

Bleiben Sie in Kontakt



Angebote für Graubünden

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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

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 unguuten 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.



Angebote für Graubünden



«malreden» – telefonisches Gesprächsangebot, kostenlos und vertraulich (Verein Silbernetz Schweiz)
Tel. 0800 890 890



Tel 143 – Schweizer Sorgentelefon für Erwachsene (Dargebotene Hand), Beratungsangebot per Mail- oder Chatkontakt unter www.143.ch



Freizeitangebote und Informationen der Wohngemeinden in Graubünden

Viele Gemeinden publizieren lokale Angebote (z.B. Mittagstische für ältere Menschen, Begegnungskaffees, Veranstaltungen, Vereinsaktivitäten, etc.) auf ihren Webseiten. Besuchen Sie die Webseite Ihrer Gemeinde. Eine Übersicht aller Gemeinde-Webseiten in Graubünden finden Sie hier: www.tinyurl.com/GemeindenGR

Freizeitangebote und Sozialberatung von Pro Senectute Graubünden www.gr.prosenectute.ch



Beratungsstelle Chur/Nordbünden, Chur	081 300 35 20
Beratungsstelle Mittelbünden, Davos	081 300 35 34
Beratungsstelle Mittelbünden, Thusis	081 300 35 30
Beratungsstelle Südbünden, Samedan	081 300 35 50
Beratungsstelle Südbünden, Susch	081 300 35 59
Beratungsstelle Surselva, Ilanz	081 300 35 40



Vereinsübersicht des Graubündner Turnverbandes

Gemeinsam in Bewegung
www.grtv.ch > **GRTV** > **Vereine**



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinden in Graubünden

Veranstaltungen und Seelsorge in Ihrer Nähe

gr-ref.ch/service-kontakte/gemeinde-finden



Katholische Kirchgemeinden in Graubünden

Veranstaltungen und Seelsorge in Ihrer Nähe

www.gr.kath.ch/ueber-uns/kirchgemeinden-in-graubuenden



«Sozialkontakt» – Menschen mit gleichen Interessen finden, kostenlose Online-Kontaktplattform für gemeinsame Aktivitäten oder Gespräche (keine Partnervermittlung)

www.sozialkontakt.ch



benevol Graubünden

Freiwillige/r werden und Teil einer grossen Gemeinschaft sein

www.benevol.ch/graubuenden



COMPAGNA GRAUBÜNDEN

Leih-Nani oder Leih-Neni werden

www.omapa.ch



Freizeitangebote von Alzheimer Graubünden

Geselligkeit für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und andere Betreuende (z.B. Café Zeitlos, FreiRAUM-Nachmittage)

www.alz.ch/gr

Tipps und Informationen



«**Einsamkeit hat viele Gesichter**» – Herausforderungen beim Älterwerden (Film und Broschüre)

www.einsamkeit-gesichter.ch



Impulse für psychische Gesundheit

www.wie-gehts-dir.ch



Sich Gutes tun. Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden

www.wie-gehts-dir.ch/broschueren



Reden hilft – Gesprächstipps

www.wie-gehts-dir.ch/broschueren



Wege aus der Einsamkeit im Alter (SRF Wissen Gesundheit)

www.srf.ch/wissen/gesundheit/wege-aus-der-einsamkeit-im-alter



Einsamkeit im Alter – was ist dagegen zu tun? (SRF Podcasts)

www.srf.ch/audio | Suchbegriff: **Einsamkeit im Alter**



«**Übers Alter reden**» (Podcasts der Beratungsstelle LiA – Leben im Alter, Zentrum für Gerontologie, UZH)

www.zfg.uzh.ch/de/beratung/podcast.html

Hilfreiche Onlineangebote

Informationen zum Thema «Älterwerden in Graubünden» finden Sie auf www.alter.gr.ch



www.alter.gr.ch



www.find-help.gr.ch

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

Gesundheitsamt Graubünden
Fachstelle Gesundheitsförderung
Hofgraben 5, 7001 Chur

081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.gr.ch/gf

2. Auflage, Februar 2024