

# Rimanga in contatto



**Offerte per i Grigioni**

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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

## 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.**



## Offerte per i Grigioni

---



**Tel 143** – Telefono amico, offerta di consulenza tramite e-mail o chat su [www.143.ch](http://www.143.ch)

---



### **Offerte per il tempo libero e informazioni dei comuni nei Grigioni**

Numerosi comuni pubblicano sui loro siti web offerte locali (ad es. mense per anziani, caffè d'incontro, manifestazioni, attività associative, ecc.). Consulti il sito web del Suo comune. Una panoramica di tutti i siti web comunali dei Grigioni è disponibile qui:

[www.tinyurl.com/GemeindenGR](http://www.tinyurl.com/GemeindenGR)

---



### **Offerte per il tempo libero e consulenza sociale di Pro Senectute Grigioni [www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)**

Centro di consulenza Coira/Grigioni nord, Coira.	081 300 35 20
Centro di consulenza Grigioni centrale, Davos	081 300 35 34
Centro di consulenza Grigioni centrale, Thusis	081 300 35 30
Centro di consulenza Grigioni sud, Samedan	081 300 35 50
Centro di consulenza Grigioni sud, Susch	081 300 35 59
Centro di consulenza Surselva, Ilanz	081 300 35 40

---



### **Panoramica delle associazioni partner dell'Associazione grigionese di ginnastica (Sito web disponibile solo in tedesco)**

Insieme in movimento

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

---



### **Comuni parrocchiali evangelici riformati nei Grigioni**

Manifestazioni e assistenza spirituale vicino a Lei

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

---



---

### **Comuni parrocchiali cattolici nei Grigioni**

Manifestazioni e assistenza spirituale vicino a Lei

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

---



### **«Sozialkontakt» (disponibile solo in tedesco)**

Trovare persone con gli stessi interessi, piattaforma gratuita di contatti online per attività o per colloqui (nessuna ricerca di partner)

[www.sozialkontakt.ch](http://www.sozialkontakt.ch)

---



### **benevol Grigioni**

Diventare volontario/a ed essere parte di una grande comunità

[www.benevol.ch/it/grigioni](http://www.benevol.ch/it/grigioni)

---



### **COMPAGNA GRAUBÜNDEN (Sito web disponibile solo in tedesco)**

Diventare nonna o nonno in prestito

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

---



### **Offerte per il tempo libero di Alzheimer Grigioni**

Tempo in compagnia per persone affette da demenza, per i loro familiari e per altre persone assistenti

[www.alz.ch/gr](http://www.alz.ch/gr)

---

## Suggerimenti e informazioni

---



### «La solitudine ha molti volti»

Sfide in relazione all'invecchiamento  
(video con sottotitoli in italiano e opuscolo solo in tedesco)

[www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch)

---



### Stimoli per la salute mentale

[www.come-stai.ch](http://www.come-stai.ch)

---



### Farsi del bene.

Consigli per la salute mentale con l'avanzare degli anni

[www.come-stai.ch/opuscoli](http://www.come-stai.ch/opuscoli)

---



### Parlare aiuta – Suggerimenti per parlarne

[www.come-stai.ch/opuscoli](http://www.come-stai.ch/opuscoli)

---



### Vie per uscire dalla solitudine nella terza età (disponibile solo in tedesco)

(SRF Wissen Gesundheit)

[www.srf.ch/wissen/gesundheit/wege-aus-der-einsamkeit-im-alter](http://www.srf.ch/wissen/gesundheit/wege-aus-der-einsamkeit-im-alter)

---



### Solitudine nella terza età: come contrastarla? (disponibile solo in tedesco) (SRF Podcast)

[www.srf.ch/audio](http://www.srf.ch/audio) | Termine di ricerca: **Einsamkeit im Alter**

---



### «#Si parla di età» (disponibile solo in tedesco)

(podcast del consultorio LiA – La vita nella vecchiaia, centro di gerontologia, UZH)

[www.zfg.uzh.ch/de/beratung/podcast.html](http://www.zfg.uzh.ch/de/beratung/podcast.html)

---

## Offerte online utili

Informazioni sul tema  
«invecchiare nei Grigioni»  
sono disponibili su  
[www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)



[www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)



[www.find-help.gr.ch](http://www.find-help.gr.ch)

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

**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)  
[www.gr.ch/gf](http://www.gr.ch/gf)