mens sana in corpo sano» (en spiert sang ainten en corp sang).

E metodas per star sang dattigl bleras. Ma egna dalla metodas las pi popularas è anc adegna far sport an tge furma tgi seia. Chegl vevan scuvretg gio igls noss per davants ed uscheia davogl er gio festas da gimnastica, noua tg'igl omens sa misiravan ainten las disciplinas scu dulzar e stumplar craps grevs, sagleir, fermezza ed anschign ve digls differents urdegs da gimnastica.

rimno da Romano Plaz e scretg da Pia Plaz

Festa da gimnastica a Savognin

La fegn da matg digl onn 1896 ò Savognin retschet an totta onour ena rotscha dad omens sportivs. La musica instrumentala ò suno, igl chor viril baselgia canto ed igls arbitraders faschevan ena tscheira seriousa dantant tg'igls gimnasts èn sa parageas per lour disciplinas.

Egna dallas disciplinas era er la lotga tgi era ier scu oz fitg populara. Graztga agl schurnalist dalla gasetta «Freie Rätier» pudainsa ans imaginari bagn las emozions durant igl cumbat aint igl razgem:

«... So wogte es auf dem Turnplatze hin und her und im Mienenspiel der Zuschauer spiegelte sich der Wettkampf wieder; die glänzenden Augen, die Beifallszeichen zeigten das hohe Interesse der Bevölkerung am Kampfspiel, und als gar der kleine David mit seinem Freunde Jonathan (beide vom Kantonsschülerturnverein) einen Gang im Ringen machte und siegte, da erreichte der Beifall seinen Höhepunkt.»

Star da cumpagneia

Sper igls cumbats e las preschentaziuns artisticas digls singuls gymnasts on er divers politichers piglia igl pled per angraztger agls organisatours e regurdar agl spiert da cuminanza tgi en tal evenimaint possa crear. Tgi ad ena tala festa pò er betg mantger la cumpagneia, sa tgapescha bagn da sasez. Divers gymnasts eran perchegl gio rivos la sonda digls 29 da matg 1896 a Savognin. Blers dad els on stuia surmuntar plievgia e perfign neiv, persiva seian els nias retschets cordialmaintg agl li da festa, scu tgi stat scretg anavant aint igl rapport dalla gasetta. La gronda festa è stada pero alloura la dumengia, noua tg'ins ò interrot da mezde las concurrenzas da sport per en banchet agl hotel Pianta. E curt sessour èn igls gymnasts nias accumpagneas d'en til da festa anavos agl plaz noua tg'igls arbitraders spitgivan danovamaintg cun tscheiras seriousas.

... ed a pe a tgesa

Igls miglers gymnasts on alloura pudia retschever alla fegn dalla festa divers premis scu regurdientscha alla festa da gimnastica a Savognin. E siva è l'antiera raspa sa messa an gruppas pi grondas e pi pitschnas sen veia cunter tgesa e chegl sulet fiss per nous gio sto ena prestaziun sportiva, perchegl tgi blers dad els eran a pe e vevan dad eir a Tavo, an Nagiadegna u Tumlastga. Dalla sonda alla dumengia vevigl er anc navia, chegl veva pero betg impedia la gliout da piglier part alla festa da gimnastica, ma forsa alloura accelero igl adia la dumengia seira.

«Die meisten Turner machten sich eilig reisefertig, denn es galt, noch mehrere Stunden stramm zu marschieren, um die Heimat noch rechtzeitig zu erreichen.»



Igl til festiv cun la musica instrumentala ed igl chor viril baselgia da Savognin



Sen veia alla festa da gimnastica cun neiv a Preda



Romano Plaz, (*1941) rimna cun passiun fotografias viglias ed ò grond interess per l'istorgia locala. El veiva a Savognin.



Pia Plaz laboura scu schurnalista libra e mamma digl de. Ella veiva cun la sia famiglia a Winterthur.



Tgavorgias plagn misteris

*Linard Candreia cun ena recensiu digl codesch
dad Erwin Wyss davart las tgavorgias Meir /Schyn e Viamala*

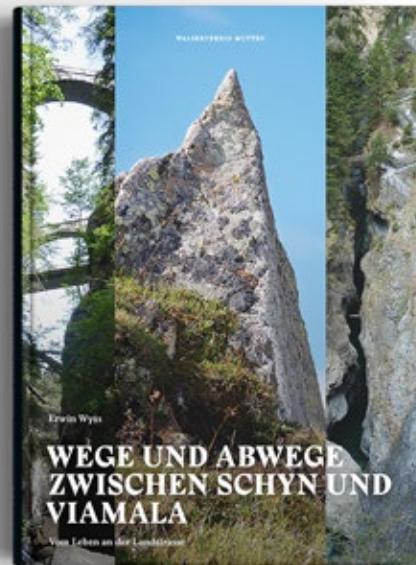


Igl Sabloniers èn stos igls davos abitants da Calabria

Gio d'unfant, sch'ia fascheva igl viadi cugl tren u ainten en auto da Casti a Tusang, am pareva igl Meir ena cuntrada selvadia e plagn misteris: D'anviern per exaimpel am impressiunavan las figuras da glatsch alla vischinanza digl punt da Solas. Da chel punt dunga anc oz igl tgit automatic or digl tren giu ainten la profonditat dalla tgavorgia, noua tgi l'Alvra passa pacifica-maintg scu contrast. Er la Viamala, la vaschigna e renumada, am fascheva e fò adegna puspe impressiun. Sch'ins less propri recepeir las bellezzas tranter Segl e Ziran valigl la pagna da far igl viadi da circa quatter ouras a pe e galdeir igl punt spectacular da Jürg Gonzett, la Traversina.

La Calabria è ainten la tgavorgia digl Meir

Erwin Wyss da Mot, anteriousc scolast alla scola professiunala a Coira ed istoricher local, ans ò regalo da curt en'ovra voluminousa ed illustrada retgamaintg cugl tetel «Wege und Abwege zwischen Schyn und Viamala», ainten la quala i vignan sclarias divers misteris. En exaimpel: Igl exista igl nom local «Calabria» tgi sa catta tigl spartaveias dalla veia viglia carabla an direcziun Mot. An general ins supponiva arisguard la derivanza dall'expressiun: Chella stoptga star an connex cugls luvrants calabres durant la construziun dalla veiadafier digl Alvra. «Weit gefehlt», schessen igls Tudestgs. Igl nom local cumpara gio pi bod tgi smino e Wyss sustigna la teoria tg'igl territori anturn la Calabria seja stada en'acla tgi niva nizigeida d'en pour da Mot. E schi chel veva da far fagn giu ainten la tgavorgia, faschevigl lò pigl solit grondas caleiras ed i sa tractava digl davos pitschen territori dalla vischnanca da Mot.



Igl codesch dad Erwin Wyss «Wege und Abwege zwischen Schyn und Viamala», ediziun Walserverein Mutten, ins pò cumprar ainten las librareias digl Grischun u tigl autour sez:

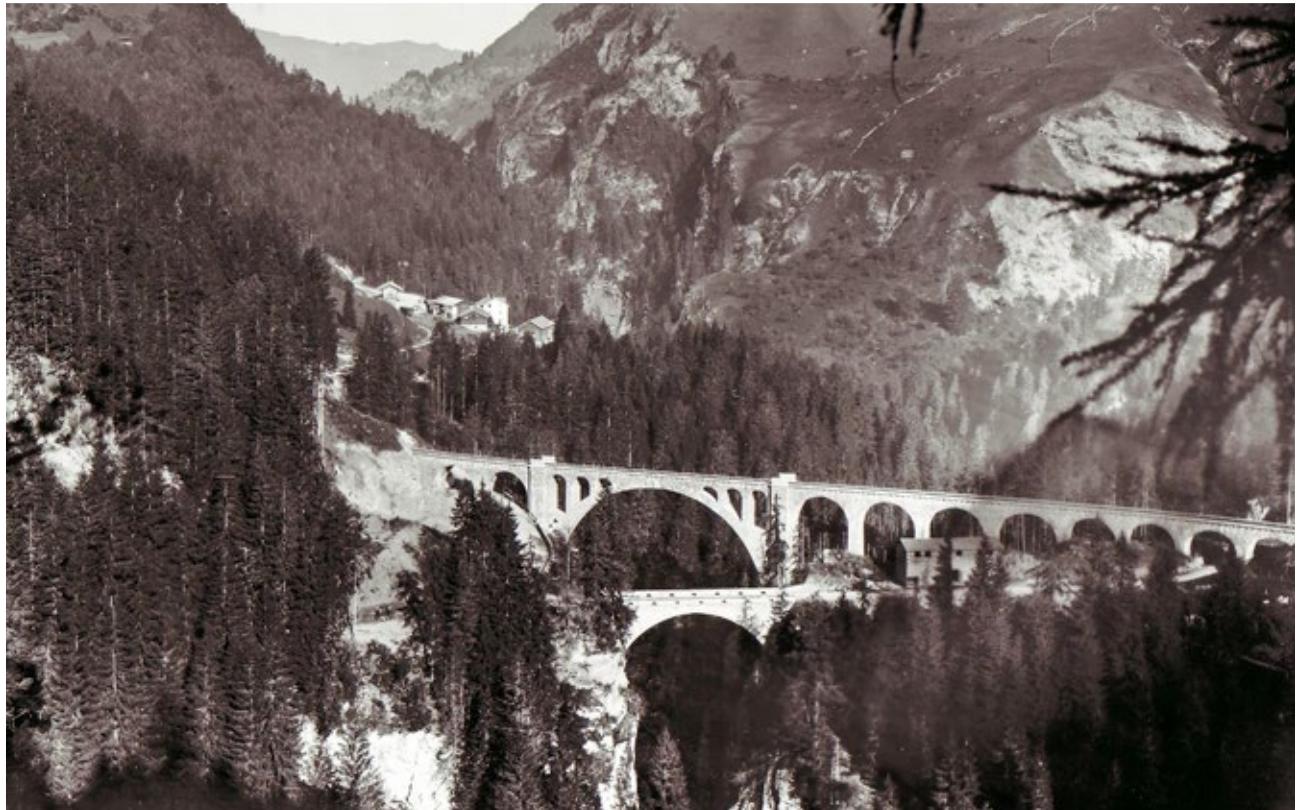
wyss_erwin@bluewin.ch

Da veias novas e viglias

Mot Soura sa catta sen en tron. Igl territori da chel cumegn gualser cumpeglia tranter oter parts dalla Viamala scu er digl Meir. Wyss dat ainten la sia ovra pero dapple peisa alla tgavorgia digl Meir. Cun en proceder minuzios e sen basa da labour archivara descreiva el las differentas sendas e veias e lour muntada d'antrouras scu er projects betg realisos. Pi bod faschevan chels da Stierva ena scursaneida per sa render a Segl, passond Mot Sot an direcziun «Stein» ed igl gôt «Versasca». Igl 19avel tschentaner existiva schizont en project d'ena veia cantunala Segl-Mot-Stierva-Mon-Salouf tgi è mai nia realiso per differents muiteivs. La veia cantunala actuala sa basa sen chella digl 1869. Ensatge dapple tgi angal treis decennis anfignen tar l'arrivada dalla veiadafier cursavan bleras carotschas igl Meir, er cugl resultat tgi Tusang scu center ò fatg progress. Betg d'amblidar è er la senda digl Meir cun rieischs romanas tgi ò giuia agl passo ena rolla impurtanta, essend igl tratg igl pi curt per chels da Vaz tgi lessan sa render a pe u cugl velo an direcziun Tumliastga. La senda numnada giolda anc oz impurtanza digl punct da vista turistica.



Igl autour Erwin Wyss da Mot ò gio publitgia divers codeschs dalla sia patria. Sper la sia passion scu istoricher local, ò el er organiso diversas exposiziuns a Mot e creo la carta cugls toponyms da Mot.



Las dus punts da Solas avant la construcziun dalla terza punt. Solas-sot era pi bod ena vischnanchetta

Istorgias or dalla veta

Scu sottetel dall'ovra stat scretg segl frontispezi: «Vom Leben der Landstrasse». Wyss anritgescha igls sies studis er cun istorgias d'umans tgi on vivia cun la tgavorgia. Bela am para l'anecdota tgi pertotga igl provedimaint sanitar da chels da Mot. Schi ensatgi era grev malsang, niva clamo igl medi da Casti, Paul Brücker (1918-2004). Lez veva pi bod ena Fiat Balilla, ma eneda, per muteivs da schletas relaziuns meteorologicas, ò'l stuia lascher igl sies auto giu la Calabria ed eir a pe sen la veia an direcziun da Mot (24 stiertas), noua tgi ena donna pi viglia igl spitgiva. Igl docter da Casti ò s'accurschia immediat tgi sa tractava d'en cass pigl spital da Tusang. La donna è neida transportada cun ageid d'en stadai anfignen giu la Calabria per eir siva anavant cun la Fiat. La donna ò managea, tgi sch'ella vigna puspe sanga, alloura vegian igl docter ed igl gidanter da bung en bel toc schambung. E chegl è alloura er succedia. Sot igl tgapetel «anecdotas» crodan er las istorgias anturn igl capo-staziun da Solas, Hans Sievi (1915-2001) tgi pareva chi e lò d'aveir lungurous ed era uscheia pront per l'egna u l'otra filistocca.

Tge lectoura u lectour vess cartia tgi giu Meir davil en taimp tschintg ustareias? Sen ena pagina dobla preschainta Wyss lour posizion geografica, e mintgigna an furma d'ena fotografia: Freihof, Passmal, Calabria, Solis Hotel Bahnhof e Solisbrücke. Igls bietgs Freihof e Solisbrücke existan anc oz, igl amprem scu antiquariat ed igl sagond scu ustareia sper igls treis punts (igl vigl digl 1869, igl viaduct ed igl modern). Wyss ò rimno bleras istorgias anturn igls locals numeros, magari er da chellas manc fegnas e perfign tragicas. Pi bod geva la nossa gliout savens a pe ed ainten las ustareias numnadas capitavan er vendaders ambulants scu per exaimpel igl venda-couts u igls Jenics da Vaz. «Der Lebensraum der Landstrasse mit den täglichen Überraschungen hebt sich vom dörflichen Alltagstrott ab», screiva igl autour sen la cuverta digl codesch. Las bleras istorgias capitadas ainten las dus tgavorias misteriousas tgi Wyss rachinta, dattan sal e pever all'ovra.

INTERVISTA CUN ERWIN WYSS

Quant impurta è per Vous l'istorgia locala?

Erwin Wyss: Igl è da sperar tg'igl basigns d'identitad agl senn d'en return allas rieischs vigna dasdo. Nous vivagn ainten en mond, noua tgi vign uniformo adegna dapple antras la digitalizaziun dalla veta publica e privata e la purscheida da programs stupids dallas medias socialas. Ensatge è franc: Pi vigil tg'ins vign, e dapple tgi crescha igl interess per l'atgna identitat, la qua-la è collieida cun l'istorgia locala.

Tge Az ò fascino igl pi fitg durant las retscher-tgas tgi on cuzzo divers onns?

Las scuvertas. Las „retschartgas“ vignan betg er numnadas sainza muteiv „perscrutaziuns“.

Tge differenzas dattigl tenor Vous tranter la Viamala ed igl Meir?

Scu tg'ia va scretg on las veias spertas e las ovras electricas elimino en tant la fascinaziun dallas

dus tgavorgias. Giu Meir ans fò andamaint igl punt vigil da Solas chella cuntrada selvadia tgi tanscheva antrouras anfignen tigl Freihof. Ainten la Viamala ègl reuschia da transfurmar la cuntrada er an muneida e da far accessibels igls lis spectaculairs agls visitaders cun la pussebladad da dastgeir descender giu ainten la tgavor-gia.

Tge project da caracter localistoric suonda proximamaintg?

Igl è propri uscheia tg'ia vess anc bler material a disposiziun ed igl gost per en ulterior codesch è franc avant mang. La vess grond interess da m'occupar pi manedlamaintg digl pouresser da pi bod. Scu amprem lessa realisar igl codesch da cuschigna da chels da Mot, tgi ia va gio d'en taimp ainten la pipeline.

Intervista: Linard Candreia



Autour

Linard Candreia
(*1957) è scolast agl progimnasi Laufental-Thierstein, sribent e deputo digl cantun Basilea-Campagna.

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei

Raiffeisenbank Mittelbünden

Tel. 081 650 44 00
mittelbuenden@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/mittelbuenden

Bankstellen in Bergün/Bravuogn, Cazis, Lenzerheide/Lai, Savognin, Splügen, Thusis, Tiefencastel

«CURSA LUNGA DOVRA PI FITG LA BALANTSCHA»

da Rafael Müller

Las dus soras Sina (13) e Jana (11) Niederberger on igl madem hobi: Tottas dus fon cursa lunga e treneschan ainten l'uniun JO Nordic Surses. Tge è different digl eir cun skis? Per tge è la balantscha impurtanta per ellas? E tge deian lour cumaratas? Chegl on las dus soras da Stierva tradia alla Revista digl noss Sulom.

Sina ò antschet cun seis onns a far cursa lunga. Jana cun tschintg. Antschet on ellas, perchegl tgi lour bab fò cursa lunga ed er perveia dallas cursas ainten la televisiun. Sa tgapescha on las dus soras er idols: A Sina plai Dario Cologna. Er Jana è fan digl star dalla Val Müstair, ma er da Petter Northug dalla Norvegia. E scu lour exaimpels treneschan er Sina e Jana. Betg tant, ma tuttegna regularmaintg. Digl novembre anfignen igl mars èn elas ansemen cun en trenader u ena trenadra da Nordic Surses sen igls skis da skating, e chegl mintga sagonda fegn d'emda.

Er en sport da famiglia

Allas dus mattas plai igl trenamaint aint igl club, ansemen cun 20 anfignen 30 oters unfants. Ellas von pero er gugent cun bab e mamma sen la loipa da passlung. Dasperas von ellas er cun skis. Per igls genitours da Sina e Jana, Martina e Peter Niederberger, ègl impurtant da betg sfurzar las feglias da far cursa lunga. E tuttegna – e forsa gist perchegl – prefereschon las feglias chi e lò dad eir a far cursa lunga an pe dad eir cun skis, dei Peter Niederbeger.



Jana (11) e Sina (13) fon gugent cursa lunga.

La balantscha è impurtanta

Tge è la differenza tranter far cursa lunga ed eir sen pista? Passlung seja pi strantg, dovrà dapple condiziun e dapple balantscha, manegia Jana. Ed a Sina plaigl dad esser ainten la nateira ed igl sentimaint la seira a tgesa da propri aveir fatg ensatge. Ed anc an en oter senn è la balantscha impurtanta per Jana e Sina: Malgro

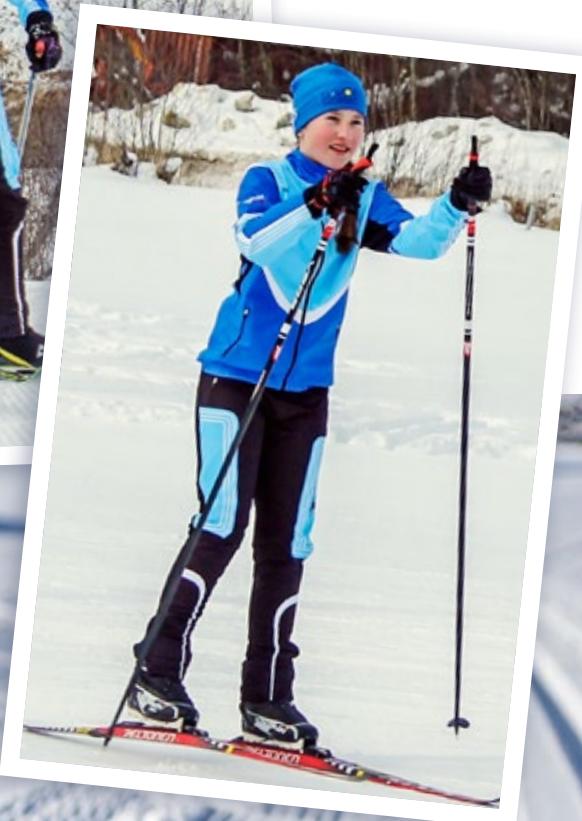
tgi ellas fon gugent cursa lunga na lessan ellus betg trenar dapple: Per ellus ègl impurtant dad er aveir peda per otras tgossas, per star a tgesa e s'antupar cun las cumaratas.

Las cumaratas na s'interesseschan betg fitg per cursa lunga

Las dus soras passlunghistas steman per bagn, tg'igl sport da cursa lunga è davanto pi popular igls davos onns. Tuttegna fon ellus en sport en zichel pi spezial: Las cumaratas da Jana na s'interesseschan betg fitg per cursa lunga ed igls conscolars da Sina deian mintgatant tgi eir cun skis siai pi bel, perchegl tg'ins possa eir giu dalla pista. Sina igls cunsegilia alloura d'ampruar sezs eneda da far cursa lunga.

Anc èn Sina e Jana mengia giovnas

Las soras da Stierva on er gio fatg cursas da club e cursas da Giuventetna e Sport (J+S). Ed ansemen cun lour genitours lessan ellus far



Sina: «Igl miei consolars deian tgi eir cun skis sei pi bel.»

igl maraton an Nagiadegna e la cursa per donnas tgi è en' emda avant igl maraton. Ma anc ston Jana e Sina aveir en zichel pazientzga: Participantas dalla cursa per donnas ston aveir aglmanc 14 onns ed anc dus onns pi ota è la limita da vigliadetna per igl maraton da skis dalla Nagiadegna. Uscheia tgi resta taimp avonda per trenar e surtot da galdeir la cursa lunga.

Cun tschintg onns ò Jana antschet a far cursa lunga.



Autour

Rafael Müller
abitescha cun la sia famiglia a Tumein (Tamins) e lavoura tigl Radio Rumantsch a Coira.

wASESCHAsport

SPORT RENT SERVICE

La vossa fatschenta spezialisada dalla regiun

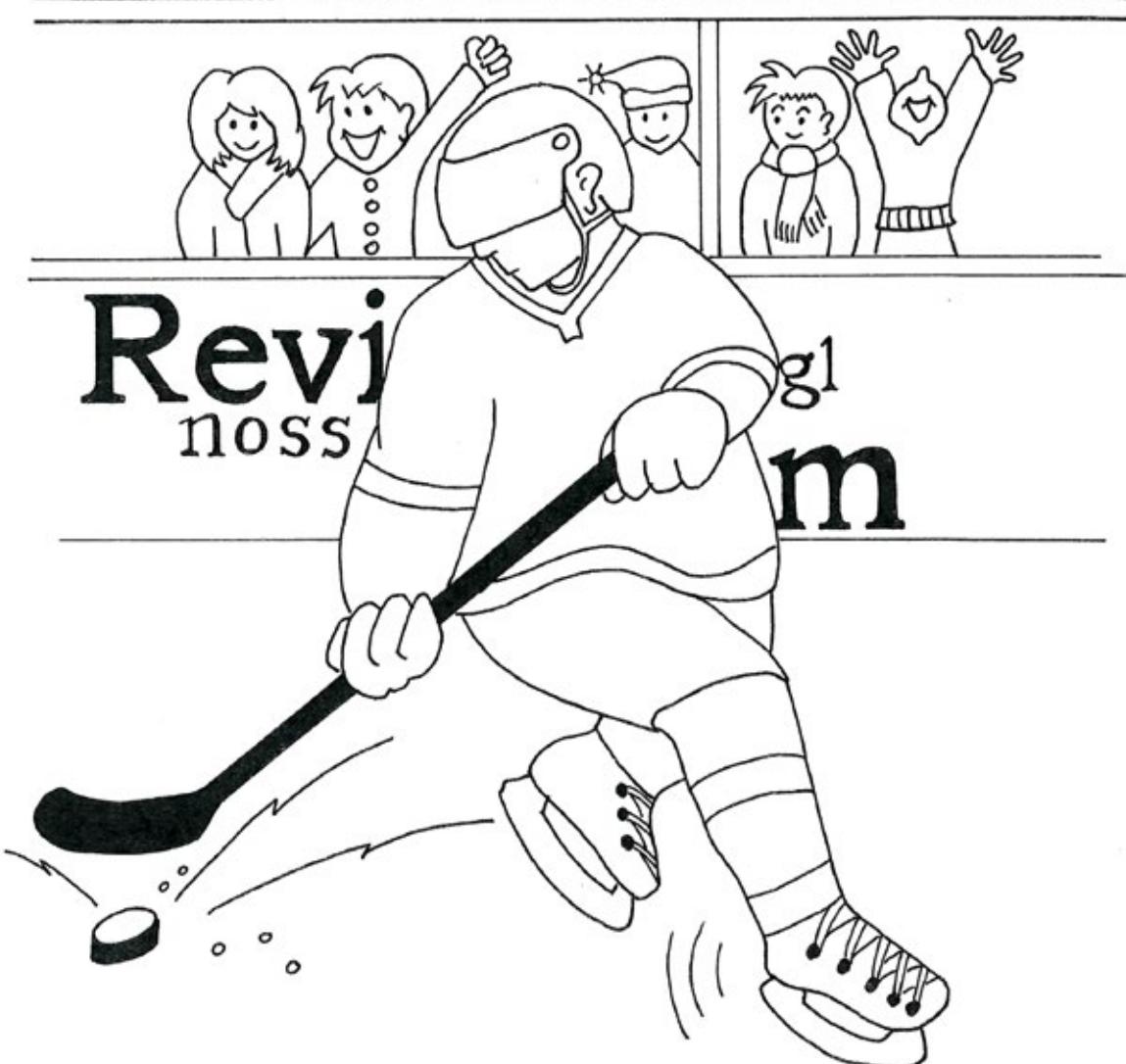


Stradung 7 CH-7460 Savognin

+41 81 684 13 13
+41 78 724 92 39

info@waseschasport.ch
www.waseschasport.ch

ANGIAVIGN

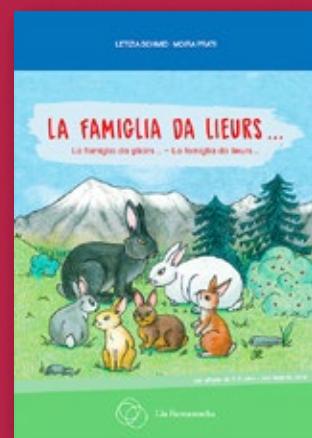


La famiglia da lieurs – ina fina istorgia da Pasca

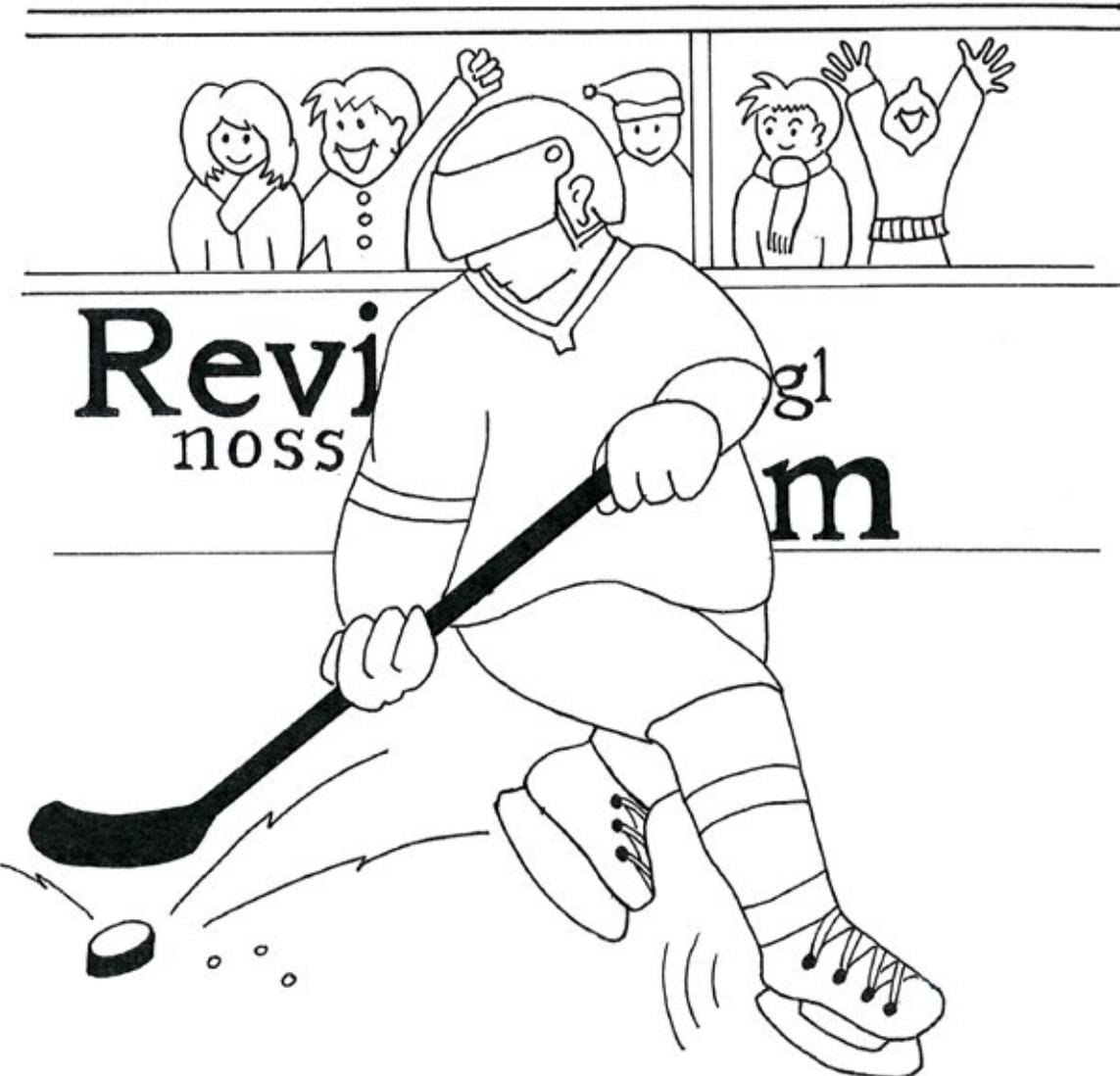
«La famiglia da lieurs ed ils ovs colurads» è ina bella istorgia da Pasca plain anim ed amur, scritta da Letizia Schmid da Riom bar-miera ed illustrada cun finezza da Moira Prati da Viganello. Ils texts èn scrits en rumantsch grischun, surmiran e sutsilvan e vegnan cumplettads cun ina resumaziun tudestga a la fin dal carnet. L'edi-zion da la Lia Rumantscha cunte-

gna ultra da l'istorgia fegls da l'avur cun engiavineras, pitschens pensums e maletgs da dar colur. L'ovra attractiva è adattada per uffants da 5 fin 8 onns.

Il carnet pon ins cumprar tar la Lia Rumantscha ubain en diversas butias da la regiun per CHF 9.–



→ Tschertga igls 10 sbagls!



© C.D.

Plitsch Platsch, versets auditivs

Plitsch Platsch è en product dalla Lia Rumantscha e cuntigna remas e versets per unfants anfignen 6 onns. Plitsch Platsch s'occupa digl mintgade e digls rituals quotidiens digls unfants. Igl codeschet è cumparia an tot igls idioms. Da nov ins pògl tadlar tot igls versets sen la pagina-web dalla Lia Rumantscha. Igl texts surmirans rachinta Olivia Spinatsch ed igls

texts sutsilvans Johann Clopath.

Igl codeschet ins pògl retrer tar la Lia Rumantscha, www.liarumantscha.ch ni an las librareias dallas regiuns per CHF 12.-

Sot www.liarumantscha.ch (kids-fits/material) ins pògl tadlar igls versets da Plitsch Platsch an tot igls idioms.



«Jou searv

REBECCA CLOPATH ò GIO CUN 28
ONNS ENA VISIUN FITG CLERA.
LA CUSCHINIERA PREMIDA LESS
CUMBINAR A LON IGL ART CULINAR
E L'AGRICULTURA. CUN AGEID
DIGLS GENITOURS ED
AMEIS È REBECCA CLO-
PATH SEN BUNGA VEIA
DA REALISAR LA SIA
VISIUN.



sàng near lieunga»

da Pia Plaz



Rebecca Clopath

(*1988) carscheida se sen en bagn puril a Lon, au-pair tar ena famiglia da viticultours agl Tessin, amprendissadi da cuschiniera tar igl ancunaschaint Chrüter-Oski Marti, amprendissadi da schef-cuschiniera tar Stefan Wiesner (Hexer aus dem Entlebuch), scola da pouras a Berna, 2017 return a Lon, noua tg'ella lavoura e veiva scu poura e cuschiniera ainten l'atgna ustareia ed organisescha er evenimaints culinars.

www.rebecca-clopath.ch

prender igls giasts tge ca jou less comunicar. Partge ca jou searv sang near buca a lieunga. Near vigt sen mesa cun urziclas a otras earvas.»

A fundamaint da talas ponderaziuns ègl er cler tgi Rebecca Clopath dat gronda impurtanza da noua tgi las victualias vignan e sot tge cundiziuns tg'ellas vignan produtgeidas. Ena gronda part dallas victualias catta ella segl agen bagn puril, segl pro u aint igl gôt. E cun chellas ingredienzas è ella bunga da stgaffeir ena cuschniga tot speziala, ma autentica. Sper igl origin dallas victualias varda Rebecca Clopath er da duvrar tant scu pussebel da chegl tg'ella raccolta. Betg angal las rischmelnas belas e gistas vignan ainten la padela, na er las crutschas. Su-

miglaient traftgescha ella er cun la tgern. Rebecca Clopath dovra prest tot digl animal mazzo ed uscheia vignan tar ella sen meisa betg angal igl entrecôte, mabagn er la glianga ed igl sang. Pattar davent schi pac scu pussebel è la devisa.

«Jou vi mussar a la glieud sco igl gust da las muntognas e – igl gust da las alps.»

I dovra blera energiea per realisar tals semis d'ena cuschniga autentica e persistenta. Rebecca Clopath para d'aveir avonda da chella energiea ed uscheia ò ella gio igl proxim plan da cultivar en iert da permacultura, noua tgi pò crescher la roba agl ciclus dalla nateira cun ageid d'ena fauna e flora fitg diversa. A Rebecca Clopath stat la vivonda e surtot la derivanza da tala fitg a cor. Ins duess betg angal magler per aveir nutria igl corp, mabagn bler dapple. Magler è igl pi grond basigns elementar dala gliout.



salata
cun ervas
selvatgas
ed ov

Rebecca Clopath è betg ena tipica Grischuna tgi ò stuia turnar per spir malancuneia anavos ainten la patria siva divers onns da giarsunadi giu la Bassa. Cuntrari, la giovna Sotsilvana ò galdia igl sies taimp scu cuschiniera ainten renumos restorants dalla Svizra ed ò amprandia bler digls sies patrungs, tranter chels er Stefan Wiesner, numno «der Hexer aus dem Entlebuch». Scu Wiesner experimenescha er Rebecca Clopath ainten la sia tgadafi. Ainten la sias padelas vignan principalmaintg victualias dalla regiun, schi pussebel perfign digl agen bagn puril. La tgadafi da Clopath è numnada-maintg integrada aint igl bagn puril da sies bab a Lon, sen la Muntogna da Schons. Cumbinar chella tgadafi ed igl bagn puril cun en iert da permacultura chegl è la visiun da Rebecca Clopath. Ella less la fegn finala pudeir produtgier ed elaborar tant scu pussebel agl li, a Lon, sen 1600 meters sur mar. Percheegl ò Clopath betg angal amprandia da cuschiniera, ma è er anc vedlonder d'acquistar igl diplom da poura. Ansemens cun igls sies genitours ed ameis porscha ella siva da dus onns evenimaints culinars segl bagn puril.

La filosofia davos chella visiun è da mussar agls sies giasts da noua tg'igl damagler sen lour plats de-reiva e quanta lavour tg'igl ò duvru per produtgier ed elaborar igl menu gustous.

«Igl e per me fitg impurtànt da catar egn equiliber traинтерt igl culinaric a igl santimaint da la glieud, betga ca igl e megna lientsch davent par far cum-

PESAPAJAS

Sculars digl scalem sura da la scola a Ziràn àn fatg lur ponderaziùns sur da la pesapaja / digl equiliber.

Pesapaja digl mund

Patrick Michael

Bagn anqualas persunas reclameschan sur la pesapaja digls presidents da l'America ad da la Corea digl Nord. Là e la pesapaja malanguliva. Igl president da la Corea digl Nord provozescha la glieud. Ad ear igl president da l'America à ampo respect dat el. Quels dus carstgåns en egn prievel par igl mund. Igl mund dat or da la balàntscha.

Diferainta glieud à tema ca la teara vomi sut, a c'igl deti e gna tearza gueara mundiala.

Ear igl clima samida, igls cualms da sglatsch lieuvan, igl dat ple poc nev a ple poc petroli. A quegl e la fegn digl mund. Igl dat ear glieud ca fa schon anzatge par spindrar igl mund. Par exaimpel autos d'electric.

Forza vean igl gnànc schi schliet sco cigl vean preschanto an las medias. Dantànt san'ign quegl betga cun la davosa sirtad gir. Las medias raquintan ple bugent sur digl schliet ca gartegia segl mund. Savens surprendan igls diferaints emeturs egn da l'oter sainza examinar igl cuntegn.



La pesapaja interna

Lara Catschegn

Easser an pesapaja e adegna e gna tgossa avàntagiusa. Jou maneg ussa betga me la pesapaja c'ign drova agl ballet, sch'ign fa tschentg piruetas a duas rotaziùns egna suainter l'otra a sto alura ànc star eri an e gna beala posa. Jou maneg ear betga la pesapaja an la lutga. Ear sch'igl drova e gna fetg bùna pesapaja a bleara forza, da betga dar anturn! Ign drova pesapaja an blears sports, athletica leava, ir cun skis, surfing, ea schizünd me da star anturn drov'ign pesapaja, mo tut quegl maneg jou betga. Jou maneg la pesapaja andavains, agl tgierp, agl spiert. La pesapaja c'ign drova d'easser cuntaint, ver egn mastregn ca ple, d'edutgear unfànts marveglius. Atgnameing à mintga carstgân quella balàntscha interna agl sieus tgierp, cun las persùnas anturn el, c'el à bugent. Mo igl dat ear

anzaquàntas tgossas ad evenimaints, ca san rumper quel equiliber. Ca san digl tutafatg scumpagliear quella pesapaja, quel santimaint, da ver tut a dad easser digl tut cuntaint. Igl dat blearas caschùns, ca san manar tier quegl. Par exaimpel la mort. La mort d'egna parsùna carezada, la mama, igl tat, igl agen unfànt. Mo ear igl pearder d'igl mastregn near la fegn d'egna relaziùn lùnga sa demolar la balàntscha interna, ca normalmeing mintg'egn à. Quel stand d'easser tutafatg egn trànter l'oter e betga bi, a gest schi poc amparnevel. Jou creg ca nut sa gidar ancunter quel stand da completa tristezia a confusiùn. Igl drova tains, tocen c'ign tgata puspe igl equiliber a puspe anavos an la veta suainter aschei'egna avatura. Jou vev'ascheia anzatge par cletg ànc betga, mo jou se ca jou



vignt, sco mintg'oter, a passantar quegl. Jou creg ear, c'igls carstgåns drovan quella interrupziùn da la balàntscha interna mintgatànt, par praztgear igl tains cura c'igl eara ànc tut an urden, a da santir, ca quella sort da pesapaja e nigna tgossa ca s'antali da sez, ear scha nus tartgagn quegl spert egn'eada.

Igl spérpet ad igl sieus amitg Lumpazi

Viola Schneider, Ziràn

1. premi da la Plema d'or an la categoria 3./4. classa

An egsa tur durànt egsa stgira notg,
 igl zen baselgia tutga per las otg,
 egn spért spetga malruassevel an la trucla da stgazi.

El salegra d'autupar igl sieus grànd
 amitg Lumpazi.

Mo tocen c'igl e finalmeing las
 dudesch,

ligia igl noss spérpet ànc meli
 cudeschs.

Cur ca la ura da spérts antscheva,
 vean igl amitg Lumpazi ca beva.
 Els van uss a far tema
 a la surviainta Emma.

Leza cupetga ad e sainza
 schientscha,
 parquegl ân igls spérts uss schleata
 cunszientzga.
 Mo els salaschan nuta iritar,
 a vutan anavànt la glieud tantar.

Anzacuras ston ear els ir a durmir
 an la trucla noua c'igl e propri stgir.
 L'otra damà en igls dus spérts
 puspe topfit



a dovran an la scola
 da sgular gnànc agid.

Suainter tgàntan els agl cor,
 l'istorgia da la plema d'or.



UFFER HOUSE

UFFER HOLZ

UFFER GIPS

UFFER BATTAGLIA

WWW.UFFER.CH

Uffer AG, Veia Padnal 1

7460 Savognin, Tel. 081 660 30 00

Gabriella Sonder

«VEIVER LA MIGLRA VERSIUN

da Pia Plaz



Joga è ple tgi angal en hob per Gabriella Sonder. Siva da chegl tg'ella ò via scu mattatscha en om a far igl posatgea e tg'ensatgi veva alloura detg tgi chel om fetscha joga, ò chegl betg la lascheda cumpôss ple. Scu matta giovna scumainza Gabriella Sonder sezza a far joga cun ageid da codeschs. E da taimp an taimp vo ella er ad ouras da joga giu la Bassa. Siva vign en taimp noua tgi igl joga stò star davosnoda dantant tgi otras incumbensas dumondan igl taimp e l'energeia da Gabriella Sonder. Ella davainta mamma e poura ed igl taimp è stgers per tot gl'oter. Ma igl 1996, Gabriella Sonder ò alloura 35 onns, sa decida ella da far la scolaziun d'instructoura da joga. Chella scolaziun cozza quatter onns. Gio bagnbod vign recumando da scumanzar sez ad instrueir joga per rimnar experientschas practicas durant la scolaziun.

posizion da joga - la saltunza

posiziun da joga - l'evla



DA SASEZ»

Joga è nigna secta

Igl 1998 publitgescha Gabriella Sonder en inserat ainten la Pagina da Surmeir per lecziuns da joga a Salouf. Igl resung è nunspitgia grond. 30 persungas s'interesseschan per igl joga ed uscheia pò Gabriella Sonder scumanzar ad instrueir e practitgier joga dall'antschatta davent cun 3 differentas gruppas. All'antschatta vegia ella bagn stuia far labour da pioniera e declarar tge tgi joga seja ansomma e surtot er piglier la tema a chels tgi vasevan joga scu ena secta u ensatge esoteric. Per ella ègl impurtant da recepeir igl joga scu ena furma da muantar igl corp ed a madem taimp controllar igl spiert e la respiraziun per sa concentrar segl intern. Gabriella Sonder so antschever pac cun igls trends actuals da Power Yoga ed otras furmas tgi seian drizzadas fermamaintg anor cun posiziuns digl corp, noua tg'igl ò strousch plaz per la refleciun e la concentraziun anvers igl intern digl carstgang. Oramai chellas abilitads tgi èn schi impurtantas aint igl joga.

Recepeir igl mument

Graztga agl joga possa ella dominar migler igl mintgade e cattar adegna puspe la balantscha. «Nous ischan fixos bler mengia fitg segl passo u segl futur an pe dad esser aint igl mument, cun corp e spiert», manegia Gabriella Sonder. Ed ad ella geida ainten chels muments igl joga per sa focussar segl ossa ed esser attenta a chegl tgi capeta anturn ella ed aint igl intern.

Gabriella Sonder ò pero er stuia amprender scu scolasta da joga tg'ella stò s'adattar ed esser flexibla. Betg mintgigna dallas sias scolaras e mintgign digls sies scolars èn madem movibels. La sia fegnameira è er betg tg'ins amprenda durant igls sies curs da piglier aint posiziuns cun mangs e peis schluias, na, igls sies curs da joga duessan esser en'oasa aint igl tramblamaint digl mintgade, noua tg'ins pò far ensatge digl bung a sasez.

Cattar l'oasa ideală

All'antschatta ègl betg sto simpel da cattar ena stanza adattada per stgaffeir ena tala oasa da refleciun. Durant tot igls onns tg'ella instruescha joga an Surmeir è ella stada an bunamaintg tot las vischnancas digl Surses. Oz por-scha ella lecziuns da joga a Salouf, Beiva ed a Lantsch e dus gedas ad onn perfign an furma dad en'emda intensiva sper la mar u ena sonda e dumengia segl maneval. Gabriella Sonder amprova d'adattar igl joga agl conturn, seja chegl cun cattar la stanza adattada, furmar gruppas da gliout da sumigliainta constituziun, ma er cun instrueir en joga tgi tots èn bungs da suandar.

L'India – la tgigna digl joga

posiziun da joga - la planta

Igl joga instruia an Surmeir seja franc different a chel dall'India, la tgigna digl joga, manegia Gabriella Sonder. Er ella sezza è ambivalenta tigl tema India. D'en mang gess ella gugent eneda ainten la tera digl joga, ma ella ò er respect da chegl tgi la spitgess lò. I pudess esser tg'ella fissa tal-maintg fascinada, ma eventualmaintg er schoccada dalla veta an India, noua tg'igl cuntrast tranter pover e retg è immens. Ma er igl joga sez, scu tg'el vign instruia an India vo schi gliunsch tg'ins deditgescha ena gronda part dalla veta d'acquistar en nivel corporal e spirtal fitg ot. Chegl seja betg cumpatibel cun la veta da mintgade tar nous. Per Gabriella Sonder duess igl joga esser en sustign per mintgign d'adampleir migler las aspectativas digl taimp. Er ella sezza fissa franc en oter carstgang, sch'ella vess betg via da mattatscha chel om tgi fascheva joga.

Gabriella Sonder

(*1961) instruescha siva da passa 20 onns joga ainten la nossa regiun. Dasperas igl joga è ella mamma, tatta e poura e veiva cun igl sies om a Salouf.



Las nossas spezialitads da tga

Rosoli da Savognin, cosmetica da steilalvas, té e vinars da steilalvas, itg da muntanela e bler oter daple



www.drogaria.ch

DROGARIA
surses

CALENDAR

20

18

CALENDAR

SCHÄNER 2018

I.

FAVRER 2018

II.

		catolic	refurmo				
1	Gl	Bumang, Maria, mamma da Dia	Daniev				
2	Ma	Gregor da Nazianz	Abel		○ 3.24		0.58
3	Me	Genoveva	Isac				
4	Gi	Angela	Titus				
5	Ve	Emilia, Tschamun	Simeon				
6	So	Buneia, Treis son Rètgs, Pia	Treis rètgs				
7	Du	Batten da Jesus, Valentin (475), Raimund	Isidor				
8	Gl	Severin, Teofil	Erhard		○ 23.25		
9	Ma	Julian, Adrian	Gelgia, Gelli				
10	Me	Gregor X.	Simson				
11	Gi	Paulin	Gondini				
12	Ve	Hilda, N	Meinrad				
13	So	Hilari (ca. 367)	Hilari				
14	Du	Felizi	Felix, Flisch				
15	Gl	Maurus, Pol	Matilda			○ 17.31	
16	Ma	Marcel	Marcel				
17	Me	Antieni	Tieni		● 3.17		
18	Gi	Prisca, Regina	Danuet				
19	Ve	Marius	Marta				
20	So	Fabian, Bistiang	Bistgaun				
21	Du	Nesa, Meinrad	Nesa				
22	Gl	Vincens, D+M, Anastasius, M	Vincens, Vintschegn				
23	Ma	Heinrich Seuse, Dom	Mierta				
24	Me	Franz da Sales (1622)	Timoteus		○ 23.21		
25	Gi	Conversiun da s. Pol	Conversiun da s. Paul				
26	Ve	Timoteus e Titus	Policarp				
27	So	Angela Merici	Rest Gion				
28	Du	Tumasch d'Aquin (1274)	Carli				
29	Gl	Valerius	Natalia			○ 12.32	
30	Ma	Martina	Alma				
31	Me	Gion Bosco (1888)	Virgeli		○ 14.27		

ora fegna

sitg e mecta freid

FAVRER 2018

III.

1	Gi	Brigitta	Brida, Brigita				
2	Ve	Nossadonna da candeilas	Bodo				
3	So	Plasch, Ansgar	Plasch				
4	Du	Veronica, Rabanus Maurus	Frona				
5	Gl	Geda, Mudest	Gada, Agata				
6	Ma	Dorothea, Paul Miki e cump.	Turtè				
7	Me	Richard	Risch		○ 16.54		
8	Gi	Gironas	Salomon				
9	Ve	Apollonia	Balugna				
10	So	Culastia (577)	Mengia				
11	Du	App.da ND da Lourdes	Eufrosina				
12	Gl	Ludan, Gregor II	Eulalia		○ 0.22		
13	Ma	Gisela, Severin	Jonas				
14	Me	Mesemda dalla tschendra, Valentegn, Ciril e Metodi	Mesjamna dalla tschendra, Valentin				
15	Gi	Faustin	Faustin		● 22.05		
16	Ve	Giuliana	Giuliana				
17	So	7 fundatours digls Servits	Donat				
18	Du	l. d. curesma, Simon	Simeon				
19	Gl	Bonifazi	Susanna				
20	Ma	Eleuteri	Cornelia				
21	Me	Serafin, Peder Damian	Leonora				
22	Gi	Isabella, sedia d. s. Peder	Margreta				
23	Ve	Policarp	Josua		○ 9.09		
24	So	De basest	De basest				
25	Du	2. d. curesma, Mattia apostel	Mattiū	○	Z 21.12		
26	Gl	Waldburga	Vetger, Victor				
27	Ma	Dionisi	Elisa				
28	Me	Markward	Frida				

bel ed ampernevel

neiv e vent

fitg freid

MARS 2018

III.

AVREGL 2018

IV.

		catolic	refurmo				
1	Gi	Albin	Albin				bod freid
2	Ve	Oscar	Oscar		○ 1.51		
3	So	Cunigunda	Annetta				
4	Du	3. d. curesma, Casimir (1484)	Adrian				
5	Gl	Dorothea, Paul Miki e cump. (1597)	Turtè				la seira ora lomma
6	Ma	Fridolin	Fridolin				
7	Me	Perpetua e Felicitas	Felicitas				plievgia e neiv
8	Gi	Gion da Dia	Filomena				
9	Ve	Franzisca Roma	Francesgä		○ 12.20		
10	So	Emil, Gustav	Alexander, Xander				
11	Du	4. d. curesma, Rosina, Duri	Rosina			☽ 7.38	i schela
12	Gl	Beatrix	Gregor				
13	Ma	Paulina	Ernest				
14	Me	Matilda (968)	Zacarias				
15	Gi	Clemens Maria Hofbauer (1820)	Meltger				
16	Ve	Herbert	Armida				
17	So	Patric (461), Gertrud	Eulscha		● 14.12		
18	Du	5. d. curesma, Ciril da Jerusalem (368), Eduard	Gabriel				
19	Gl	Gisep, spous da Maria	Giusep				
20	Ma	Wolfram, Irmgard	Emanuel				
21	Me	Cristian	Benedetg				
22	Gi	Lea da Roma	Clau				roc
23	Ve	Turibio d. Lima, Teodosia	Virginia				
24	So	Catregna da Svezia	Florenz		☽ 16.35		
25	Du	6. d. curesma, Annunziajün digl Signer, taimp da stad, 1h anavant	dumeingia da las palmas, Annunzia da Maria, Manfred			☽ 4.08	torbel e plievgia
26	Gl	Ludger, Diego, Larissa,	Domenica				
27	Ma	Frovin	Duf				
28	Me	Gion Capistran	Genoveva				
29	Gi	Eustasi, Armodast	Wieland				i schela
30	Ve	Venderde songt, Diemut, Rosvita	Guido				
31	So	Cornelia, Guido	Balbina		○ 14.37		

1	Du	Pasca, Hugo, Irena	Pastgas, Hugo				vent e plievgia
2	Gl	Glindesde Pasca, Franz da Paula (1507)	Glindesdi Pastgas, Rosamunda				
3	Ma	Lutherba, Richard	Ignaz				
4	Me	Isidor (636)	Ambrosi				
5	Gi	Vincenz Ferrer	Max				neiv
6	Ve	Sixtus, Celestin	Mudest				
7	So	Dumengia alva, Gion Battist d. la Salle (1719)	Celestin			☽ 16.35	
8	Du	Gultier, Beata	Maria		○ 9.18		
9	Gl	Waltrud	Sibilla				ampernevel
10	Ma	Hulda, Engelbert	Ezechiel				
11	Me	Stanislaus (1079)	Leo				
12	Gi	Gila	Geli				
13	Ve	Hermenegild, Martin I. (656)	Justin				bel
14	So	Lidwina	Marionna				
15	Du	Huna, Gioder	Rafael				
16	Gl	Banadetg Labre Bernadetta Soubirous	Daniel		● 3.57		
17	Ma	Rudolf	Rudolf				bel
18	Me	Apollon	Cristoffel				
19	Gi	Leo IX. (1054)	Werner				
20	Ve	Hildegund	Rezia				vents rocs
21	So	Hugo, Irena	Lina			☽ 9.39	
22	Du	Caius	Reto		○ 23.46		
23	Gl	Gieri, Adalbert	Gieri				ruada e schalada
24	Ma	Fidel da Sigmaringen	Albert				
25	Me	Marc	Marcus				
26	Gi	Cletus	Nut				
27	Ve	Peder Canisi (1597)	Nino, Anastasi				tgod
28	So	Hugo, Peder Chanel (1841)	Vital				
29	Du	Catarina da Siena	Pieder				
30	Gl	Pius V. (1572)	Burga		○ 2.58		



biro d'inschignier e da misiraziun



- planisaziun lavours da construcziun bassa
- planisaziun da provedimaints d'ava
- differentas lavours da misiraziun

www.sonder-ing.ch

Planisaziun Sonder SA
Veia Davos Clavo 7
7462 Salouf

Telefon +41 (0)81 684 13 31
info@sonder-ing.ch

Volg frisch und
fründlich

consum alvra-surses
regional – competent – manevel

**Nous paigan 5%
tschains per igls
Voss daners!**

Acziun consumrabat, daple infurmaziuns

www.consum-as.ch

**Volg Lantsch/Lenz, Volg Alvaneu,
Volg Riom, Prima Bivio**

Apoteca Son Mitgel

7460 Savognin

**Daniel Merz
apotecher**

telefon 081 684 18 46



- Cunsegliazun cumpetenta per problems da sanadad
- Grond sortimaint da masdegnas effectuousas
- Omeopatia
- Ervas medicinalas
- Spezialitads dalla tga
- Cosmetica
- Furniziun an tgesa
- Sarvetsch d'urgenza



V. MATG 2018

VI. ZARCLADOUR 2018

		catolic	refurmo				
1	Ma	Arnold, Gisep, patrungr d. luvrants	Giachen, Flep				bel e tgod
2	Me	Atanasi	Roland				
3	Gi	Filip e Giatgen	Adelina				
4	Ve	Florian (304), Valeria	Flurin				
5	So	Godehard (1038)	Bina			1.00	
6	Du	Markward, Valerian	Gion				
7	Gl	Notker, Ben, Gisela	Otto, Nut				
8	Ma	Desideratus, Desirée	Stanislaus			4.09	
9	Me	Beat	Beat				
10	Gi	Anzainzas, Gordian e Epimachus	Anzeisnas, Antonia				
11	Ve	Mamertus	Adolf				
12	So	Sofia	Brincazi, Barcazi				
13	Du	De dallas mammas, Servazi	Servazi				
14	Gl	Bonifazi marter, Iso	Bonifaci				
15	Ma	Sofia	Sofia			13.48	plievga
16	Me	Ubald, Gion Nepomuk	Peregrin				
17	Gi	Pascal Baylon	Bruno				
18	Ve	Erich, Gion I. (526)	Isabella			17.04	
19	So	Ivo, Maria Bernarda Bütler (CH-2008)	Carlina				
20	Du	Tschuntgesmas, Bernhardin da Siena	Tschunceismas, Christian, Rest, Tani				mievel
21	Gl	Gl. Tschuntgesmas, Hermann Josef	Gl. Tschuntgesmas, Constantin				
22	Ma	Gelgia, Rita	Lena			5.49	
23	Me	Desideri	Previst				
24	Gi	Magdalena Sofia	Johanna				
25	Ve	Gregor VII., Beda	Urban				ora rocca
26	So	Filip Neri	Beda				
27	Du	Sontga Trinitad, Augustin da Canterbury (604)	Luzi				
28	Gl	German	Guglielm				
29	Ma	Maximin	Max			16.20	vent
30	Me	Jeanne d'Arc	Job				
31	Gi	Sontgiglcrest, Petronilla	Petronella				bel

1	Ve	Justin (ca.165)	Nicodemus			9.09	tgod e bel
2	So	Marcellino e Petrus	Marcel				
3	Du	De digl bab, Morand, Karl Lwangae cump. (1886)	Clotilda				
4	Gl	Clotilda, Quirin	Eduard				
5	Ma	Bonifazi (754)	Reinhard				
6	Me	Norbert, Claudia	Norbert			20.32	
7	Gi	Robert	Lucrezia, Robert				
8	Ve	Medard, Kilian	Babetta				
9	So	Primus e Felizian,Efrem	Deta				
10	Du	Enric da Bozen, Olivia	Laura				
11	Gl	Barnabas, ap.	Barnaba				
12	Ma	Leo III.	Alice				
13	Me	Antoni da Padua (1231)	Tobias			21.43	
14	Gi	Gottschalk, Meinrad	Baseli				
15	Ve	Vitus, Mudest	Irma			2.55	
16	So	Benno	Justina				
17	Du	Eufemia, Gregori Barbarigo	Gudegn				tranteraint tung e plievga
18	Gl	Felizi e Simplizi	Arnold				
19	Ma	Romuald (1027)	Helena				
20	Me	Adalbert	Albertina			12.51	
21	Gi	Luis da Gonzaga (1591)	Riget				
22	Ve	Paulin da Nola	Clopat				
23	So	Edeltraud	Irena				
24	Du	Nasch. d. Gion Battist	Giohannes Battesta				
25	Gl	Dorothea, Guglielm	Giosch				
26	Ma	Gion e Pol	Gion Paul				
27	Me	Cyril, Emma	Ladislaus				
28	Gi	Ireneus (ca. 202)	Benjamin			6.53 16.27	
29	Ve	Peder e Pol, Beata, Judith	Pieder e Paul				
30	So	Ehrentrud, Otto da Bamberg (1139)	Commemoraziun da s. Paul				temporals e pac ampernevel

beraten - planen - installieren - unterhalten... aus einer Hand



Electro Wettstein SA
Vea Ierts 222
7457 Bivio

Tel. +41 81 659 12 22
info@electro-wettstein.ch
www.ewsa.ch
Savognin/ Domat Ems



Electro Wettstein SA

schaffen mit Strom

Smarthome-ready

zukunftssicher Installieren - Mehrwert statt Mehrkosten

Wir beraten Sie,
planen Ihre Ideen
und realisieren Ihre Träume

Kommunikation/ Multimedia
KNX- Gebäudeautomation
Stark- & Schwachstrom
LED- Lichtlösungen
Zentralstaubsauger
Zutrittsysteme
24h- Service

www.ewsa.ch

Gila Cadotsch Savognin

Affar da pictour

sa recumonda
gentilmaintg

**telefon 081 684 12 49
natel 079 629 66 56**

Per igl Voss success
a lunga vista.

Igl centrum principal da Private Banking dalla
Banca Cantunala Grischuna a Lenzerheide / Lai
cun Philipp Liesch ed igl sies team da cunsegliazion.
Az dat sustign, per tgi cuntanschas igls Voss intents
d'investiziju personalis.

Crescher communablamaintg.

Fasche en test cun nous.
gkb.ch/privatebanking



**Banca Cantunala
Grischuna**

		catolic	refurmo			
1	Du	Teobald	Teobald			torbel e melanconic ruada temporals bel plievgia
2	Gl	Visitaziun da Maria	Frida			
3	Ma	Tumasch, apostel	Cornelia			
4	Me	Duri (890), Lisabet da Portugal	Urschla			
5	Gi	Antoni M. Zaccaria, Letizia	Balzer, Anselm			
6	Ve	Maria Goretti (1902)	Jesaja		⌚ 9.51	
7	So	Willibald	Giohen			
8	Du	Kilian, Geni	Crest			
9	Gl	Agilolf, Gion da Köln	Luis			
10	Ma	Engelbert, Alexander	Rosalia			
11	Me	Sigisbert e Plazi, Banadetg	Placi, Rahel			
12	Gi	Nabor e Felix	Felix		⌚ 14.01	
13	Ve	Enric II. (1024), Silvan	Henric		● 4.48	
14	So	Camilius d.Lellis (1614)	Georgina			
15	Du	Bonaventura (1274)	Margreta			
16	Gl	Nossadonna digl Carmel	Berta, Rut			bel'ora da far fagn
17	Ma	Alexi, Gabriela	Lidia, Alexi			
18	Me	Arnold	Hartmann			
19	Gi	Bernulf	Fida		🌙 21.52	
20	Ve	Margreta (ca. 307)	Elias			
21	So	Lurintg da Brindisi	Violanda			tung e blera plievgia
22	Du	Maria Madlagna	Maria Madlena			
23	Gl	Apollinari, Brigitta da Svezia (1375)	Olga			
24	Ma	Ursicin, Cristoffel (ca. 250), Cristina	Cristina			
25	Me	Giatgen, apostel	Giacun		⌚ 22.50	
26	Gi	Giochen ed Anna, gen. d. Maria	Onna			bel
27	Ve	Pantaleon, Natalia (852)	Nora, Marta		○ 22.21	tung e blera plievgia
28	So	Innozenz I., Beat	Innocenz			
29	Du	Marta	Beatrixia			
30	Gl	Peder Chrisologus	Jacobeia			
31	Ma	Ignazi da Loyola (1556)	Germaun			

1	Me	Festa da confederaziun, Alfons, Maria da Liguori	Fiasta da confederaziun, Petrus			plievgia
2	Gi	Sievi	Gustav			
3	Ve	Lidia	Josias, August			
4	So	Gion M. Vianney, plev. d'Ars (1859)	Dumeni		⌚ 20.18	
5	Du	Nossadonna dalla neiv, Domenica	Oswald			
6	Gl	Transfiguraziun da Cristus	Sixtus			
7	Ma	Cajetan, Sixtus II. (258)	Vera, Afra			
8	Me	Dumeni (1221)	Reinold			
9	Gi	Roman	Roman		⌚ 0.30	
10	Ve	Lurintg (258)	Luregn			
11	So	Clara d'Assissi, Susanna	Stafania		● 11.58	bel de
12	Du	Hilaria	Clara			
13	Gl	Hippolit, Cassian, Pontianus	Sidonia			
14	Ma	Eberhard, Maximilian Kolbe (1941)	Samuel			
15	Me	Assumaziun da Maria	Nossadunna d'uost			
16	Gi	Roc	Ferdinand			
17	Ve	Giacint	Evalina			
18	So	Helena	Amos		🌙 9.49	
19	Du	Gion Eudes (1680)	Disch			
20	Gl	Bernard (1153), Samuel	Bernard			
21	Ma	Pius X. (1914), Giuanna Francisca	Ernestina			adegea puspe plievgia
22	Me	Maria Regina	Alfons		⌚ 4.55	
23	Gi	Rosa da Lima (1617)	Zacheus			
24	Ve	Baltermia, apostel	Barclamiu			
25	So	Ludvic IX. (1270)	Ludivic			
26	Du	Gregor	Severin		○ 13.56	
27	Gl	Mengia (387), Gebhard	Letizia			
28	Ma	Augustin, Adelina	Augustin			
29	Me	Sabina	Sabina			
30	Gi	Amadeus, Herbert (1021)	Adolf			
31	Ve	Raimund, Paulin d.Trier	Rebecca			bel

**Uscheia simpla vign
la midada segl sectour
d'energeia.**

Ansemen ègl pussebel: ewz.ch/ökostrom



Engagiert
in die Zukunft:

ewz

 Ein Unternehmen
der Stadt Zürich

Sigron SA

7082 Vaz/Lain

garascha – transports

Reprezentanza uffiziala
da Toyota, Rapid e Reform

telefon 081 384 15 81

fax 081 384 39 29

www.sigron-ag.ch

Demarmels
 Scrinareia SA

info@demarmels.net

www.demarmels.net

scrinareia

lennareia

cuschignas

Veia Cadras 4
7462 Salouf

Telefon 081 684 11 57
Fax 081 684 32 82
Mobile 079 357 21 38

★★★
H O T E L
ALBULA & JULIER

Tiefencastel, Schweiz

*Giudem Casti fò bagn adatg
scu Alvr' e Gelgia stgemén latg
dantant tg'at gost'an steiva bela
marenda, vegn e curturela*

Gugent reservagn nous ena meisa festiva

Famiglias Schnöller-Uffer e Schuler
HOTEL ALBULA & JULIER
7450 CASTI/TIEFENCASTEL
Tel. 081 659 04 00 / Info@albula-julier.ch

www.albula-julier.ch

SETTEMBER 2018

OTGOVER 2018

X.

		catolic	refurmo				
1	So	Frena, Egidi	Frena				
2	Du	Apollinari, Ingrid	Absolom				bel
3	Gl	Gregor igl Grond (604)	Teodosi		C 4.38		
4	Ma	Rosalia	Ester				vent e torbel
5	Me	Roswitha	Hercli			~ 7.54	
6	Gi	Magnus	Silvia				ruada
7	Ve	Regina, Nutegen	Regina				
8	So	Naschientscha da Maria	Adrian				
9	Du	Gorgonius	Egidi		● 20.02		
10	Gl	Nicolaus Tolentino	Durisch				
11	Ma	Felizi e Regula	Regula e Felix				
12	Me	Nom da Maria, Guido	Gioder				bel tgod
13	Gi	Gion Crisost (407), Tobias	Eva, Hector				
14	Ve	Dulzada dalla s.Crousch	Gion Martin				
15	So	7 dolours da Maria	Pitschen				
16	Du	Rogaziun federala, Ciprian, Cornelia	Rogaziun federala, Joël				
17	Gl	Robert Bellarmin, Hildegard	Angela		☽ 1.15		
18	Ma	Lambert, Gisep da Cupertin	Rosa			~ 11.33	
19	Me	Januari	Renata				ora torbla
20	Gi	Eustachi e cumpogns	Fausta				en po plievgia
21	Ve	Mattia ap., Jonas	Mattiu				
22	So	Murezi	Murezi				
23	Du	Linus	Tecla				
24	Gl	Gerhard, Rupert (720) e Virgil (784)	Robert				
25	Ma	Niclo da Flia (CH-1487)	Cleofas		○ 4.53		
26	Me	Cosmas e Damian (303), Eugenia	Paulina				
27	Gi	Vincens da Paul (1660)	Damian				
28	Ve	Veneslaus (929), Lioba	Nina				
29	So	Mitgel, Gabriel e Rafael	Michel				
30	Du	Gironas, Ursus e Victor	Urs e Victor				

1	Gl	Remigius, Teresa digl unfant Jesus	Remigi				bel
2	Ma	Ursicin, Anghels pertgiraders	Ursina		C 11.46	~ 15.04	tung, tgametg
3	Me	Leodegar	Silvio				
4	Gi	Francesc d'Assisi (1226)	Franz, Francesc				
5	Ve	Plazi e cumpogns	Emma, Placi				
6	So	Bruno, Renato	Angelina				
7	Du	Nossadonna d.Rusari	Judit				
8	Gl	Simeon	Rico				
9	Ma	Dionis, Gion Leonardi, Sara	Dionis		● 5.47		
10	Me	Adalgot, Victor	Gideon				
11	Gi	Maternitad da Maria	Burcard, Ulrich				
12	Ve	Maximilian	Aurelia				bel
13	So	Eduard, Aurelia	Madlena				tgod
14	Du	Calist I. (222)	Guglielmina				plievgia
15	Gl	Teresa d'Avila (1582)	Teresia			~ 19.25	
16	Ma	Giagl, Hedvic, Margr. M., Alacoque	Gallus		☽ 20.02		
17	Me	Anselm, Ignazi (115)	Justus				
18	Gi	Lucas ev.	Lucas				
19	Ve	Pol d.Crousch	Ferdinand				
20	So	Vendelin	Vendelin				
21	Du	Orschla	Urschla				bod schalo e bel'ora
22	Gl	Cordula	Cordula				
23	Ma	Gion Kapistran	Martina, Severin				
24	Me	Antoni Maria Claret	Salome		○ 18.45		
25	Gi	Crisant e Daria, Ludvic III.	Tugn				
26	Ve	Amandus, Josefina	Padrut				
27	So	Wolfhard, Florentin e Sabina	Sabina				
28	Du	Simon e Judas, ap., taimp d'anviern, 1h anavos	Simon e Judas				glatsch, schalo
29	Gl	Ermelind,	Aluis			~ 19.36	neiv
30	Ma	Alfons Rodriguez	Dora, Hartmann				
31	Me	Wolfgang (994)	Wolfgang		C 17.40		torbel



Maschinas agricolas e tecnica agraria
Construcziuns e lavors da metal

SONDER SA

Plaz 1
CH-7458 Mon

Tel.: +41 81 681 17 55
info@sonder-sa.ch

Albulastrasse 144
CH-7473 Alvaneu-Bad

Tel.: +41 81 404 14 14
alvaneu@sonder-sa.ch



WWW.SONDER-SA.CH

Cantieni AG
Transporte und Garage
7433 Donat

Cantieni

Tel 081 661 11 68
Natel 079 406 78 36
Fax 081 661 21 62

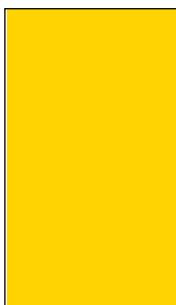
AEBI

Maschinas agricolas AEBI
Transports cun punt par cupitgear
Transports da lena a crapa

www.cantienitransporte.ch
cantienitransporte@bluewin.ch

MIGROL

Tarmosas par transportar zenslas da lena a lena viglia
Transport d'ielis par scaldar



**hassler
energia**
seit 1985

- Nus cusseglain
- Nus planisain
- Nus realisain

Nossas variantas
da products fotovoltaics



CAPRICORN la varianta robusta



FLURINA la varianta ecologica



FORZA la varianta ferma



STANDARD la varianta economica

Resgia 13 7432 Zillis
Tel: +41 (0)81 650 77 77
info@hassler-energia.ch
www.hassler-energia.ch

Volg *frisch und
früdlich*

**Societad da consum
Savognin e conturn**

- magliaretschs
- bavrondas
- vegns
- artegels da tigneirtgesa
- souvenirs

Laden Son Mitgel 081 684 11 86

Laden Grava 081 684 15 05

Laden Salouf 081 684 11 63

www.volg-savognin.ch

XI. NOVEMBER 2018

XII. DECEMBER 2018

		catolic	refurmo				
1	Gi	Nomnasontga	Fiesta dils sogns, Bertold				torbel e roc
2	Ve	De digls morts, Angela	Gi da las olmas				
3	So	Ida, Pirmint, Martin, Porres, Hubert	Teofil				
4	Du	Carla Borromeus (1584)	Fiesta da Reformaziun, Curt				
5	Gl	Bertilla, Zacharias	Elia				
6	Ma	Linard, Protasi	Glienard				
7	Me	Engelbert, Ernest	Gironnas		● 17.02		
8	Gi	Gregor, Claudio	Claudio				
9	Ve	Ded.Bas.d.Salvader	Teodor, Gioder				
10	So	Leo igl Grond (461)	Luisa				
11	Du	Martegn (397)	Martin				bel ed ampernevel
12	Gl	Josafat (1623), Diego d.Alcalà	Emil		⌚ 3.18		
13	Ma	Himer, Stanislaus Kostka	Hermina				
14	Me	Alberich	Tina				
15	Gi	Albert igl Grond (1280), Leopold	Nuttina		☽ 15.54		
16	Ve	Otmar, Margreta (1093)	Otmar				
17	So	Gertrud, Fluregn	Bertold				
18	Du	Ded. Bas. Peder e Pol a Roma	Eugen				
19	Gl	Lisabet da Thüringen (1231)	Lisabetta				
20	Ma	Edmund	Edmund				
21	Me	Preschentaziun da Nossadonna	Columban				neiv e fitg freid
22	Gi	Cecilia (ca. 250)	Cecilia				
23	Ve	Clemens I, Felizia	Clemens		○ 6.39		
24	So	Flora, Gion dalla Crousch	Erica				
25	Du	Cristus Rètg, Catrina d.Alexandria	Catrina				
26	Gl	Curdegn, Albert	Curdin		⌚ 2.50		
27	Ma	Modest, Virgil	Jeremias				
28	Me	Berta, Giatgen	Noa				
29	Gi	Fadri d.Regensburg, Jolanda	Elli				
30	Ve	Andreia apostel	Andreia		⌚ 1.19		

1	So	Eligi	Arabella				freid
2	Du	1. d. advent, Leza	1. d. advent, Xaver				
3	Gl	Xaver (1552), Emma	Glieci				
4	Ma	Barbara, Gion d. Damaskus	Barla				
5	Me	Sola, Anno	Crispina				
6	Gi	Son Niclo (350)	Sontgaclau				
7	Ve	Ambrosi (397), Gerald	Agata		● 8.21		
8	So	Immaculada concep. da Maria	Edit				
9	Du	2. d. advent, Euchari, Peder Fourier	2. d. advent, Willi, Giohen		⌚ 12.07		
10	Gl	Bruno, Angelina	Walter				
11	Ma	Damasus I. (384)	Gion Giacun				neiv
12	Me	Giuanna Franziska	Ottilia				
13	Gi	Luzia, Ottilia	Luzia				
14	Ve	Gion da Crousch, Franziska	Nicasi				
15	So	Cristiana, Nina	Cristina		☽ 12.49		
16	Du	3. d. advent, Adelheid	3. d. advent, Onna Maria				
17	Gl	Lazarus	Lazarus				
18	Ma	Filip (1215)	Hedwig				
19	Me	Urban, Fausta	Selma				
20	Gi	Hoger (916), Enric Egher (1328)	Abraham				malampernevel
21	Ve	Richard, Tumasch	Abraham				
22	So	Jutta, Flavian	Florin		○ 18.49		
23	Du	4. d. advent, Victoria, Gion Cantius, Ivo	4. d. advent, Elvina		⌚ 12.49		
24	Gl	Adam ed Eva	Adam ed Eva				
25	Ma	Nadal, naschientscha da Cristus	Fiesta da Nadal				
26	Me	Stefan	Sogn Stiafen				
27	Gi	Gion apostel ed evangelist	Giohanes evangelist				
28	Ve	Unfants innocents	Gi dils affons innocents				
29	So	Tumasch Becket (1170), Lothar	Jonatan		⌚ 10.34		
30	Du	Felix I.	David				freid
31	Gl	Silvester I. (335)	Silvester				

«Scu vei or i gl noSS futur energetic?»



Chegl rasponda i gl **migler partenari**, tg'ins pò s'imaginar.

KRE

KRAFTWERKE RAGN D'ERR AG

ENERGEIA PER DUMANG

BKW