

RESTAI EN CONTACT



PURSCHIDAS
PER IL GRISCHUN



Fachstelle Gesundheitsförderung

Post specialisà per la promoziun da la sanadad

Servizio specializzato per la promozione della salute

CHATTAR NOVS CONTACTS FA BAIN

**Cun mintga nov contact che Vus chattais en il mintgadi,
n'enritgis Vus betg mo Vossa atgna vita, mabain er quella
da Voss conumans**

En tscherts muments essan nus gugent sulets ed ans sentin bain uschia. Sche l'esser sulet è però nunvoluntar ed è collià cun sentiments dischagreabels, alura discurren ins d'isolaziun. Il sentiment da betg far part u da betg pli vegnir duvrà, po tutgar mintga persuna. Savens passan tals muments puspè. Sche nus ans sentin però duraivla-main isolads, po quai far donn a nossa sanadad psichica e fisica. Per personas externas èsi savens strusch pussaivel da vesair, sch'insatgi è isolà. Tant pli impurtant èsi, che Vus prevegnias u fetschias frunt en moda activa a l'isolaziun:

- Discurri da quai che As fatschenta. Vus n'essas betg la suletta persuna cun quest sentiment. Discurren da quai po crear ina colliaziun.
- Nizzegiai er inscuters casuals – cun personas enconuschentas u estras – per far curts discurs davart chaussas dal mintgadi.
- Vegni sezza u sez activ, empruvai or insatge nov u mettai a disposiziun Vossas qualificaziuns en in engaschament voluntar.
- Giaì en il liber, il moviment e la natira fan bain.
- Envidai gliud tar Vus a chasa, per exempel ad in café cun in pèr biscuits. N'As laschai betg scuraschar d'ina resposta negativa.

Restai vidlonder,
er sch'i na funcziuna
betg a l'emprima
emprova.

ADRESSAS UTILAS



Alzheimer Grischun

Purschidas da temp liber ed occurrenzas per personas cun demenza, per lur confamigliars e per lur personas d'assistenza (p.ex. Café Zeitlos, FreiRAUM, suentermezdis).

alzheimer-schweiz.ch



Associazion grischuna da gimnastica

Survista da las uniuns en il Grischun.

grtv.ch



Baselgia catolica dal chantun Grischun

Occurrenzas ed assistenza spirituala en Vossa vischinanza.

gr.kath.ch



Baselgia evangelica reformada dal Grischun

Occurrenzas ed assistenza spirituala en Vossa vischinanza.

gr-ref.ch



Belia - Per ina vita ademplida en la vegliadetgna

Percepir ils agens basegns, chattar purschidas adattadas.

belia.me



benevol Grischun

S'engaschar voluntarmain ed esser ina part d'ina gronda communitad.

benevol.ch/graubuenden



COMPAGNA Grischun

Daventar tatta u tat d'emprest.

omapa.ch



Crusch Cotschna Svizra dal Grischun

Differentas pussaivladads d'acziun per personas engaschadas voluntarmain.

gr.kath.ch



malreden - Einfach mal mit jemandem reden können

Telefon da mintgadi, tandem da discours ed intermediaziun d'infurmaziuns; gratuit e confidenzial. Tel. 0800 890 890 (mintga di da las 09.00 a las 20.00)

malreden.ch



Pro Senectute dal Grischun

Purschidas da temp liber, cussegliaziun sociala, servetsch da distgargia e d'accompagnament.

gr.prosenectute.ch/rm.html



Purschidas en las vischnancas

Bleras vischnancas publitgeschan purschidas localas (p.ex. maissa da mezdi, cafés da scuntrada, occurrenzias, activitads d'uniuns e.u.v.) sin lur paginas d'internet.

tinyurl.com/GemeindenGR



Rait Café narrativ

Rundas narrativas moderadas davart differents temas. Mintgina e mintgin po sa participar.

netzwerk-erzaehlcafe.ch



Sozialkontakt – Chatter personas cun ils medems interess

Plattafurma online gratuita per activitads cuminaivlas u per discours (nagina intermediaziun da partenaris).

sozialkontakt.ch



Tel 143 – Discurrer surlonder guida

Telefon svizzer d'agid per personas creschidas. La cussegliaziun è pussaivla er per e-mail u per chat.

143.ch

BUN DA SAVAIR



Broschura «Reden hilft – Gesprächstipps»

Tips pratics per far in discurs, sch'ins na sa senta betg bain u sch'ins fa quitads per insatgi.

wie-gehts-dir.ch



Broschura «Sich Gutes tun. Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden»

Ideas, co che nus ans sentin bain e co che nus pudain dumagnar il meglier pussaivel las sfidas dal daventar vegl.

wie-gehts-dir.ch



Impuls per rinforzar la sanadad psichica

Recumandaziuns simplas, co che nus pudain promover noss bainstar psichic en il mintgadi.

wie-gehts-dir.ch



Film curt dal Grischun «Einsam sind die anderen»

Il film dad Yvonne Bollhalder e Margrit Cantieni Casutt mussa l'istorgia da duas dunnas che tschertgan ina via or da l'isolaziun.

vimeo.com



Podcast #Übers Alter reden

Seria da podcasts dal post da cussegliaziun Leben im Alter (Center per gerontologia, Universitad da Turitg).

zfg.uzh.ch

PURSCHIDAS ONLINE SERVETSCHAIVLAS

Survista online da las
purschidas da cusseg-
liaziun e da sustegn per la
populaziun grischuna en ils
secturs da la sanadad e
dals fatgs socials.

findhelp.gr.ch

Pagina d'internet dal Post specialisà
per la promoziun da la sanadad cun
infurmaziuns davart il nutriment, il
moviment e la sanadad psichica en la
vegliadetgna.

gr.ch/vegliadetgna

Uffizi da sanadad dal Grischun
Post specialisà per la promoziun
da la sanadad
Hofgraben 5, 7001 Cuir

081 257 64 00
gf@san.gr.ch
gesundheitsförderung.gr.ch

Cun il sustegn da



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

3. ediziun, mars 2025