

Vielfalt im Alter

Eine Übersicht über die Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Graubünden



Das ist Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute Graubünden setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Als Kompetenzzentrum fürs Alter(n) in Graubünden sind wir da für ältere Menschen und ihre Angehörigen, für den Kanton, für die Gemeinden und für die Institutionen.

Mit unserer **Sozialberatung** schaffen wir wieder Perspektiven. Wir bieten Beratungen und Informationen zu Altersfragen, insbesondere zu den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen und Lebensgestaltung.

Mit unserer Beratung in **Finanz- und Nachlassfragen** zeigen wir unabhängig, kompetent und kostenlos Möglichkeiten zur Regelung Ihrer finanziellen Situation auf.

Mit unseren **Projekten** unterstützen wir Behörden und Interessengruppen in der Umsetzung der Anliegen in ihrem Lebensraum.

Mit **Generationenprojekten** verbinden wir Alt und Jung.

Mit unseren **Entlastungsangeboten** tragen wir dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren lange und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Mit unseren **Kursen und Veranstaltungen** eröffnen wir neue Perspektiven und schaffen Kontakte.

Mit unseren **Sport- und Wandergruppen** sind Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton aktiv.

Mit unseren Angeboten zur **Gesundheitsförderung und Prävention** stärken wir die Autonomie, die Gesundheit und die Lebensqualität der älteren Menschen und motivieren sie zu einem gesunden Lebensstil.

Vielfalt im Alter

Pro Senectute Graubünden ist inzwischen mehr als hundert Jahre jung und kann auf eine erfolgreiche Geschichte zurückblicken. Heute sieht nicht nur die ehemalige «Stiftung für das Alter» anders aus, auch das Älter-Sein ist facettenreicher und unsere Bedürfnisse sind vielfältiger geworden. Stand bei der Gründung der Pro Senectute die finanzielle Notlage der älteren Bevölkerung im Zentrum der Aktivitäten, hat sich das Augenmerk seit der Einführung der AHV geändert: Heute stehen das selbstbestimmte Leben, die gesellschaftliche Mitgestaltung und die Wertschätzung der älteren Menschen im Zentrum des Engagements der Organisation. Der Wunsch, möglichst lange zu Hause zu leben, wird dank der Unterstützung durch Pro Senectute möglich. Dank des vielfältigen Angebots erfahren pflegende und betreuende Angehörige Unterstützung, eine Unterstützung, welche in Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen wird.

Pro Senectute Graubünden bündelt die unterschiedlichen Bedürfnisse und passt das Angebot den Interessen der Seniorinnen und Senioren an. Sei es mit einem reichhaltigen Freizeitangebot in den verschiedenen Regionen unseres Kantons oder mit zahlreichen Weiterbildungskursen. – **Wollten Sie nicht schon immer Ihre Sprachkenntnisse auffrischen?**

Damals wie heute hilft Pro Senectute Graubünden, die Lebensqualität im Alter zu verbessern. Sie ist die richtige Adresse bei persönlichen und finanziellen Fragen und bietet auch Entlastung für betreuende Angehörige. – **Sind Sie auf der Suche nach einer Unterstützung für die Erledigung Ihrer administrativen Angelegenheiten?**

Seit der Gründung von Pro Senectute Graubünden engagieren sich Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich bei verschiedenen Gelegenheiten. Sie geben dabei ihr Wissen und auch ihre Erfahrungen weiter und pflegen Kontakte zu unterschiedlichen Menschen. – **Möchten Sie sich für die Gemeinschaft engagieren?**

Pro Senectute Graubünden gebührt ein grosser Dank für das 100-jährige Engagement im Dienste unserer Gesellschaft. Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über Dienstleistungen und Angebote zugunsten von älteren Menschen im Kanton Graubünden. Ich hoffe, Sie fühlen sich davon angesprochen, und wünsche Ihnen Anregung und Unterstützung für ein Leben in Vielfalt im Alter.

Marcus Caduff, Regierungsrat
Vorsteher des Departements für Volkswirtschaft und Soziales

Chur, 5. Mai 2019



Inhalt

6	Soziales und Unterstützung
7	Bildung und Kultur
8	Sport und Bewegung
9	Lokale Projektarbeit
10	Freiwilligenarbeit
11	Unsere Ortsvertretungen
12	Beratung in Finanz- und Nachlassfragen
13	Gesundheitsförderung und Prävention im Alter
15	Entlastungsangebote
19	Impressum
20	Adressen

Soziales und Unterstützung

Für Ihre Lebensqualität

Seniorinnen und Senioren sowie ihre Bezugspersonen lassen sich dann bei unserer Sozialberatung umfassend beraten, wenn es um Fragen der Lebensqualität oder der gesellschaftlichen Eingliederung geht. Auch noch im höheren Alter selbstbestimmt und möglichst unabhängig im vertrauten Umfeld leben zu können, ist der Wunsch der meisten Seniorinnen und Senioren. Pro Senectute Graubünden kann dabei helfen. Aber auch Menschen im AHV-Alter, die in wirtschaftliche Bedrängnis geraten sind, sind bei uns gut beraten.

Beratungsangebote

- Beratung und Hilfe in persönlichen Fragen
- Finanzielle Beratung und Unterstützung
- Beratung in Sozialversicherungsfragen
- Beratung in Vorsorgefragen (Patientenverfügungen, Docupass)
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Wohnen im Alter (inklusive eventueller Heimeintritt)
- Weiterleitung an zusätzliche spezialisierte Beratungsstellen
- Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

Beratungen bei Pro Senectute Graubünden sind vertraulich. Alle Mitarbeitenden unterstehen der beruflichen Schweigepflicht. Informationen, welche zu uns gelangen, unterstehen dem Datenschutz. Selbstbestimmung und persönliche Würde bis ins hohe Alter sind zentrale Begriffe in unserer Arbeit. Die Beratung von Pro Senectute Graubünden ist freiwillig und fördert die Selbständigkeit und Eigenverantwortung der beratenen Personen. Die Entscheidungsfreiheit unserer Klientinnen und Klienten bleibt jederzeit gewahrt.

Die Sozialberatung von Pro Senectute Graubünden ist unentgeltlich. Termine für Bürobesprechungen oder Hausbesuche erfolgen nach Vereinbarung.

Bildung und Kultur

Lernen im Alter - Wer rastet, der rostet!

Unsere Bildungsangebote richten sich an Menschen ab 60 Jahren. Das Gehirn ist lernfähig bis ins hohe Alter. Lernen, was einen interessiert, in einem stressfreien Klima, zusammen mit Gleichgesinnten: Das bietet Ihnen das vielfältige Kursangebot von Pro Senectute Graubünden!

Egal, welches Thema Sie interessiert, Lernen im Alter hält geistig fit. Ob mit einer Fremdsprache oder in einem Computerkurs, Pro Senectute Graubünden bietet Ihnen ganz unterschiedliche Möglichkeiten fürs Gedächtnistraining.

Deshalb lohnt es sich, «envista», das halbjährliche Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden, etwas genauer anzuschauen. Zusammen mit engagierten und versierten Kursleiterinnen und Kursleitern stellt Pro Senectute Graubünden ein breit gefächertes Angebot zusammen, welches den vielen individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen von Seniorinnen und Senioren gerecht wird.

creALTiV-Fonds

Die Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden sind zwar kostengünstig, aber nicht gratis. Der «creALTiV-Fonds» übernimmt die Kosten für jene älteren Menschen, die sich diese Angebote nicht leisten können.

Mit Ihrer Spende mit dem Vermerk «creALTiV-Fonds» ermöglichen Sie finanziell schlechter gestellten Menschen in Graubünden auch in ihrer zweiten Lebenshälfte eine sinnvolle Freizeitgestaltung. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich.

«envista», das Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden senden wir Ihnen gerne kostenlos zu.

PC-Konto: 70-850-8
IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8

crealtiv
f o n d s

envista
Kurse und Veranstaltungen

Sport und Bewegung

Fit und zwäg

Sport und Bewegung fördern die Lebensfreude und leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur sozialen Integration. Pro Senectute Graubünden bietet im Kanton das grösste und vielfältigste Sportangebot für Personen über 60 Jahren.

Der Körper behält bis ins hohe Alter die Fähigkeit, sich höheren Leistungsansprüchen anzupassen. Mit regelmässiger Bewegung steigern Sie Ihr Wohlbefinden und körperliche Beschwerden werden vermindert. Es ist nie zu spät, mit Sport und Bewegung zu beginnen!

Ob beim Fit/Gym (Turnen), Wandern, Radfahren, Tanzen, Aquafitness oder in unseren Gesundheitskursen wie Yoga, Rückenwohlfühlgymnastik, Fit und zwäg (Gleichgewichtskurse) oder Feldenkrais: Gemeinsam macht Sport im Alter doppelt so viel Spass!

«envista», das Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden, hält viele Bewegungsangebote für Sie bereit. Sie können es kostenlos bei uns beziehen.

Lokale Projektarbeit

Den eigenen Lebensraum mitgestalten

Möchten Sie als Seniorengruppe einen Mittagstisch, einen Quartiermarkt oder ein Dorfki-
no aufbauen? Soll in Ihrem Dorf die Unterführung beleuchtet oder ein Weg rollatorauglich
gestaltet werden? Plant Ihre Gemeinde, Alterswohnungen zu bauen oder sich ein Alters-
leitbild zu geben?

Wir unterstützen Sie bei der Planung und leiten oder begleiten solche Projekte – denn wir
verfügen über das Fachwissen, über die Methoden und über die Netzwerke. Die lokale Pro-
jektarbeit betrachtet das Alter(n) aus Sicht der älteren Menschen und findet so angepasste
Lösungen für die wirklichen Probleme eines Gemeinwesens.

Ihre Möglichkeit, sich einzubringen

Die lokale Projektarbeit ist unter dem Begriff «Gemeinwesenarbeit» (GWA) ein Arbeitsprin-
zip der Sozialen Arbeit. Anders als die individuelle Sozialberatung verbessert sie die Vor-
aussetzungen für ein gutes Altern(n) für ganze Quartiere, Dörfer oder Täler. Denn der Zu-
gang zu Informationen, der Aufbau von Begegnungsmöglichkeiten unter Gleichgesinnten
oder fehlende Institutionen sind keine individuellen Schwierigkeiten, sondern eine Her-
ausforderung für das Gemeinwesen. Die GWA von Pro Senectute Graubünden begleitet
und befähigt initiative Personen, sozial Benachteiligte und Visionäre, sich für IHR Anliegen
in IHREM Lebensraum zu engagieren. So werden Sie zur Gestalterin / zum Gestalter ihrer
Bedürfnisse statt Hilfeempfänger.

Freiwilligenarbeit

Potential fürs Zusammenleben

Bei Pro Senectute Graubünden gibt es vielfältige Möglichkeiten für Freiwilligeneinsätze. Unsere Voluntaris unterstützen, entlasten oder begleiten ältere Mitmenschen. Dabei erhalten sie Anerkennung und Befriedigung. Sie tun sich und den Nächsten Gutes. Freiwilligenarbeit ist gelebte Solidarität.

Mit Weiterbildungsangeboten, professioneller Begleitung, Dankeschön-Anlässen, spontanen Zeichen der Anerkennung oder dem Freiwilligenfest drückt Pro Senectute Graubünden den Freiwilligen ihre Wertschätzung aus. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Beratungsstelle, wie Sie sich in der Altersarbeit engagieren können.

Unsere Angebote für Freiwillige (regional unterschiedlich)

- Einsätze bei Veranstaltungen
- Organisation oder Mithilfe bei Mittagstischen, Strickgruppen, Jassgemeinschaften etc.
- Besuche, Vorlesen oder Spaziergänge bei älteren Menschen zu Hause oder im Heim
- Mitarbeit in einem Betreuungs- oder Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Begleitung einer Schulklasse
- Ausfahrten mit E-Bike-Rikschas für mobilitätseingeschränkte Menschen
- Hilfe bei Administration und Steuererklärung

Unsere Ortsvertretungen

Lokal vernetzt

Das «Gesicht» von Pro Senectute Graubünden in den Gemeinden

Die Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter (OV) sind «Ohr, Hand und Mund» von Pro Senectute Graubünden in Ihrer Gemeinde. Nur dank ihnen kann Pro Senectute Graubünden in vielen Gemeinden und Tälern des Bündnerlands präsent sein.

Die OV besuchen ältere Mitmenschen, bauen einen Mittagstisch auf oder lassen soziale Netze wachsen. In einer Gemeinde koordinieren sie bestehende Veranstaltungen, in einer anderen sensibilisieren sie die Behörden für die Bedürfnisse von älteren Menschen. Und überall sammeln sie Spenden, damit Pro Senectute Graubünden benachteiligte Seniorinnen und Senioren finanziell unterstützen kann.

Die OV sind für Interessierte und Bedürftige aber auch der direkte Draht zu den Beratungsstellen. Denn hinter den OV stehen die Profis der Sozialberatung und Gemeinwesenarbeit und damit das ganze Knowhow von Pro Senectute Graubünden.

Beratung in Finanz- und Nachlassfragen

Unabhängig, vertraulich, kostenlos

Senior berät Seniorinnen und Senioren

Arthur Soliva berät von Senior zu Seniorin oder Senior. Selber im Ruhestand, kennt er die Bedürfnisse von Pensionierten oder von kurz vor der Pensionierung stehenden Personen besonders gut. Als ehemaliger Berater der Graubündner Kantonalbank greift Arthur Soliva in seinen Besprechungen auf einen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück.

Wichtige Fragen richtig beantwortet

In den letzten Jahren konnte Arthur Soliva mehrere hundert Beratungen durchführen. Pensionierte und Personen kurz vor dem Ruhestand wollen wissen, ob sie fürs Alter ausreichend abgesichert sind.

Vertraulich, kostenlos und unabhängig

Gerne nimmt sich Arthur Soliva Zeit für Sie und berät Sie kostenlos und unverbindlich. Er untersteht der Schweigepflicht.

Kontakt und Beratungszeiten

Mittwoch und Freitag	14.00 – 17.00 Uhr
Telefon	081 300 35 35
E-Mail	finanzberatung@gr.prosenectute.ch
	www.gr.prosenectute.ch

Termine nach Vereinbarung.

Die Beratung in Finanz- und Nachlassfragen für Seniorinnen und Senioren ist ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute Graubünden und der Graubündner Kantonalbank.

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Auf den Punkt gebracht

Das Gesundheitsamt Graubünden setzt zusammen mit Pro Senectute Graubünden das kantonale Programm für Gesundheitsförderung und Prävention im Alter um. Autonomie, Gesundheit und Lebensqualität der älteren Menschen sollen gestärkt, die Anzahl gesunder Lebensjahre erhöht und Heimeintritte hinausgezögert werden. Mit und in ihrer Gemeinde gestalten ältere Menschen den eigenen Lebensraum aktiv mit.

Dabei werden Gemeinden, Multiplikatoren sowie Seniorinnen und Senioren in folgenden Bereichen beraten und begleitet:

- Gesundheitsfördernde Lebensräume bezüglich Infrastruktur, Mobilität, sozialen Interaktionsmöglichkeiten etc. schaffen
- Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktivitäten wie z.B. Dorfmärkte, Begegnungsorte, Turngruppen ins Leben rufen und unterstützen
- Mit Sensibilisierungsveranstaltungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Schlaf, Einsamkeit etc. persönliche Gesundheitskompetenzen entwickeln
- Gesundheitsdienste und -angebote an Bedürfnissen der älteren Menschen orientieren.





Entlastungsangebote

Selbständig im Alter

Entlastungs- und Begleitdienst für pflegende und betreuende Angehörige sowie alleinstehende ältere Menschen in Chur und Umgebung

Sie betreuen oder pflegen Ihren Ehepartner, Ihre Mutter oder Ihren Vater und Sie stossen an Ihre Grenzen. Sie brauchen Erholungspausen, um diese Aufgabe bewältigen zu können. Der Entlastungs- und Begleitdienst entlastet Sie gerne vor Ort.

Sie leben allein daheim, in einer Alterswohnung oder im Altersheim. Sie haben keine Angehörigen mehr oder diese wohnen weit entfernt. Sie fühlen sich einsam und isoliert und manchmal auch nicht fähig, etwas allein zu erledigen oder zu unternehmen. Der Entlastungs- und Begleitdienst besucht Sie.

Unsere Mitarbeitenden im Entlastungs- und Begleitdienst sind auf ihre Aufgabe vorbereitet und bringen viel Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen mit. Der Dienst übernimmt keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Aufgaben. Er entlastet, betreut oder begleitet Sie regelmässig oder punktuell, soweit möglich immer durch die gleiche Betreuungsperson, auf Anfrage auch abends bis 23:00 Uhr oder an Wochenenden.

Vor dem ersten Einsatz bespricht die Koordinatorin des Entlastungs- und Begleitdienstes mit Ihnen die Situation und den gewünschten Aufgabenbereich sowie den zeitlichen Aufwand.

Kosten

CHF 12.- pro Einsatzstunde, exkl. MWST.

Abendeinsatz CHF 15.-/Std, Sonntagseinsatz CHF 18.-/Std, exkl. MWST.

Pro Einsatz wird mindestens eine Stunde in Rechnung gestellt. Die Wegpauschale ist rayonabhängig.

Für eine Bedarfsabklärung ohne anschliessenden Einsatz werden CHF 50.- verrechnet.

Administrativer Dienst für Seniorinnen und Senioren in Chur und Umgebung

Möchten Sie Unterstützung bei der Administration, im Zahlungsverkehr oder bei der Abrechnung von Krankheitskosten? Und wollen Sie dennoch die Verantwortung für die Administration behalten und selbständig über alle Belange entscheiden? Der Administrative Dienst von Pro Senectute Graubünden bietet Ihnen individuelle, diskrete und kompetente Unterstützung.

Pro Senectute Graubünden vermittelt fachkundige Mitarbeitende, die einmal monatlich bei Ihnen zu Hause ...

- Sie bei Zahlungen und bei der Aktenablage unterstützen
- Krankheitskosten abrechnen und Kontoauszüge prüfen
- Rückerstattungsanträge bei Versicherungen und Krankenkassen einreichen
- Sozialversicherungsansprüche geltend machen
- Formulare ausfüllen und Briefe an Ämter schreiben
- auf Wunsch und nach separatem Tarif auch Ihre Steuererklärung erstellen.

Unsere Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht. Sie übernehmen keine Vollmachten, keine Finanz- und Vermögensverwaltungen, keine Finanzberatungen und keine Hausverwaltungen.

Kosten

CHF 89.– pro Monat inkl. Wegspesen, exkl. MWST.

Steuerklärungsdienst

Unsere kompetenten und erfahrenen Steuerberaterinnen und -berater füllen für Seniorinnen und Senioren in überschaubaren finanziellen Verhältnissen die Steuererklärungen aus und helfen so mit, die Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und unnötige Umtriebe und Ausgaben zu vermeiden. Alle unsere Steuerberaterinnen und -berater sind ausgewiesene, oft pensionierte Fachleute im Bereich Finanzen oder Steuern.

Kosten

Die Kosten für das Ausfüllen der Steuererklärung werden aufgrund des Vermögens festgelegt.

Bei Personen, welche Ergänzungsleistungen (EL) beziehen, kommt ein reduzierter Tarif zur Anwendung.

Verleih von Rollstühlen und Rollatoren

AHV-Bezügerinnen und -Bezüger, die für ihre Mobilität auf ein Hilfsmittel angewiesen sind, haben die Möglichkeit, bei Pro Senectute Graubünden einen Rollstuhl oder einen Rollator zu mieten. Die Mietkosten werden halbjährlich in Rechnung gestellt. Es gelten die jeweils aktuellen Tarife von Pro Senectute Graubünden.



Das Dossier für
Vorsorgegedächtnis

Decapass

Patientenverfugung

Decapass

Decapass

Decapass

984

Impressum

Herausgeberin

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
Tel. 081 300 35 35
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Konzept und Design

Pro Senectute
Graubünden

Bildnachweis

Pro Senectute Schweiz

Druckerei

Tipografia Menghini
7742 Poschiavo

Auflage

1500 Exemplare
6. Auflage

Publikation

September 2021

Kontaktadressen

Geschäftsstelle

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 35

Beratungsstelle Chur/Nordbünden

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 20

Fachstelle Sport und Bewegung Fachstelle Bildung und Kultur

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 10

Beratungsstelle Surselva

Spitalstrasse 4, 7130 Ilanz
081 300 35 40

Beratungsstellen Mittelbünden

Neudorfstrasse 69, 7430 Thusis
081 300 35 30

Promenade 43, 7270 Davos Platz
081 300 35 34

Beratungsstellen Südbünden

Via Retica 26, 7503 Samedan
081 300 35 50

Sot Plaz 7, 7542 Susch
081 300 35 59

info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

PC-Konto: 70-850-8

IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8



Jetzt mit TWINT
spenden!



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

