



**Beratungsstelle
Alter und Gesundheit
Oberengadin**

**informieren,
vermitteln, vernetzen,
koordinieren und
beraten**

Beratungsstelle
zu allen Fragen
im Alter



BERATUNGSSTELLE

ALTER UND GESUNDHEIT

Mit der Beratungsstelle Alter und Gesundheit steht Ihnen eine Anlaufstelle für alle Themen rund ums Alter zur Verfügung.

Das Angebot der Beratungsstelle Alter und Gesundheit richtet sich an:

- Einwohnerinnen und Einwohner des Oberengadins
- Feriengäste, die sich eine Auszeit im Oberengadin nehmen
- Angehörige und andere interessierte Bezugspersonen
- Arztpraxen, Spitäler und andere Institutionen

Im Dialog mit unseren Netzwerkpartnerinnen und -partnern suchen wir gemeinsam nach Lösungen für Ihre Anliegen in den Bereichen:

- **Rund um die Pensionierung**
aktive Vorbereitung auf die Pensionierung,
Anspruch auf Altersvorsorge
- **Finanzen**
Administration, Steuern, Sozialversicherungen,
Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung,
Budgetberatung
- **Sicherheit**
Notruf, Kontrollbesuche, Nachbarschaftshilfe
- **Pflege- und Betreuungsangeboten**
zu Hause, Entlastung der Familie und Pflegeinstitutionen
- **Begleitung und Transport**
zu Fuss, mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- **Wohnen**
Alterswohnungen, betreutes Wohnen, Suche und
Finanzierung von Wohnformen, Mobilisation, Hilfsmittel

- **Ernährung**
Mahlzeitendienst, Unterstützung beim Kochen,
Ernährungsberatung
- **Erholung**
Entlastung der Familie, Seniorenferien,
begleitete Ferien, Kuren
- **Prävention**
körperliche und geistige Fitness, Seniorensport,
Wohnberatung
- **Soziale Kontakte**
Seniorentreffen, Nachbarn, Mittagstisch,
Gesprächsgruppen für Angehörige, Vereine, Seelsorge
- **Rechtsfragen**
Testament, Erbe, Patientenverfügung,
Vorsorgeauftrag, Tod

Wir informieren, vermitteln, koordinieren und beraten Sie gerne zu diesen Themen.

In einem Beratungsgespräch klären wir Ihre Bedürfnisse ab um Sie kompetent, persönlich, diskret und kostenlos zu beraten. Dies ist schriftlich, telefonisch oder persönlich möglich. Eine persönliche Beratung kann auf der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.



KONTAKT

Beratungsstelle Alter und Gesundheit

Jeanin Büchi

Sozialarbeiterin BSc FH

T +41 81 850 10 50

info@alter-gesundheit-oberengadin.ch



BERATUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag

8.00 - 11.30 Uhr und

13.30 - 16.45 Uhr

oder nach Vereinbarung

SGO Stiftung
Gesundheitsversorgung
Oberengadin

BERATUNGSSTELLE
ALTER UND GESUNDHEIT
OBERENGADIN

c/o Promulins
Suot Staziun 7/9
7503 Samedan

T +41 81 850 10 50

alter-gesundheit-oberengadin.ch