

## Unsere Vermittler/Innen:

### Region Plessur

Für Nachnamen A - J

Tel. 079 867 14 27

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [chur@shsgr.ch](mailto:chur@shsgr.ch)

### Region Plessur

Für Nachnamen K - Z

Tel: 079 106 39 40

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [chur@shsgr.ch](mailto:chur@shsgr.ch)

### Region Imboden

Tel. 079 590 36 39

Dienstag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [imboden@shsgr.ch](mailto:imboden@shsgr.ch)

### Region Schanfigg: (Maladers bis Arosa)

Tel. 079 336 61 77

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [schanfigg@shsgr.ch](mailto:schanfigg@shsgr.ch)

### Region Landquart /Herrschaft

Tel: 079 305 64 38

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [landquart@shsgr.ch](mailto:landquart@shsgr.ch)

### Region Prättigau/Davos

Tel. 079 123 71 57

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [praettigau@shsgr.ch](mailto:praettigau@shsgr.ch)

### Region Viamala

Tel: 079 811 84 74

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [viamala@shsgr.ch](mailto:viamala@shsgr.ch)

### Region Surselva

Tel. 079 437 09 92

Montag bis Freitag tagsüber

E-Mail: [surselva@shsgr.ch](mailto:surselva@shsgr.ch)

Unsere Vermittler/Innen und  
Stellvertreter/Innen finden Sie unter:  
[www.shsgr.ch/vermittler](http://www.shsgr.ch/vermittler)

Wir danken unseren Sponsoringpartnern:

**MIGROS**

**helvetia**

**RAIFFEISEN**

**WaliDad**



Version 5/26

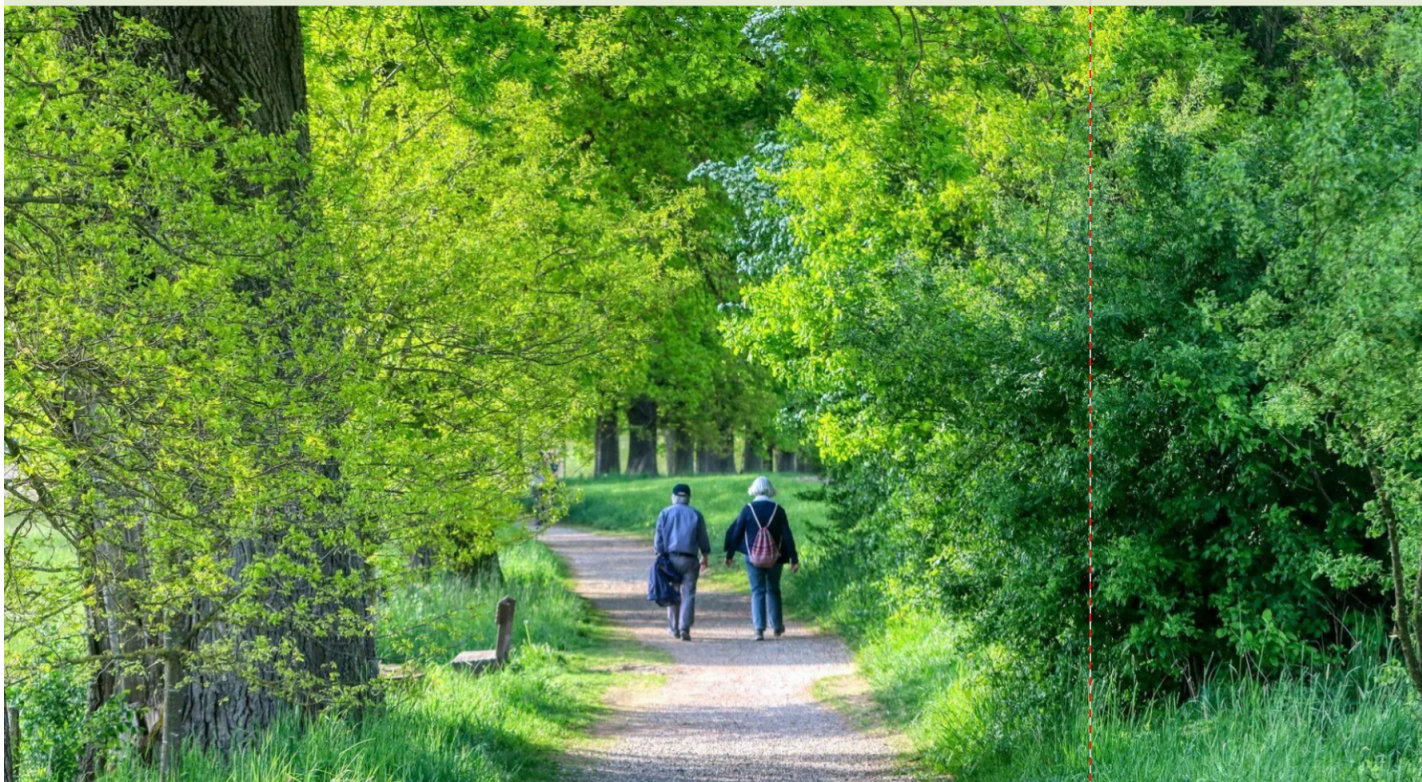
  
**BÜNDNER**  
SENIOREN HELFEN SENIOREN



Wir unterstützen, begleiten  
und helfen.

[www.shsgr.ch](http://www.shsgr.ch)  
[info@shsgr.ch](mailto:info@shsgr.ch)

## Bündner Senioren helfen Senioren



### Sie möchten Mitglied werden?



Gerne senden wir Ihnen Unterlagen oder downloaden Sie von der Homepage direkt das Anmeldeformular [www.shsgr.ch](http://www.shsgr.ch)

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und dass Sie sich für unseren Verein interessieren. Überzeugen Sie sich, dass es sich lohnt, bei uns mitzumachen.

### Jahresbeiträge

- Einzelmitglied CHF 30.00
- Paar im gleichen Haushalt CHF 50.00
- Mitglied juristische Person CHF 100.00

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

### Unsere Leistungen: im und ums Haus

#### Tarif CHF 14.00 / Std.

- Ø Besuche, Vorlesen, Gespräche
- Ø Haustierbetreuung
- Ø Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit

#### Tarif CHF 25.00 / Std.

- Ø Garten- und Umgebungsarbeiten
- Ø Bügeln, Näh- und Flickarbeiten
- Ø Kleine Reparaturarbeiten
- Ø Reinigungsarbeiten
- Ø Schneeräumung
- Ø Steuererklärung
- Ø Bedienung Computer, Handy

### Unsere Leistungen: ausser Haus

#### Tarif CHF 14.00 / Std.

- Ø Begleitung Spaziergänge
- Ø Einkäufe
- Ø Autotransporte (Personen)

#### Tarif CHF 25.00 / Std.

- Ø Rollstuhlfahren

#### Autospesen:

- Ø 80 Rappen pro km sowie Parkgebühr.
- Ø ÖV-Spesen gemäss Fahrkarte. Mindestens CHF 5.00 Wegpauschale auch für Radfahrer