

Vielfalt im Alter

Unser Angebot und unsere
Dienstleistungen – kurz erklärt



Graubündner
Kantonalbank

Pro Senectute Graubünden

Mit Rat und Tat an Ihrer Seite.

Seit 1919 setzt sich Pro Senectute Graubünden als Kompetenzzentrum fürs Alter in Graubünden dafür ein, dass ältere Menschen möglichst selbstbestimmt leben können. Rund 300 Mitarbeitende und viele engagierte Freiwillige begleiten ältere Menschen, Angehörige, Gemeinden und Institutionen mit Fachwissen, Herz und Erfahrung.

Diese Broschüre präsentiert Ihnen einen Kurzüberblick über unsere Angebote. Weitere Infos finden Sie auf unserer Website oder auf unseren Beratungsstellen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren – wir sind gerne für Sie da.



Claudio Senn Meili
lic. phil. I | Geschäftsleiter

Beratung und Unterstützung

Für Lebensqualität im Alter.



Wir beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen kostenlos, diskret und individuell zu allen Fragen rund ums Älterwerden.

Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung und orientiert sich an Ihrer persönlichen Lebenssituation.

Unsere Schwerpunkte:

- Finanzielle Beratung und Unterstützung
- Sozialversicherungen und Vorsorge (Docupass, Patientenverfügung)
- Wohnen im Alter
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln
- Coaching und Gesprächsgruppen für betreuende Angehörige
- Beratung in Finanz- und Nachlassfragen

Hilfen und Entlastung



Unsere regionalen Hilfs- und Entlastungsangebote unterstützen Sie flexibel und bedarfsgerecht, möglichst lange selbstbestimmt zu Hause zu leben.

Dazu gehören:

- Begleitung im Alltag
- Administrative Hilfe und Steuerklärungsdienst
- Besuchs- und Entlastungsdienste für Angehörige

Selbstbestimmt leben – auch im Alter.

Freizeit und Begegnung

Aktiv bleiben. Gemeinsam erleben.



Unsere Freizeitangebote fördern Lebensfreude, Gesundheit und soziale Kontakte. Ob Bildung, Bewegung oder Geselligkeit – Sie entscheiden, was zu Ihnen passt.

Bildung und Kultur

- Kurse, Vorträge und Veranstaltungen
- Kulturangebote und regionale Treffpunkte

Bewegung und Sport

- Gymnastik, Wandern, Tanzen
- Aquafitness, Yoga, Gleichgewichtstraining

Begegnung

- Spiel- und Begegnungsnachmittage
- Mittagstische, kulturelle Anlässe
- Chöre, offenes Singen und Treffs
- u.v.m.

Alle Angebote finden Sie im halbjährlichen Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» oder online auf unserer Website.

Es ist nie zu spät, aktiv zu sein!

Ihr Engagement

Mitwirken. Mitgestalten. Spenden.



Zeit schenken, Sinn erleben und Gemeinschaft stärken: Freiwilliges Engagement verbindet Generationen und bereichert das Leben aller Beteiligten.

Möglichkeiten:

- Mithilfe bei Anlässen und Treffpunkten
- Besuche, Spaziergänge, Vorlesen
- Begleitung und Entlastung
- Administrative Unterstützung
- Mitarbeit in Sport- oder Freizeitgruppen
- Tätigkeit als Ortsvertretung in Ihrer Gemeinde

Wir schätzen Ihr Engagement und begleiten Sie professionell.

Projektarbeit

Gemeinsam gestalten wir den Lebensraum fürs Alter. Wir unterstützen Gemeinden, Institutionen und engagierte Menschen bei Projekten für ein gutes Älterwerden – von der Idee bis zur Umsetzung.

Spenden und Legate



Ihre Unterstützung ermöglicht schnelle und unbürokratische Hilfe – dort, wo sie gebraucht wird.

Ihre Unterstützung wirkt – heute und morgen.

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

Stradun 400, 7550 Scuol
081 300 35 50

Muglin 37, 7535 Valchava
081 300 35 50

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



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



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

