



Gesprächsgruppen

für pflegende und betreuende Angehörige älterer Menschen
und Personen mit Demenz 1-2025

«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.

Pro Senectute Graubünden

Geschäftsstelle | Alexanderstrasse 2 | 7000 Chur
081 300 35 35 | info@gr.prosenectute.ch | www.gr.prosenectute.ch
IBAN: CH59 0900 0000 7000 0850 8

Alzheimer Graubünden

Geschäfts- und Beratungsstelle | Poststrasse 9 | 7000 Chur
081 253 91 42 Geschäftsstelle | 081 253 91 40 Beratungsstelle
info.gr@alz.ch | www.alz.ch/gr



Chur

Ort Argo Wohnheim,
Gartenstrasse 16
Zeit 14.15 – 16.00 Uhr

Daten 21. Januar 2025
18. Februar 2025
18. März 2025
15. April 2025
20. Mai 2025
17. Juni 2025

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

Davos

Ort Alterszentrum Guggerbach
Obere Strasse 20
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 08. Januar 2025
12. Februar 2025
12. März 2025
09. April 2025
14. Mai 2025
11. Juni 2025
09. Juli 2025

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

In Zusammenarbeit mit



Ilanz

Ort ARGO-Cafeteria, Ilanz
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 30. Januar 2025
27. Februar 2025
27. März 2025
24. April 2025
22. Mai 2025
26. Juni 2025

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

Mit freundlicher Unterstützung von



Samedan

Ort Ref. Kirchgemeindsaal
Samedan
Zeit 14.00 – 16.00 Uhr

Daten 06. Januar 2025
03. Februar 2025
03. März 2025
07. April 2025
05. Mai 2025
02. Juni 2025

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

In Zusammenarbeit mit



Scuol

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

Daten 15. Januar 2025
12. Februar 2025
12. März 2025
09. April 2025
14. Mai 2025
11. Juni 2025

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

