

Gesprächsgruppen für betreuende Angehörige

2. Halbjahr 2026

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer
Graubünden Grigioni Grischun



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

Anmeldung und Auskünfte

Bei der jeweiligen Gesprächsgruppenleitung,
siehe Kontaktdaten auf der **Rückseite**. Gerne
können Sie auch einen Schnuppernachmittag
vereinbaren.

Angebot

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen oder eines nahen 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 allein und überfordert zu fühlen.

Gesprächsgruppen

In den begleiteten Gesprächsgruppen von Pro Senectute Graubünden, zum Teil 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.

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.

Teilnahme

Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Alzheimer Graubünden **Geschäftsstelle** 7000 Chur | Poststrasse 9 | 081 253 91 42

Chur

Argo Wohnheim, Gartenstrasse 16	Zeit 14:15 – 16:00 Uhr	Daten 18. August 2026 15. September 2026 20. Oktober 2026 17. November 2026 15. Dezember 2026	Auskunft/Leitung Carla Cathomas, 081 300 35 20 Ibolya Mauch, Pro Senectute Graubünden
------------------------------------	---------------------------	--	---

Davos

Alterszentrum Guggerbach, Obere Strasse 20	Zeit 14:00 – 16:00 Uhr	Daten 15. Juli 2026 12. August 2026 09. September 2026 14. Oktober 2026 11. November 2026 09. Dezember 2026	Leitung Paula Ammann, 079 549 21 55 Lisa Vetsch, Alzheimer Graubünden 079 948 49 90 In Zusammenarbeit mit
---	---------------------------	---	---



Ilanz

ARGO-Cafeteria, Via la Pumera 12	Zeit 14:00 – 16:00 Uhr	Daten 27. August 2026 24. September 2026 29. Oktober 2026 26. November 2026	Leitung Curdin Casaulta, 081 300 35 40 Maria Wüthrich, Pro Senectute Graubünden
-------------------------------------	---------------------------	---	---

Mit freundlicher Unterstützung von



Matt-Bucher-Stiftung

Samedan

Ref. Kirchengemeindesaal	Zeit 14:00 – 16:00 Uhr	Daten 06. Juli 2026 07. September 2026 05. Oktober 2026 02. November 2026 07. Dezember 2026	Leitung Franziska Zehnder, 079 193 00 71 Alzheimer Graubünden und Pro Senectute Graubünden, 081 300 35 50 In Zusammenarbeit mit
--------------------------	---------------------------	--	---



Scuol

Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Scuol Stradun 400	Zeit 14.00 – 16.00 Uhr	Daten 09. September 2026 14. Oktober 2026 11. November 2026 09. Dezember 2026	Leitung Corina Isenring, 077 451 90 38 Alzheimer Graubünden und Pro Senectute Graubünden, 081 300 35 50 Beratungsstelle Chüra, 081 864 00 00
---	---------------------------	---	--

In Zusammenarbeit mit



CHÜRA DA SANDA ENGIADINA BASSA
BESUNDELEISENTERUM UNTERENSADIN



Diese und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.gr.prosenectute.ch.

