

Gesprächsgruppen für betreuende Angehörige

2. Halbjahr 2025

**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 19. August 2025 16. September 2025 21. Oktober 2025 18. November 2025 | 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 09. Juli 2025 13. August 2025 10. September 2025 8. Oktober 2025 12. November 2025 10. Dezember 2025 | Leitung Paula Ammann, 079 549 21 55 Clara Deflorin, Alzheimer Graubünden 079 948 49 90 |
|---|---------------------------|--|---|

In Zusammenarbeit mit


Ilanz

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|---|---|
| ARGO-Cafeteria, Via la Pumera 12 | Zeit 14:00 – 16:00 Uhr | Daten 28. August 2025 25. September 2025 30. Oktober 2025 27. November 2025 | Leitung Curdin Casaulta, 081 300 35 40 Maria Wüthrich, Pro Senectute Graubünden |
|-------------------------------------|---------------------------|---|---|

Mit freundlicher Unterstützung von



Hatt-Bucher-Stiftung

Samedan

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|--|--|
| Ref. Kirchengemeindesaal, | Zeit 14:00 – 16:00 Uhr | Daten 07. Juli 2025 01. September 2025 06. Oktober 2025 03. November 2025 01. Dezember 2025 | Leitung Franziska Zehnder, 079 193 00 71 Alzheimer Graubünden und Pro Senectute Graubünden, 081 300 35 50 |
|---------------------------|---------------------------|--|--|

In Zusammenarbeit mit



Scuol

| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|---|--|
| Chasa Puntota, Via da la Dmura 421 | Zeit 15.00 – 17.00 Uhr | Daten 10. September 08. Oktober 12. November 10. 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



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

