

Chur

Ort Argo Wohnheim,
Gartenstrasse 16
Zeit 14.15 – 16.00 Uhr

Daten 16. Januar 2024
20. Februar 2024
19. März 2024
16. April 2024
21. Mai 2024
18. Juni 2024

Leitung Margrit Dobler, 079 367 03 47
Eliana Fässler
Pro Senectute Gaubünden

Scuol

Ort Chasa Puntota
Via da la Dmura 421
Zeit 15.00 – 17.00 Uhr

Daten 10. Januar 2024
14. Februar 2024
13. März 2024
10. April 2024
08. Mai 2024
12. Juni 2024
10. Juli 2024

Leitung Corina Isenring, 077 451 90 38
Alzheimer Graubünden und
Pro Senectute Graubünden
081 300 35 50
Sylvia Parth, 081 864 00 00
Beratungsstelle Chüra

In Zusammenarbeit mit



Ilanz

Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 25. Januar 2024
29. Februar 2024
28. März 2024
25. April 2024
23. Mai 2024
27. Juni 2024

Leitung Curdin Casaulta, 081 300 35 40
Maria Wüthrich
Pro Senectute Graubünden

Mit freundlicher Unterstützung von



Samedan

Ort Ref. Kirchgemeindesaal
Samedan
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 08. Januar 2024
05. Februar 2024
04. März 2024
08. April 2024
06. Mai 2024
03. Juni 2024
01. Juli 2024

Leitung Franzisca Zehnder, 079 193 00 71
Alzheimer Graubünden und
Pro Senectute Graubünden
081 300 35 50

In Zusammenarbeit mit




Davos

Ort Hotel Seebüel, Prättigauerstr. 10
7265 Davos Wolfgang
*Hotel Kulm, Prättigauerstr. 32
7265 Davos Wolfgang
Zeit 14.00 – 15.45 Uhr

Daten 10. Januar 2024
14. Februar 2024
13. März 2024
10. April 2024*
08. Mai 2024
12. Juni 2024

Leitung Paula Amman, 079 549 21 55
Clara Deflorin, 079 948 49 90
Alzheimer Graubünden

In Zusammenarbeit mit  alzheimer
graubünden grigioni grischun

Thusis

Ort Sitzungszimmer Pro Senectute
Graubünden, Beratungsstelle
Mittelbünden, Neudorfstrasse 69
(vis à vis Coop-Zentrum)
Zeit 13.45 – 15.30 Uhr

Daten 10. Januar 2024
07. Februar 2024
06. März 2024
03. April 2024
01. Mai 2024
05. Juni 2024

Leitung Nina Andrea, 081 300 35 30
Pro Senectute Graubünden
Anna Raschein, 079 136 05 12
Alzheimer Graubünden

In Zusammenarbeit mit



Kontaktadressen

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 300 35 35

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

IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8



Alzheimer Graubünden
Geschäfts- und Beratungsstelle
Poststrasse 9
7000 Chur
081 253 91 42 Geschäftsstelle
081 253 91 40 Beratungsstelle

www.alz.ch/gr
info.gr@alz.ch



«Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.»

Albert Einstein

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen oder eines nahe stehenden Menschen ist eine grosse, sinnvolle Aufgabe. Sie fordert aber auch Kraft und Geduld. Meist geschieht diese Arbeit unbemerkt, still und unentgeltlich – Tag für Tag, oft über Monate oder sogar Jahre hinweg. Ein Gefühl der Unsicherheit und des Alleingelassenwerdens kann sich da einstellen. Ängste und Spannungen können den Alltag erschweren. Kontakte mit Menschen, die in ähnlich belastenden Lebenssituationen sind, können helfen, sich nicht alleine und überfordert zu fühlen.

In den begleiteten Gesprächsgruppen besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen. Themenspezifische Inputs durch Fachpersonen zeigen zudem auf, wo Hilfe zu bekommen ist und wie die eigenen Kräfte eingeteilt werden können.

Die Gruppenmitglieder ermutigen einander und unterstützen sich gegenseitig mit Zuhören und dem Austausch der vielfältigen Erfahrungen in belastenden – aber auch bereichernden Situationen. Pro Nachmittag wird auf ein spezifisches Thema eingegangen – je nach Bedürfnis und Wunsch der Teilnehmenden.

Gerne können Sie für einen Schnuppernachmittag und/oder weitere Auskünfte mit uns Kontakt aufnehmen.

Gesprächsgruppen

für pflegende und betreuende
Angehörige älterer Menschen
und Personen mit Demenz
1-2024

