

«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.

## Kontaktadressen

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

[info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)  
[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



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

[www.alz.ch/gr](http://www.alz.ch/gr)  
[info.gr@alz.ch](mailto:info.gr@alz.ch)

 **alzheimer**  
graubünden grigioni grischun

# Gesprächsgruppen

für pflegende und betreuende  
Angehörige älterer Menschen  
und Personen mit Demenz  
2-2023



## Chur

Ort Argo Wohnheim,  
Gartenstrasse 16  
Zeit 14.15 – 16.00 Uhr

Daten 15. August  
19. September  
17. Oktober  
21. November  
07. Dezember

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

## Ilanz

Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz  
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 31. August  
28. September  
26. Oktober  
30. November

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



Mit freundlicher Unterstützung von 

## Davos

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

Daten 09. August  
13. September  
11. Oktober  
08. November  
13. Dezember

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

In Zusammenarbeit mit  **alzheimer**  
graubünden grigioni grischun

## Samedan

Ort Ref. Kirchgemeindesaal  
Samedan  
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 03. Juli  
04. September  
02. Oktober  
06. November  
04. Dezember

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

## Scuol

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

Daten 13. September  
11. Oktober  
15. November  
13. Dezember

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



## Thusis

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

Daten 06. September  
04. Oktober  
08. November  
13. Dezember

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

In Zusammenarbeit mit  **alzheimer**  
graubünden grigioni grischun

In Zusammenarbeit mit  **alzheimer**  
graubünden grigioni grischun