

# WIR ALLE SIND ES. MEHR ALS EINMAL IM LEBEN.



Mit 17 Seiten  
Informationen und Tipps  
für pflegende und  
betreuende Angehörige  
in Graubünden

Quai essan nus tuts.  
Dapli ch'ina giada en la vita.

Ci tocca a tutti.  
Più di una volta nella vita.

**Tag der pflegenden und  
betreuenden Angehörigen,  
jährlich am 30. Oktober**

**«Pflegende Angehörige leisten in  
unserem Gesundheitssystem einen  
enormen Beitrag, welchen es zu wert-  
schätzen und unterstützen gilt.»**

## **CURVITA**

Der Verein für pflegende Angehörige  
L'associaziun per parents tgirants  
L'associazione per parenti curanti

### **Mit Unterstützung von:**



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Unser Gesundheitssystem beruht auf einem Zusammenspiel komplexer Strukturen. Hoher Kostendruck auf der einen, Qualitätssicherung auf der anderen Seite stellen dieses System derzeit auf die Probe. Wir werden immer älter, und der Bedarf nach Pflege und Betreuung nimmt stetig zu. Dabei nimmt die häusliche Pflege und Betreuung durch Angehörige einen immer grösseren Raum ein. Schon vor fünf Jahren erbrachten in Graubünden gemäss einer Schätzung des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Angehörige jährlich Betreuungsleistungen in Höhe von 55 bis 85 Millionen Franken für Menschen jeden Alters. Das entspricht 30 bis 50 Prozent der Kosten aller Alters- und Pflegeheime im Kanton. Pflegende Angehörige leisten in unserem Gesundheitssystem einen enormen Beitrag, welchen es zu wertschätzen und unterstützen gilt.

Wenn wir deshalb Ende Oktober den «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen» begehen, geht es um genau diese Wertschätzung und Unterstützung. Es geht um die Schicksale, die dahinterstehen, um die Herausforderungen, die betreuende Angehörige Tag für Tag meistern. Vielfach kommen die Angehörigen dabei selber an ihre Grenzen. Sehen wir hin und seien wir sensibel. Ein Gespräch, eine kleine Geste der Anerkennung, um Entlastung zu schaffen und Wertschätzung zu zeigen kann helfen. Häusliche Pflege und Betreuung ist weit mehr als nur eine Privatangelegenheit – sie ist eine wertvolle, gesellschaftlich unverzichtbare Leistung. Sie geht uns alle an.



Regierungsrat Peter Peyer  
Vorsteher des Departements für Justiz,  
Sicherheit und Gesundheit

## «Persunas che tgiran confamgliars prestan ina contribuziun enorma per noss sistem da sanadad. Questas prestaziuns vali d'appreziar e sustegnair.»

Noss sistem da sanadad sa basa sin l'armonia da structurass complexas. Per il mument metta a la prova quest sistem d'ina vart in aut squitsch da custs e da l'autra vart la garanzia da la qualitat. Nus vegnin adina pli vegls ed il basegn da tgira ed assistenza crescha ad in crescher. La tgira e l'assistenza da confamgliars a chasa gioga ina rolla pli e pli impurtanta. Tenor ina stimaziun dal Departament da giustia, segirezza e sanadad han prestà en il Grischun gia avant tschintg onns confamgliars servetschs d'assistenza per umans da tut las vegliadetgnas en la valur da 55 fin 85 milliuns francs. Quai correspunda a 30 fin 50 pertschient dals custs da tut las chasas d'attempads e da tgira en noss chantun. Persunas che tgiran confamgliars prestan ina contribuziun enorma per noss sistem da sanadad. Questas prestaziuns vali d'appreziar e sustegnair.

Quai vulain nus far cun il «di dals confamgliars che gidan» la fin d'october. I va per destins e sfidas ch'ils confamgliars che gidan surventschan di per di. Savens vegnan ils confamgliars sezs a lur cunfins. Lain far stim ed esser sensibels. In discurs u in pitschen gest d'appreziaziun per distgargiar e mussar la stima po gidar. La tgira ed assistenza a chasa è bler dapli ch'ina chaussa privata – ella è ina prestaziun preziusa ed indispensabla per nossa societad. Ella pertutga nus tuts.

**Cusseglier guvernativ Peter Peyer**  
Schef dal Departament da giustia, segirezza e sanadad

Il nostro sistema sanitario si basa su un'interazione di strutture complesse. L'elevata pressione sui costi da un lato e la garanzia della qualità delle cure dall'altro stanno attualmente mettendo alla prova questo sistema. La nostra società invecchia sempre più e le richieste di cure e prestazioni sanitarie sono in costante aumento. Contemporaneamente l'assistenza e le cure domiciliari prestate da familiari stanno assumendo un'importanza sempre più rilevante. Secondo una stima effettuata dal Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità cinque anni orsono, i familiari curanti prestano servizi assistenziali a persone di ogni età per un controvalore finanziario che si aggirava tra i 55 e gli 85 milioni di franchi. Una cifra che corrisponde al 30-50% dei costi di tutte le case di riposo e di cura dei Grigioni. È, dunque, evidente che nel nostro sistema sanitario i familiari curanti prestano un contributo enorme che va assolutamente valorizzato e sostenuto.

Celebrando, a fine ottobre, la «Giornata dei familiari curanti» è proprio un messaggio di riconoscenza quello che si vuole lanciare. Ne va del destino sul quale si appoggiano i familiari curanti che quotidianamente affrontano e superano le sfide che gli si parano d'innanzi. Non è certo da considerarsi un'eccezione che anche i familiari curanti raggiungano spesso i propri limiti. Osserviamoli e affidiamoci alla nostra sensibilità. Una conversazione, un piccolo gesto di riconoscenza per alleviare la situazione e mostrare apprezzamento può aiutare. L'assistenza domiciliare e di cura è molto più di una questione privata: è un servizio prezioso e una prestazione socialmente essenziale. Ci riguarda tutti.

**Peter Peyer, consigliere di Stato**  
Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità

# Warum wir es alle sind

Aufeinander zu achten und einander zu helfen, ist zutiefst menschlich. Wird jemand in unserer nächsten Umgebung krank, pflegen wir ihn oder sie. Sich umeinander zu kümmern, gehört zu den grundlegenden Erfahrungen in unserer Entwicklung als soziale Wesen. Mehrmals im Leben werden wir gepflegt und betreut – intensiv im Säuglings- und Kleinkindalter, temporär in jeder Lebensphase bei Krankheit oder nach einem Unfall und verstärkt im letzten Lebensabschnitt. Zugleich sind wir selber immer wieder Betreuende. Das reicht von der ersten Tasse Tee, die wir als Kinder unserer erkälteten Mutter ans Bett bringen, bis zum Besuch als Erwachsene beim Vater im Pflegeheim.

Wenn von pflegenden und betreuenden Angehörigen die Rede ist, dann geht es keineswegs um eine Minderheit, mit der man höchstens indirekt etwas zu tun hat. Wir reden von einer gesellschaftlichen Gruppe, der wir jederzeit selber angehören können – oft nur vorübergehend, manchmal aber auch auf längere Sicht. Sobald ein Partner, ein Kind, ein Elternteil Pflege und Betreuung braucht, werden wir automatisch zu betreuenden Angehörigen.

Weil diese Pflege und Betreuung meist im privaten Rahmen stattfindet, fühlen sich Betroffene häufig alleingelassen. Neben ihrem eigenen Alltag schultern sie grosse Lasten und tragen eine Verantwortung, die sie bei längerer Dauer überfordert oder gar erschöpft. Es gibt eine Reihe von Entlastungs- und Hilfsangeboten. Betroffene erzählen jedoch, sie würden häufig zu spät bemerken, dass sie selber Unterstützung bräuchten. Wenn man täglich funktionieren muss, um die Betreuung eines Angehörigen zu gewährleisten, fällt es schwer, selber Hilfe anzunehmen.

Der «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen» soll dazu anspornen, Augen und Ohren offen zu halten. Er soll ermutigen, Warnsignale wahrzunehmen und Probleme anzusprechen – von Menschen, die viel leisten und darüber ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. Denken wir an sie, achten wir aufeinander.



## «Ich musste lernen, Hilfe anzunehmen.»

«Als Mutter dreier Kinder, darunter 13-jährige Zwillingssbuben im Spektrum des Autismus, bin ich irgendwann in eine emotionale Abwärtsspirale geraten. Das Gefühl, nicht zu genügen, ist zum ständigen Begleiter geworden. Es ist unendlich aufreibend, sich in jede erdenkliche Richtung rechtfertigen zu müssen – sich selbst und der Familie gegenüber, im näheren und weiteren Umfeld, in der Auseinandersetzung mit der IV und den Behörden. All das zusätzlich zum Druck, unter dem man in einem erschwerten Alltag steht. Ich musste lernen, Hilfe anzunehmen. Einen wertvollen Teil übernimmt die Kinderspitex KiFa. Heute sind wir als Familie ein echtes Management-Kraftwerk. Kraft gab mir auch, weiterhin in meinem Beruf arbeiten zu können. Das löst in der Gesellschaft Unverständnis aus, gefolgt von der Überlegung: Hätte sie zu Hause nicht genug Probleme, um die sie sich kümmern sollte? Nichtbetroffenen scheint es oftmals schwerzufallen, sich in unsere Familiensituation einzufühlen, und sie unterschätzen die starke Belastung betreuender Angehöriger. Von jeder Seite werden hohe Ansprüche an uns gestellt. Spürbares Einfühlungsvermögen und Wertschätzung uns pflegenden Angehörigen gegenüber wäre Balsam für die Seele, denn wir geben tagtäglich unser Bestes.»

Bettina Hoch  
39 Jahre, Intervaz  
Pflegefachfrau FH



## «Nach den Besuchen bei meinem Mann bin ich erschöpft.»

«Mein Mann hat Alzheimer, er lebt seit sieben Jahren im Pflegeheim in Chur. Ich besuche ihn dreimal wöchentlich und verbringe dann vier bis fünf Stunden mit ihm. Ob er mich noch erkennt, weiss ich nicht. Wir hören Radio, meistens Musikwelle, manchmal tanze ich dazu. Ich streichle seine Hand oder nehme ihn in den Arm. Abends gebe ich ihm Znacht. Die Entscheidung für eine Heimunterbringung ist mir damals nicht leichtgefallen. Mich plagt bis heute ein schlechtes Gewissen, obwohl es gar nicht anders ging. Auch ich werde nicht jünger. Nach den Besuchen bei meinem Mann bin ich erschöpft. Es ist schwierig, als Angehörige diese Krankheit mit zu ertragen. Das Verschwinden und Wegdämmern des eigenen Ehemanns hinnehmen zu müssen, macht traurig und hilflos. Durch den Gesprächskreis der Alzheimer-Vereinigung wurde mir bewusst, dass es anderen ebenso geht. Der Austausch dort tut gut, man redet vom Selben – auch wenn im eigenen Leben stets diese grosse Leerstelle bleibt.»

Marianne Jost  
73 Jahre, Intervaz  
Rentnerin



## «Meine Eltern leisten Grosses, dafür bin ich ihnen dankbar.»

«Im Alltag möglichst selbstständig zu sein, ist mir wichtig, obwohl ich täglich auf Hilfe angewiesen bin. So nehme ich mehrmals in der Woche die private Spitex in Anspruch. Meine Eltern wiederum unterstützen mich, wo sie können. Das verlangt ihnen viel ab. Sie müssen auf einiges verzichten, was für andere ganz normal ist – Hobbys nachgehen zum Beispiel, spontane Treffen mit Freunden. Meine Krankheit prägt das Familienleben. Aber wir sind geübt darin, gut zu planen, alles abzusprechen und unnötige Konflikte zu vermeiden. Dazu braucht es sicher mehr Rücksichtnahme und gegenseitiges Verständnis als in anderen Familien. Betreuende Angehörige wie meine Eltern leisten Grosses, dafür bin ich ihnen dankbar. Ich wünsche mir für sie aber auch eine grössere Anerkennung durch die Gesellschaft und die Politik. Den Tag der pflegenden Angehörigen zu begehen, halte ich für eine gute Sache – selbst wenn er nur symbolisch steht für alle anderen 364 Tage im Jahr.»



Gian Andrea Kollegger  
23 Jahre, Chur, Student der FH  
Graubünden, durch eine Binde-  
gewebeerkrankung auf den  
Rollstuhl angewiesen

## «Zeit der Entlastung ist wertvoll für uns alle und nötig, um unsere Kräfte wieder aufzuladen.»

«Unsere jüngste Tochter Livia ist 6-jährig. Bei ihr wurden Cerebralparese und frühkindlicher Autismus diagnostiziert. Sie ist sehr aktiv, kann aber Gefahren nicht einschätzen. Mein Mann und ich, auch unsere älteren Töchter, müssen stets aufpassen, dass Livia nichts anstellt oder sich selbst gefährdet. Unseren Alltag haben wir im Griff, auch weil ich einen Teil meiner Arbeit für die Kirchgemeinde im Homeoffice erledigen kann. Wir haben ein gutes soziales Umfeld. Freunde zu besuchen, ist dennoch kompliziert. Andere Wohnungen sind ein Minenfeld für Livia. Am einfachsten ist es, wenn man die Freunde bei gemeinsamen Spaziergängen trifft. Jeder in unserer Familie muss unter den besonderen Umständen funktionieren. Für uns ist das normal. Dass wir Tag für Tag doch etwas mehr leisten als andere, merken wir beispielsweise dann, wenn Livia zur Intensivbetreuung im Therapapion Zizers ist. Diese Zeit der Entlastung ist wertvoll für uns alle und nötig, um unsere Kräfte wieder aufzuladen.»

Anita Zysset  
34 Jahre, Landquart,  
arbeitet in Teilzeit bei der  
Kirchgemeinde



## «Von seiner Kindheit bis ins Erwachsenenalter sind wir gemeinsam einen langen Weg gegangen.»

«Als mein Sohn Marcel zur Welt kam, zeigte er eindeutige Zeichen von Sauerstoffmangel. Wie schwer die Schädigung wirklich war, ahnten wir damals nicht. Später hat man uns beruhigt und die verzögerte Entwicklung auf die schwere Geburt zurückgeführt. Die Zeiten waren eben so. Heute würde man schon in den ersten Wochen mit den Therapien beginnen. Mein Sohn ist mittlerweile 45 Jahre alt, arbeitet in einer geschützten Werkstätte und lebt schon seit langem in einer Wohngruppe. Und zwar so selbstständig, wie es ihm mit seiner geistigen und körperlich starken Beeinträchtigung möglich ist. Jedes zweite Wochenende besucht er uns. Mein Mann und ich genießen die Zeit mit ihm. Von seiner Kindheit bis ins Erwachsenenalter sind wir gemeinsam einen langen Weg gegangen. Unseren Sohn zu betreuen und ihn immer zu unterstützen, ist einfach unsere Lebensaufgabe gewesen – und ist es bis jetzt. Damit habe ich nie gehadert. Im Gegenteil. Von Marcel haben wir unglaublich viel profitiert, wir sind innerlich gewachsen. Ein solcher Weg schenkt auch eine ganz andere Sicht und neue innere Freiheit, mit dem Leben umzugehen.»

Christine Pozzoli  
75 Jahre, Zizers,  
Rentnerin



## «Innerlich bin ich immer auf dem Sprung.»

«Vor zehn Jahren wurde bei meinem Mann beginnende Demenz festgestellt. Heute ist er 50 und sowohl geistig als auch körperlich höchst eingeschränkt. Den Alltag zu organisieren, fordert mich bis an die Grenzen. Ich bin für alles verantwortlich: von Absprachen mit dem Pflegedienst über Arzttermine bis zu Behördengängen. Ohne Haushaltshilfe wäre ich aufgeschmissen. Wenn ich beim Arbeiten bin, kann ich per Videoüberwachung kontrollieren, ob es meinem Mann gut geht. Innerlich bin ich immer auf dem Sprung. Das hat mich seelisch krank gemacht, sodass ich selber professionelle Hilfe brauchte. Von der Politik würde ich mir wünschen, dass sie mehr für die Pflegekräfte tut. Und dass sie uns, die betreuenden Angehörigen, viel stärker unterstützt – etwa durch Gesetze, die uns flexiblere Arbeitszeiten ermöglichen. Mit der täglichen Beanspruchung und dem persönlichen Druck, der auf uns lastet, stehen wir leider weitgehend alleine da.»

Waltraud Knitter  
57 Jahre, Andiast, arbeitet  
im Detailhandel



# Informationen und Tipps für pflegende und betreuende Angehörige in Graubünden

Manchmal fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Manchmal fällt es aber nur schon schwer, Hilfe zu finden. Gerade für pflegende und betreuende Angehörige ist es wichtig, dass sie schnell und unkompliziert zu wichtigen Informationen kommen, dass sie fachlich fundierte Beratung erhalten oder dass sie sich untereinander austauschen können.

Darum sind auf den folgenden 17 Seiten Institutionen, Gruppen, Treffpunkte, Angebote und Veranstaltungen aufgeführt, die direkt mit den Herausforderungen und dem Alltag von pflegenden und betreuenden Angehörigen zu tun haben. Gruppieren sind die Informationen und Tipps in sieben Kapiteln:

1. Beratungsstellen für pflegende und betreuende Angehörige
2. Selbsthilfe- und Angehörigengruppen
3. Treffpunkte für Menschen ab 60
4. Angebote für pflegende und betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz
5. Freizeit- und Entlastungsangebote
6. Veranstaltungs-Auswahl Oktober bis Dezember 2019
7. Veranstaltungen am 30. Oktober 2019, Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen

Mit dieser Liste wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, zumal es in Graubünden sehr unterschiedliche Institutionen und Angebote für pflegende und betreuende Angehörige gibt.

## Beratungsstellen für pflegende und betreuende Angehörige

### Aids-Hilfe Graubünden

Beratung und Unterstützung für Menschen mit HIV und ihnen Nahestehende

#### Geschäftsstelle

Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur  
081 252 49 00  
[www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

---

### [www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)

Das Informationsportal unterstützt unter anderem auch pflegende und betreuende Angehörige bei der Suche nach Informationen.

### Gesundheitsamt Graubünden

#### Beratungsstelle Alter und Pflege Oberengadin

Beratung, Vermittlung und Vernetzung für ältere Menschen, Pflegebedürftige und Angehörige  
**Geschäftsstelle**  
Via Nuova 3, 7503 Samedan  
081 850 10 50

---

### Alzheimer Graubünden

Fachberatung und Unterstützung für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörige

#### Geschäftsstelle

Poststrasse 9, 7000 Chur  
081 253 91 40  
[www.alz.ch/gr](http://www.alz.ch/gr)

#### Beratungsstellen

Davos, 079 355 85 53  
Disentis, 079 811 33 10  
Engadin, 079 193 00 71

Moesano, 079 295 89 65  
Landquart/Prättigau,  
079 948 49 90  
Surselva, 079 154 73 62  
Thusis, 079 136 05 12  
Valposchiavo, 079 348 74 29

---

### aphasie suisse

Beratung für Angehörige, Betroffene und Institutionen in Fragen rund um das Leben mit Aphasie (Sprachstörung)

#### Geschäftsstelle

Spitalstrasse 4, 6004 Luzern  
041 240 05 83  
[www.aphasie.org](http://www.aphasie.org)

---

### Argo Stiftung

Werkstätten und Wohnheime für erwachsene Menschen mit Behinderung in Chur, Davos, Ilanz und Surava/Tiefencastel

#### Geschäftsstelle

Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur  
081 257 14 00  
[www.argo-gr.ch](http://www.argo-gr.ch)

---

### Avegñir – Freunde Krebs- und Langzeitkranker

Gespräche, Begleitung und psychoonkologische Beratung für Betroffene und Angehörige

#### Kontaktstelle

Via dal Tir 2, 7514 Sils Maria  
081 834 20 10  
[www.avegnir.ch](http://www.avegnir.ch)

## **Benevol Graubünden**

Die Organisation  
für Freiwilligenarbeit  
**Geschäftsstelle**  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 258 45 90  
[www.benevol-gr.ch](http://www.benevol-gr.ch)

---

## **Blaues Kreuz Graubünden**

Beratung, Prävention und Gesundheitsförderung für Betroffene und Angehörige zum Thema  
Alkohol- und Sucht  
**Geschäfts- und Beratungsstelle**  
Alexanderstrasse 42, 7000 Chur  
081 252 43 41  
[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

---

## **Bündner Senioren helfen Senioren**

**Geschäfts- und Vermittlungsstelle**  
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur  
Charlotte Eggimann, 079 106 39 40  
Margrit Wyss, 079 108 17 11  
Vermittlungsstellen  
Landquart, 079 305 64 38  
Schanfigg, 079 336 61 77  
Prättigau, 079 650 65 45  
Viamala, 079 811 84 74  
Schams, 079 702 20 77

---

## **Caritas Graubünden**

Beratung und Unterstützung  
für benachteiligte Menschen und  
bedürftige Familien in  
Notsituationen  
**Geschäftsstelle**  
Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur  
081 258 32 58  
[www.caritasgr.ch](http://www.caritasgr.ch)

---

## **Compagna Graubünden**

Unterstützt mit Leihnanis  
und Reisebegleitung Familien  
und Alleinstehende  
**Kontaktstelle**  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 533 23 71  
[www.compagna-graubuenden.ch](http://www.compagna-graubuenden.ch)

---

## **Curvita**

Der Verein für pflegende  
und betreuende Angehörige  
Interessenvertretung, Aufklärung  
und Vernetzung  
**Geschäftsstelle**  
Wiesentalstrasse 44, 7000 Chur  
079 130 26 99  
[www.curvita.ch](http://www.curvita.ch)

---

## **Dargebotene Hand 143**

Ständig erreichbarer Gesprächs-  
partner in akuten Überlastungs-  
situationen

---

## **Ferienbetten in Pflegeheimen**

Unterstützung für pflegende und  
betreuende Angehörige bei Ferien  
[www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)

---

## **Fragile Ostschweiz**

Beratung, Selbsthilfegruppen,  
Vorträge und Veranstaltungen  
für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige  
**Kontaktstelle**  
Kirchstrasse 34, 9430 St. Margrethen  
071 740 13 00  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

---

## **Handbuch «Ältere Angehörige betreuen und pflegen»**

Informationsplattform zu Alters-  
themen mit der Sammlung von  
Adressen und Angeboten  
[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

---

## **www.handicap-gr.ch**

Informationsplattform für Menschen  
mit einer Behinderung, für ihre An-  
gehörigen und für Institutionen im  
Kanton Graubünden

---

## **Hospiz Graubünden**

Entlastung für pflegende und  
betreuende Angehörige und Bezugs-  
personen von unheilbar kranken  
Menschen  
Törlweg 5, 7304 Maienfeld  
081 303 86 90  
[www.hospiz-gr.ch](http://www.hospiz-gr.ch)

---

## **www.info-workcare.ch**

Nationale Plattform mit  
praktischen Hinweisen für  
erwerbstätige Personen, die  
Angehörige betreuen

---

## **insieme Cerebral Graubünden**

Betreute Freizeitangebote, Ferien  
und Wochenenden und Entlastungs-  
dienste für Familien und Angehörige  
von Menschen mit einer  
Behinderung  
**Geschäftsstelle**  
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur  
081 250 40 38  
[www.insieme-cerebral-gr.ch](http://www.insieme-cerebral-gr.ch)

---

## **Internet- und SMS-Seelsorge**

Ein Angebot der evangelischen  
und der katholischen Kirchen  
der Schweiz  
076 333 00 35 (deutsch)  
076 544 50 93 (italienisch)  
076 333 00 45 (französisch)

---

## **Kantonales Sozialamt Graubünden**

8 Regionale Sozialdienste stellen  
Leistungen sicher, welche die soziale  
und berufliche Integration sowie  
die gesellschaftliche Teilhabe und  
Existenz verschiedener Personen  
unterstützen.  
**Amtsleitung**  
Gürtelstrasse 89, 7000 Chur  
081 257 26 54  
[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

---

## **Kinderspitex Ostschweiz**

Pflege kranker und behinderter  
Kinder in der Familie  
**Geschäftsstelle**  
Bahnhofstrasse 17, 9326 Horn  
071 447 28 28  
[www.kinderspitex-ostschweiz.ch](http://www.kinderspitex-ostschweiz.ch)

---

## **Krebsliga Graubünden**

Beratung, Unterstützung,  
Begleitung und Information für  
Krebsbetroffene und  
Mitbetroffene  
**Geschäftsstelle**  
Ottoplatz 1, 7000 Chur  
081 300 50 90  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)  
Krebstelefon, 0800 11 88 11

## **Beratungsstellen**

Chur, Kantonsspital Graubünden  
081 256 66 46  
Ilanz, Regionalspital Surselva  
081 926 57 22  
Samedan, Spital Oberengadin  
081 300 50 90  
Scuol, Spital Unterengadin  
081 300 50 90  
Thusis, Spital, 081 632 12 26

---

## **Landeskirchen mit Kirchengemeinden**

Lebensberatungsstellen, Fachstellen  
und Seelsorge  
**Evangelisch-reformierte Landeskirche  
Graubünden**  
Sekretariat, 081 257 11 00  
[www.gr-ref.ch](http://www.gr-ref.ch)  
**Katholische Landeskirche  
Graubünden**  
Sekretariat Chur, 081 633 13 92  
[www.gr.kath.ch](http://www.gr.kath.ch)

---

## **Lungenliga Graubünden**

Beratung und Betreuung für  
Menschen und Angehörige mit einer  
Lungen- oder Atemwegserkrankung  
**Geschäfts- und Beratungsstelle**  
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur  
081 354 91 00, [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

---

## **Verein Movimento**

Betreutes Wohnen, betreutes  
Arbeiten und Arbeitsintegration für  
Menschen mit Beeinträchtigungen  
und deren Familien in Samedan,  
Poschiavo, Scuol und Jaura  
**Geschäftsstelle**  
Via Nouva 1, 7503 Samedan  
081 851 12 11, [www.movimento.ch](http://www.movimento.ch)

---

## **Notrufnummer 147**

Für Kinder und Jugendliche bei  
Fragen und in der Not

---

## **palliativ gr**

Informations- und Entlastungs-  
angebote für betroffene Menschen  
und ihre Angehörigen  
**Geschäftsstelle**  
Poststrasse 9, 7000 Chur  
081 250 77 47

---

## **Palliativer Brückendienst Graubünden**

Begleitung und Unterstützung  
von Betroffenen, Angehörigen  
und Pflegeteams in palliativen  
Notfallsituationen  
**Geschäftsstelle**  
Spitalstrasse 4, 7130 Ilanz  
081 926 50 95  
[www.palliativ-gr.ch](http://www.palliativ-gr.ch)  
**Erreichbarkeit 24h/365 Tage**  
Chur und Umgebung, 081 254 85 00  
Surselva, 081 926 57 66  
Engiadina Bassa, 081 861 26 70  
Oberengadin, 081 851 85 18  
Prättigau, 081 308 08 06

---

## **Parkinson Schweiz**

Beratung, Unterstützung und  
Selbsthilfegruppen für Patienten  
und Angehörige  
**Geschäftsstelle**  
Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg  
[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

---

## **Pfadi trotz allem**

**PTA Ortenstein Chur**  
Möglichkeit für Kinder und  
Jugendliche mit einer Behinderung  
die Pfadi zu besuchen  
**Kontaktstelle**  
Winkel 13, 7012 Felsberg  
079 543 79 34

---

## **Pro Infirmis**

Unterstützung bei Wohnen,  
Arbeit und Freizeit für Menschen  
mit Behinderungen und ihre  
Angehörigen  
**Geschäfts- und Beratungsstelle**  
Engadinstrasse 2, 7000 Chur  
058 775 17 17  
[proinfirmis.ch](http://proinfirmis.ch)  
**Beratungsstellen  
und Sprechstunden**  
Ilanz, 058 775 17 29  
Samedan, 058 775 17 59  
Davos, 058 775 17 59

---

## **Pro Juventute Graubünden**

Beratung, Hilfe, Schulung,  
Informationen und Freizeitangebote  
für Kinder und Jugendliche  
und ihre Eltern  
**Geschäftsstelle**  
Veia Sur Ual 24, 7460 Savognin  
081 252 17 18  
[www.projuventute-gr.ch](http://www.projuventute-gr.ch)

---

## **Pro Mente Sana**

Beratung und Unterstützung für  
psychisch beeinträchtigte Menschen  
und ihre Angehörigen

---

## **Geschäftsstelle**

Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich  
Beratungstelefon, 0848 800 858  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

---

## **Pro Senectute Graubünden**

Grösste Fach- und Dienstleistungs-  
organisation für Senioren  
in der Schweiz  
**Geschäftsstelle**  
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur  
081 252 75 83  
[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)  
**Beratungsstellen**  
Surselva, 081 925 43 26  
Samedan, 081 852 34 62  
Susch, 081 864 03 02  
Davos, 081 413 20 25  
Thusis, 081 651 43 17

---

## **Procap Grischun**

Beratung, Kurs-, Sport- und Freizeit-  
angebote für Menschen mit Behin-  
derung und ihre Angehörigen  
**Geschäftsstelle**  
Hartbertstrasse 10, 7000 Chur  
081 253 07 07  
[www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)

---

## **Protemp**

Verein Entlastungsdienst für  
Familien mit behinderten Kindern  
im Engadin und Südtäler  
**Kontaktstelle**  
Altes Spital, 7503 Samedan  
081 850 08 81  
[www.protemp.ch](http://www.protemp.ch)

---

### **Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR)**

Psychiatrische Versorgung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Kanton Graubünden

#### **Geschäftsstelle**

Loëstrasse 220, 7000 Chur  
058 225 25 25  
[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

---

### **Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL**

Unterstützung, Beratung und Begleitung für Betroffene und ihre Angehörigen

#### **Geschäftsstelle**

Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
081 302 47 80  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

---

### **Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband**

Beratung und Unterstützung für blinde und sehbehinderte Menschen, Angehörige und Bezugspersonen Chur, Davos und St. Moritz

#### **SBV Beratungsstelle Graubünden**

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 257 10 00  
[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)

---

### **Schweizerische Gesellschaft für Muskelkranke**

Beratung, Unterstützung, Entlastung und Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

#### **Geschäftsstelle**

Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich  
044 245 80 30  
[www.muskelgesellschaft.ch](http://www.muskelgesellschaft.ch)

---

### **Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft**

Beratung, Unterstützung und Entlastung für Betroffene und Angehörige

#### **Regionalgruppe Graubünden**

Martina Tomaschett, 079 662 40 24  
[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

---

### **Schweizerisches**

#### **Rotes Kreuz Graubünden**

Information, Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige und Familien

**Ponte** – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien

#### **Geschäftsstelle**

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 258 45 84  
[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

---

### **Selbsthilfe Graubünden**

Beratung von Betroffenen und Angehörigen zum Thema Selbsthilfe

#### **Kontaktstelle**

Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 353 65 15  
[www.selbsthilfegraubuenden.ch](http://www.selbsthilfegraubuenden.ch)

---

### **Soziale und berufliche Integration**

Informationsportal mit Angeboten zur sozialen und beruflichen Integration für Menschen mit Behinderung in Graubünden  
[www.gr.ch](http://www.gr.ch)

---

### **Spitexverband Graubünden**

Entlastung, Betreuung und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen mit 19 kommunalen Spitex-Diensten

#### **Geschäftsstelle**

Gartenstrasse 2, 7000 Chur  
081 252 77 22, [www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

---

### **Spitex-Dienste Graubünden**

Entlastung, Betreuung und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen durch private Spitex-Dienste und zahlreiche freiberuflich tätige Pflegefachpersonen

#### **www.alter.gr.ch**

### **Stiftung Schulheim Chur**

Unterricht, Wohnen im Internat, Tagesstruktur und Therapien für Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen und Entwicklungsbeeinträchtigungen

#### **Geschäftsstelle**

Masanserstrasse 205, 7000 Chur  
081 354 92 50  
[www.schulheim-chur.ch](http://www.schulheim-chur.ch)

---

### **Tecum – Begleitung Schwerkranker und Sterbender**

Begleitet Menschen und ihre Angehörigen in schwerer Zeit

#### **Geschäftsstelle**

Saulzas 6, 7403 Rhäzüns  
081 353 70 88  
[www.tecum-graubuenden.ch](http://www.tecum-graubuenden.ch)  
Einsatzleitung, 079 220 07 70  
Einsatzzentrale Engadin und Südtäler, 079 751 89 06

---

### **Vask Graubünden**

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken

#### **Kontaktstelle**

Postfach, 7208 Malans  
081 353 71 01  
[www.vaskgr.ch](http://www.vaskgr.ch)

---

### **Selbsthilfe- und Angehörigengruppen**

Gesprächsgruppen für Angehörige von **Alkoholabhängigen**

#### **Chur: alle drei Wochen**

Blaues Kreuz Graubünden  
081 252 43 37

---

Al-Anon Familiengruppen für Angehörige von **Alkoholikern**  
Sie können alle Gruppen ohne Voranmeldung besuchen.

062 296 52 16, [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)

#### **Chur: Donnerstag, 20–21.30 Uhr**

Kindertagesstätte Lachen  
Wiesentalstrasse 101

#### **Davos: Montag, 20–21.30 Uhr**

Jürg-Jenatsch-Strasse 1, Gemeindehaus  
**Thuis: Montag, 19.45–21.15 Uhr**  
Evang. Pfarrhaus, Kirchenstutz 110

---

**ADHS-Gesprächsgruppen** für Eltern und Bezugspersonen von betroffenen Kindern und Jugendlichen

#### **Chur: monatlich donnerstags**

Frauengruppe  
Natalie Posti  
[shg-chur@elpos-ostschweiz.ch](mailto:shg-chur@elpos-ostschweiz.ch)  
**Davos: monatlich montags**  
Andrea Müller, 079 329 69 26

Selbsthilfegruppe für **aphasie-betroffene Menschen** und deren Angehörigen  
**Chur: Dienstag, 12. November**  
**Dienstag, 10. Dezember**  
Elsbeth Messerli Hosner  
081 723 37 70, aphasie suisse

---

Selbsthilfegruppe für Partner und Partnerinnen von Menschen mit **Asperger Syndrom**  
**Chur: alle zwei Monate**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

---

Selbsthilfegruppe für Eltern von **behinderten Erwachsenen**  
**4-mal jährlich**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

---

Gedankenaustausch-Treffen «Insieme-Cerebral» für Eltern mit einem **behinderten Kind**  
**Chur: 4-mal im Jahr**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

---

insieme21 – für Eltern von Kindern mit **Down-Syndrom**  
**Familientreffen: 3- bis 4-mal pro Jahr**  
**Elterntreffen: 2- bis 3-mal pro Jahr**  
Anja Kurath, 079 785 04 45  
Irma Heini, 081 353 29 09

---

Selbsthilfegruppe für Eltern mit einem **epilepsiebetroffenen Kind**  
**Chur: individuell**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

Selbsthilfegruppe **Endometriose** für Betroffene und Angehörige  
**Chur: monatlich**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

---

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betreuende von Menschen, die an **Frontotemporaler Demenz** erkrankt sind  
**Chur: zirka alle 2 Monate**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

---

Gedankenaustausch und Diskussion unter Eltern und Angehörigen von Menschen mit **geistiger, cerebralen Bewegungs- und oder Mehrfachbehinderung**  
**Chur: Dienstag, 19. November**  
Susanne Geissbühler, 081 633 52 12  
insieme Cerebral Graubünden

---

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige von Menschen mit einer **Hirnverletzung**  
**Chur: jeden 1. Montag im Monat**  
Vreni Capaul, 081 353 27 92  
Doris Dierauer, 081 783 10 80  
**Zernez: Donnerstag, 24. Oktober**  
Nadja Soldano, 079 433 20 98  
Fragile Ostschweiz

---

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer **Hirnverletzung**  
**Ilanz: alle 1–2 Monate**  
Bernadette Spescha  
081 941 25 80  
Fragile Ostschweiz

Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige, welche mit einem **künstlichen Darm- oder Blasenaustritt** leben  
**Bonaduz**  
Erika Signer-Prader, 081 641 12 80  
ilco Regionalgruppe Südost  
www.ilco.ch

---

Selbsthilfegruppen **Parkinson** für Betroffene und Angehörige  
**Chur: Theresia Weber, 079 252 63 75**  
**Pontresina: Daniel Hofstetter**  
081 834 52 18

---

Treffpunkt Atelier für **psychisch Kranke und psychisch genesende Menschen**, deren Angehörige, Freunde und Interessierte  
**Chur: Di, Do, Fr, So**  
Sennhofstrasse 11  
VASK Graubünden, 081 353 71 01  
www.vaskgr.ch

---

Selbsthilfegruppe «**SOS-Leukämie- Lymphom- MDS- Multiples Myelom**» für Betroffene mit Krebs im Knochenmark und ihre Angehörigen  
**Sargans: monatlich montags**  
Candy Heberlein, 044 982 12 12  
Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation

---

ArS – Angehörige reden über **Sucht**  
**Chur: alle vier Wochen**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von **Suizidopfern**  
**Chur: alle zwei Monate**  
Selbsthilfe Graubünden  
081 353 65 15

**Treffpunkte für Menschen ab 60**  
Pro Senectute Graubünden

☞ **Mittagstisch**  
📺 **Spielnachmittag**  
♥ **Altersnachmittag**

**Prättigau/Davos**

Davos: ☞  
Daniela Balzer, 081 413 41 68  
Reformierte Landeskirche  
Graubünden

---

Fanas: ☞ 📺 ♥  
Dori Gansner, 081 325 16 76

---

Fideris: ☞ 📺  
Pina Gujan, 081 332 26 10

---

Grüsch: ☞ 📺 ♥  
Dori Gansner, 081 325 16 76

---

Wiesen: ☞  
Cornelia Gubser, 081 404 16 43

---

**Mittelbünden**

Alvaneu: ☞ 📺  
Emanuela Genelin, 081 410 41 51

---

Bivio: ☞ 📺  
Anita Giovanoli, 081 684 55 31

---

Cunter: ☞ 📺 ♥  
Valeria Uffer, 081 684 28 45

**Pignia:** ☞  
Beatrice Cantieni, 081 661 16 44

---

**Riom-Parsonz:** ☞  
Lisbeth Collet, 081 684 13 01

---

**Salouf:** ☞ ☒ ♥  
Margaritha Demarmels,  
081 684 11 97

---

**Schamserberg/Zillis:** ☞  
Gilgia Frigg, 081 661 21 57

---

**Stierva:** ☞  
Claire Farrér, 081 681 15 36

---

**Sur/Mulegns/Marmorera:** ☞ ♥  
Walter Prevost, 079 930 67 21

---

**Tinizong:** ☞  
Maria-Luisa Dosch, 079 732 01 65

---

**Bregaglia, Engiadina, Val Müstair,  
Valposchiavo**

---

**Bever:** ♥  
Karin Last, 081 852 46 02

---

**Celerina:** ☞  
Susi Appl, 081 833 19 66

---

**Ftan:** ☞  
Ursla Pedotti, 076 498 05 26

---

**Ramosch:** ☞  
Mengiafila Luzzi, 081 866 36 35

---

**Samedan:** ☞ ♥  
Elsi Flütsch, 081 851 89 34

---

**Samedan:** ☞  
Hanspeter Kühni, 081 852 37 22  
Reformierte Landeskirche  
Graubünden

**Samnaun:** ☞ ♥  
Anni Carnot, 079 787 13 16  
Gisela Denoth, 081 868 58 10

---

**Scuol:** ☞  
Cilgia Vital, 081 864 16 79  
Tina Gluderer und Mara Bechtiger,  
079 843 79 37

---

**Sent:** ♥  
Chatrina Ritzmann, 081 864 93 59

---

**Sils i. E.:** ☞  
Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40

---

**St. Moritz:** ☞ ♥  
Beatrice Trappmaier, 081 833 22 42

---

**Susch/Lavin:** ☞ ♥  
Clärlä Weingart, 079 364 67 00

---

**Val Müstair:** ☞ ♥  
Uorschla Rupp, 078 848 72 24

---

**Val Poschiavo:** ☞ ☒ ♥  
Mariangela Cramer, 079 725 67 76

---

**Zernez:** ☞  
Domenica Rest/Linard Neuhausler,  
081 856 11 28

---

**Zuoz:** ☞  
Corinne Dittes, 081 854 15 72

---

**Surselva**

**Andiast:** ☞  
Corina Sgier, 081 941 10 33

---

**Brigels:** ☞  
Lorenz Derungs, 081 941 11 43

---

**Castrisch:** ♥  
Margrith Gantenbein, 081 925 18 76

**Disentis/Mustér:** ☞ ☒  
Seniora-ca Puntreis, 081 929 56 56

---

**Ilanz:** ☞ ☒ ♥  
Anita Giannini und  
Josefina Wellinger, 076 512 76 13

---

**Sedrun/Tujetsch:** ☞  
Bernadetta Cathomen-Dermon,  
081 949 14 39

---

**Sumvitg/Cumpadials:** ☞  
Nadja Scolieri, 081 943 19 22

---

**Trun:** ♥  
Brigitta Monn, 079 370 22 68

---

**Valendas:** ☞  
Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32

---

**Vals:** ☞  
Pierina Tönz, 081 935 16 07

---

**Versam:** ♥  
Karin Schmid, 081 645 12 85

---

**Waltensburg:** ☞  
Ursula Wilhelm, 081 941 22 42

---

**Churer Rheintal, Imboden,  
Schanfigg**

**Chur:** jeden Di und Do  
incontro – der Treff von und  
für Seniorinnen und Senioren  
14–16.30 Uhr  
ARGO Café, Gartenstrasse 16  
Pro Senectute Graubünden

---

**Churwalden:** ☞ ☒ ♥  
Mina Camenisch, 081 382 16 24

**Domat/Ems:** ☞  
Alice Federspiel, 081 633 31 73  
Ruth Tuena, 081 633 36 62

---

**Felsberg:** ☞ ☒  
Mathias Thöny-Wäger, 081 252 82 43

---

**Felsberg:** ☞  
Restaurant Calanda, 081 252 13 25  
Reformierte Landeskirche Graubünden

---

**Mastrils:** ♥  
Anni Egli Bardill, 081 322 13 43

---

**Passugg-Araschgen:** ♥  
Esther Gregori, 081 252 08 63

---

**Tschiertschen/Praden:** ☞ ☒  
Käthi Jenny, 081 373 12 54

---

**Rhäzüns:** ☞  
Georgina Caminada, 081 641 18 52

---

**Angebote für Angehörige von  
Menschen mit Demenz**

**Prättigau/Davos**

**Davos:** Gesprächsgruppe  
für pflegende und betreuende  
Angehörige in der Regel  
jeden 2. Mittwoch im Monat  
Pro Senectute und  
Alzheimer Graubünden  
Paula Ammann, 081 416 35 57  
Clara Deflorin, 079 948 49 90

---

**Davos:** «Café Zeitlos» Treffpunkt  
für Angehörige und Betroffene  
jeden dritten Donnerstag im Monat  
Alzheimer Graubünden  
Clara Deflorin, 079 948 49 90

Jenaz: Sprechstunden  
für Angehörige und Betroffene  
17.10./21.11./19.12.  
Alzheimer Graubünden  
Clara Deflorin, 079 948 49 90

---

Klosters: Sprechstunden  
für Angehörige und Betroffene  
13.11./11.12.  
Alzheimer Graubünden  
Clara Deflorin, 079 948 49 90

---

Schiers: 30.10.  
Treffpunkt für Angehörige  
und Betroffene  
Alzheimer Graubünden  
Clara Deflorin, 079 948 49 90

---

## Mittelbünden

Savognin: «Café Zeitlos» Treffpunkt  
für Angehörige und Betroffene  
jeden 1. Montag im Monat  
Alzheimer Graubünden  
Brigitte Büchel, 079 154 73 62

---

Thusis: Gesprächsgruppe für pfle-  
gende und betreuende Angehörige  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
Pro Senectute  
und Alzheimer Graubünden  
Maria Untersander, 081 651 43 17  
Anna Raschein, 079 136 05 12

---

## Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

Samedan: Gesprächsgruppe für  
Angehörige und Bezugspersonen  
jeden 1. Montag im Monat  
Pro Senectute  
und Alzheimer Graubünden  
Anna Bisaz, 081 852 34 62

---

Samedan: «Café Zeitlos» Treffpunkt  
für Angehörige und Betroffene  
jeden letzten Montag im Monat  
Alzheimer Graubünden  
Flurina Auer, 079 193 00 71

---

Scuol: Monatliche Gesprächsgruppe  
für pflegende und betreuende  
Angehörige  
Pro Senectute Graubünden  
Hermann Thom, 081 864 03 02

---

## Surselva

Disentis/Mustér: «Café Zeitlos» Treff-  
punkt für Angehörige und Betroffene  
jeden 1. Freitag im Monat  
Alzheimer Graubünden  
Nicole Candinas, 081 811 33 10

---

Ilanz: Monatliche Gesprächsgruppe  
für pflegende und betreuende  
Angehörige  
Pro Senectute Graubünden  
Rosita Valaulta-Vinzens,  
081 925 43 26

---

## Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

Chur: Monatliche Gesprächsgruppe  
für pflegende und betreuende  
Angehörige  
Pro Senectute Graubünden  
Margrit Dobler, 079 367 03 47

---

Chur: Gesprächsgruppe  
für pflegende und betreuende  
Angehörige  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
Alzheimer Graubünden  
Brigitte Büchel, 081 253 91 40

---

Chur: «Café Zeitlos» Treffpunkt für  
Angehörige und Betroffene  
jeden 3. Mittwoch im Monat  
Alzheimer Graubünden  
Brigitte Büchel, 081 253 91 42

---

## Freizeit- und Entlastungsangebote

Dienstag, 15. Oktober 2019, Chur  
Dienstag, 19. November 2019, Chur  
Kreative Nachmittage  
für Menschen mit Demenz  
mit der Maltherapeutin Ruth Preisig  
Alzheimer Graubünden, 081 253 91 40

---

Dienstag, 22. Oktober 2019, Chur  
Dienstag, 26. November 2019, Chur  
Dienstag, 10. Dezember 2019, Chur  
14–16 Uhr  
Aphasie-Singgruppe Graubünden für  
Menschen mit einer Hirnverletzung  
Anita Grond, 081 322 75 15  
Fragile Ostschweiz

---

Mittwoch, 30. Oktober 2019, Chur  
Mittwoch, 27. November 2019, Chur  
18.30–20.30 Uhr  
Bowling-Abend für Menschen mit  
Behinderung mit Corinne Aeberhard,  
Procap Grischun, 081 253 07 07

---

Mittwoch, 30. Oktober 2019, Davos  
Eigenes Kunstwerk gestalten  
Kreativer Nachmittag für Menschen  
mit Behinderung mit Uschi Corner,  
Procap Grischun, 081 420 62 52  
Anmeldeschluss: 17.10.

---

Donnerstag, 31. Oktober 2019,  
Klosters  
Donnerstag, 28. November 2019,  
Klosters  
Spieltreff für Menschen  
mit Behinderung  
Josefine Schmid, 081 422 38 29

---

Samstag, 2. November 2019, Chur  
Samstag, 7. Dezember 2019, Chur  
19–21.30 Uhr  
Tanzparty für Menschen  
mit Behinderung  
Tanzschule Bäder, 081 633 36 17

---

Mittwoch, 6. November 2019,  
Scuol  
14.30–16 Uhr  
Spielnachmittag für Hausbewohner  
und Dorfbevölkerung wie auch  
Angehörige und Interessierte  
SCUNTRADA Chasa Puntota  
Pro Senectute Graubünden

---

Mittwoch, 6. November 2019,  
Samedan

Mittwoch, 4. Dezember 2019,  
Samedan

14–16 Uhr  
**Treff für Menschen mit Behinderung**  
Procap Grischun, 081 253 07 88

---

Donnerstag, 7. November 2019, Chur  
14 Uhr, Comander

**Tanz- und Singnachmittag für Menschen mit Demenz, ihren Betreuenden und Nahestehenden**

Alzheimer Graubünden  
081 253 91 40

---

Mittwoch, 13. November 2019, Chur  
13.45–16.30 Uhr

**Spielnachmittag für Menschen mit Behinderung**  
Procap Grischun, 081 253 07 07

---

Samstag, 16. November 2019, Ilanz  
10–15.30 Uhr

**Filzen für den Advent für Menschen mit Behinderung**  
mit Evelyne Carcaterra

Procap Grischun, 081 941 25 32  
Anmeldeschluss: 11.11.

---

Freitag, 22. November 2019, Disentis  
13.30 Uhr, Turnhalle Cons

**Musik- und Tanznachmittag für Menschen mit Demenz, ihren Betreuenden und Nahestehenden**

Alzheimer Graubünden

Jeden Dienstag, Scuol

14–16 Uhr

«Tschinquina» Kartenspiel zu fünf für Hausbewohner und Dorfbevölkerung wie auch Angehörige und Interessierte

---

SCUNTRADA Chasa Puntota  
Pro Senectute Graubünden

---

Jeweils Mittwoch und Samstag, Chur  
Freizeitclub für Menschen mit einer Behinderung  
insieme Cerebral Graubünden  
081 284 37 34

---

Zweimal im Monat, Chur  
Bündner Jugendtreff für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer kognitiven Beeinträchtigung  
insieme Cerebral Graubünden  
081 250 40 38

---

Jeden zweiten Samstag im Monat  
«PTA – Pfadi trotz allem» für Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung  
pta@pfadichur.ch

## Veranstaltungs-Auswahl Oktober bis Dezember 2019

Dienstag, 15. Oktober 2019,  
Poschiavo

Neues Kloster Santa Maria  
20.15 Uhr

**Abendveranstaltung für ältere Menschen und Angehörige**

**Vorträge und Diskussionen**  
mit Doris Godenzi und  
Iris Hess-Lanfranchi

Sostegno familiari curanti  
und Curvita

---

Donnerstag bis Sonntag

17.–20. Oktober 2019, Ilanz  
Erholungstage für pflegende Angehörige

081 926 95 40

www.hausderbegegnung.ch

---

Haus der Begegnung

---

Donnerstag, 24. Oktober, 2019  
Scuol

19–20.30 Uhr

**Die Engadiner Volksmusik**  
Vortrag im Rahmen von «Begegnungen zwischen Innen und Aussen» von Jachen Erni mit Kooperation der Chapella Erni für Hausbewohner und Dorfbevölkerung wie auch Angehörige und Interessierte

---

SCUNTRADA Chasa Puntota  
Pro Senectute Graubünden

Samstag, 26. Oktober 2019, Chur  
Herbstfest mit Musik und Tanz  
10.30–16 Uhr

Kirchgemeindehaus Comander  
Anmeldung bis 14.10.  
www.insieme-cerebral-gr.ch

---

insieme Cerebral Graubünden

---

Dienstag, 5. November 2019, Chur  
18.30–21 Uhr

**Sub Jayega – die Suche nach dem Palliativ Care Paradies**

mit anschließendem  
Podiumsgespräch  
Kinocenter Stadthof

---

palliativ gr

---

Mittwoch, 20. November 2019,  
Thusis

20–22 Uhr

**Sub Jayega – die Suche nach dem Palliativ Care Paradies**

Kino Thusis

---

palliativ gr

---

Mittwoch, 4. Dezember 2019,  
Maienfeld

19–21 Uhr

**Auf dem Jakobsweg – von Hospiz zu Hospiz**

Hospiz Graubünden

---

palliativ gr

# Veranstaltungen am Mittwoch, 30. Oktober 2019, Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen

Chur, Vorplatz BGS / Medizinisches Zentrum Gleis D (direkt beim Nordausgang Bahnhof)  
16–18.15 Uhr

«Marktplatz der helfenden Hände»  
Ein Netzwerk an Institutionen zeigt seine vielfältigen Unterstützungen für Angehörige  
Patronat durch Curvita

Folgende Institutionen nehmen daran teil:

- Alzheimer Graubünden
- benevol Graubünden
- Caritas Graubünden
- Curvita
- Blaues Kreuz Graubünden
- Haus der Begegnung, Ilanz
- insieme Cerebral Graubünden
- Kinderspitex Ostschweiz
- Krebsliga Graubünden
- MS Regionalgruppe Graubünden
- Pro Senectute Graubünden, Freiwilliger Hütedienst
- palliativ gr
- procap grischun
- Pro Infirmis Graubünden
- Reformierte Landeskirche Graubünden
- Selbsthilfe Graubünden
- Spitex Verband Graubünden
- Spitex für Stadt und Land
- Spitex Priva Cura

- Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden
- Stiftung Humor und Gesundheit, Basel
- UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
- VASK Graubünden
- Kantonales Sozialamt Graubünden
- Fachstelle Alter und Gesundheit, Stadt Chur

Im Anschluss:  
Chur, Aula IBW (direkt beim Nordausgang Bahnhof)  
18.30–20 Uhr

Podiumsveranstaltung  
«Humor & Gesundheit – Betreuung leichter machen»

Chancen, Grenzen und Wirksamkeit von humorvoller Kommunikation

- Beat Hänni, Podiumsleiter und Humorarbeiter
  - Brigitte Odoni, Angehörige und Behinderten-Agogin
  - Katharina Fedier Schwitter, Begegnungsmimin Aurikla
  - Klaus Bally, Hausarzt
- Grussworte von  
Regierungsrat Peter Peyer  
anschliessend Netzwerk-Apéro

Curvita und  
Stiftung Humor & Gesundheit

Ilanz, Haus der Begegnung  
12–15 Uhr

Ein Mittagessen mit anschliessendem Referat «Humor & Gesundheit – Betreuung leichter machen»  
Erich Roth, Dozent und Trainer  
Deeskalations- und Aggressionsmanagement

Haus der Begegnung, Curvita und Pro Senectute Graubünden

Samedan, Gemeindesaal  
15–18 Uhr

Interaktiver «Demenz-Pfad»  
ermöglicht es uns «Gesunden» die Welt und die Belastung eines Menschen mit Demenz zu begreifen  
Begleitet durch Fachpersonen und Markus Proske, Humorthérapeut, Demenzberater und Autor

Curvita, Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) und Alzheimer Graubünden

Im Anschluss:  
Samedan, Gemeindesaal  
19–20.30 Uhr

Vortrag «Demenz verstehen, begreifen, integrieren»  
Markus Proske, Humorthérapeut, Demenzberater und Autor  
anschliessend Netzwerk-Apéro

Curvita, Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) und Alzheimer Graubünden

Trun, Bibliothek  
18.30 Uhr  
Referate «Betreuende Angehörige – Nöte und Erwartungen»  
Cornelia Kazis, Journalistin und Autorin «Ich kann doch nicht immer für dich da sein!»  
Curdin Casaulta, Pro Senectute Surselva

Curvita, Bibliothek Trun und Alzheimer Graubünden

## Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen, jährlich am 30. Oktober



## Über den Tag hinaus gedacht

Mit der Unterstützung des Gesundheitsamts Graubünden hat Curvita das Patronat über den Bündner «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen 2019» übernommen. Zum einen wollen wir aufzeigen, wie viele Bündner Organisationen und Vereine im Bereich professionelle Pflege und Betreuung tätig sind. Durch zahlreiche Angebote decken sie den eigentlichen Pflegebedarf ab. Zum anderen geht es uns darum, auf breiter Ebene das Verständnis für betreuende Angehörige zu fördern.

Pflegende und betreuende Angehörige sind keineswegs eine homogene Gruppe. Sie gehören verschiedenen sozialen Schichten an, finden sich im gesamten Altersspektrum und sind – je nach persönlicher Situation – ganz unterschiedlichen Anforderungen ausgesetzt. So können pflegende Angehörige pensionierte Personen sein, deren Partner gebrechlich geworden, an Demenz oder gar unheilbar erkrankt ist. Pflegende Angehörige können aber auch im erwerbsfähigen Alter sein, die ihre betagten Eltern pflegen, ihre Partner bei längerer Krankheit oder nach einem Unfall betreuen oder ein Kind haben, das dauernder Pflege bedarf. Selbst Kinder und Jugendliche können pflegende Angehörige sein (sogenannte Young Carers), etwa wenn ein Familienmitglied akut oder längerfristig erkrankt ist respektive eine Suchtproblematik aufweist.

Die Betroffenen leisten ihre karitative Arbeit naturgemäss im privaten Umfeld, vor der Öffentlichkeit verborgen. Curvita, der Verein für pflegende Angehörige, möchte gewissermassen diese Öffentlichkeit herstellen. Dazu wollen wir eine gesellschaftliche Diskussion in Gang bringen über die wertvolle Rolle der pflegenden Angehörigen im Gesundheitswesen – heute und in Zukunft.

Gesellschaft und Politik brauchen Wegweiser zur Sensibilisierung für die Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen. Wir wollen,

gemeinsam mit anderen, diesen Weg weisen. Deshalb finden wir es wichtig, über den 30. Oktober hinaus zu denken. Nehmen wir ihn zum Anlass, einer im Stillen wirkenden Bevölkerungsgruppe aus unserer Mitte mehr Beachtung zu schenken. Curvita möchte Nichtbetroffene animieren, Danke zu sagen. Danke sagen für die selbstlose Arbeit, die pflegende und betreuende Angehörige Tag für Tag leisten.

### **CURVITA**

Der Verein für pflegende Angehörige  
L'associaziun per parents tgrants  
L'associazione per parenti curanti

### **Geschäftsstelle**

Wiesentalstrasse 44, 7000 Chur

079 130 26 99

[www.curvita.ch](http://www.curvita.ch)

## Impressum und Dank

**Herausgeber**  
Curvita

**Redaktion, Gestaltung  
und Produktion**  
Agentur Aufwind, Chur  
und Curvita

**Druck und Auflage**  
Tipografia Menghini, Poschiavo  
13 000 Expl.

**Fotos**  
Rolf Canal, Samedan;  
Standeskanzlei Graubünden

**Nachbestellung Pocket-Guide**  
[www.curvita.ch](http://www.curvita.ch)

Folgende Institutionen unterstützen die Aktionen rund um den Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen finanziell  
Gesundheitsamt Graubünden;  
Casty-Buchmann Stiftung, Chur;  
Gemeinnütziger Frauenverein, Chur;  
Stiftung Sanitas Davos; Stiftung von Mont, Chur

Weitere Unterstützung durch  
Bündner Apothekerverband;  
Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband; Hausärzterverband Graubünden

# Zeig Herz!



Denken Sie an jemanden, der einen Angehörigen pflegt und betreut. Gehen Sie auf ihn oder sie zu und bereiten Sie eine kleine Freude und schenken Sie etwas Zeit. Zeigen Sie Ihre Wertschätzung für jemanden, dessen Alltag beschwerlicher ist als Ihrer!

**Reichen Sie ihm oder ihr die Hand.**

## So einfach geht es

1. Karte auswählen
2. entlang der Perforierung abtrennen und herausnehmen
3. Ihrem oder Ihrer Bekannten überreichen
4. Sobald Sie Ihr Versprechen eingelöst haben, retourniert der oder die Beschenkte die Postkarte an unsere Geschäftsstelle



# WIR ALLE SIND ES. MEHR ALS EINMAL IM LEBEN.



Mit 17 Seiten  
Informationen und Tipps  
für pflegende und  
betreuende Angehörige  
in Graubünden

**Quai essan nus tuts.  
Dapli ch'ina giada en la vita.**

**Ci tocca a tutti.  
Più di una volta nella vita.**