



# FreiRAUM

Begleitete Freizeitaktivitäten für  
Menschen mit Demenz

Jeden zweiten Dienstagnachmittag,  
14.00 – 17.30 Uhr



**alzheimer**  
Graubünden Grigioni Grischun

Das Angebot FreiRAUM richtet sich nach den Bedürfnissen der Menschen mit Demenz und bereichern deren Alltag.

Das gemeinsame Erleben, kreativ und in Bewegung zu sein, verbindet und führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Mit begleiteten Freizeitangeboten können Demenzbetroffene sowie Angehörige für einen Nachmittag aufatmen und sich einen FreiRAUM schaffen.

## Zielgruppe

Der FreiRAUM richtet sich an Menschen mit Demenz, welche sich gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten bewegen sowie kreativ tätig sein möchten und sich austauschen möchten.

## Inhalt

Der FreiRAUM findet 14-täglich statt. Vier verschiedene Themen – Kreatives, Musik, Bewegung und Spiele- wechseln sich im Turnus ab. Wir treffen uns im Familienzentrum Planaterra und werden dann von dort aus zu unseren verschiedenen Aktivitäten starten. Dies können Wanderungen, Bocciaspielen, Töpfern, Malen, Trommelkurse sein, etc.

## Ziele

Menschen mit Demenz erleben sinn- und freudvolle Aktivitäten. Das Freizeitangebot soll jeden Teilnehmer da abholen, wo er steht. Eine Mitsprache bei den Aktivitäten ist möglich. Gleichzeitig haben Angehörige einen halben Tag «Freiraum» für sich.

# / Durchführung

## Datum, Zeit und Ort

Jede 2. Woche beginnend am Dienstag 01.09.2020, 14.00 – 17.30 Uhr  
Familienzentrum Planaterra, Raum Selbsthilfe Graubünden,  
Reichsgasse 25, Chur

## Leitung und Begleitung

Fachpersonen und demenz-sensibilisierte Freiwillige

## Informationen und Anmeldung

Anita Laperre-Rauch Telefon 081 253 91 42, [anita.laperre@alz.ch](mailto:anita.laperre@alz.ch)

## Schnuppertag

Die erste Teilnahme ist ein Schnuppertag.

## Kosten

Pro Nachmittag CHF 20.00 (mitbringen oder Rechnungsstellung)

## Wichtig

- Anmeldung notwendig
- Verpflegung, Getränke sowie allfällige Eintritte in Museen, Tickets etc. sind inbegriffen

# Das Alzheimer- Telefon

## 081 253 91 40

informiert und berät Sie zu allen  
Fragen rund um Demenz im  
Kanton Graubünden

## Hilfe in Ihrer Region

Erhalten Sie von unseren Fachpersonen, welche Sie auf Wunsch auch zu Hause besuchen:

Chur	Brigitte Büchel, 081 253 91 40
Mittelbünden	brigitte.buechel@alz.ch, 079 154 73 62
Davos	Clara Deflorin, 079 355 85 53, clara.deflorin@alz.ch
Engadin	Flurina Auer, 079 193 00 71, flurina.auer@alz.ch
Grono	Lara Allegri, 079 295 89 65, lara.allegri@alz.ch
Prättigau & Herrschaft	Clara Deflorin, 079 948 49 90, clara.deflorin@alz.ch
Surselva	Brigitte Büchel, 079 154 73 62, brigitte.buechel@alz.ch
Disentis	Nicole Candinas, 079 811 33 10, nicole.candinas@alz.ch
Thusis	Anna Raschein, 079 136 05 12, anna.raschein@alz.ch
Poschiavo	Paola Cramerer, 079 348 74 29, paola.cramerer@alz.ch

### / Geschäfts- und Beratungsstelle Graubünden, Grigioni, Grischun

Poststr. 9 [3. OG], 7000 Chur, 081 253 91 42, info.gr@alz.ch, alz.ch/gr

/ Mit Ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende tragen Sie dazu bei, die Anliegen unserer Vereinigung zu verwirklichen: Postkonto 90-775759-2  
IBAN: CH96 0900 0000 9077 5759 2