

Chur

Ort Argo Wohnheim,
Gartenstrasse 16
Zeit 14.15 – 16.00 Uhr

Daten 17. Januar
21. Februar
21. März
18. April
16. Mai
20. Juni

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

Samedan

Ort Ref. Kirchengemeindesaal
Samedan
Zeit 15.00 – 17.00 Uhr

Daten 09. Januar
06. Februar
06. März
03. April
01. Mai
05. Juni

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

In Zusammenarbeit mit  **alzheimer**
graubünden grigioni grischun

Ilanz

Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 26. Januar
23. Februar
30. März
27. April
25. Mai
29. Juni

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

Mit freundlicher Unterstützung von



Scuol

Ort Chasa Puntota
Via da la Dmura 421
Zeit 15.30 – 17.30 Uhr

Daten 16. Januar
13. Februar
13. März
17. April
08. Mai
12. Juni
10. Juli

Leitung Flurina Auer, 079 193 00 71
Alzheimer Graubünden
Sylvia Parth, 081 864 00 00
Beratungsstelle Chüra

In Zusammenarbeit mit



Davos

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

Daten 11. Januar
08. Februar
08. März
12. April
10. Mai
14. Juni
12. Juli

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 11. Januar
01. Februar
01. März
05. April
03. Mai
07. Juni

Leitung Maria Untersander Zindel,
081 300 35 30
Pro Senectute Graubünden
Anna Raschein, 079 136 05 12
Alzheimer Graubünden

In Zusammenarbeit mit  **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

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
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
info.gr@alz.ch

 **alzheimer**
graubünden grigioni grischun

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gesprächsgruppen

für pflegende und betreuende
Angehörige älterer Menschen
und Personen mit Demenz
1-2023

