

diver

2 | 23

die
zeitschrift für
integration



für Menschen
mit Handicap
per persone
con handicap
per personas
cun handicap

procap grischun

Autismus-Spek- trum Störungen

Quo vadis?

4

Medizinische Massnahme

Hippotherapie

8

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Telefon 081 253 07 07

Beratungsstelle Surselva

Plazza Cumin 9, 7130 Ilanz

Telefon 081 941 25 32

Beratungsstelle Südbünden

Chesa Ruppanner, Quadratscha 1,
7503 Samedan

Telefon 081 253 07 88

Beratungsstelle Davos/Prättigau

Promenade 43, 7270 Davos Platz

Telefon 081 420 62 52

Titelbild: Autismus Stiftung Graubünden

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun,
Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Redaktion: Philipp Ruckstuhl (pr)

Layout: comunicaziun.ch

Erscheinungshäufigkeit:

Die Activa erscheint viermal pro Jahr und ist die
Mitgliederzeitschrift von Procap Grischun.

Abopreis: Fr. 6.– des Mitgliederbeitrages

Auflage: 3500

Redaktionsschluss für die nächste

Ausgabe: Activa 3/23, 3. Juli 2023

Die nächste Activa 3/23 erscheint
im August 2023.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (ASS) umfasst Beeinträchtigungen im Bereich der sozialen Interaktion und Kommunikation sowie stereotype Verhaltensweisen. Diese Herausforderungen können sich auf verschiedene Bereiche des Lebens auswirken und die Betroffenen und ihre Familien vor grosse Herausforderungen stellen. Um diesen Menschen und ihren Angehörigen Unterstützung zu bieten, gibt es Organisationen wie «aaa autismus approach». Dr. Corinna Badilatti, eine Expertin auf dem Gebiet der Autismus-Spektrum-Störungen, erklärt, dass das Ziel ihrer Organisation darin besteht, Betroffene in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern. Lesen Sie den Beitrag dazu auf Seite 4.

Hippotherapie ist eine Form der Physiotherapie, die auf dem Rücken eines Pferdes durchgeführt wird. Während der Therapiesitzung bewegt sich der Klient*in auf dem Pferd, was eine Vielzahl von therapeutischen Vorteilen bietet. Das Pferd kann dabei als Instrument zur Verbesserung von Körperhaltung, Gleichgewicht und Bewegungskoordination eingesetzt werden. Den Beitrag wie eine Hippotherapie abläuft und wem sie hilft, finden Sie auf Seite 8.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und freue mich auf zukünftige Begegnungen.

Herzlich
Philipp Ruckstuhl



von Dr. Corinna Badilatti Steger

Autismus-Spektrum Störungen – quo vadis?

Symbolbild. Foto: zVg

Eine Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (ASS) umfasst Beeinträchtigungen im Bereich der sozialen Interaktion und Kommunikation sowie stereotype Verhaltensweisen. Gemäss aktuellen Zahlen sind 2% der Bevölkerung von einer ASS betroffen. Bei Knaben wird die Diagnose nach wie vor häufiger gestellt als bei Mädchen, wobei eine ASS bei Mädchen oftmals unerkant bleibt.

Der im Jahr 2018 vom Bund veröffentlichte Bericht betreffend ASS in der Schweiz beabsichtigt, drei für eine gelingende Integration wesentliche Bereiche von Menschen mit ASS zu verbessern und gibt unterschiedliche Empfehlungen ab, um die Ziele in den Bereichen Früherkennung und Diagnostik, Beratung und Koordination sowie Frühintervention erreichen zu können. Weitere Empfehlungen gibt dieser zur Integration im engeren Sinne sowie zum Handlungsfeld Integration im weiteren Sinn.

Als Anbieter verschiedenster Dienstleistungen im Bereich ASS ist der aaa autismus approach seit über zwanzig Jahren tätig. Mit rund zehn Fachleuten werden folgende Bereiche abgedeckt: Unterstützung und Beratung von Eltern und Angehörigen, handlungsanleitende Therapie- und Fördermassnahmen in Anlehnung an PECS, TEACCH und RDI, Workshops und Supervision in ABA (Applied Behavioral Analysis), Hilfe bei der Suche nach angemessener Einschulung, Beratung und Supervision für Lehrkräfte und Therapeuten, Coaching für Lehrlinge, Fortbildungen nach Anfragen, adressatengerechte Fortbildungen und Kriseninterventionen.

Der aaa autismus approach steht sowohl Kindern als auch Erwachsenen aus dem gesamten Spektrum in der ganzen deutschen, rätoromanischen und teilweise der italienischen Schweiz zur Verfügung. Es sollen nach wie vor möglichst viele Menschen mit ASS die Möglichkeit erhalten, sich zu ent-

wickeln. Der aaa autismus approach geht zu den Klienten, arbeitet vor allem in Familien und Schulen, insbesondere auch an dezentralen Orten.

Die Inhalte des Bundesberichtes sind auch für den aaa autismus approach zentral.

«Im Bereich Früherkennung und Diagnostik sowie im Bereich der Beratung müssen mehr personelle Ressourcen geschaffen werden.»

Vergleicht man die Tätigkeiten des aaa autismus approachs mit den im Oktober 2018 vom Bund definierten langfristigen Zielen für Menschen mit ASS in der Schweiz, decken sich die Angebote und Ideen weitgehend.

Die Umstände und Strukturen im Bereich ASS haben sich in der Schweiz bei wachsender Anzahl Diagnosen kaum verändert. Aus Sicht des aaa autismus approach sind seit der Veröffentlichung des Bundesberichtes im Jahr 2018 die Verbesserungen, der für eine gelingende Integration von Menschen mit ASS wichtigen Bereiche, nicht genügend. Um den Forderungen des Bundesberichtes nachkommen zu können, müssen im Bereich Früherkennung und Diagnostik sowie im Bereich der Beratung mehr personelle Ressourcen geschaffen werden. Weiter sind autismusspezifische Schulungen für

communicaziun.ch – das volle Programm



glennerstrasse 17 · 7130 ilanz
filiale obere gasse 53 · 7000 chur
werbetechnik via fussau 8 · 7130 ilanz
081 925 27 00 · info@communicaziun.ch
communicaziun.ch

Fachleute wie Lehrpersonen, Ärzte, etc. in den Bereichen Diagnostik, Früherkennung sowie Beratung dringend nötig.

Betreffend die Finanzierung von Frühinterventionen gilt es Fragen der Finanzierung zwischen Bund und Kantonen zu klären, damit alle Kinder mit einer ASS Zugang zu einer intensiven, strukturierten Förderung erhalten.

Im Bereich der Koordination bei Übergängen wie Kindergarten- oder Schuleintritt, Beginn einer Lehre o.ä. ist es wichtig, starre Strukturen aufzuweichen. Entscheidend sind

Strukturen, welche konstante Bezugspersonen zulassen. Vorhandene Gelder sollen in erster Linie der Unterstützung von ASS-Betroffenen zukommen und in ausgewogener Form der administrativen Abwicklung.

Im Bereich der Integration im engeren Sinn (Schule, berufliche Integration, Wohnen) und im Handlungsfeld Integration im weiteren Sinn (geschützter Bereich, Entlastung, Freizeit) ist es ebenfalls wichtig, mehr Ressourcen zu schaffen, sowohl personelle, strukturelle als auch finanzielle.

Was den Mangel an Wissen über ASS bei vielen Fachleuten angeht, sind eine institutionalisierte und spezifische Wissensvermittlung während den Ausbildungen sowie das Ausbauen eines einfach zugänglichen Weiterbildungsangebotes dringend notwendig.

Der aaa autismus approach ist seit über zwanzig Jahren im Feld ASS tätig und erlebt die Defizite der Strukturen aus erster Hand. Das erfahrene Fachpersonal von aaa autismus approach kann, zusammen mit den anderen Beteiligten an den Strukturen, seinen Beitrag zu einer positiven Entwicklung für die Betreuung und Unterstützung von ASS betroffenen Menschen leisten. Es stellt den Menschen mit ASS ins Zentrum und wird sich weiterhin im Sinne der Anstrengungen des Bundes für diese einsetzen.



Produkte und Dienstleistungen:

- Taxiservices 24h Service
- Busvermietung mit oder ohne Chauffeur
- Airport Service
- Kurierdienste, Einkaufshilfe
- Firmenausflüge, Rundfahrten
- Doubletten (2 Fahrer 1 Taxi)
- Notfälle, Behindertentransporten
- Rollstuhl-Taxi
- Begleite Transporte
- Gepäck-Transport

Hier gibts weitere
Infos zu ASS

www.autismus-approach.ch



von Marit Pasig und Davide Compagnoni

Hippotherapie – Therapeutisches Reiten

Schon bei Hippokrates und in der Römerzeit wurde die Wirkung des Reitens für die Gesundheit erkannt: Reiten zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Behandlung spezifischer Krankheiten.

Der Begriff Hippotherapie stammt aus dem Griechischen und steht für «hippos» für Pferd und «therapeuein» behandeln. Besonders, aber nicht nur, ist Hippotherapie als medizinische Massnahme mit Hilfe des Pferdes für Menschen mit einer Gehbehinderung erwiesen. Die Hippotherapie ist auf der körperlichen, psychischen, emotionalen und sozialen Ebene wirksam.

Das Pferd bietet mit seinen 90 bis 120 Schritten pro Minute, einen wiederholten dreidimensionalen Bewegungsstimulus, der dem Gang des Menschen entspricht. Dieser wird auf das Becken und somit auf den Rumpf des auf dem Pferd sitzenden Patienten übertragen, was von ihm eine kontinuierliche Bewegungsantwort erfordert. Dieser Prozess nennt sich «Motorisches Lernen». Die Beine werden fast nicht belastet, aber das Rumpfttraining ist enorm!

Zu erwähnen ist auch die Anregung der Atemtätigkeit. Verspannungen und muskuläre Dysbalancen in den Rumpf- und Beckenbodenmuskeln werden positiv be-



Frau Hosch auf dem Pferd, links Hippotherapeutin Frau Pasig und rechts eine Begleitperson während der Hippotherapie auf dem Reitplatz des Bodmerstalles in Samedan. Foto: M. Paisg

einflusst und Versteifungen beweglicher und flexibler. Für die in ihrer Mobilität häufig sehr eingeschränkten Patienten ist das Sitzen auf dem Pferd mit sehr glücklichen Momenten verbunden.

Frau Hosch schätzt besonders den Kontakt mit dem Pferd, das «Draussen in der Natur sein», die frische Luft. Sie hat keine Ängste oder Hemmungen. Wichtig sei das gegenseitige Vertrauen zwischen Tier, Therapeut und Pferdeführer. Die Liebe zum Tier äussert sie, zeige sich, indem man es streichle, man mit ihm rede und es wisse; «jetzt wird gearbeitet». Während der Hippotherapie kann man lachen, glücklich sein, sich selbst sein, ohne Hemmungen.

Frau Hosch und Frau Pasig möchten besonders Personen, die aus gesundheitlichen Gründen viel zu Hause bleiben müssen, animieren, den Schritt zur Hippotherapie zu wagen. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, da gehbehinderte Personen, die das Gefühl haben, kaum mehr aus dem Haus zu kommen, sich auf dem Pferd wieder frei und unabhängig fühlen können.

Eine Hippotherapie dauert ungefähr 25 Minuten. Die Hippotherapeutin begleitet stets Pferd und Reiter:In und gibt soviel Unterstützung, wie nötig ist. Über gerade oder gebogene Linienführung und das Schrittempo wird die Schwierigkeit gemindert oder erhöht. Wahlweise wird ein Gurt mit Griffen oder ein Sattel mit oder ohne Steigbügel verwendet.

In Samedan kommt derzeit eine Isländerstute zum Einsatz. Diese Rasse ist, genau wie Freiburger oder Haflinger, kleiner als andere Pferderassen und besonders ausgeglichen. Bevor ein Pferd zur Therapie zugelassen wird, gibt es ein strenges Verfahren. Das Pferd muss vom Charakter her sehr ruhig sein. Es folgt eine Art Dressur in Form des allmählichen Erlernens von Verhaltensweisen, wie z.B. das Auf- und Absteigen an der Rampe. Erst danach können die Tiere für die Hippotherapie eingesetzt werden.

**Weitere Infos
zur Hippotherapie**
www.physiostmoritz.ch



Für folgende Krankheitsbilder kommt die Hippotherapie in Frage

- Multiple Sklerose
- Schlaganfall mit Hemiparese
- Ataxie
- Querschnittslähmung
- Schädelhirntrauma
- Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen
- Paresen und Gehstörungen ungeklärter Genese

Sportnacht 2023 – wir suchen!

Procap Grischun als grösste Behindertenorganisation im Kanton Graubünden wird die Nominierungen und die Wahl des Behindertensportlers im 2023 vornehmen und auszeichnen. Nebst der Auszeichnung darf das Preisgeld in der Höhe von 5000 Franken überreicht werden, welches aus dem Sportfonds des Kantons Graubünden finanziert wird.

Kennen Sie eine Persönlichkeit, welche im Behindertensport beachtenswerte Leistungen erbracht hat? Lassen Sie es uns bis 23. Mai 2023 wissen. Wir freuen uns, den/die Sportler/in einem breiten Publikum vorzustellen (Nominationen

an: info@procapgrischun.ch). Die Bündner Sportnacht findet am 2. Juni 2023 in Chur statt.



Gewinner 2022 – Alligator Malans Specials
Patrick Hummel, Regierungsrat Parolini, Hansjörg Hummel, (vlnr). Foto: zVg

Fitness?

Badis?

Isfelder?

Wellness?

SPORT- und Eventanlagen Chur

AU DABI

CH

Neu:
alles AU DABI.
Jahresabo
ab Fr. 479

Agenda

31.05.2023

28.06.2023

26.07.2023

30.08.2023

📍 Chur



Monatlicher Bowling-Treff

Der Bowling-Abend findet am **letzten Mittwoch des Monats von 18.30 bis 20.30 Uhr** im Bowling-Center Chur (BCC) im Einkaufscenter City West statt. Wir starten pünktlich um 18.30 Uhr und bitten daher alle Teilnehmenden, frühzeitig vor Ort zu sein, damit wir die Bahnzuteilung vornehmen und dann mit dem gemeinsamen Bowling-Plausch beginnen können. Am Anlass können auch Mitglieder teilnehmen, welche nur einen geselligen Abend verbringen möchten. Die Kosten für die Bowling-Bahn übernimmt für alle Aktiv- und Solidarmitglieder Procap Grischun. Die Getränke bezahlen alle selbst. Die Leitung des Treffs liegt bei Corinne Aeberhard, die von verschiedenen weiteren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unterstützt wird. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. **Infos und Anmeldungen:** Geschäftsstelle Procap Grischun, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch.

31.05.2023

28.06.2023

26.07.2023

30.08.2023

📍 Klosters



NEU
am Mittwoch!

Spieltreff in Klosters Platz

In Klosters Platz findet ein monatlicher Spieltreff, organisiert von der Regionalstelle Davos Prättigau, statt. Alle Aktiv- und Solidarmitglieder sowie natürlich auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Eine regelmässige Teilnahme an den Spieltreffs ist erwünscht. Die Leitung übernimmt Josefine Schmid. **Ort:** Restaurant Sportzentrum, Klosters Platz (Eisbahn); **Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr; **Wann:** Jeweils am letzten Mittwoch im Monat. **An- und Abmeldungen** nimmt die Spielleiterin Josefine Schmid gerne entgegen, 079 287 30 16.

Termin nach

Vereinbarung

📍 Chur



Monatliche Rechtssprechstunde in Sozialversicherungsfragen

Procap Grischun organisiert jeden Monat eine Rechtssprechstunde in Sozialversicherungsfragen. Die Rechtsauskünfte betreffen folgende Themen: Invalidenversicherung, obligatorische Unfallversicherung (UVG), berufliche Vorsorge (BVG), obligatorische Krankenversicherung (KVG), Ergänzungsleistungen (EL) und Militärversicherung (MV). Die Rechtssprechstunden werden von der Rechtsanwältin von Procap Schweiz, Karin Wüthrich, geleitet. **Kosten:** Eine Teilnahme an der Rechtssprechstunde ist für Aktivmitglieder unentgeltlich. **Anmeldung:** Wenden Sie sich bitte für einen Termin an die Geschäftsstelle Procap Grischun Chur, 081 253 07 92.

Termin nach

Vereinbarung

📍 Chur



Finanzberatung für Menschen mit Behinderung

In Zusammenarbeit mit der Graubündner Kantonalbank bietet Procap Grischun kostenlos eine erstklassige Finanzberatung für Menschen mit Behinderung. Die Finanzberatung deckt alle wesentlichen Aspekte in Geld- und Vermögensfragen ab. Menschen mit Behinderung und deren Angehörige sind besonders gefordert, wenn es um finanzielle Themen geht. So spielt beispielsweise bei der Berechnung von Ergänzungsleistungen zur AHV-/IV-Rente die Einkommens- und Vermögensplanung eine bedeutende Rolle. Aber auch beim Erben und Vererben stellen sich gerade bei Eltern mit einem behinderten Kind viele Fragen. Darüber hinaus werden im Rahmen der Finanzberatung alle Bereiche rund um die Themen Einkommens-/Vermögensplanung, Steueroptimierung, Fragen zu Risiko- und Lebensversicherungen und zum Eigenheim professionell beantwortet.

Die Beratungen, die auf der Geschäftsstelle von Procap Grischun stattfinden, sind für alle Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen kostenlos und unverbindlich. Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle von Procap Grischun ist erforderlich, 081 253 07 07.

01.06.2023

St. Moritz 

Erben und Vorsorgen

Für Angehörige von Menschen mit einer Behinderung stellen sich im Hinblick auf das Erben viele Fragen. Wer erbt, wenn man stirbt und wie kann man das beeinflussen? Wann braucht es einen Ehe- und Erbvertrag? Was ist ein Testament, wie wird es erstellt und wann braucht man es? Soll oder kann man Häuser oder grössere Vermögenswerte frühzeitig verschenken, was sind die Gefahren? Gibt es Begünstigungsmöglichkeiten, welche und wie müssen sie eingesetzt werden.

Die optimale und zweckmässige Aufteilung des Vermögens von Familien mit behinderten Angehörigen ist von grosser Bedeutung. Wie soll der Nachlass güterrechtlich und erbrechtlich sinnvoll aufgeteilt werden? Welche gesetzlichen Begünstigungsmöglichkeiten bestehen?

Im ersten Teil der Informationsveranstaltung wird eine kurze Übersicht über die sozialversicherungsrechtlichen Ansprüche von Menschen mit Behinderung gegeben. Denn nur wenn diese Rahmenbedingungen geklärt sind, lässt sich eine allfällige Vermögenszuwendung richtig berechnen. Zudem werden die vormundschaftlichen Massnahmen aufgezeigt, welche bei

Jugendlichen diskutiert werden müssen, wenn sie volljährig werden.

In einem zweiten Teil kommen dann die wichtigsten Aspekte des ehelichen Güterrechts und des Erbrechts zur Sprache. Und es werden auch die jeweiligen Begünstigungsmöglichkeiten vorgestellt. Informationen über weitere zusätzliche Formen von Begünstigung und finanzieller Absicherung runden das Thema ab.

Dieses Angebot richtet sich primär an Eltern von Menschen mit Behinderung. Es steht aber auch Fachpersonen aus dem Sozialwesen sowie weiteren Interessierten offen. Die Veranstaltung wird geleitet von Martin Boltshauser, Rechtsanwalt und Leiter Rechtsdienst von Procap Schweiz.

Wann: Donnerstag, 1. Juni 2023

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Hotel Laudinella, Via Tegiatscha 17, 7500 St. Moritz

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 10.–

Solidarmitglieder Fr. 20.–

Nichtmitglieder Fr. 50.–

Anmeldung: bis 25.05.2023 per Mail an davide.compagnoni@procapgrischun.ch oder www.procapgrischun.ch

14.06.2023

Scuol 

Badeplausch Bogn Engiadina Scuol

**Am Mittwoch, 14. Juni 2023
findet der Badeplausch in
Scuol statt.**

Machen Sie diesen Tag zu ihrer Quelle für Spass und Wohlbefinden. Im grosszügigen Wasser- und Sportzentrum Bogn Engiadina Scuol können Sie sportlich und gesundheitlich aus dem Vollen schöpfen!

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen beschränkt, weshalb sich das Angebot primär an alle Aktivmitglieder, Helferinnen und Helfer sowie an weitere Menschen mit Handicap richtet. Es werden aber auch gerne die Anmeldungen von Solidarmitgliedern berücksichtigt, soweit es die Teilnehmerzahl zulässt.

Die Anreise der Teilnehmenden erfolgt individuell nach Scuol.



Foto: zVg

Datum: Mittwoch, 14. Juni 2023

Zeit: 10.45 – 15.00 Uhr

Ort: Badezentrum Bogn Engiadina Scuol

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder
kostenfrei, Nichtmitglieder Fr. 20.–

Anmeldung: bis 8. Juni 2023

unter 081 253 07 88 oder per E-Mail an
davide.compagnoni@procapgrischun.ch.

13.06.2023

Chur



Grillparty

Wir freuen uns, Sie an unserer traditionellen Grillparty begrüßen zu dürfen. Die Grillparty findet am Dienstag, 13. Juni 2023 statt.

Für stimmige Unterhaltung sorgt das Trio «Bergfründa». Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Wir erwarten Sie im ARGO-Wohnheim an der Gartenstrasse 16 in Chur. Vom Bahnhof erreichen Sie das Wohnheim in wenigen Minuten zu Fuss. Autofahrer*innen können in unmittelbarer Nähe des Wohnheims die öffentlichen Parkhäuser benutzen. Der Anlass beginnt um 11.30 Uhr und dauert bis ca. 16.00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. **Ort:** ARGO-Wohnheim, Gartenstrasse 16, 7000 Chur; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder gratis, Nichtmitglieder Fr. 20.–; **Anmeldung:** bis 9. Juni 2023 bei der Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch

05.08.2023

Davos



Yoga Schnuppertag

Zusammen mit Yogalehrerin Harriet Grachten bieten wir einen Yogaschnuppertag in Davos an. Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern. Es ist eine sanfte und dennoch kraftvolle Methode, die uns hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Jeder ist herzlich eingeladen, am Schnupperkurs teilzunehmen.

Die Übungen sind auch für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

Ziehen Sie bequeme Kleidung an. Wir freuen uns darauf, Ihnen zu helfen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern, unabhängig davon, welche Behinderung Sie haben. **Datum:** Samstag, 5. August 2023; Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr; **Infos und Anmeldungen:**

bis 1. Juli 2023 per Mail an davos@procapgrischun.ch oder per Telefon 081 420 62 52; **Ort:** Bachi's Strandbar in Davos ein idealer Ort für Yoga am See.



Ihr Firmenanlass im Waldhaus Flims

Wir organisieren Ihren Firmenanlass. Den kreativen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Soll es in einem exklusiven Ambiente mit Unterhaltungsprogramm sein
oder lieber ein schlichtes Abendessen? Wir haben die passenden Räumlichkeiten.

Unser erfahrenes Event Team freut sich Sie persönlich beraten zu dürfen.



Jetzt mehr erfahren

**Auf der Wunschliste von Menschen mit einer körperlichen
Beeinträchtigung steht ganz oben die Selbstständigkeit.
Aber was, wenn dies nicht mehr so einfach geht?**

Rollstühle, Rollatoren, Gehstützen und Gehhilfen ermöglichen Mobilität und tragen dazu bei, möglichst flexibel und unabhängig den gewünschten Aktivitäten im Beruf, in der Freizeit oder Zuhause nachgehen zu können.

Als führender Fachbetrieb für Reha-Hilfsmittel im Herzen von Chur bietet spiess + kühne Sanitätshaus ein Optimum an Qualität, freundlichem Service sowie kompetenter Beratung. Immer mit dem Ziel Sie auf Ihrem Weg zu begleiten und Ihnen Unabhängigkeit, Sicherheit und Wohlbefinden mit der optimalen Lösung zu ermöglichen.

Lassen Sie sich von uns über die fast unerschöpfliche Bandbreite praktischer Reha-Hilfsmittel für Jung und Alt beraten.

Wir sind gerne für Sie da!
Ihr spiess + kühne Team

spiess + kühne
Ihr Sanitätshaus



spiess + kühne ag
Loestrasse 2/4 | 7000 Chur
T 081 252 36 54
chur@spiess-kuehne.ch
spiess-kuehne.ch

12.08.2023

Chur

Klettern mit Behinderung

All die Eigenschaften, die einen guten Kletterer ausmachen wie Mut, Vertrauen und Selbstvertrauen sowie Willensstärke sind einem behinderten Menschen nicht fremd. Klettern und Behinderung ist erwiesenermassen kein Widerspruch. Die Idee ist, das Positive des Kletterns zu nutzen. Körpergefühl, Koordination, Gleichgewicht und Kraft ebenso wie Erfolgserlebnisse, Überwindung, Vertrauen und Selbsteinschätzung – Eigenschaften, die in kaum einer Sportart so intensiv gebraucht und trainiert werden. Egal ob an der Kletter- oder der Boulderwand. Der Kletterer ist alleine mit seiner Aufgabe an der Wand, er hat aber einen Partner, dem er vertraut und der ihn am Seil absichert. Somit kann er sich voll

und ganz auf seinen Weg konzentrieren und seine Gedanken fokussieren. Procap Grischun bietet einen Schnupperkurs für Menschen, die sich gerne an der Kletterwand versuchen möchten. Für begeisterte Kletterer bieten wir ein regelmässiges Training an. Das Material wird am Schnuppertag zur Verfügung gestellt.

Datum: Samstag, 12. August 2023

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8, 7000 Chur

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 10.–
Solidarmitglieder Fr. 15.–

Anmeldung: bis 13. Juli 2023 unter info@procapgrischun.ch. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

30.07.2023

Arosa

Wald Oper in Arosa

Dieses Jahr fahren wir wieder nach Arosa an die Wald Oper, Sonntag, 30. Juli 2023. Bitte Termin vormerken. Information unter: www.procapgrischun.ch

Termin
VOR-
MERKEN

durch- trieben, gewieft		isoliert, einsam		Augen- deckel	erst- klassig, hervor- ragend			feierl. Gedicht	Landwirt	Sende- anlage		hart- näckig, ver- bissen		schweiz. Filmre- gisseurin (Bettina)		Schrei- nerei- abfall
						8		Sperre für Kon- struk- tionen								
schweiz. Skirenn- fahrer (Loic)		gezo- gener Strich						Azoren- insel		unlängst erstelltes Gebäude				2		
					Gebiet, Bereich		drahtlos. Signal- über- tragung		7			nord. Herden- tier				Walliser Wein- sorte
Tennis- doppel- paarung (engl.)		Büro (engl.)		schweiz. Käse- gericht							5		erhöhte Galerie		Blumen- kranz auf Hawaii	
Zentral- stern						Treffer b. Fussball				Sicher- heits- riemen		Unter- arm- knochen				
Kurzmit- teilung (Kw.)			Schweiz. Gewerk- schafts- bund				Element antiker Tempel		Aus- schüsse, Kommis- sionen						6	
				grössere Menge		Impf- flüssig- keit		9				mittels, durch		Abk.: Idaho		
Helden in der Sage	Stock- werk		kleine Motor- räder						Fortset- zungs- reihen		längster Fluss Italiens			Ital. Tonbez. für das E	sächl. Fürwort	
						hart, unnach- giebig			überfal- len, an- greifen			3				
			leichter Pferde- zaum		nacht- aktiver Vogel					unver- schämt, frech						
Figur d. Nibelun- gen- liedes		Filmvor- schau														
histor. Wurf- spiess				nord. Gott				irgend- einer								
					Kurz- form von Ulrike		pro Einheit									
Mitglied d. Grup- pe Yello (Dieter)	entlas- sen, ab- setzen	voll- schlank, dicklich		Asche- gefässe												
Sing- vögel							unkulti- vierte Men- schen		Abk.: Tisch- tennis							
plötz- licher Wind- stoss				Ball- rückspiel beim Tennis		engl.: Fleder- maus		1								
getrock- nete Gewürz- knospe			schnell, schnittig													
					Binde- wort			4						abge- storbene Baum- rinde		
Ausflü- ge zu Pferd						bibl. Prophet			plötzl. Stoss							
			digitale Audio- kassette		Währung der EU											
Eisen- bahn		Abrich- ten von Tieren						10								
Schaf- fens- freude					Turn- gerät											
einge- fräste Rille				klet- ternder Pflan- zentrieb												

SR 58 raetsel.ch

Preis



Wir verlosen zwei Exemplare
des Bündner Sport Jahrbuchs
2021/2022.

Bitte senden Sie das Lösungs-
wort an Procap Grischun,
Alexanderstrasse 8, 7000 Chur oder
an info@procapgrischun.ch.

Die Gewinner des letzten Kreuz-
worträtsels heissen: Ursula
Albertin, Bonaduz; Heinz Gerber,
Felsberg; Lösungswort:
GIESSKANNE (Activa 1/2023)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



DEGIACOMI
SCHUHMODE
— SEIT 1919 —

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Schuhtechnik & Schuhmode



Bonaduz | Chur | Thusis | Davos | Flims
degiacomi.ch

JÄGGI

Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

081 257 13 23

jaeggioptik.ch



W. Hägeli AG
Orthopädie- und Rehathechnik



**Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für Orthopädie und Rehathechnik
und seit mehr als 50 Jahren in Ihrer Region unterwegs.**

**Unsere kompetenten Mitarbeiter verhelfen Menschen
zu mehr Mobilität und Lebensqualität.**

**Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website.
www.haegeli-orthopaedie.ch**

Bei uns sind Sie im Vorteil!



Nutzen Sie die Gelegenheit und **profitieren Sie als Mitglied von Procap Grischun von attraktiven Vorteilsbedingungen** auf ausgewählte Versicherungsprodukte – exklusiv für Sie und Ihre Liebsten.

Mobilität	Wohnen und Freizeit	Weitere Angebote
• Autoversicherung • Motorradversicherung • Oldtimerversicherung	• Hausratversicherung • Privathaftpflichtversicherung	• Rechtsschutzversicherung (Privat-, Verkehrs- und Immobilienrechtsschutz) • Private Unfallversicherung

Möchten Sie mehr über Ihre persönlichen Vorteile erfahren?

Gerne beraten wir Sie kostenlos und erstellen Ihnen ein konkretes Angebot.

Jetzt Kontakt aufnehmen und profitieren!



Allianz Suisse
Firmen-/Verbandsvergünstigungen
Postfach | 8010 Zürich
T +41 58 358 50 50 | verguenstigungen@allianz.ch

oder die Agentur in Ihrer Nähe

Generalagentur Thomas M. Bergamin

Ringstrasse 203 | 7000 Chur
T +41 58 357 06 01 | allianz.ch/thomas.m.bergamin

Weitere Agenturen in Davos | St. Moritz | Scuol | Sargans | Ilanz