

«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)

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  
1-2024



## Chur

Ort Argo Wohnheim,  
Gartenstrasse 16  
Zeit 14.15 – 16.00 Uhr

Daten 16. Januar 2024  
20. Februar 2024  
19. März 2024  
16. April 2024  
21. Mai 2024  
18. Juni 2024

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

## Scuol

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

Daten 10. Januar 2024  
14. Februar 2024  
13. März 2024  
10. April 2024  
08. Mai 2024  
12. Juni 2024  
10. Juli 2024

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



## Ilanz

Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz  
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 25. Januar 2024  
29. Februar 2024  
28. März 2024  
25. April 2024  
23. Mai 2024  
27. Juni 2024

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

Mit freundlicher Unterstützung von



## Samedan

Ort Ref. Kirchgemeindesaal  
Samedan  
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 08. Januar 2024  
05. Februar 2024  
04. März 2024  
08. April 2024  
06. Mai 2024  
03. Juni 2024  
01. Juli 2024

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

In Zusammenarbeit mit



## Davos

Ort Hotel Seebüel, Prättigauerstr. 10  
7265 Davos Wolfgang  
\*Hotel Kulm, Prättigauerstr. 32  
7265 Davos Wolfgang  
Zeit 14.00 – 15.45 Uhr

Daten 10. Januar 2024  
14. Februar 2024  
13. März 2024  
10. April 2024\*  
08. Mai 2024  
12. Juni 2024

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 10. Januar 2024  
07. Februar 2024  
06. März 2024  
03. April 2024  
01. Mai 2024  
05. Juni 2024

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

In Zusammenarbeit mit

