

# RIMANGA IN CONTATTO



OFFERTE  
PER I GRIGIONI



Fachstelle Gesundheitsförderung

Post specialisà per la promoziun da la sanadad

Servizio specializzato per la promozione della salute

# ALLACCIARE CONTATTI FA BENE

**Ogni contatto che Lei allaccia nella vita quotidiana arricchisce non soltanto la Sua vita, bensì anche quella del prossimo**

Ci sono momenti in cui siamo soli e ci sentiamo bene. Tuttavia, quando l'essere soli non è volontario ed è associato a sensazioni spiacevoli si parla di solitudine. Il senso di non-appartenenza e di inutilità può colpire chiunque. Spesso questi momenti passano. Ma se ci sentiamo sempre soli, la nostra salute psichica e fisica può risentirne. Dall'esterno spesso è difficile capire se una persona si sente sola. A maggior ragione è importante prevenire o affrontare attivamente la solitudine:

- Parli di ciò che la preoccupa. Non è l'unica persona a provare questa sensazione. Parlarne può unire.
- Sfrutti anche incontri casuali con conoscenti o estranei per dei brevi dialoghi su cose di tutti i giorni.
- Diventi attivo/a, sperimenti cose nuove o metta a disposizione le Sue capacità facendo del volontariato.
- Esca, movimento e natura fanno bene.
- Inviti qualcuno a casa Sua, ad esempio per bere un caffè e mangiare qualche biscotto. Non si lasci scoraggiare da un rifiuto.

**Insista, anche se  
non ha successo  
al primo tentativo.**

# INDIRIZZI UTILI



## **Alzheimer Grigioni**

Offerte per il tempo libero e manifestazioni per persone affette da demenza, per i loro familiari e per le persone che forniscono assistenza (ad es. Café Zeitlos, pomeriggi FreiRAUM).

[alzheimer-svizzera.ch](http://alzheimer-svizzera.ch)

---



## **Associazione grigionese di ginnastica**

Panoramica delle associazioni nei Grigioni.

[grtv.ch](http://grtv.ch)

---



## **Belia - Per una vita appagante nella terza età**

Riconoscere le proprie esigenze, trovare offerte adeguate.

[belia.me](http://belia.me)

---



## **benevol Grigioni**

Impegnarsi volontariamente ed essere parte di una grande comunità.

[benevol.ch/graubuenden](http://benevol.ch/graubuenden)

---



## **Chiesa cattolica dei Grigioni**

Manifestazioni e assistenza spirituale vicino a Lei.

[gr.kath.ch](http://gr.kath.ch)

---



## **Chiesa evangelica riformata dei Grigioni**

Manifestazioni e assistenza spirituale vicino a Lei.

[gr-ref.ch](http://gr-ref.ch)

---



## **COMPAGNA Graubünden**

Diventare nonna o nonno in prestito.

[omapa.ch](http://omapa.ch)

---



### **Croce rossa Svizzera sezione Grigioni**

Diverse possibilità d'impiego per volontari.

[\*\*srk-gr.ch\*\*](http://srk-gr.ch)

---



### **malreden - Poter semplicemente parlare con qualcuno**

Telefonate quotidiane, tandem di conversazione e trasmissione di informazioni; gratuito e confidenziale. Tel. 0800 890 890 (tutti i giorni dalle ore 9 alle ore 20)

[\*\*malreden.ch\*\*](http://malreden.ch)

---



### **Offerte nei comuni**

Numerosi comuni pubblicano sui loro siti web offerte locali (ad es. mense, caffè d'incontro, manifestazioni, attività associative, ecc.).

[\*\*tinyurl.com/GemeindenGR\*\*](http://tinyurl.com/GemeindenGR)

---



### **Pro Senectute Grigioni**

Offerte per il tempo libero, consulenza sociale, servizio di sgravio e di accompagnamento.

[\*\*gr.prosenectute.ch\*\*](http://gr.prosenectute.ch)

---



### **Rete caffè narrativi**

Caffè narrativi con conduttore dedicati a diversi temi. Chiunque può partecipare.

[\*\*caffenarrativi.ch\*\*](http://caffenarrativi.ch)

---



### **Sozialkontakt - Trovare persone con gli stessi interessi**

Piattaforma gratuita di contatti online per attività o per conversazioni (nessun servizio di incontro).

[\*\*sozialkontakt.ch\*\*](http://sozialkontakt.ch)

---



### **Tel 143 - Parlarne aiuta**

Telefono amico svizzero per adulti. Consulenza possibile anche via e-mail o chat.

[\*\*143.ch\*\*](http://143.ch)

# BUONO A SAPERSI



## **Opuscolo «Parlare aiuta – Suggerimenti per parlarne»**

Suggerimenti pratici per parlarne quando non si sta bene o si è preoccupati per qualcuno.

[come-stai.ch](https://come-stai.ch)

---



## **Opuscolo «Farsi del bene. Consigli per la salute mentale con l'avanzare degli anni»**

Suggerimenti su come possiamo sentirci bene e affrontare al meglio le sfide insite dell'invecchiamento.

[come-stai.ch](https://come-stai.ch)

---



## **Impulsi per rafforzare la salute mentale**

Semplici consigli su come possiamo promuovere il nostro benessere psichico nella vita quotidiana.

[come-stai.ch](https://come-stai.ch)

---



## **Cortometraggio dai Grigioni «Einsam sind die anderen»**

Il film di Yvonne Bollhalder e Margrit Cantieni Casutt racconta la storia di due donne che cercano una via per uscire dalla solitudine.

[vimeo.com](https://vimeo.com)

---



## **Podcast #Übers Alter reden**

Serie di podcast del consultorio Leben im Alter (Zentrum für Gerontologie, Università di Zurigo)

[zfg.uzh.ch](https://zfg.uzh.ch)

---

# OFFERTE ONLINE UTILI

Elenco online di offerte di consulenza e di sostegno destinate alla popolazione grigionese nei settori della sanità e della socialità.

**[findhelp.gr.ch](http://findhelp.gr.ch)**

Sito web del Servizio specializzato per la promozione della salute con informazioni relative all'alimentazione, al movimento e alla salute mentale nella terza età.

**[gr.ch/terzaeta](http://gr.ch/terzaeta)**

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni  
Servizio specializzato per la promozione della salute  
Hofgraben 5, 7001 Coira

081 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)  
**[gesundheitsförderung.gr.ch](http://gesundheitsförderung.gr.ch)**

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

3a edizione, marzo 2025