

Das Alzheimer- Telefon

081 253 91 40

informiert und berät Sie zu allen
Fragen rund um Demenz,
im Kanton Graubünden

Hilfe in Ihrer Region

Erhalten Sie von unseren Fachpersonen, welche Sie auf Wunsch
auch zu Hause besuchen:

Chur, Surselva, Mittelbünden	Brigitte Büchel, 081 253 91 40 brigitte.buechel@alz.ch, 079 154 73 62
Engiadin'Ota	Franzisca Zehnder, 079 193 00 71, franzisca.zehnder@alz.ch
Engiadina Bassa	Corina Isenring, 077 451 90 38, corina.isenring@alz.ch
Grono	Lara Allegri, 079 295 89 65, lara.allegri@alz.ch
Davos, Prättigau, Herrschaft	Clara Deflorin, 079 948 49 90, clara.deflorin@alz.ch
Disentis	Nicole Candinas, 079 811 33 10, nicole.candinas@alz.ch
Thusis	Anna Raschein, 079 136 05 12, anna.raschein@alz.ch
Poschiavo	Paola Crameri, 079 348 74 29, paola.crameri@alz.ch

/ Geschäfts- und Beratungsstelle Graubünden, Grigioni, Grischun
Poststrasse 9 [3. OG], 7000 Chur, 081 253 91 43, info.gr@alz.ch, alz.ch/gr

**/ Mit Ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende tragen Sie dazu bei, die
Anliegen unserer Vereinigung zu verwirklichen:** Postkonto 90-775759-2
IBAN: CH96 0900 0000 9077 5759 2

Titelbild: phil-sheldon @unsplash



FreiRAUM

Begleitete Freizeitaktivitäten für
Menschen mit Demenz in Chur

Jeden zweiten Donnerstagnachmittag,
14.00 – 17.00 Uhr

Das Angebot FreiRAUM richtet sich nach den Bedürfnissen der Menschen mit Demenz und bereichern deren Alltag.

Das gemeinsame Erleben, kreativ und in Bewegung zu sein, verbindet und führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Mit begleiteten Freizeitangeboten können Demenzbetroffene sowie Angehörige für einen Nachmittag aufatmen und sich einen FreiRAUM schaffen.

Zielgruppe

Der FreiRAUM richtet sich an Menschen mit Demenz, welche sich gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten bewegen sowie kreativ tätig sein möchten und sich austauschen möchten.

Inhalt

Der FreiRAUM findet 14-täglich statt. Vier verschiedene Themen – Kreatives, Musik, Bewegung und Spiele- wechseln sich im Turnus ab. Wir treffen uns im Familienzentrum Planaterra und werden dann von dort aus zu unseren verschiedenen Aktivitäten starten. Dies können Wanderungen, Bocciaspielen, Töpfern, Malen, Trommelkurse sein, etc.

Ziele

Menschen mit Demenz erleben sinn- und freudvolle Aktivitäten. Das Freizeitangebot soll jeden Teilnehmer da abholen, wo er steht. Eine Mitsprache bei den Aktivitäten ist möglich. Gleichzeitig haben Angehörige einen halben Tag «Freiraum» für sich.

/ Durchführung

Datum, Zeit und Ort

Jede 2. Woche um 14.00 – 17.00 Uhr,
Familienzentrum Planaterra, Raum Selbsthilfe Graubünden,
Reichsgasse 25, Chur

Leitung und Begleitung

Fachpersonen und demenz-sensibilisierte Freiwillige

Informationen und Anmeldung

Administration Telefon 081 253 91 43, admin-gr@alz.ch

Schnuppertag

Die erste Teilnahme ist ein Schnuppertag.

Kosten

Pro Nachmittag CHF 20.00 (mitbringen oder Rechnungsstellung)

Wichtig

- Anmeldung notwendig
- Verpflegung, Getränke sowie allfällige Eintritte in Museen, Tickets etc. sind inbegriffen