

RIMANGA IN CONTATTO



OFFERTE
PER I GRIGIONI



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post spezialisà per la promozion 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



Associazione grigionese di ginnastica

Panoramica delle associazioni nei Grigioni.

grtv.ch



Belia - Per una vita appagante nella terza età

Riconoscere le proprie esigenze, trovare offerte adeguate.

belia.me



benevol Grigioni

Impegnarsi volontariamente ed essere parte di una grande comunità.

benevol.ch/graubuenden



Chiesa cattolica dei Grigioni

Manifestazioni e assistenza spirituale vicino a Lei.

gr.kath.ch



Chiesa evangelica riformata dei Grigioni

Manifestazioni e assistenza spirituale vicino a Lei.

gr-ref.ch



COMPAGNA Graubünden

Diventare nonna o nonno in prestito.

omapa.ch



Croce rossa Svizzera sezione Grigioni

Diverse possibilità d'impiego per volontari.

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



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



Pro Senectute Grigioni

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

gr.prosenectute.ch



Rete caffè narrativi

Caffè narrativi con conduttore dedicati a diversi temi.

Chiunque può partecipare.

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



Tel 143 - Parlarne aiuta

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

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



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



Impulsi per rafforzare la salute mentale

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

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



Podcast #Übers Alter reden

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

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

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

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
gesundheitsförderung.gr.ch

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

3a edizione, marzo 2025