



**Beratungsstelle  
Alter und Gesundheit  
Oberengadin**

# WEGWEISER ALTER

---

**Nützliche Adressen und Angebote**  
für die Engadiner Seniorinnen und Senioren

Ausgabe Februar 2023

## INHALT

04

FREIZEIT · BEGEGNUNG · ENGAGEMENT

08

APOTHEKEN · DROGERIEN

10

HAUSÄRZTE · ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

12

BERATUNGSSTELLEN

18

VORSORGE

20

WOHNEN IM ALTER

22

HILFE ZU HAUSE

24

DIENSTLEISTUNGEN · UNTERSTÜTZUNG

27

GESUNDHEIT UND PFLEGE

29

TODESFALL

31

NOTFALLNUMMERN

## VORWORT



**Liebe Oberengadinerinnen  
und Oberengadiner**

Die Beratungsstelle Alter und Gesundheit wurde im Auftrag der Oberengadiner Gemeinden im Jahr 2011 ins Leben gerufen, um Ihnen bei den vielfältigen Fragen rund ums «Altwerden» beratend zur Seite zu stehen. Die Beratungsstelle Alter und Gesundheit wurde der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) angegliedert.

Die Beratungsstelle Alter und Gesundheit stellt Ihnen Informationen zu den Anliegen rund um Alter und Gesundheit zur Verfügung. Bei Bedarf führen wir Beratungen durch und übernehmen in komplexeren Situationen die Fallführung. Es können zum Beispiel Themen wie die Pensionierung, die Auswanderung und Rückkehr ins Herkunftsland, Aktivitäten und Freiwilligenengagement, Gesundheitsfragen, Finanzielle Unterstützung, Wohnmöglichkeiten, Unterstützung zu Hause und pflegende Angehörige sein. Wir informieren und beraten Sie kompetent, persönlich, diskret und kostenlos und bringen Sie mit den richtigen Institutionen und Organisationen in Kontakt. Eine persönliche Beratung kann in der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Wir haben für Sie diesen Wegweiser, mit den vielfältigen Angeboten und Dienstleistungen aus der Region erstellt. Dieser ist thematisch gegliedert. Die aufgeführten Angebote erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie werden laufend angepasst.

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich direkt an die Beratungsstelle:

**Alter und Gesundheit**

Suot Staziun 7/9

7503 Samedan,

T +41 81 850 10 50

oder direkt an die einzelnen Anbieter

**Jeanin Büchi**

Leitung Beratungsstelle Alter und Gesundheit  
Sozialarbeiterin BSc FH



# FREIZEIT, BEGEGNUNG, ENGAGEMENT

## BIBLIOTHEKEN

### **Biblioteca Engiadinaisa**

Dienstleistung: Die Bibliothek umfasst mehr als 22'000 Medien in unterschiedlichen Sprachen.

Kontakt: Biblioteca Engiadinaisa  
Via da Baselgia 46, 7515 Sils/Segl Baselgia  
T +41 81 826 53 77  
info@bibliotecasegl.ch  
**bibliotecasegl.ch**

### **Biblioteca la plaiv Zuoz**

Dienstleistung: Die Biblioteca bietet neben Belletristik und Sachbüchern auch elektronische Medien zur Ausleihe.

Kontakt: Biblioteca la plaiv Zuoz  
Stradun 100, 7524 Zuoz  
T +41 81 851 23 39  
biblioteca@zuoz.ch

### **Gemeinde- und Schulbibliothek Samedan/Bever**

Dienstleistung: Über 8'000 Medien stehen für Sie zur Verfügung und werden laufend erneuert. Stöbern Sie in Belletristik, Sachbüchern, Bilderbüchern, Comics, Zeitschriften, Tonkassetten, Hörbüchern und DVD's für alle Altersklassen.

Kontakt: Gemeinde- & Schulbibliothek Samedan/Bever  
Puoz 2 (Schulanlage), 7503 Samedan  
T +41 81 851 10 17  
**biblioteca-samedan.ch**

### **Leihbibliothek**

Dienstleistung: Die Leihbibliothek ist gleichzeitig Gemeinde- und Schulbibliothek und bietet neben Belletristik und Sachbüchern auch elektronische Medien zur Ausleihe.

Kontakt: Leihbibliothek  
Piazza da Scoula, 7500 St. Moritz  
T +41 81 834 40 00  
leih@biblio-stmoritz.ch  
**biblio-stmoritz.ch**

## GOTTESDIENSTE UND HAUSBESUCHE

Dienstleistung: Es werden Friedensgebete und Gottesdienste angeboten. Zusätzlich bieten die Kirchgemeinden Hausbesuche und Segnungen des Hauses oder der Wohnung an. Für einen Fahrdienst zum Gottesdienst, informieren Sie sich bei Ihrem örtlichen Pfarramt.

Kontakt: **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oberengadin**  
Ritscha 61, 7524 Zuoz  
T +41 81 836 22 23  
admin@refurmo.ch  
**refurmo.ch/veranstaltungen**

### **Katholisches Pfarramt**

Pfarrei St. Mauritius, 7500 St. Moritz  
T +41 81 837 51 10  
info@pfarrei-stmoritz.ch  
**pfarrei-stmoritz.ch**

### **Seelsorgeverband Bernina**

Stradun 127, 7524 Zuoz  
T +41 81 852 52 21  
svb.sekretariat@gr.kath.ch  
**seelsorgeverband-bernina.ch**

Der Seelsorgeverband Bernina, besteht aus den drei katholischen Kirchgemeinden Celerina, Samedan-Bever und Zuoz/La Plaiv.

## ÖFFENTLICHKEITS- UND FREIWILLIGENARBEIT

### **Insembel**

Dienstleistung: Insembel vernetzt und berät die lokale Bevölkerung und Organisationen und setzen sich in der Öffentlichkeit für die Freiwilligenarbeit ein. Die Vision von «insembel» ist eine solidarisch verknüpfte Region, in der mehr Menschen die Möglichkeit bekommen, durch ihr freiwilliges Engagement einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten.

Kontakt: Insembel Engadin  
Via Retica 26, 7503 Samedan  
M +41 79 193 43 00  
info@insembel-engadin.ch  
**insembel-engadin.ch**



## MITTAGSTISCH

Dienstleistung: Es finden in fast allen Oberengadiner Gemeinden regelmässig gesellige Mittagessen statt, die durch die unten aufgeführten Institutionen organisiert oder mitorganisiert werden.

Kontakt: **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oberengadin**

Ritscha 61, 7524 Zuoz  
T +41 81 836 22 23  
admin@refurmo.ch  
refurmo.ch/veranstaltungen

### **Katholisches Pfarramt**

Pfarrei St. Mauritius, 7500 St. Moritz  
T +41 81 837 51 10  
info@pfarrei-stmoritz.ch  
pfarrei-stmoritz.ch

### **Ortsvertretungen von Pro Senectute**

Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
samedan@gr.prosenectute.ch  
gr.prosenectute.ch

### **Seelsorgeverband Bernina**

Stradun 127, 7524 Zuoz  
T +41 81 852 52 21  
svb.sekretariat@gr.kath.ch  
seelsorgeverband-bernina.ch

Der Seelsorgeverband Bernina, besteht aus den drei katholischen Kirchgemeinden Celerina, Samedan-Bever und Zuoz/La Plaiv.

### **Seniorenkommission Pontresina**

Via Cruscheda 27, 7504 Pontresina  
M +41 79 213 12 49

## VERANSTALTUNGEN, KURSE UND SPORTANGEBOTE

Dienstleistung: Es finden in fast allen Oberengadiner Gemeinden regelmässig Veranstaltungen, Kurse und Sportangebote statt, die durch die unten aufgeführten Institutionen organisiert oder mitorganisiert werden.

Kontakt: **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oberengadin**

Ritscha 61, 7524 Zuoz  
T +41 81 836 22 23  
admin@refurmo.ch  
refurmo.ch/veranstaltungen

### **Katholisches Pfarramt**

Pfarrei St. Mauritius, 7500 St. Moritz  
T +41 81 837 51 10  
info@pfarrei-stmoritz.ch  
pfarrei-stmoritz.ch

### **Ortsvertretungen von Pro Senectute**

Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
samedan@gr.prosenectute.ch  
gr.prosenectute.ch

### **Seelsorgeverband Bernina**

Stradun 127, 7524 Zuoz  
T +41 81 852 52 21  
svb.sekretariat@gr.kath.ch  
seelsorgeverband-bernina.ch

Der Seelsorgeverband Bernina, besteht aus den drei katholischen Kirchgemeinden Celerina, Samedan-Bever und Zuoz/La Plaiv.

### **Seniorenkommission Pontresina**

Via Cruscheda 27, 7504 Pontresina  
M +41 79 213 12 49



# APOTHEKEN, DROGERIEN

## ST. MORITZ

### **Amavita Apotheke St. Moritz-Bad**

Dienstleistung: Heimlieferung von Medikamenten ist möglich.

Kontakt: Amavita Apotheke St. Moritz-Bad  
Via dal Bagn 1, 7500 St. Moritz  
T +41 58 878 30 60  
ama301@amavita.ch

### **Amavita Apotheke Corviglia**

Kontakt: Amavita Apotheke Corviglia  
Via Maistra 11, 7500 St. Moritz  
T +41 58 878 23 30  
ama264@amavita.ch

### **Kulm Apotheke und Parfümerie**

Dienstleistung: Heimlieferung von Medikamenten ist möglich.

Kontakt: Kulm Apotheke und Parfümerie  
Via Maistra 27, 7500 St. Moritz  
T +41 81 833 40 51  
kulmapo@ovan.ch  
kulmapotheke.ch

## PONTRESINA

### **Apotheke Roseg**

Dienstleistung: Heimlieferung von Medikamenten ist möglich.

Kontakt: Apotheke Roseg  
Via Maistra 177, 7504 Pontresina  
T +41 81 842 82 06  
apo.roseg@bluewin.ch  
apothekeroseg.ch

## SAMEDAN

### **Drogerie Zysset AG**

Dienstleistung: Heimlieferung von Medikamenten ist möglich.

Kontakt: Drogaria Zysset AG  
Porta Samedan  
Cho d'Punt 2, 7503 Samedan  
T +41 81 852 48 95  
samedan@drogaria-zysset.ch

### **TopPharm Apoteca Piz Ot – Dorfzentrum**

Dienstleistung: Heimlieferung von Medikamenten ist möglich.

Kontakt: TopPharm Apoteca Piz Ot – Dorfzentrum  
Crappun 30, 7503 Samedan  
T +41 81 851 23 23  
info@pizot-apotheke.ch

### **TopPharm Apoteca Piz Ot – Cho d'Punt**

Dienstleistung: Heimlieferung von Medikamenten ist möglich.

Kontakt: TopPharm Apoteca Piz Ot – Cho d'Punt  
Cho d'Punt 7, 7503 Samedan  
T +41 81 851 23 24  
info@pizot-apotheke.ch







# HAUSÄRZTE, ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

## SILS / SEGL MARIA

**Herr Dr. med. Lüder Kaestner**

Muttals 6, 7515 Sils/Segl Baselgia

T +41 81 826 53 44

praxis.sils@hin.ch

## SILVAPLANA

**Herr Dr. med. Sergio Compagnoni**

Via Munterots 8, 7513 Silvaplana

T +41 81 838 60 60

dr.sergio.compagnoni@hin.ch

**Herr Dr. med. Mario Lanfranchi**

Via Munterots 8, 7513 Silvaplana

T +41 81 838 60 60

dr.mario.lanfranchi@hin.ch



## ST. MORITZ

**Herr Dr. med. Paolo De Vecchi**

Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz

T +41 81 830 80 20

paolo.devecchi@polyclinic.ch

**Herr Dr. med. Robert Eberhard**

Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz

T +41 81 830 80 00

dr.eberhard@hin.ch

**Frau Dr. med. Irmgard Fortis**

Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz

T +41 81 830 80 20

irmgard.fortis@polyclinic.ch

**Herr Dr. med. Peter Hasler**

Via Maistra 15, 7500 St. Moritz

T +41 81 833 83 83

praxis-hasler@hin.ch

**Herr Dr. med. Markus Robustelli**

Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz

T +41 81 830 80 20

markus.robustelli@polyclinic.ch

**Herr Dr. med. Robert Rouhi**

Via Traunter Plazzas 5, 7500 St. Moritz

T +41 81 837 30 30

rouhi@hin.ch

**Herr Dr. med. Andri Schläpfer und**

**Frau Dr. med. Linda Schläpfer**

Via Maistra 22, 7500 St. Moritz

T +41 81 833 17 77

mpa.schlaepfer@hin.ch

## PONTRESINA

**Herr Dr. med. Lüzza Campell**

Via Maistra 107, 7504 Pontresina

T +41 81 842 62 68

luezza.campelldietrich@hin.ch

**Herr Dr. med. Giovanni Grattarola**

Via Rondo 3, 7504 Pontresina

T +41 81 842 77 66

grattarola.zafima@bluewin.ch

## CELERINA

**Herr Dr. med Robert Monasteri und**

**Frau Dr. med. Lilian Monasteri**

Via Maistra 97

7505 Celerina/Schlarigna

T +41 81 833 34 83

praxis.monasteri@hin.ch

## SAMEDAN

**Praxis Samedan**

**Dr. med. M. Beuing und**

**Dr. med. P. Glisenti**

Plazzet 3, 7503 Samedan

T +41 81 852 47 66

praxis.samedan@hin.ch

praxis-samedan.ch

**Frau Dr. med. Anke Kriemler**

Surtuor 2, 7503 Samedan

T +41 81 851 14 14

anke.kriemler@hin.ch

## BEVER

**Frau Dr. med. Ana Franz**

Fuschigna 6, 7502 Bever

T +41 81 852 33 31

franz@hin.ch

## LA-PUNT

**Herr Dr. med. Markus Robustelli**

PolyClinic St. Moritz AG

Standort La Punt

Chesa Capri, Via Cumünela 32

7522 La Punt

T +41 81 511 55 00

lapunt@polyclinic.ch

## MADULAIN

Kein Arzt/keine Ärztin praktizierend.

## ZUOZ

**Frau Dr. Franziska Barta**

Via Staziun 62 A, 7524 Zuoz

T +41 81 854 25 25

praxisbarta@hin.ch

## S-CHANF

Kein Arzt/keine Ärztin praktizierend.



# BERATUNGSSTELLEN

## AHV-Zweigstelle/Ergänzungsleistungen

Dienstleistung: Für Auskünfte und Anmeldeformulare von Altersrenten sowie Ergänzungsleistungen stehen Ihnen die AHV-Zweigstellen der Gemeinden oder die zuständigen AHV-Ausgleichskassen zur Verfügung.

Kontakt: SVA Graubünden  
Ottostrasse 24, 7000 Chur  
T +41 81 257 41 11  
info@sva.gr.ch  
sva.gr.ch

## Alzheimer Südbünden

Dienstleistung: Alzheimer Graubünden ist für alle Menschen mit Demenz und für ihre Angehörigen da. Sie bietet eine umfassende Hilfestellung durch zahlreiche Dienstleistungen.

Kontakt: Alzheimer Graubünden  
7503 Samedan und 7550 Scuol  
M +41 79 193 00 71  
flurina.auer@alz.ch  
alzheimer-schweiz.ch/gr

## Anlaufstelle der unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA

Dienstleistung: Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen. Fachpersonen bieten Hilfe zur Selbsthilfe bei Konflikten in verschiedensten Bereichen wie Betreuung, Pflege, Wohnen, Finanzen, Krankenkasse, Familie.

Kontakt: Anlaufstelle der unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA  
T +41 58 450 60 60  
info@uba.ch  
uba.ch

## Avegnir

Dienstleistung: Sie bieten psychologische, psychoonkologische Gespräche und Beratung bei Fragen, Unsicherheiten und Überforderungen im Umgang mit Krankheiten, Therapien und Verlusten an. Das Angebot ist für Betroffene, Angehörige und Nahestehende.

Kontakt: Avegnir  
7500 St. Moritz  
T +41 81 834 20 10  
avegnir\_oe@krebsliga-gr.ch  
avegnir.ch

## Beratungsstelle Alter und Gesundheit

Dienstleistung: Die Beratungsstelle stellt Ihnen kostenlos Informationen zu Ihren Anliegen rund um Alter und Gesundheit zur Verfügung. Bei Bedarf führen wir Beratungen durch, bringen Sie mit den richtigen Institutionen und Organisationen in Kontakt und übernehmen in komplexeren Situationen die Fallführung.

Kontakt: Beratungsstelle Alter und Gesundheit  
Suot Staziun 7 - 9, CH-7503 Samedan  
T +41 81 850 10 50  
info@alter-gesundheit-oberengadin.ch  
alter-gesundheit-oberengadin.ch

## Beratungsstelle Pro Senectute

Dienstleistung: Pro Senectute berät und begleitet ältere Menschen, ihre Angehörigen sowie Interessensgruppen rund ums Alter und Älter-Werden. Die Beratungen sind kostenlos und werden von diplomierten Sozialarbeitern mit einem breiten Fachwissen zu den Fragen des Alters (Finanzen, Sozialversicherungen, Wohnen, Betreuung und soziale Teilhabe) geführt.

Kontakt: Pro Senectute  
Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
samedan@gr.prosenectute.ch  
gr.prosenectute.ch



### **Berufsbeistandschaft der Region Maloja**

Dienstleistung: Als gesetzlicher Mandatsträger nimmt die Berufsbeistandschaft Betreuungs-, Vertretungs- und Verwaltungsaufgaben für Personen mit geistiger Behinderung, psychischen Störungen, Suchtabhängigkeiten und weiteren Schwächezuständen (z.B. Demenz) im Auftrag der KESB Graubünden, Zweigstelle Engadin/Südtäler, wahr (Erwachsenenschutz).

Kontakt: Berufsbeistandschaft der Region Maloja  
T +41 81 851 18 88  
bb@regio-maloja.ch

### **KESB, Zweigstelle Engadin/Südtäler**

Dienstleistung: Die KESB hat die Aufgabe, Personen mit einer Schutz- oder Hilfsbedürftigkeit im persönlichen, finanziellen/administrativen Bereich oder im Rechtsverkehr mit angemessenen Massnahmen zu schützen und ihnen Hilfe zu organisieren.

Kontakt: KESB, Zweigstelle Engadin/Südtäler  
Quadratscha 1, 7503 Samedan  
T +41 81 257 62 90  
engadin-suedtaeler@kesb.gr.ch  
**kesb.gr.ch**

### **Krebsliga Graubünden – im Engadin in Kooperation mit Avegnir**

Dienstleistung: Die Angebote der Krebsliga Graubünden helfen Krebs-Betroffenen und Nahestehenden in allen Phasen der Krankheit und bieten professionelle Beratung und Unterstützung.

Kontakt: Krebsliga Graubünden  
Ottoplatz 1, Postfach 368  
7001 Chur  
T +41 81 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
**krebssliga-gr.ch**

### **Lungenliga Graubünden**

Dienstleistung: Die Lungenliga berät und betreut Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen.

Kontakt: Lungenliga Graubünden  
Beratungsstelle Ober- und Unterengadin  
inklusive alle Südtäler  
Spital Scuol und Spital Samedan  
T + 41 81 354 91 00  
info@llgr.ch  
**llgr.ch**

### **Opferhilfe Graubünden/Beratungsstelle**

Dienstleistung: Die Beratungsstelle der Opferhilfe leistet Personenhilfe, bei Menschen, die durch eine Straftat oder einen Unfall in ihrer körperlichen, psychischen oder sexuellen Integrität unmittelbar beeinträchtigt worden sind.

Kontakt: Opferhilfe Graubünden/Beratungsstelle  
Grabenstrasse 8, 7001 Chur  
T +41 81 257 31 50  
opferhilfe@soa.gr.ch

### **Palliativer Brückendienst**

Dienstleistung: Sie bieten Beratung und Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen sowie vom Behandlungsteam in komplexen, palliativen Situationen durch spezifisches medizinisches und pflegerisches Fachwissen.

Kontakt: Palliativer Brückendienst  
Via Nouva 3, CH-7503 Samedan  
T +41 81 851 85 18  
**palliative-gr.ch**





### **Parkinson Schweiz**

Dienstleistung: Parkinson Schweiz bietet Beratung in den Bereichen Sozialversicherungen, Pflege und Alltag sowie Selbsthilfe.

Kontakt: Parkinson Schweiz  
Gewerbstrasse 12 a, 8132 Egg, ZH  
T +41 43 277 20 77  
info@parkinson.ch  
[parkinson.ch](http://parkinson.ch)

### **Psychiatrische Dienste Graubünden (pdgr)**

Dienstleistung: Ambulante Sprechstunden: Das Psychiatriezentrum Engadin/Südbünden bietet symptom-spezifische lösungsorientierte Behandlung und Betreuung bei akut auftretenden und länger vorhandenen psychischen Beschwerden an.

Kontakt: Psychiatrie-Zentrum Engadin/Südbünden,  
Hauptstandort St. Moritz, Medizinisches Zentrum Heilbad  
Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz  
T +41 58 225 10 10  
engadin@pdgr.ch  
[pdgr.ch](http://pdgr.ch)

### **Rechtsauskunftsstelle Oberengadin**

Dienstleistung: Einmal im Monat gewähren die Anwältinnen und Anwälte des bündnerischen Anwaltsverbandes Rechtsauskünfte in St. Moritz.

Kontakt: Rechtsauskunftsstelle Oberengadin  
Plazza da Scoula, 7500 St. Moritz  
[grav.ch/rechtsauskunft](http://grav.ch/rechtsauskunft)

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Graubünden**

Dienstleistung: Das SRK Graubünden bietet Unterstützung, wenn der Alltag zur Herausforderung wird oder finanzielle Engpässe drohen.

Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
T +41 81 258 45 84  
info@srk-gr.ch  
[srk-gr.ch](http://srk-gr.ch)

## SEELSORGE

Dienstleistung: Die Seelsorge begleitet durch schwere Zeiten und hilft, neue Perspektiven zu entwickeln. Es wird auch Hilfe und Beistand in der Not angeboten.

Kontakt: **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oberengadin**  
Ritscha 61, 7524 Zuoz  
T +41 81 836 22 23  
admin@refurmo.ch  
[refurmo.ch/home](http://refurmo.ch/home)

### **Katholisches Pfarramt**

Pfarrei St. Mauritius, 7500 St. Moritz  
T +41 81 837 51 10  
info@pfarrei-stmoritz.ch  
[pfarrei-stmoritz.ch](http://pfarrei-stmoritz.ch)

### **Seelsorgeverband Bernina**

Stradun 127, 7524 Zuoz  
T +41 81 852 52 21  
svb.sekretariat@gr.kath.ch  
[seelsorgeverband-bernina.ch](http://seelsorgeverband-bernina.ch)

Der Seelsorgeverband Bernina, besteht aus den drei katholischen Kirchgemeinden Celerina, Samedan-Bever und Zuoz/La Plaiv.

### **Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota**

Dienstleistung: Die Spitex bietet Beratungsgespräche für betreuerische und konkrete pflegerische Situationen und Fragestellungen durch diplomiertes Pflegepersonal mit hoher Expertise an.

Kontakt: Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
T +41 81 851 17 00  
info@spitex-oberengadin.ch  
[spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)



# VORSORGE

## DOCUPASS

### Docupass – Pro Senectute

Dienstleistung: Im Docupass halten Sie Ihre Wünsche für den Ernstfall fest. Er beinhaltet eine Patientenverfügung, eine Vorlage für einen Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall und Tipps für das Testament.

Kontakt: Pro Senectute  
Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
samedan@gr.prosenectute.ch  
[gr.prosenectute.ch](http://gr.prosenectute.ch)

## PATIENTENVERFÜGUNG

### Die FMH (Berufsverband der Schweizer Ärztinnen und Ärzte)

Dienstleistung: Die FMH stellt gratis die Patientenverfügung online unter [fmh.ch/patientenverfuegung](http://fmh.ch/patientenverfuegung) zur Verfügung.

Kontakt: FMH  
Elfenstrasse 18, 3000 Bern 16  
T + 41 31 359 11 11  
info@fmh.ch  
[fmh.ch](http://fmh.ch)

### Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Graubünden

Dienstleistung: Unter [vorsorge.redcross.ch](http://vorsorge.redcross.ch) stellt das SRK die Wegleitung zur Erstellung einer Patientenverfügung gratis als Download zur Verfügung. Weiter unterstützt und berät das SRK Graubünden bei der Erstellung einer Patientenverfügung und ist bei Fragen telefonisch erreichbar.

Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
T +41 81 258 45 84  
info@srk-gr.ch  
[srk-gr.ch/patientenverfuegung](http://srk-gr.ch/patientenverfuegung)

## VORSORGEAUFTRAG

### Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Graubünden

Dienstleistung: Unter [vorsorge.redcross.ch](http://vorsorge.redcross.ch) stellt das SRK ein Muster zum Erstellen des Vorsorgeauftrags gratis als Download zur Verfügung. Weiter ist das SRK Graubünden bei Fragen oder für Beratungen zum Thema Vorsorgeauftrag telefonisch erreichbar.

Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
T +41 81 258 45 84  
info@srk-gr.ch  
[srk-gr.ch/vorsorgeauftrag](http://srk-gr.ch/vorsorgeauftrag)

## VALIDIERUNG DES VORSORGEAUFTRAGES

Dienstleistung: Für die Inkraftsetzung des Vorsorgeauftrages – man spricht von der Validierung des Vorsorgeauftrages – ist die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) zuständig.

Kontakt: KESB, Zweigstelle Engadin/Südtäler  
Quadratscha 1, 7503 Samedan  
T +41 81 257 62 90  
engadin-suedtaeler@kesb.gr.ch  
[kesb.gr.ch](http://kesb.gr.ch)





# WOHNEN IM ALTER

## ALTERSWOHNUNGEN

### Alterswohngemeinschaft Chesa Fonio

Kontakt: Alterswohngenossenschaft (AWG)  
Chesa Fonio  
Via da Marias 110, 7513 Sils Maria  
**M** +41 79 669 35 66

### Alterswohnungen Dmura

Kontakt: Wohnbaugenossenschaft Dmura  
Gemeinde Silvaplana  
7513 Silvaplana  
**T** +41 81 838 70 72  
f.giovanoli@silvaplana.ch  
**silvaplana.ch/dmura**

### Seniorenresidenz Chalavus

Kontakt: Vermieter: Gemeinde St. Moritz  
Via Maistra 12, 7500 St. Moritz  
**T** +41 81 836 30 00  
verwaltung@stmoritz.ch

## ALTERSZENTRUM - DU LAC ST. MORITZ

### Alters- und Pflegeheim/Betreutes Wohnen

Dienstleistung: In St. Moritz-Bad entsteht an sonniger und zentraler Lage das Alterszentrum Du Lac. Die 17 Alterswohnungen werden durch die Gemeinde St. Moritz vermietet. Die 60 Pflegezimmer stehen betreuungs- und pflegebedürftigen Menschen zur Verfügung und werden durch die Stiftung Gesundheitsvorsorge Oberengadin (SGO) betrieben.

Kontakt: Pflegeheim Promulins  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
**T** +41 81 851 01 11  
  
Soziale Dienste  
Via Maistra 12, 7500 St. Moritz  
**T** +41 81 836 30 12  
sozialdienste@stmoritz.ch

Das Alterszentrum – Du Lac wird voraussichtlich Ende **2024** eröffnet.

## HOSPIZ GRAUBÜNDEN

Dienstleistung: Im Hospiz Graubünden in Maienfeld werden unheilbar kranke und sterbende Menschen begleitet. In einer wohlthuenden Umgebung möchten Sie den Bewohnerinnen und Bewohnern zur bestmöglichen Lebensqualität verhelfen.

Kontakt: Hospiz  
Törliweg 5, 7304 Maienfeld  
**T** +41 81 303 85 85  
info@hospiz-gr.ch  
**hospiz-gr.ch**

## PFLEGEHEIM - PROMULINS SAMEDAN

Dienstleistung: In Samedan entsteht in unmittelbarer Nachbarschaft zum heutigen Standort des Pflegeheims Promulins ein Neubau mit 60 Pflegezimmern für Personen mit Pflege- und Betreuungsbedarf. Betreiberin wird weiterhin die SGO sein. Der Neubau wird voraussichtlich **Mitte 2024** eröffnet und löst gemeinsam mit dem Du Lac den bestehenden Bau ab.

Kontakt: Pflegeheim Promulins  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
**T** +41 81 851 01 11  
info@promulins.ch  
**promulins.ch**

## WOHNHEIM GIRELLA

Dienstleistung: Das Wohnangebot richtet sich an Personen ab 18 Jahren mit psychischen und/oder sozialen Schwierigkeiten, die mit fachlicher Unterstützung an ihrer Lebenssituation arbeiten wollen. Im Wohnheim Girella werden keine Pflegeleistungen angeboten.

Kontakt: Wohnheim Girella  
Via Maistra 7 A, 7502 Bever  
**T** +41 81 850 02 02 und **M** +41 78 644 36 06  
info@girella.ch  
**girella.ch**



# HILFE ZU HAUSE

## FRONDIS

Dienstleistung: Der Verein «FRONDIS» bietet im Engadin ein Betreuungsangebot für demenzerkrankte Menschen. Das Angebot umfasst unter der Woche tagsüber eine stundenweise Betreuung als Entlastung von betreuenden Angehörigen.

Kontakt: FRONDIS  
Via Foppas 25, 7513 Silvaplana  
M +41 79 602 25 20  
info@frondis.ch  
[frondis.ch](http://frondis.ch)

## FRONDIS – Tagesstruktur

Dienstleistung: Der Verein «FRONDIS» bietet im Engadin unter der Woche eine Tagesbetreuung für demenzerkrankte Menschen in Silvaplana an.

Kontakt: FRONDIS  
Via Foppas 25, 7513 Silvaplana  
M +41 79 602 25 20  
info@frondis.ch  
[frondis.ch](http://frondis.ch)

## Psychiatrische Dienste Graubünden (pdgr)

Dienstleistung: Die Tagesklinik in St. Moritz ist von Montag – Freitag, 8.30 Uhr – 16.15 Uhr geöffnet und bietet sieben Ganztagesplätze.

Kontakt: Psychiatrie-Zentrum Engadin/Südbünden,  
Hauptstandort St. Moritz, Medizinisches Zentrum Heilbad  
Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz  
T +41 58 225 10 10  
engadin@pdgr.ch  
[pdgr.ch](http://pdgr.ch)

## Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota

Dienstleistung: Das Team der Spitex leistet Grund- und Behandlungspflege bei Ihnen daheim, unterstützt in der Hauswirtschaft, macht pflegerische Beratungen und Betreuungseinsätze. Das Ziel der Spitex ist es, Sie in der Erhaltung und Förderungen Ihre Selbstständigkeit nach Ihren Möglichkeiten zu Hause zu unterstützen.

Kontakt: Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
T +41 81 851 17 00  
info@spitex-oberengadin.ch  
[spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)

## TECUM

Dienstleistung: Wir schenken Zeit und Zuwendung in dem Masse wie es von den Betroffenen gewünscht wird. Durch Sitzwache in der Nacht, oder am Tag unterstützen und entlasten unsere Begleiterinnen und Begleiter Schwerkranke, Sterbende und ihre Angehörigen.

Kontakt: TECUM Südbünden  
T +41 77 262 08 82  
karin.vitalini@tecum-graubuenden.ch  
[tecum-graubuenden.ch](http://tecum-graubuenden.ch)

## Vitassista von Pro Senectute

Dienstleistung: Vitassista ist ein kostenpflichtiger Entlastungs-, Betreuungs- und Administrationsdienst, der Ihnen ganz nach Ihren Wünschen zur Hand geht.

Kontakt: Pro Senectute  
Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
info@gr.prosenectute.ch  
[gr.prosenectute.ch](http://gr.prosenectute.ch)



# DIENSTLEISTUNG, UNTERSTÜTZUNG

## ANGEHÖRIGENBETREUUNG

### Pro Senectute

Dienstleistung: Betreuende Angehörige kümmern sich mit grossem Engagement um Ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder. ProSenectute unterstützt Sie mit einem Handbuch, einem speziellen Coaching, einer Gesprächsgruppe (zusammen mit ALZ Graubünden) und dem Entlastungsangebot Vitassista.

Kontakt: Pro Senectute  
Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
samedan@gr.prosenectute.ch  
[gr.prosenectute.ch](http://gr.prosenectute.ch)

### Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota

Dienstleistung: Unterstützung und Beratung für pflegende Angehörige zur Bewältigung konkreter pflegerischer und betreuerischer Situation und pflegerischer Fragestellung durch diplomierte Pflegefachpersonen mit hoher Expertise.

Kontakt: Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
T +41 81 851 17 00  
info@spitex-oberengadin.ch  
[spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)

## BUCHLI ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK AG

Dienstleistung: Führender Spezialist für Orthopädie, Rehatechnik und Sanitätshaus in Graubünden, mit Filialen in Chur und St. Moritz. Bei uns erhalten Sie verschiedene Hilfsmittel für zu Hause.

Kontakt: Buchli Orthopädie- und Rehatechnik AG  
Plazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz  
T +41 81 832 27 33  
st.moritz@buchli.ch  
[buchli.ch](http://buchli.ch)

## MAHLZEITEN

### Casa Gusto

Dienstleistung: Die vielfältigen Menüs, Desserts, Getränke und Snacks werden von einem erfahrenen Küchenteam zubereitet. Die Menüs werden gekühlt geliefert und können mehrere Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Kontakt: Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
T +41 58 451 50 50  
kontakt@casa-gusto.ch  
[casa-gusto.ch](http://casa-gusto.ch)

### Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota

Dienstleistung: Die freiwilligen Mahlzeitenfahrerinnen und Mahlzeitenfahrer der Spitex Oberengadin liefern die im Spital Samedan frisch zubereiteten Mahlzeiten jeden Morgen aus. Auf Liefer- und Essenswünsche wird bestmöglich Rücksicht genommen.

Kontakt: Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
T +41 81 851 17 00  
info@spitex-oberengadin.ch  
[spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)

## NOTRUFSYSTEM

Dienstleistung: Mit dem Rotkreuz-Notruf überlassen Sie im Notfall nichts dem Zufall. Er kann für Sie zum Lebensretter werden. Ein Knopfdruck genügt und schon sind Sie mit der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden, die sofort die nötigen Schritte einleitet.

Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
T +41 81 258 45 85  
info@srk-gr.ch  
[srk-gr.ch](http://srk-gr.ch)





## ROTKREUZ-FAHRDIENST

Dienstleistung: Freiwillige Rotkreuz-Fahrerinnen und -Fahrer führen medizinische Fahrten für Menschen aus, die nicht mehr mobil sind. Die Anmeldung muss mindestens zwei Tage im Voraus erfolgen. **Fahrtenannahme nur telefonisch: Montag – Freitag 08.30 Uhr – 11.30 Uhr.**

Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
T +41 81 258 45 72  
info@srk-gr.ch  
**srk-gr.ch**

## SERVICES VON PRO SENECTUTE

Dienstleistung: Der Treuhanddienst entlastet Sie bei Ihren finanziellen und administrativen Aufgaben, der Steuererklärungsdienst füllt die Steuerklärung aus, die «digitalen Helfer» unterstützen Sie bei elektronischen Geräten und die Ortsvertreterin kann eine Ansprechpartnerin für Ihren Alltag sein.

Kontakt: Pro Senectute  
Via Retica 26, 7503 Samedan  
T +41 81 300 35 50  
samedan@gr.prosenectute.ch  
**gr.prosenectute.ch**

## TRAUERCAFÉ

Dienstleistung: Das Trauercafé ist ein Angebot für Personen, die um den Verlust eines geliebten Menschen trauern. Das Trauercafé ist ein offener und geschützter Ort um zu reden, einander zuzuhören, zu trauern, aber auch um neue Impulse, Mut und Kraft zu schöpfen. Das Angebot ist aktuell im Aufbau und wird im Sommer 2023 starten.

Kontakt: Palliativer Brückendienst Oberengadin  
T +41 81 851 85 18  
**palliative-gr.ch**



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## KLINIK UND SPITAL

### Klinik Gut St. Moritz

Dienstleistung: Die Klinik Gut ist der führende Bündner Gesundheitsdienstleister in den Bereichen Orthopädie und Traumatologie, mit modernster Infrastruktur und bester medizinischer Betreuung.

Kontakt: Klinik Gut  
Via Arona 34, 7500 St. Moritz  
T +41 81 836 34 34  
stmoritz@klinik-gut.ch  
**klinik-gut.ch**

### Spital Oberengadin

Dienstleistung: Das überregionale Spital gewährleistet die medizinische Grundversorgung von Einheimischen und Gästen. Das Spital unterhält zudem ein interdisziplinäres 24-Stunden-Notfallzentrum sowie eine Intensivpflegestation mit 6 Betten. Mit rund 500 Mitarbeitenden ist das Spital Oberengadin das zweitgrösste Krankenhaus im Kanton Graubünden.

Kontakt: Spital Oberengadin  
Via Nouva 3, 7503 Samedan  
T +41 81 851 81 11  
**spital-oberengadin.ch**

## PHYSIOTHERAPIE – ALTER

### Physio Mobile – Mobilität im Alter

Dienstleistung: PhysioMobile ist spezialisiert auf geriatrische Domizilbehandlungen.

Kontakt: Maya Pianta  
M +41 79 440 97 97  
maya.pianta@physio-hin.ch  
**physiomobileengadin.ch**



### Physiotherapieabteilung des Spitals Oberengadins

Dienstleistung: Die Therapeuten/innen bieten für ältere Menschen in Samedan und Zuoz auch Hausbesuche an. Wir bieten Menschen zu Hause Physiotherapie für Mobilität, Gangsicherheit, Kräftigung und Gleichgewicht an. Zusätzlich ist ein gezieltes Training an den Geräten im Spital möglich.

Kontakt: Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin  
Via Nouva 3, 7503 Samedan  
T +41 81 851 8042  
physiotherapie@spital.net  
[spital-oberengadin.ch](http://spital-oberengadin.ch)

### Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota

Dienstleistung: Das Team der Spitex leistet Grund- und Behandlungspflege bei Ihnen daheim, hilft in der Hauswirtschaft, berät und betreut. Das Ziel der Spitex ist, Ihre Selbstständigkeit zu fördern, zu erhalten, zu schützen oder wiederherzustellen.

Kontakt: Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota  
Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan  
T +41 81 851 17 00  
info@spitex-oberengadin.ch  
[spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)



# TODESFALL

## BESTATTUNGSINSTITUTION

### ABAS Bestattungen AG

Dienstleistung: Beratung und Begleitung bei einem Trauerfall. Denn ein Trauerfall wird von vielen Problemen begleitet.

Kontakt: ABAS Bestattungen AG  
Güterstrasse 11, 7000 Chur  
T +41 81 286 92 11  
info@abas-bestattungen.ch  
[abas-bestattungen.ch](http://abas-bestattungen.ch)

### Alpina Bestattungsinstitut AG

Dienstleistung: Als Bestattungsinstitut im Engadin und im Bergell ist es unser Anliegen, Menschen, die einen Angehörigen durch den Tod verloren haben, zu begleiten. Wir möchten Ihnen mit der Erfahrung in dieser schweren Zeit zur Seite stehen.

Kontakt: Alpina Bestattungsinstitut AG  
Postfach 311, 7503 Samedan  
T +41 81 864 84 64 und M +41 79 353 50 84  
info@alpina-ag.ch  
[alpina-ag.ch](http://alpina-ag.ch)

## LEIDZIRKULARE

Dienstleistung: Bei der Gestaltung von Trauerdrucksachen und Todesanzeigen dürfen Sie auf die Beratung Gammeter Media AG zählen.

Kontakt: Gammeter Media AG  
Via Surpunt 54, 7500 St. Moritz  
T +41 81 837 90 00  
info@gammetermedia.ch  
[gammetermedia.ch](http://gammetermedia.ch)



## SEELSORGE UND BEERDIGUNG

Dienstleistung: Die Kirche bietet Ihnen eine emotionale Erste Hilfe an und/oder steht für eine Aussegnung der verstorbenen Person sowie für Organisation und Gestaltung der Abschiedsfeier zur Verfügung.

Kontakt: **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oberengadin**

Ritscha 61, 7524 Zuoz

T +41 81 836 22 23

admin@refurmo.ch

refurmo.ch/home

### Katholisches Pfarramt

Pfarrei St. Mauritius, St. Moritz

T +41 81 837 51 10

info@pfarrei-stmoritz.ch

pfarrei-stmoritz.ch

### Seelsorgeverband Bernina

Stradun 127, 7524 Zuoz

T +41 81 852 52 21

svb.sekretariat@gr.kath.ch

seelsorgeverband-bernina.ch

Der Seelsorgeverband Bernina, besteht aus den drei katholischen Kirchgemeinden Celerina, Samedan-Bever und Zuoz/La Plaiv.



## NOTFALLNUMMERN

<b>SANITÄT / AMBULANZ</b> .....	<b>144</b>
<b>POLIZEI</b> .....	<b>117</b>
<b>FEUERWEHR</b> .....	<b>118</b>
<b>SPITAL OBERENGADIN</b> .....	<b>+41 81 851 81 11</b>
<b>REGA</b> .....	<b>1414</b>
<b>VERGIFTUNGEN</b> .....	<b>145</b>
<b>DIE DARGEBOTENE HAND</b> .....	<b>143</b>



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Beratungsstelle Alter und Gesundheit

### Gestaltung

SPOT Werbung, St. Moritz

### Texte / Redaktion

Beratungsstelle Alter und Gesundheit

### Druck

Gammeter Media AG

### Auflage

9'895 Exemplare

**SGO** Stiftung  
Gesundheitsversorgung  
Oberengadin

---

BERATUNGSSTELLE  
**ALTER UND GESUNDHEIT**

Suot Staziun 7-9  
7503 Samedan

T +41 81 850 10 50  
info@alter-gesundheit-oberengadin.ch  
**alter-gesundheit-oberengadin.ch**