

Vielfalt im Alter

Unser Angebot und unsere
Dienstleistungen im Überblick



Graubündner
Kantonalbank

Inhalt

Beratung und Unterstützung 4

Unser Angebot
Betreuende und pflegende
Angehörige
Beratung in Finanz- und
Nachlassfragen
Kanton, Gemeinden und
Institutionen

Freizeit 10

Bildung und Sport

Hilfen und Entlastung 14

Selbstständig im Alter

Ihr Engagement 18

Freiwilligenarbeit
Lokale und regionale Projektarbeit
Spenden und Legate

Auf dem Laufenden bleiben 24

Unsere Publikationen

Impressum

Herausgeberin

Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

Konzept und Design

Pro Senectute Graubünden
communicaziun.ch

Bildnachweis

Getty Images, AdobeStock
Bei den verwendeten Bildern
handelt sich um Symbolbilder.

Druckerei

Tipografia Menghini
7742 Poschiavo

Publikation

Dezember 2024



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/13151-2012-1001

Ein Bild der Zukunft – das Titelbild

Erkennen Sie, wo das ist? Wenn nicht, ist das kein Zufall, sondern modernste Technik! Das Titelbild dieser Broschüre wurde mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) erstellt und verbindet die einzigartige Landschaft Graubündens mit digitaler Innovation. Kleinere Unstimmigkeiten im Bild verraten die Herkunft und schaffen eine spannende Mischung aus Vertrautem und Neuem. Damit unterstreichen wir unser Engagement: Für ein selbstbestimmtes Leben im Alter – mit Lösungen, die Fortschritt und Beständigkeit vereinen.

Pro Senectute Graubünden

Wir sind für Sie da.



Älter werden ist mit Veränderung verbunden. Neu gewonnene Freiheiten oder ein grosser Erfahrungsschatz können als Chancen genutzt werden. Andererseits können Einsamkeit, gesundheitliche Probleme oder finanzielle Engpässe Herausforderungen mit sich bringen.

Seit 1919 setzt sich Pro Senectute Graubünden als Kompetenzzentrum fürs Alter(n) dafür ein, dass ältere Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Unsere rund 300 Mitarbeitenden, viele davon Freiwillige, stehen mit einem breiten Angebot und individueller Beratung älteren Menschen, ihren Angehörigen sowie Institutionen im Kanton Graubünden zur Seite.

So unterschiedlich wie die Regionen und Täler unseres grossen und vielseitigen Kantons sind auch dessen Einwohnerinnen und Einwohner und ihre Bedürfnisse. Unsere regionalen Beratungsstellen sind für Sie da – vertraulich und persönlich.

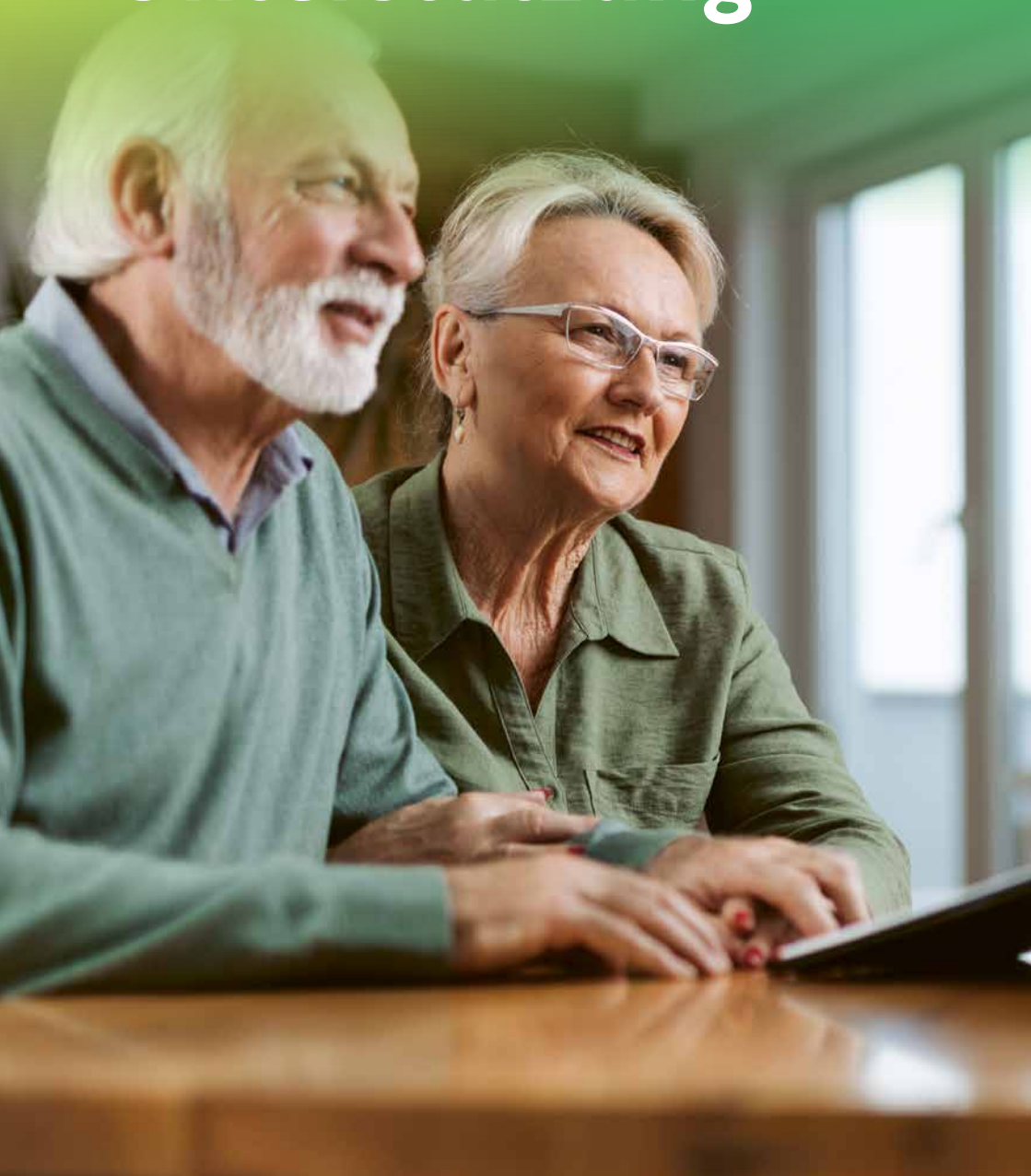
Dieses Engagement für die ältere Generation ist nur dank der grosszügigen Unterstützung von Spenderinnen und Spendern, Legaten sowie durch Beiträge von Förderstiftungen, des Bunds und des Kantons Graubünden möglich. Auf Seite 22 erfahren Sie, wie auch Sie helfen können.

Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen eine umfassende Übersicht über die Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Graubünden. Alle unsere Kontaktadressen finden Sie auf der Rückseite. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Claudio Senn Meili

Geschäftsleiter Pro Senectute Graubünden

Beratung und Unterstützung



Unser Angebot

Für Lebensqualität im Alter

Als Seniorin oder Senior oder als Bezugsperson können Sie sich bei Pro Senectute Graubünden beraten lassen, wenn es um Fragen der Lebensqualität geht. Wir kennen die Herausforderungen, die das selbstständige Leben im fortgeschrittenen Alter erschweren können. Und wir können helfen.

Unser Beratungsteam ist spezialisiert auf folgende Themen:

- 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
- Coaching und Beratung für betreuende und pflegende Angehörige

Alle Mitarbeitenden unterstehen der beruflichen Schweigepflicht und den Datenschutzbestimmungen. Selbstbestimmung und persönliche Würde bis ins hohe Alter sind zentrale Werte in unserer Arbeit. Die

Beratung von Pro Senectute Graubünden ist freiwillig, vertraulich und unentgeltlich und fördert die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Besprechungstermine erfolgen nach Vereinbarung.



Docupass

Mit dem Docupass regeln Sie Ihre Vorsorge. Sie halten Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche rund um Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend und verbindlich fest. Bei Bedarf unterstützen wir Sie gerne beim Ausfüllen Ihres Docupasses. Vereinbaren Sie einen Termin.

Betreuende und pflegende Angehörige

Herausgefordert und unersetzlich

Die Betreuung von Angehörigen kann nur gut gehen, wenn es den Betreuenden selbst gut geht. Unsere Gesellschaft wird älter und Familienstrukturen verändern sich. Deshalb ist es entscheidend, dass die betreuenden und pflegenden Angehörigen gestärkt und in ein tragfähiges Netz eingebunden werden. Oft geraten sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die breite Palette an Entlastungs-, Beratungs- und Unterstützungsangeboten von Pro Senectute Graubünden hilft, ihre Lebensqualität zu erhalten und das Betreuungssystem stabil zu gestalten.

Gesprächsgruppen

In den begleiteten Gesprächsgruppen von Pro Senectute Graubünden (z.T. in Zusammenarbeit mit Alzheimer Graubünden) haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen. Themenspezifische Inputs von Fachpersonen zeigen Ihnen, wo Sie Hilfe erhalten und wie Sie Ihre Kräfte einteilen können.



Handbuch «Ältere Angehörige betreuen und pflegen»

Das Handbuch von Pro Senectute Graubünden vermittelt Betroffenen praxisnah Informationen, Entlastungsangebote und Tipps, wie die familiäre Betreuung und Pflege gelingen kann. Es spricht Fragen an, die sich betreuende Angehörige oft erst stellen, wenn die körperlichen und psychischen Belastungen gross werden.

Coaching für betreuende und pflegende Angehörige

Die Coaches von Pro Senectute Graubünden stärken und befähigen Sie in Ihrer anspruchsvollen Aufgabe als betreuende Angehörige. Im Coaching von Pro Senectute Graubünden erhalten Sie die Gelegenheit,

- Veränderungen der eigenen Betreuungssituation zu simulieren.
- Ihre Betreuungssituation zu besprechen.
- Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.
- eigene Ziele zu definieren.

Das Coaching ist kostenlos und stärkt Sie als betreuende Angehörige individuell und Ihren Bedürfnissen entsprechend.



«Mein Coach hat sich viel Zeit für mich genommen. Das Coaching hat mich persönlich sehr bereichert und auf einen guten Weg geführt.»

Betreuende Angehörige, 76 Jahre

Beratung in Finanz- und Nachlassfragen

Wichtige Fragen richtig beantwortet

Eine Beratung in Finanz- und Nachlassfragen ist auch bereits vor dem Pensionsalter sinnvoll und kann beispielsweise klären, ob Sie für das Alter ausreichend abgesichert sind, wie ein Testament erstellt oder wie der Nachlass geregelt werden kann.

Unser Finanzberater berät auf Augenhöhe. Selbst 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 er in seinen Besprechungen auf einen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück.

Gerne nimmt sich unser Finanzberater Zeit und berät Sie unabhängig, kostenlos und unverbindlich. Er untersteht der Schweigepflicht. Besprechungstermine erfolgen nach Vereinbarung.

«In der Finanzberatung von Pro Senectute Graubünden wurde mir kompetent, einfach und verständlich aufgezeigt, wie ich meine finanzielle Situation regeln kann.»

Hans W., 62 Jahre

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



Kanton, Gemeinden und Institutionen

Pro Senectute Graubünden als Partnerin



Als Kompetenzzentrum für das Alter(n) in Graubünden sind wir eine verlässliche Partnerin für den Kanton, für die Gemeinden und für Institutionen. Mit umfangreichem Know-how und Fachwissen stehen wir beratend oder leitend bei Projekten rund um das Thema Alter zur Verfügung.

Neben einem breiten Spektrum an Veranstaltungen, Vorträgen und Weiterbildungsmöglichkeiten bieten wir vor allem

auch Analysen der lokalen Bedürfnisse und eine partizipative Umsetzung von Projekten.

Unsere Fachstellen «Lebensraumgestaltung» begleiten und leiten lokale und regionale Prozesse zusammen mit den Betroffenen, Behörden und Institutionen. So moderieren wir die Entwicklung von angepassten und nachhaltigen Lösungen.

Freizeit



Bildung und Sport

Für Körper und Geist

Gestalten Sie Ihre Freizeit ebenso anregend wie in jüngeren Jahren. Die vielfältigen Angebote von Pro Senectute Graubünden unterstützen Sie dabei. Sie lernen viele Menschen mit gleichen Interessen kennen, ganz getreu dem Motto «gleich und gleich gesellt sich gern».

Bildung und Kultur

Wer rastet, rostet: Dieser Spruch gilt auch in älteren Jahren, denn das Gehirn bleibt lernfähig bis ins hohe Alter. Unsere Bildungsangebote richten sich an alle ab 60 Jahren. Zusammen mit engagierten und versierten Kursleiterinnen und Kursleitern präsentiert Pro Senectute Graubünden ein breit gefächertes Angebot, welches den vielen individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen gerecht wird.

«Mit Kursen und Veranstaltungen halte ich mein Gehirn fit und lerne viele interessante Menschen kennen.»

Edith H., 81 Jahre, Kursteilnehmerin



«envista» Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Alle unsere Freizeitangebote finden Sie im «envista», dem halbjährlichen Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden. Sie können es kostenlos bei uns abonnieren oder von unserer Website herunterladen.

Zum Download der
aktuellen Ausgabe:



Sport und Bewegung

Sport und Bewegung fördern die Lebensfreude und leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zum geselligen Beisammensein. Der Körper behält bis ins hohe Alter die Fähigkeit, Muskeln aufzubauen und die Fitness zu erhöhen. Mit regelmässiger Bewegung steigern Sie Ihr Wohlbefinden und verhindern oder vermindern körperliche Beschwerden. Es ist nie zu spät, mit Sport und Bewegung zu beginnen!

Pro Senectute Graubünden bietet im Kanton das grösste und vielfältigste Sportangebot für Personen über 60 Jahren. Ob beim Turnen, Wandern, Tanzen, Aquafitness, ob in unseren Gesundheitskursen wie Yoga, Rückenwohlfühlgymnastik, Gleichgewichtstraining oder Feldenkrais: Gemeinsam macht Bewegung im Alter doppelt so viel Spass!



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Gemeinsam für ein aktives Alter

Die Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Graubünden sind zwar kostengünstig, aber nicht kostenlos. Unser **creALTiv-Fonds** kann einen Teil der Kosten für jene älteren Menschen übernehmen, die sich diese Angebote nicht leisten können.

crealtiv
f o n d s

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

Jetzt mit TWINT
spenden!



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



IBAN CH96 0077 4110 2541 4750 2

Geselligkeit

Es gibt viele Möglichkeiten, einige Stunden mit Gleichgesinnten zu verbringen: essen, bewegen, singen, musizieren, spielen. Gemütlichkeit oder Aktivität – entscheiden Sie selbst! Bei Pro Senectute Graubünden finden Sie...

- Alters- und Spielnachmittage
- Mittagstische
- kulturelle Anlässe und Ausflüge
- Tanznachmittage
- Treffs für Seniorinnen und Senioren
- Seniorenchöre und offenes Singen



«In unseren Kursen und Veranstaltungen steigern Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden und schaffen neue Kontakte.»

Katrin Meier, Leiterin der Fachstelle Bildung und Sport

Alles zum
Thema «Freizeit»



Hilfen und Entlastung



Selbstständig im Alter

Hilfen zuhause und Entlastungsangebote

Die Entlastungsangebote von Pro Senectute Graubünden tragen dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange und selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben können.

Unsere Dienstleistungen passen sich den örtlichen Gegebenheiten an und sind deshalb regional unterschiedlich. Sie sind bestmöglich auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände zugeschnitten. Soweit möglich erfolgt die Begleitung und Unterstützung immer durch dieselbe Person.

«Dank den Angeboten von Pro Senectute Graubünden konnte ich eine Entlastung organisieren, die meiner Mutter und mir optimale Lebensqualität bietet.»

Judith D., Angehörige

Administrativer Dienst

Sie erhalten einmal monatlich Unterstützung bei der Administration, im Zahlungsverkehr oder bei der Korrespondenz mit der Krankenkasse. Dabei behalten Sie die volle Verantwortung und entscheiden selbstständig über all Ihre Belange.

Unsere Mitarbeitenden...

- unterstützen Sie bei Zahlungen und bei der Aktenablage.
- rechnen für Sie Krankheitskosten ab und prüfen Kontoauszüge.
- reichen Rückerstattungsanträge bei Versicherungen und Krankenkassen ein.
- machen Sozialversicherungsansprüche geltend.
- füllen Formulare aus und erledigen amtliche Korrespondenz.
- erstellen auf Wunsch und nach separatem Tarif auch Ihre Steuererklärung.

Der Dienst arbeitet nicht mit Vollmachten und übernimmt keine Finanz-, Vermögens- oder Hausverwaltungen.

Chur und Umgebung
auf Anfrage auch ausserhalb

Treuhanddienst

Sie beauftragen Pro Senectute Graubünden mit der Führung eines Treuhand-Mandats. Dazu leiten Sie uns Ihre Dokumente und Rechnungen weiter und wir erledigen das Administrative für Sie.

Unsere Mitarbeitenden...

- führen Ihre Zahlungen und Aufträge aus und führen darüber Buch.
- erledigen für Sie die üblichen administrativen Arbeiten.
- erstellen mit Ihnen bei Bedarf ein Budget und überprüfen es regelmässig.
- reichen Ihre Gesundheitskosten bei Ihrer Krankenkasse ein und überprüfen die Leistungen.
- klären zusammen mit unseren Sozialberatenden Ihre Ansprüche an die Sozialversicherungen.

Südbünden

weitere Regionen auf Anfrage

Kosten

Pro Senectute Graubünden ist bestrebt, die Kosten für ihre Dienstleistungen so tief wie möglich zu halten. Bei Bedarf kann ein reduzierter Tarif angewendet oder eine Kostenübernahme geprüft werden.

Vitassista

Sie meistern Ihren Alltag selbstständig und bestimmen Ihren Tagesablauf selbst. Aber Sie schätzen es, nicht alles allein erledigen zu müssen. Oder Sie möchten sich bei Engpässen unbürokratisch Unterstützung holen. Zudem entlastet der Service- und Administrationsdienst Vitassista regelmässig oder punktuell betreuende und pflegende Angehörige.

Unsere Mitarbeitenden...

- begleiten Sie zu Terminen.
- leisten Ihnen Gesellschaft oder unternehmen mit Ihnen Ausflüge.
- erledigen Ihre Administration.
- betreuen Ihre Angehörigen (keine Pflege).
- unterstützen Sie daheim.

Südbünden

Steuererklärungsdienst

Sie leben in überschaubaren finanziellen Verhältnissen und möchten Ihre Steuererklärung von einer Fachperson erledigen lassen.

Unsere Mitarbeitenden füllen für Sie Ihre Steuererklärung aus und helfen so, die Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und unnötige Umtriebe und Ausgaben zu vermeiden.

alle Regionen

Entlastungs- und Begleitsdienst

Sie betreuen und pflegen einen Angehörigen und brauchen hier und da eine Verschnaufpause. Oder Sie leben allein daheim, in einer Alterswohnung oder im Altersheim und sind manchmal froh, unterstützt zu werden bei Erledigungen oder bei Aktivitäten.

Unsere Mitarbeitenden...

- besuchen Sie, leisten Ihnen Gesellschaft oder unternehmen mit Ihnen kleine Ausflüge.
- begleiten Sie zu Terminen oder bei Erledigungen.
- entlasten Sie bei der Betreuung von Angehörigen.

Vor dem ersten Einsatz besprechen wir mit Ihnen die Situation und den gewünschten Aufgabenbereich sowie den zeitlichen Aufwand. Pro Einsatz wird mindestens eine Stunde in Rechnung gestellt plus eine Wegpauschale. Eine Bedarfsabklärung ohne anschliessenden Einsatz wird verrechnet. Soweit möglich besucht Sie immer die gleiche Betreuungsperson. Auf Anfrage kann der Dienst auch abends oder an Wochenenden genutzt werden.

Chur und Umgebung

Digitale Unterstützung

Sie haben konkrete Fragen zur Anwendung von Handy oder Computer, zum Beispiel zum digitalen Bezahlen, zu «Apps» oder zum Umgang und der Sicherheit im Internet.

Unsere IT-Fachpersonen beraten Sie rund um das Thema Digitalisierung auf einer unserer Beratungsstellen oder bei Bedarf auch bei Ihnen zuhause.

alle Regionen



Alles zum Thema
«Hilfen und
Entlastung»



Ihr Engagement



Freiwilligenarbeit

Potential fürs Zusammenleben

Pro Senectute Graubünden bietet vielfältige Möglichkeiten für Freiwilligeneinsätze. Unsere «Voluntaris» unterstützen, entlasten oder begleiten ältere Mitmenschen und erhalten so Anerkennung und Befriedigung. Sie tun sich und den Nächsten Gutes, denn Freiwilligenarbeit ist gelebte Solidarität.

Unser Angebot für Freiwillige (regional unterschiedlich):

- Einsätze bei Veranstaltungen
- Organisation oder Mithilfe bei Mittagstischen, Strickgruppen, Spielnachmittagen, Tanzveranstaltungen etc.
- Spaziergänge, Besuche oder Vorlesen bei älteren Menschen zuhause oder im Heim
- Mitarbeit im Betreuungs- oder Entlassungsdienst für pflegende Angehörige
- Begleitung einer Schulklasse
- Ausfahrten mit E-Bike-Rikschas für mobilitätseingeschränkte Menschen
- Hilfe bei Administration und Steuererklärung
- Ausbildung zum Erwachsenensportleitenden (esa) und Leiten von Sport- oder Wandergruppen

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

Unsere Ortsvertretungen

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

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

Die OV sind bei Bedarf aber auch ein direkter Draht zu den regionalen Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden. Denn hinter den OV stehen die Profis der Sozialberatung und Lebensraumgestaltung und damit das ganze Know-how von Pro Senectute Graubünden.

«Ich gestalte unser Angebot für Seniorinnen und Senioren vielseitig und abwechslungsreich, damit für alle etwas dabei ist. Auf der Agenda stehen gemütliche, gesellige sowie sportliche Anlässe. Das Wichtigste bei den fünf monatlichen Veranstaltungen ist: Gemeinsam statt allein!»

Monika Grolimund, Ortsvertreterin in Grüşch, Fanas und Valzeina

Alles zum Thema
«Freiwilliges
Engagement»



Lokale und regionale Projektarbeit

Den eigenen Lebensraum aktiv mitgestalten

Lebensraumgestaltung verbessert die Voraussetzungen für ein gutes Alter(n) in Quartieren, Dörfern oder Tälern. Denn der Zugang zu Informationen, der Aufbau von Begegnungsmöglichkeiten unter Gleichgesinnten oder fehlende Angebote sind keine individuellen Bedürfnisse oder Schwierigkeiten, sondern betreffen das ganze Gemeinwesen.

Die Fachstellen «Lebensraumgestaltung» von Pro Senectute Graubünden betrachten das Alter(n) aus Sicht der älteren Menschen. So finden wir gemeinsam angepasste, kreative und realistische Lösungen für die wirklichen Probleme eines Gemeinwesens. Sie begleiten und befähigen initiative Personen, sozial Benachteiligte und Visionäre, sich für ihre Anliegen in ihrem Lebensraum zu engagieren. So trägt Pro Senectute Graubünden dazu bei, dass die Betroffenen ihre Bedürfnisse und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten können.

Ihre Möglichkeit, sich einzubringen

Möchten Sie als Seniorengruppe einen Mittagstisch, einen Quartiermarkt oder ein Dorfkino aufbauen? Soll in Ihrem Dorf die Unterführung beleuchtet oder ein Weg rol-



latortauglich gestaltet werden? Plant Ihre Gemeinde, Alterswohnungen zu bauen oder sich ein Altersleitbild zu geben? Wir unterstützen Sie bei der Planung und leiten oder begleiten solche Projekte. Sie bringen die Bedürfnisse und Ihre lokalen Ressourcen ein. Wir stärken Sie mit unserem Fachwissen, partizipativen Methoden und Netzwerken, damit Sie genau die Lösung entwickeln können, die für Ihr Anliegen passt.

Spenden und Legate

Für ein gutes Alter in Graubünden

Armut im Alter wird oft ausgeblendet. Es ist aber eine Tatsache, dass es viele trifft – trotz AHV und Ergänzungsleistungen. Spenden und Legate bilden einen wichtigen Teil der Finanzierung von Pro Senectute Graubünden. Dank ihnen können wir in vielen Fällen schnell und unbürokratisch Not lindern.

Das macht Pro Senectute Graubünden mit Ihrer Spende:

- Wir bieten kostenlose Beratung zu allen Altersfragen.
- Wir unterstützen in finanziellen Notlagen unbürokratisch und direkt.
- Wir helfen, im Alter gesund und beweglich zu bleiben.
- Wir erhöhen mit unseren Entlastungsangeboten die Sicherheit im Alltag.

Spenden an Pro Senectute Graubünden sind steuerlich privilegiert. Wir danken Ihnen herzlich, wenn Sie sich zusammen mit uns für ein würdevolles Älterwerden in Graubünden einsetzen.

Ihre Spende in guten Händen



Pro Senectute ist seit 1942 mit dem ZEWO-Gütesiegel zertifiziert. Das Label zeichnet gemeinnützige Organisationen für ihren gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern aus. Pro Senectute richtet ihre Organisation und Geschäftsführung zudem nach den Richtlinien des Swiss NPO-Codes aus.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



IBAN CH59 0900 0000 7000 0850 8

Erbschaften und Legate

Ein Legat ist eine Möglichkeit, über das eigene Leben hinaus Gutes zu tun. Es schenkt nicht nur Sicherheit und Unterstützung für kommende Generationen, sondern hilft auch, denjenigen beizustehen, die im Alter auf Hilfe angewiesen sind.

Immer wieder begünstigen Spenderinnen und Spender Pro Senectute Graubünden in ihrem Testament mit einem kleineren oder grösseren Legat. Sie setzen damit ein Zeichen für die Erhaltung der Lebensqualität älterer Menschen in Graubünden. Als gemeinnützige Stiftung sind wir für diese Zuwendungen ausserordentlich dankbar und setzen diese sehr sorgfältig, gewissenhaft und ganz nach dem Willen der Erblasserinnen und Erblasser ein. Ohne sie könnten bewährte Angebote nicht aufrechterhalten und viele neue Projekte nicht realisiert werden.



«Mein Vermächtnis soll älteren Menschen Halt und Unterstützung geben. So kann ich auch nach meinem Leben etwas Gutes bewirken.»

Ernst W., Legate-Geber

Alles zum Thema
«Spenden und
Legate»



Auf dem Laufenden bleiben



Immer aktuell

Neuigkeiten auf einen Blick



«envista»

Kurse und Veranstaltungen

Sprachkurse, Bewegungsangebote
und vieles mehr



«survista»

Jahresbericht

Informationen rund
um unsere Organisation



Newsletter

Unser Newsletter erscheint alle
zwei Monate. Jetzt abonnieren!



Social Media

Auf unseren Profilen finden Sie aktuelle
Informationen zu unserem Angebot.



Ratgeber



Heimaufenthalt

Informationen zur Finanzierung



Wie möchte ich im Alter wohnen?

Informationen zu Wohnfragen



Gut vorbereitet in die Pension

Ratgeber für die finanzielle Vorsorge



Wissenswertes zum Testament

Etwas Bleibendes hinterlassen



Reicht Ihre Rente nicht?

Informationen zu Ergänzungsleistungen.
Erhältlich in 16 Sprachen



Unsere Publikationen finden Sie auch auf unserer Website.

Der interessierte Senior im **Bild auf Seite 24** entdeckt die Angebote von Pro Senectute Graubünden – ein Moment, visualisiert mit Künstlicher Intelligenz (KI). Lassen auch Sie sich inspirieren und finden Sie unsere Broschüren bequem auf unserer Website!

Betreuende und pflegende Angehörige



Ältere Angehörige betreuen und pflegen
Ein Handbuch für Graubünden



Coaching und Gesprächsgruppen
Angebote für betreuende und pflegende Angehörige



Entlastungs- und Begleitsdienst
Entlastung und Begleitung im Alltag in Chur und Umgebung

Ihr Engagement



Generationen im Klassenzimmer
Unterstützen Sie in einer Schulklasse



Ihre Spende wirkt!
Informationsbroschüre zu den Spendemöglichkeiten

Unterstützung in Südbünden



Treuhanddienst, Vitassista
Entlastung, Begleitung und Unterstützung zuhause



Kontaktadressen

Geschäftsstelle

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 35

Fachstelle

Bildung und Sport

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 10

Beratungsstelle Chur/Nordbünden

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 20

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



Spendenkonto
CH59 0900 0000 7000 0850 8

**Jetzt mit TWINT
spenden!**

 QR-Code mit der
TWINT App scannen

 Betrag und Spende
bestätigen



Das ZEWO-Gütesiegel
garantiert einen gewissenhaften
Umgang mit Ihrer Spende.

