

„Zuhause Älter werden“: Unterstützungsangebote in Trimmis

Pflege, Hauswirtschaft

<p>Spitex Fünf Dörfer <i>Mahlzeitendienst Pflege zu Hause Hauswirtschaft Fusspflege Krankmobilen Begleitung Aktivitäten Beratung</i></p>	<p>Spitex Zentrum Unterdorfstrasse 4 7206 Igis Büroöffnungszeiten Montag – Freitag 08.00 bis 11.00 Uhr / 14.00 bis 17.00 Uhr Tel. 081 / 307 20 60 Fax 081 / 307 20 61 E-Mail info@spitexfuenfdoerfer.ch http://www.spitexfuenfdoerfer.ch/de/</p>
<p>Spitex für Stadt und Land <i>Pflege zu Hause Betreuung und Begleitung Hauswirtschaft Nachtwachen Schlafpikett 24Std. Dienst</i></p> <p><i>Seit mehr als 30 Jahren bietet die Spitex für Stadt und Land in der ganzen Schweiz Leistungen in der Pflege, Betreuung, Haushalthilfe, Nachtwache von Mo-Fr, Sa/So und an Feiertagen. Als führende private Schweizer Spitex sind wir von allen Krankenkassen anerkannt, setzen immer das den Kunden vertraute Personal/Team ein und legen grössten Wert auf Pünktlichkeit, Flexibilität, Zuverlässigkeit und Qualität.</i></p>	<p>Spitex für Stadt und Land AG Standort Chur, Grabenstrasse 40, 7000 Chur Büroöffnungszeiten Montag – Freitag 09.00 bis 11.00 Uhr Tel. 081 / 250 28 15 E-Mail s.waeber@homecare.ch www.homecare.ch</p>
<p>Spitex Prevento GmbH <i>Pflege zu Hause Psychiatrische Grundpflege Hauswirtschaft Administration Begleitung zu Terminen Krankmobilen 24 Std. Dienst</i></p>	<p>Prevento begleitung & betreuung GmbH Dorfstrasse 2, 7418 Tomils Tel. 81 284 22 22 E-Mail einsatzleitung@prevento.ch http://www.prevento.ch/</p>
<p>Daheimbleiben AG (Privatspitex) <i>Pflegehilfe Entlastung während Ferien Hauswirtschaft</i></p>	<p>Daheim bleiben AG Kirchgasse 15 7310 Bad Ragaz Tel. 081 515 15 30 E-Mail info@daheimbleiben.ch www.daheimbleiben.ch</p>

Hausarzt in Trimmis

Hausarzt Trimmis	Dr. med. Stefan Erhard Saltinistrasse 15 7203 Trimmis Tel. 081 354 99 66 Fax 081 354 99 67
-------------------------	--

Unterstützung bei Sehproblemen

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV

SBV Sektion Graubünden Aktivitäten Gesprächsgruppen	Präsidentin Monika Koch Austrasse 69 7000 Chur 081 284 89 48 / 079 774 81 90 E-Mail sektion.gr.@sbv-fsa.ch
SBV Beratungsstelle Graubünden <i>Beratung</i> <i>Rehabilitation</i> <i>Information</i>	Steinbockstrasse 2 Postfach 7001 Chur 081 257 10 00 / Montag - Donnerstag 09.00 - 11.30 und 13.30 - 16.00 Termine nach Vereinbarung E-Mail beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch www.sbv-fsa.ch/beratungsstelle_graubuenden

Entlastungsangebote (Auswahl)

Kantengut <i>Tagesstruktur</i> <i>Mahlzeitendienst</i>	Alterszentrum Kantengut Scalärastrasse 14, 7000 Chur www.kantengut.ch
Pro Senectute <i>Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige (keine pflegerischen oder haushalterischen Aufgaben)</i>	Pro Senectute Graubünden Alexanderstrasse 2, 7000 Chur Tel. 081 252 75 83 E-Mail info@gr.pro-senectute.ch www.gr.pro-senectute.ch
Alterszentrum Serata <i>Kurzaufenthalte</i>	Alterszentrum Serata Kantonsstrasse 10 7205 Zizers Tel. 081 307 13 10 E-Mail rolf.roider@serata-zizers.ch www.serata-zizers.ch
Alterszentrum Cadonau <i>Ferienbetten</i> <i>Tages- oder Nachtaufenthalte für Menschen mit Demenz</i>	Alterszentrum Cadonau Cadonaustrasse 73 7000 Chur Tel. 081 354 54 05 E-Mail info@cadonau-chur.ch / www.cadonau-chur.ch

Hilfe bei der Administration

<p>Pro Senectute <i>Administrativer Dienst</i></p>	<p>Pro Senectute Graubünden Koordination Administrativer Dienst Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 44 24 E-Mail info@gr.pro-senectute.ch www.gr.pro-senectute.ch</p>
<p><i>Steuererklärungsdienst</i></p>	<p>Pro Senectute Graubünden Koordination Steuererklärungsdienst Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 75 83 E-Mail info@gr.pro-senectute.ch www.gr.pro-senectute.ch</p>


Fahrdienst

<p>Rot Kreuz Fahrdienst <i>Fahrten zum Arzt oder Therapie</i> <i>Ausschl. medizinische Termine</i></p>	<p>Rot Kreuz Graubünden Steinbockstrasse 2 7000 Chur Tel. 081 258 45 84 E-Mail info@srk-gr.ch</p>
---	---

Weitere Angebote

<p>Bündner Senioren helfen Senioren <i>Unterstützung in verschiedenen Bereichen (Haushalt, Garten, Haustiere, Einkaufen, Fahrdienst)</i></p>	<p>Bündner Senioren helfen Senioren Margot Gabathuler Quaderweg 15 7206 Igis Tel. 081 322 65 81 (Montag bis Freitag tagsüber) http://www.shschur.ch/</p>
<p>Rotes Kreuz Graubünden <i>Ponte -</i> <i>Begleitung und Beratung von pflegenden und betreuenden Angehörigen</i> <i>Unterstützung beim Suchen, Organisieren von Diensten.</i> <i>Psychosoziale Begleitung (Zuhören, Kompetenzen stärken, Coach und Gesprächspartner sein)</i></p>	<p>Rotes Kreuz Graubünden Steinbockstrasse 2 7000 Chur Tel. 081 258 45 84 info@srk-gr.ch www.srk-gr.ch</p>

Gemeinsam aktiv sein: Angebote der Gemeinde Trimmis

	<p>In der Gemeinde Trimmis besteht ein vielseitiges Angebot für SeniorInnen. Von Yoga-Kursen über Nordic-Walken bis zu Brunch im Begegnungsraum oder Gedächtnistraining. Broschüre mit Angebotsübersicht bei der Gemeinde oder auf http://www.trimmis.ch/de/seniorinnen</p>
<p>Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER Trimmis <i>Beratungen von SeniorInnen und Angehörigen, Vermittlung und Bereitstellen von Informationen zu altersspezifischen Fragen.</i></p>	<p>Gemeinde Trimmis Bernadette Brandenburger bernadette.brandenburger@trimmis.ch Tel. 079 488 35 93</p> <p>Die Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER bietet kostenlose Beratung für Altersfragen an. Sie können jederzeit einen Termin per Telefon oder Mail vereinbaren.</p>