

BLEIBEN SIE IN KONTAKT



ANGEBOTE FÜR
GRAUBÜNDEN



Fachstelle Gesundheitsförderung

Post specialisà per la promozion da la sanadad

Servizio specializzato per la promozione della salute

KONTAKTE KNÜPFEN TUT GUT

Mit jedem Kontakt, den Sie im Alltag knüpfen, bereichern Sie nicht nur Ihr eigenes Leben, sondern auch das Ihrer Mitmenschen.

Es gibt Momente, in denen wir gerne allein sind und uns dabei wohlfühlen. Wenn das Alleinsein jedoch unfreiwillig und mit unguten Gefühlen verbunden ist, dann spricht man von Einsamkeit. Das Gefühl, nicht dazuzugehören oder nicht mehr gebraucht zu werden, kann jeden Menschen treffen. Oft vergehen solche Momente wieder. Fühlen wir uns aber dauerhaft einsam, so kann das unserer psychischen und physischen Gesundheit schaden. Für Aussenstehende ist oft schwer erkennbar, ob jemand einsam ist. Umso wichtiger ist, dass Sie Einsamkeit vorbeugen oder aktiv angehen:

- Sprechen Sie darüber, was Sie beschäftigt. Sie sind nicht die einzige Person mit diesem Gefühl. Darüber reden kann verbinden.
- Nutzen Sie auch zufällige Begegnungen – mit Bekannten oder Fremden – für kurze Gespräche über alltägliche Dinge.
- Werden Sie selbst aktiv, probieren Sie Neues aus oder stellen Sie Ihre Fähigkeiten in einem Freiwilligenengagement zur Verfügung.
- Gehen Sie hinaus, Bewegung und Natur tun gut.
- Laden Sie Leute zu sich ein, zum Beispiel zu einem Kaffee und ein paar Guetzli. Lassen Sie sich von einer Absage nicht entmutigen.

**Bleiben Sie dran,
auch wenn es
nicht beim ersten
Anlauf klappt.**

NÜTZLICHE ADRESSEN



Alzheimer Graubünden

Freizeitangebote und Veranstaltungen für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Betreuungspersonen (z. B. Café Zeitlos, FreiRAUM,-Nachmittage).

alzheimer-schweiz.ch



Angebote in den Gemeinden

Viele Gemeinden veröffentlichen lokale Angebote (z. B. Mittagstisch, Begegnungskaffees, Veranstaltungen, Vereinsaktivitäten, etc.) auf ihren Webseiten.

tinyurl.com/GemeindenGR



Belia - Für ein erfülltes Leben im Alter

Eigene Bedürfnisse erkennen, passende Angebote finden.

belia.me



benevol Graubünden

Sich freiwillig engagieren und Teil einer grossen Gemeinschaft sein.

benevol.ch/graubuenden



COMPAGNA Graubünden

Leih-Nani oder Leih-Neni werden.

omapa.ch



Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden

Veranstaltungen und Seelsorge in Ihrer Nähe.

gr-ref.ch



Graubündner Turnverband

Übersicht der Vereine in Graubünden.

grtv.ch



Katholische Landeskirche Graubünden

Veranstaltungen und Seelsorge in Ihrer Nähe.

gr.kath.ch



malreden - Einfach mal mit jemandem reden können

Alltagstelefon, Gesprächsstandem und Infovermittlung; kostenlos und vertraulich. Tel. 0800 890 890 (Täglich von 9 bis 20 Uhr)

malreden.ch



Netzwerk Erzählcafé

Moderierte Erzählrunden zu verschiedenen Themen. Jede und jeder kann mitmachen.

netzwerk-erzahlcafe.ch



Pro Senectute Graubünden

Freizeitangebote, Sozialberatung, Entlastungs- und Begleitdienst.

gr.prosenectute.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Verschiedene Einsatzmöglichkeiten für freiwillig Engagierte.

srk-gr.ch



Sozialkontakt - Menschen mit gleichen Interessen finden

Kostenlose Online-Plattform für gemeinsame Aktivitäten oder Gespräche (keine Partnervermittlung).

sozialkontakt.ch



Tel 143 - Darüber reden hilft

Schweizer Sorgentelefon für Erwachsene. Beratung auch per Mail- oder Chatkontakt möglich.

143.ch

GUT ZU WISSEN



Broschüre «Reden hilft – Gesprächstipps»

Praktische Gesprächstipps, wenn es einem nicht gut geht oder man sich Sorgen um jemanden macht.

wie-gehts-dir.ch



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

Anregungen, wie wir uns wohlfühlen und die Herausforderungen des Älterwerdens bestmöglich meistern können.

wie-gehts-dir.ch



Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Einfache Empfehlungen, wie wir unser seelisches Wohlbefinden im Alltag fördern können.

wie-gehts-dir.ch



Kurzfilm aus Graubünden «Einsam sind die anderen»

Der Film von Yvonne Bollhalder und Margrit Cantieni Cassutt zeigt die Geschichte von zwei Frauen, die einen Weg aus der Einsamkeit suchen.

vimeo.com



Podcast #Übers Alter reden

Podcastreihe der Beratungsstelle Leben im Alter (Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich)

zfg.uzh.ch

HILFREICHE ONLINEANGEBOTE

Online-Verzeichnis
für Beratungs- und
Unterstützungsangebote
für die Bündner Bevölke-
rung in den Bereichen
Gesundheit und Soziales.

findhelp.gr.ch

Webseite der Fachstelle Gesund-
heitsförderung mit Informationen zu
Ernährung, Bewegung und psychischer
Gesundheit im Alter.

gr.ch/alter

Gesundheitsamt Graubünden
Fachstelle Gesundheitsförderung
Hofgraben 5, 7001 Chur

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

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

3. Auflage, März 2025