

# diver

4 | 23

die  
zeitschrift für  
**integration**



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

procap grischun

## Fachstelle Herzblatt

von Tabea Obrist

4

## Faszination Bahn

Neue Partnerschaft

19

## **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:** Paar, welches sich die Hand gibt.

Foto: Hannah Busing

## **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 1/24, 13. Januar 2024

Die nächste Activa (1/24) erscheint  
im Februar 2024.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

# Editorial



**Barrieren gibt es zuhauf – sie zu überwinden ist nicht immer möglich. Wir suchen die guten Beispiele.**

Jugendliche mit Beeinträchtigung haben sexuelle Bedürfnisse, aber es gibt Barrieren. Das diesjährige Procap Elternforum nimmt sich dieser Frage an und diskutiert mit Eltern und Fachpersonen über das Thema. Lesen Sie dazu die Beiträge auf Seite 4 bis 7.

Kennen Sie die Gemeinde mit dem besten Zugang zum Öffentlichen Verkehr im Kanton Graubünden? Wir wollen es wissen! Schreiben Sie uns; wir starten dazu eine Umfrage und möchten gute Beispiele finden, die als Inspiration für andere Gemeinden dienen sollen. Procap Grischun wächst durch Ihre Empfehlungen! Machen Sie mit bei unserer Aktion «Mitglieder werben Mitglieder», um unseren Verband für eine breitere Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Ihr Einsatz wird belohnt! Werden Sie Teil unserer Erfolgsgeschichte. Erfahren Sie mehr auf Seite 13. Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass das Bahnmuseum Albula und Procap Grischun ein neues Angebot präsentieren dürfen, von welchem unsere Mitglieder profitieren können. (Seite 19) Natürlich sind wir auch wieder unterwegs und bieten verschiedene Anlässe und Kurse an. Ich wünsche Ihnen beste Unterhaltung mit der neuen Activa! Die nächste Activa erscheint im Februar 2024. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und bereits heute einen glücklichen Start ins 2024.

Herzlich  
Philipp Ruckstuhl



von Tabea Obrist

# Herzblatt.



Symbolbild. Foto: Kelly Sikkema, Unsplash

**Fachstelle zu Fragen über Freundschaft,  
Partnerschaft, Liebe und Sexualität für  
Menschen mit einer geistigen, cerebralen  
Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung,  
ihre Angehörigen und Bezugspersonen.**





Die Fachstelle Herzblatt ist ein Angebot von insieme cerebral Graubünden und richtet sich an Einzelpersonen oder Paare mit besonderen Bedürfnissen, welche im Kanton Graubünden leben. Sie unterstützt bei Bedarf Angehörige oder Bezugspersonen zu ihren Fragestellungen. Auf Anfrage von Institutionen führt die Fachstelle ausserdem Kurse für Menschen mit Beeinträchtigungen und für Bezugspersonen durch.

In Einzel- oder Paargesprächen können Fragen zum Thema Freundschaft, Partnerschaft, Liebe und Sexualität persönlich besprochen werden. In Gesprächen mit Betroffenen ist es ihnen meist ein grosses Anliegen über die Thematik zu sprechen, wie sie jemanden kennenlernen können, sei es für eine potenzielle Partnerschaft, oder auch um Freundschaften zu knüpfen. Im Gespräch wird in einem solchen Fall gemeinsam besprochen, welche Varianten des Kennenlernens es gibt und welche Wege für die betroffene Person stimmig sind. Hierbei können Wünsche, Sorgen und Ängste, aber auch Möglichkeiten und Chancen thematisiert werden. Ein Beratungsgespräch kann einmalig durchgeführt werden, oder bei Bedarf mehrfach stattfinden. Hierbei richtet sich die Fachstelle nach den Bedürfnissen der jeweiligen Personen. Die Zeitdauer der Gespräche variiert zwischen 30 und 60 Minuten. Die Dauer wird jeweils im Vorfeld ausgemacht und richtet sich nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gesprächssuchenden.

Die Fachstelle Herzblatt bietet keine Sexualtherapie an, sondern widmet sich der Aufklärung und Unterstützung zu individuellen Fragestellungen von Betroffenen, ihren Angehörigen und Bezugspersonen.

Zwei Mal im Jahr finden Workshops zu verschiedenen Themen rund um die Thematik Freundschaft, Partnerschaft Liebe und Sexualität statt. Dieses Jahr standen und stehen die Themen mit Konflikten umgehen und mein Körper meine Rechte im Fokus. Die Workshops beinhalten Informationen und Übungen zu der Thematik und bieten Menschen mit einer Beeinträchtigung die Möglichkeit, sich an einem Abend mit einem Thema auseinander zu setzen und bei der Gelegenheit andere Personen kennen zu lernen, sowie mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Die Workshops werden durchgeführt, wenn sich mindestens vier Personen dafür anmelden.

Bei Interesse oder Fragen zum Angebot kann die Fachstelle Herzblatt jeweils montags telefonisch (077 455 28 37), via E-Mail ([herzblatt@insieme-cerebral-gr.ch](mailto:herzblatt@insieme-cerebral-gr.ch)) oder per Post (Anschrift: insieme Cerebral Graubünden, HERZBLATT, Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur) erreicht werden.

**Hier gibts  
weitere Infos**

[www.insieme-cerebral-gr.ch](http://www.insieme-cerebral-gr.ch)

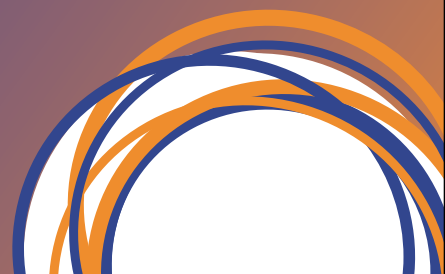


# Praxis für Ernährungsberatung



Bügl da la Nina 5 · CH-7503 Samedan  
Tel. 081 850 07 90 · E-Mail: [info@nudreschat.ch](mailto:info@nudreschat.ch)  
[www.nudreschat.ch](http://www.nudreschat.ch)

## Für Menschen mit Handicap. Ohne wenn und aber. procap grischun



**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 ag  
Loestrasse 2/4 | 7000 Chur  
T 081 252 36 54  
[chur@spiess-kuehne.ch](mailto:chur@spiess-kuehne.ch)  
[spiess-kuehne.ch](http://spiess-kuehne.ch)

**spiess + kühne**  
*Ihr Sanitätshaus*



18.11.2023

Chur 

# Elternforum 2023



## «Sexualität und Behinderung» Jugendliche mit Beeinträchtigungen haben sexuelle Bedürfnisse, aber es gibt Barrieren. Erfahrungen von Fachleuten und Eltern werden geteilt.

Jugendliche mit einer Beeinträchtigung oder besonderen Bedürfnissen haben die gleichen Wünsche und Bedürfnisse wie alle Menschen. Darunter fällt auch der Wunsch nach einer befriedigenden und sicheren Sexualität. In diesem Zusammenhang erleben sie jedoch viele Hürden und Barrieren, welche die Ausübung einer solchen Sexualität erschweren oder verunmöglichen können. Solche Hürden können beispielsweise Unsicherheiten und Ängste sein, welche die Jugendlichen, aber auch ihre Eltern erleben. Die Eltern sind gefordert, die Jugendlichen in ihrer Entwicklung zu unterstützen, sie haben aber auch den Wunsch, ihre Kinder vor Schaden und schlechten Erlebnissen zu bewahren. Finden sich Eltern in einer solchen Zwickmühle wieder, wirft dies viele Fragen auf. Was ist meine Aufgabe als Elternteil?

Wie kann ich mein Kind unterstützen und welche Rechte hat mein Kind? Solche und ähnliche Fragen werden am diesjährigen Elternforum behandelt. Auf dem Podium sind verschiedene Persönlichkeiten, welche aus ihrem Umfeld und von ihren Erfahrungen berichten, sei es als Eltern oder als Fachpersonen.

## Livestream mit Gebärdensübersetzung

Das Angebot gibt es auch als Livestream. Für Teilnehmer mit einer Hörbeeinträchtigung ist es möglich, das ganze Forum mittels Gebärdensübersetzung zu verfolgen.

**Wann:** Samstag, 18. November 2023

**Zeit:** 9.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Restaurant B12, Brandisstrasse 12, Chur. Für Interessierte wird ein Livestream ([www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)) eingerichtet oder das Forum kann auch zu einem späteren Zeitpunkt auf dem YouTube-Kanal von Procap Grischun angeschaut werden.

**Kosten:** Eintritt frei

**Jetzt anmelden**

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

[info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch)



kybun | Joya



**THERAPIEREN  
STATT  
OPERIEREN**

**kybun & Joya Schuhe entlasten Ihre Füsse**

► Entlastet den Rücken ► Verwöhnt die Füsse ► Fördert gesundes Gehen



Veloce STX Black | Joya



Rolle White | kybun

**DEGIACOMI**  
SCHUHMODE  
— SEIT 1919 —

**Schuhmode Degiacomi**

Neudorfstrasse 29 | 7430 Thusis  
Promenade 79 | 7270 Davos Platz  
www.degiacom.ch

**Laufgut®**  
Degiacomi  
GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

**Laufgut DEGIACOMI**

Grabenstrasse 44  
7000 Chur  
www.laufgut-degiacom.ch

**CARITAS**



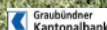
**Mit RhB und Postauto nach Chur zum Caritas Markt**



Kommen Sie zu uns in den Caritas Markt nach Chur für nur CHF 3.- mit dem Zug und/oder dem Postauto!

Informationen zum Angebot\*\* erhalten Sie auf  
[www.caritasgr.ch/aktuelles](http://www.caritasgr.ch/aktuelles), unter 081 258 32 58  
oder per Mail [info@caritasgr.ch](mailto:info@caritasgr.ch).

\*\*Angebot gültig für KulturLegi-Besitzer\*Innen



# Restgeld spenden – Gutes tun!

**Keine Währung ist zu exotisch, keine Münze zu alt, keine Note zu zerknittert.**

Das Restgeld, welches nach Ferien- oder Geschäftsreise im Ausland übrig bleibt oder einfach noch zu Hause herumliegt, wird von einem ausgewiesenen Fachmann, der ehrenamtlich für Procap Schweiz arbeitet, verwertet.

**Der Erlös kommt Menschen mit Behinderungen in der Schweiz direkt zugute.** Helfen Sie mit, jede Münze zählt! Senden Sie uns ihre Fremdwährungen, Herzlichen Dank für die Solidarität!

**Procap Schweiz**

Fremdwährungsaktion

Frohbürgstrasse 4 | 4600 Olten

Telefon 062 206 88 88

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



Deutsch

**Welche Gemeinde hat den besten barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr?**

---

Italianisch

**Quali Comuni offrono il miglior accesso senza barriere ai trasporti pubblici?**



### Deutsch

**Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) verlangt, bis Ende 2023 einen barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr (ÖV) sicherzustellen. Auch die Gemeinden sind dazu aufgefordert, ihren Beitrag zu leisten.**

Für Menschen mit Einschränkungen ist es wichtig, dass der Zugang selbstbestimmt und ohne Barrieren möglich ist. Um herauszufinden, welche Gemeinde in Graubünden sich besonders vorbildlich für die Barrierefreiheit engagiert, sind wir auf Ihre Meinung und Erfahrungen angewiesen.

### **Warum ist Ihre Meinung wichtig?**

Wir suchen vorbildliche Beispiele, die als Inspiration für andere Gemeinden dienen können, sich zu verbessern. Am Ende dieses Jahres möchten wir diejenige Gemeinde, die das BehiG am besten umsetzt und den grössten Beitrag für eine barrierefreie Mobilität leistet, mit einem Anerkennungspreis auszeichnen.

### **Wie können Sie helfen?**

Wenn Sie uns dabei unterstützen möchten, bitten wir Sie, Ihre Meinung und Erfahrungen bezüglich Ihrer Gemeinde mit uns zu teilen. Wir sind besonders daran interessiert, was Sie an Ihrer Gemeinde schätzen, wie zum Beispiel den Bahnhof, die Verfügbarkeit von Rampen, Führungslinien, Lifte, Hilfe in Gebärdensprache, Kontrastanzeigen, öffentliche Toiletten, Parkplätze, Türöffner, Haltestellen und vieles mehr.

Senden Sie uns bis spätestens 28. Dezember 2023 eine E-Mail an [info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch) oder einen Brief an Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur. Ihre Bewertungen und Vorschläge sind von entscheidender Bedeutung für unsere Bestrebungen, das Leben von Menschen mit Behinderungen in Graubünden zu verbessern.

### **Ihre Hilfe zählt!**

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung! Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Graubünden noch mobiler für alle wird.

### Italienisch

**La legge federale sull'eliminazione di svantaggi nei confronti di disabili (legge sui disabili, LDis) richiede che entro la fine del 2023 sia garantito un accesso senza barriere ai trasporti pubblici (TP). Anche i Comuni sono chiamati a contribuire a questo scopo.**

Per le persone con disabilità, è fondamentale che l'accesso sia autonomo e privo di ostacoli. Per scoprire quale Comune nei Grigioni si sta impegnando maggiormente nell'ambito dell'accessibilità senza barriere, abbiamo bisogno della vostra opinione ed esperienza.

### **Perché è importante la vostra opinione?**

Stiamo cercando esempi pregevoli che possano servire da ispirazione per altri Comuni che desiderano migliorare la loro accessibilità. Alla fine di quest'anno, desideriamo premiare con un premio di riconoscimento il Comune che meglio attua la legge sui disabili (LDis) e offre il maggior contributo alla mobilità senza barriere.

### **Come potete aiutare?**

Se desiderate sostenere la nostra iniziativa, vi preghiamo di condividere con noi la vostra opinione ed esperienza riguardo il vostro Comune di residenza. Siamo particolarmente interessati a ciò che apprezzate nel vostro Comune, come ad esempio la stazione ferroviaria, la disponibilità di rampe di accesso, linee guida tattili, ascensori, assistenza in lingua dei segni, display a contrasto, servizi igienici pubblici, parcheggi, apriporta automatici, fermate e altro ancora.

Inviateci una e-mail entro il 28 dicembre 2023 all'indirizzo [info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch) o una lettera a Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Coira. Le vostre valutazioni e proposte sono di fondamentale importanza per il nostro impegno a migliorare la vita delle persone con disabilità nel Cantone dei Grigioni.

### **Il vostro aiuto conta!**

Grazie anticipatamente per il vostro sostegno! Insieme possiamo contribuire a rendere il Grigioni ancora più accessibile per tutti.

# Agenda

25.10.2023

29.11.2023

13.12.2023

31.01.2024

📍 Chur



## Monatlicher Bowling-Treff

Der Bowling-Abend findet am **letzten Mittwoch des Monats von 18.30 bis 20.30 Uhr**. Das Dezember-Abschlussbowling findet am Mittwoch, 13. Dezember statt. Wir starten pünktlich um 18.30 Uhr und bitten daher alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, frühzeitig vor Ort zu sein, damit wir die Bahnzuteilung um 18.30 Uhr 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 bezahlt jeder selbst. Bei Corinne Aeberhard liegt die Leitung des Treffs, welche 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](http://www.procapgrischun.ch).

25.10.2023

29.11.2023

27.12.2023

31.01.2024

📍 Klosters



## Spieltreff in Klosters Platz

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

# Mitglieder werben Mitglieder

**Mitmachen  
und gewinnen!**

Gutschein von GastroGrau-  
bünden und an der Verlosung  
teilnehmen für ein Original-  
Holzbike!



**Bitte senden Sie mir das  
Geschenk an folgende Adresse**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_



GAS/ECR/ICR

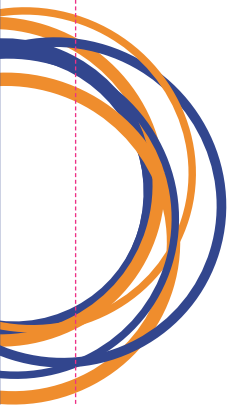
nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare  
50089089  
000001

**B**



**DIE POST**

procap grischun  
Alexanderstrasse 8  
7000 Chur



# Empfehlen Sie uns weiter



Alle können Teil unserer wichtigen Mission werden und Procap Grischun durch ihre wertvolle Mitgliedschaft unterstützen. Als Aktiv- oder Solidarmitglied wirken Sie aktiv an der Gestaltung unserer Zukunft mit und profitieren von diversen Vorteilen.

## Ihr Geschenk

Für jedes durch Sie angeworbene Neumitglied erhalten Sie als Geschenk einen Sofortpreis. Mit

einem Gutschein von GastroGraubünden im Wert von CHF 20.– möchten wir Ihnen für Ihre Unterstützung danken.

## Mitmachen und gewinnen

Zusätzlich nehmen Sie für jedes geworbene Mitglied direkt an der Hauptverlosung für das Original-Holzbike teil. Die Übergabe des Holzbikes an die Gewinnerin oder den Gewinner wird anlässlich unserer Mitgliederversammlung am Freitag, 22. März 2024, stattfinden.



## Ich habe folgende Person von einer Mitgliedschaft bei Procap Grischun überzeugen können

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Wohnort

E-Mail

Telefon

## Mein Geschenk

**Lunch-Check von Gastro Graubünden**  
im Wert von CHF 20.– (Gültig in  
allen Bündner-Restaurants gemäss  
Verzeichnis)



## Teilnahmebedingungen

Mit jeder eingesendeten Mitgliederwerbekarte nimmt die Absenderin oder der Absender an der Verlosung des Hauptpreises im Frühjahr 2024 teil. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird per E-Mail informiert und muss innerhalb von 5 Werktagen (ab Gewinnbenachrichtigung) auf diese antworten. Sollte die Gewinnerin oder der Gewinner die Annahme des Gewinns in dieser Zeit nicht bestätigen, verfällt der Anspruch auf den Gewinn ersatzlos. Die personenbezogenen Daten der Teilnehmenden werden vom Veranstaltenden unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen genutzt und erhoben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Mitgliederwerbekarten können bei Procap Grischun über [info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch) bestellt werden.

23.11.2023

📍 Chur



## Handy-Kurs

Computer und Mobiltelefone erleichtern das Leben ungemein, wenn man sie beherrscht. Kurzmitteilungen können verschickt werden und man kann auf einfache und unkomplizierte Art mit anderen Personen in Kontakt bleiben und mit ihnen Informationen, Fotos und Videos teilen. Menschen mit einer Hörbehinderung haben die Möglichkeit, sich rasch schriftlich auszutauschen. Laden Sie Apps herunter und organisieren Sie Ihre Termine und schreiben Notizen. Notfallnummern können programmiert werden etc. Und doch gibt es oft viele Funktionen, die unverständlich bleiben oder Fragen, für die sich im Alltag niemand Zeit nimmt. Gerne laden wir Sie deshalb zu einem sehr individuell gestalteten Kursangebot ein. In Zusammenarbeit mit Lernenden und Praktikanten der Graubündner Kantonalbank organisieren wir einen Handy-Kurs für unsere Mitglieder. Für jeweils 1 Teilnehmer\*in steht 1 Trainer\*in bereit, so dass alles sehr individuell gestaltet werden kann. Dabei können offene Fragen beantwortet und Probleme jedes Einzelnen gelöst werden.

**Wann:** Donnerstag, 23. November 2023. **Zeit:** 13.30 – ca. 16.30 Uhr.

**Wo:** Graubündner Kantonalbank, Poststrasse 2, Postplatz Haupteingang, Chur. **Kosten:** keine. **Anmeldung:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07, oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch). **Anmeldeschluss:** 15. November 2023.

02.12.2023

📍 Bever



Lotto mit  
Preisen!

## Jahresessen Bever Lodge

Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Jahresessen ein. Das Jahresessen findet dieses Jahr im Hotel Bever Lodge, Via Maistra 32, 7502 Bever statt. Nach dem Mittagessen spielen wir gemeinsam Lotto. Um die Spieler noch mehr zu motivieren, organisiert jeder Teilnehmer im Voraus ein selbstgemachtes Geschenk, welches als Lotteriepries zur Verfügung gestellt wird. Dadurch wird die Lotterie mit schönen Preisen bereichert. **Wann:** Samstag, 2. Dezember 2023; **Zeit:** 11.30 – ca. 15.00 Uhr; **Wo:** Hotel Bever Lodge, Bever; **Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 10.–; Solidarmitglieder: Fr. 30.–; Nichtmitglieder: Fr. 50.–; **Anmeldung:** Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch); **Anmeldeschluss:** 1. Dezember 2023.

von Philipp Ruckstuhl

# Risotto-Wettkochen



Risotto Team: Francesca, Petra und Paola.

An einem strahlend schönen Freitagabend mit zahlreichen Besuchern, haben wir erstmals am Risotto-Wettkochen in der malerischen Altstadt von Chur teilgenommen. Die Stimmung war ausgelassen

und die Vorfreude auf dieses kulinarische Erlebnis lag spürbar in der Luft.

Die Herausforderung, vor einem anspruchsvollen Publikum zu kochen, war



gross, aber die vielen zufriedenen Gäste haben es uns leicht gemacht, einen köstlichen Risotto zuzubereiten. Wir legten uns ins Zeug, um die Aromen und Texturen perfekt abzustimmen und sicherzustellen, dass jeder Bissen ein Genuss war.

Am Ende des Wettbewerbs konnten wir uns über den stolzen 2. Platz freuen!

Dieser schöne Erfolg war das Ergebnis von Begeisterung und Teamarbeit. Wir möchten besonders Francesca danken, die uns mit ihrem köstlichen Risotto inspiriert hat. Ihre Kochkunst hat massgeblich zu unserem Erfolg beigetragen.

Natürlich möchten wir auch dem gesamten Team danken, welches es möglich gemacht hat, an diesem besonderen Ereignis teilzunehmen. Unsere Teamkolleg:innen haben unermüdlich gearbeitet und gemeinsam haben wir dazu beigetragen, diesen schönen Tag für unsere Gäste zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.



Anstehen für den feinen Mascarpone-/Thymian-Risotto mit Pankobrösel. Fotos: Procap Grischun

# Bahnmuseum Albula in Bergün

Bahnmuseum  
Albula  
in Bergün



graubünden

## Die Geschichte der Bündner Kulturbahn «RhB» spektakulär erleben...

Als Mitglied von Procap Grischun haben Familien (2 Erwachsene, max 3 Kinder) eine Ermässigung von 20% auf den regulären Museumseintritt. Kinder bis 6 Jahre gratis.

[www.bahnmuseum-albula.ch](http://www.bahnmuseum-albula.ch)



Rhätische Bahn

UNESCO  
WELTERBE  
ALBULA + BERNINA



graubünden

Verruckti Khöga. **graubünden**

**procap grischun**  
**Gutschein für 1 Kaffee/Tee**  
im Büfett des Bahnmuseums Albula.  
Gültig vom 27.10. bis 19.11.2023  
beim Kauf eines Eintritts.  
Gutschein darf kopiert werden.

# Faszination Bahn

**Neue Partnerschaft! Mitglieder von Procap Grischnun und deren Familien mit bis zu drei Kindern (6 – 16 Jahren) haben im Bahnmuseum Albula ganzjährig reduzierten Eintritt von 20%. Kinder bis 6 Jahre gratis.**

Der Zauber der Eisenbahn – worin liegt er? Im silbernen Netz von Schienen und Weichen, im dynamischen Räderwerk einer Dampflokomotive, in der Elektronik moderner Signalanlagen oder in der Ingenieurkunst und Architektur? In den waghalsigen Kunstbauten oder vielleicht doch eher in der Harmonie, mit der sich die Eisenbahn in die Landschaft einfügen vermag? Die Rhätische Bahn und die Albulalinie im Speziellen – sie verzaubern. Das Bahnmuseum Albula kommt diesem Zauber auf die Schliche.

Das Bahnmuseum Albula in Bergün liegt an der Bahnstrecke nach St. Moritz und ist dank ganzjährigem Betrieb der Rhätischen Bahn leicht erreichbar. Das Bahnmuseum liegt im Herzen Grau-

bündens und wird von hunderttausenden von Bahnreisenden wahrgenommen. Das Museum garantiert jegliche Barrierefreiheit und ist für unterschiedliches Publikum in 4 Sprachen (deutsch, italienisch, englisch und französisch) konzipiert. Die populäre, atmosphärische und niederschwellige Vermittlung eignet sich für jegliche Art von Besuchergruppen.

## Dauerausstellung

Die Dauerausstellung zeigt ein interessantes Spektrum aus der Kultur- und Sozialgeschichte der Rhätischen Bahn. Besucher wandern durch Täler und Tunnels, erfahren Wissenswertes zu den Pioniertaten rund um den Bau der Strecke, lauschen den Erzählungen der ersten RhB-Kondukteurin, vertiefen sich in die von «Götti Hans» – einem Bankier im St. Moritz der Jahrhundertwende – überlieferten Berichte über die Ausschweifungen der Kurgäste während der Belle Époque, lauschen den Erinnerungen eines Lehrers aus Chur an seine Kindheit in einer Bahnstation der 1950er bis 1970er Jahre oder nehmen Teil an einem Gespräch zwischen einem pensionierten Lokomotivkonstrukteur und einem aktiven Lokführer der RhB.

Anhand multimedial gestalteter Räume und originaler Exponate werden sowohl historische als auch aktuelle Aspekte der spektakulärsten aller Schweizer Bahnstrecken vermittelt. Anhand eines Topografie-Simulators wird die Geschichte der Albula-Strecke erläutert. Dieser besteht einerseits aus einem Topografie-modell im Massstab 1:2000, dass die landschaftliche Situation darstellt, andererseits wird mittels historischen Bildmaterials, Texten und 3D Animationen die Planung und der Bau der UNESCO Streckenführung ausführlich erläutert.

### Dabeisein und mitmachen

Der Besucher wird eingeladen, mitzudenken und anzupacken, sei es an geopolitischen Diskussionen und Entscheidungsprozessen zur Streckenführung, am eigens für das Bahnmuseum entwickeltem Topografie Simulator oder beim Versuch, am Bremssimulator seine Geschicklichkeit beim punktgenauen Halten eines Zuges mittels einer Vakuumbremse zu testen. Weitere digitale und analoge Interaktionsmöglichkeiten begleiten Jung und Alt durch die Geschichte der Rhätischen Bahn.

### Clà Ferrovia Kindertour

Den jungen Besuchern des Bahnmuseums Albula werden auf einem speziell für sie gestalteten Weg durch die Ausstellung Informationen und Erlebnisse vermittelt. Die Kinder erhalten ein Pixibuch mit einer Mehrfahrtenkarte; über die Ausstellung

verteilte mechanische Ticketentwerter dienen als Wegweiser. An jeder dieser Stationen können kindergerechte Informationen abgerufen oder interaktive Aufgaben gelöst werden – am Viaduktmodell üben Nachwuchs-Baumeister die Konstruktion eines Lehrgerüsts und im Büro der Staziun versuchen sich junge Stationsvorsteher im Umgang mit Kunden und Angestellten. Am Schluss erhalten die jungen Entdecker eine kleine Belohnung.

### Attraktionen im Bahnmuseum

Ein Highlight des Museums steht vor dem Museum: die «Krokodil-Lokomotive» mit der Betriebsnummer RhB Ge 6/6 I 407. Nach über 50 Jahren im Dienst und drei Jahrzehnten als Denkmal wurde die «Krokodil-Lokomotive» wieder zum Leben erweckt und mit einem Fahrsimulator ausgestattet. Besucher können nun im Führerstand die Lokomotive mittels originaler Schalter und Hebel virtuell durch das Albulatal steuern.

### Modellbahn-Werkstatt

Die aussergewöhnlich detailliert ausgeführte Modellanlage von Bernhard Tarnutzer in Spur 0m (Massstab 1:45) zeigt Gebäude, Viadukte und Tunnels im authentischen Zustand der 1950er und 1960er Jahre. Die Modellanlage von Bernhard Tarnutzer ist als Werkstatt konzipiert. Er ist regelmässig vor Ort anzufragen und gibt gerne Auskunft über den Bau und die Gestaltung der Anlage.





Bahnmuseum Albula. Foto: zVg

## UNESCO Visitor Center

Per Definition im Managementplan des Welterbes RhB fungiert das Bahnmuseum Albula auch als Infozentrum zum Welterbe. Damit der Gast beim Besuch des Bahnmuseums künftig mehr über die Ideen, Ziele und Werte des UNESCO Welterbes RhB erfährt, wurde auf letzten Herbst hin die Dauerausstellung erweitert.

## Menschen mit Behinderung

Das Bahnmuseum Albula wurde durch den Verein Procap Schweiz untersucht und ist sehr gut barrierefrei zugänglich. Auf sämtlichen Stockwerken steht ein Aufzug zur Verfügung.

## Öffnungszeiten Museum

Dienstag bis Freitag und Sonntag  
von 10.00 bis 17.00 Uhr

Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr

Montags geschlossen

(ausser Monate Februar, Juni – Oktober)

## Öffnungszeiten Büfèt und Shop

Montag bis Freitag und Sonntag  
von 9.30 bis 17.30 Uhr

Samstag von 9.30 bis 18.30 Uhr

## Kontakt

### Bahnmuseum Albula

Veja Stazion 11

7482 Bergün/Bravuogn

Telefon +41 81 420 00 06

[contact@bahnmuseum-albula.ch](mailto:contact@bahnmuseum-albula.ch)

17.12.2023

📍 Arosa

# Humorfestival

In Zusammenarbeit mit dem Kiwanis Club Arosa lädt Procap Grischun ihre Mitglieder bereits zum 18. Mal an das Humorfestival nach Arosa ein. Auch dieses Jahr wartet wieder ein tolles Programm auf unsere Mitglieder.

## Charles Nguela mit «R.E.S.P.E.C.T.»

Oh ja, Respekt ist wichtiger denn je. Aber bei allem Respekt: Warum sagt man im 21. Jahrhundert immer noch «Seisch an Gruass»? Wer definiert eigentlich, was



Charles Nguela. Foto: zVg

«guati Schuah» sind? Und warum müssen Lehrer:innen immer alles laminieren oder: Weshalb gibt es überhaupt Fruchtfliegen? Und warum gibt es eigentlich keine Prüfung, um Kinder zu zeugen? Für's Autofahren brauchen wir ja auch eine Prüfung oder: Würden Männer Kinder kriegen, würden sie daraus gleich einen Wettbewerb machen? Und sind Verhütungszyklus-Tracker wirklich sicher? Die Finance-App funktioniert ja meistens auch – oder? Ein Abend voller Fragen, die wir alle uns bestimmt auch schon (wahrscheinlich aber noch nie im Leben) gestellt haben. Charles Nguela versucht in seinem dritten Programm «R.E.S.P.E.C.T», die Welt besser zu verstehen. Er lässt nichts aus, was uns zurzeit beschäftigt.

**Datum:** Sonntag, 17. Dezember 2023.

**Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 30.–; Solidarmitglieder: Fr. 50.–; Nichtmitglieder: Fr. 100.–. Im Beitrag sind die Fahrt Chur – Arosa – Chur, die Fahrt mit der Weisshornbahn, das gemeinsame Mittagessen und die Eintrittskarten inbegriffen. Das Inkasso der Unkostenbeiträge erfolgt direkt im Zug. **Anmeldung und Infos:** Geschäftsstelle Chur oder [www.procap-grischun.ch](http://www.procap-grischun.ch); **Anmeldeschluss:** Freitag, 8. Dezember 2023. **Wichtig:** Der Anlass ist mit einigen Einschränkungen auch für Personen im Rollstuhl geeignet. Betroffene werden gebeten, sich vor der Anmeldung bei der Geschäftsstelle Chur zu informieren.

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein GA, BüGA oder Halbtax besitzen und ob Sie ein vegetarisches Menu wünschen.

## Programm 17. Dezember 2023

|              |                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>9.45</b>  | Besammlung Bahnhofplatz Chur bei der Arosabahn                      |
| <b>10.08</b> | Fahrt mit der RhB nach Arosa/Arosa Express                          |
| <b>11.09</b> | Ankunft Bahnhof Arosa/Fahrt mit der Weisshornbahn zur Mittelstation |
| <b>12.00</b> | Mittagessen                                                         |
| <b>13.00</b> | Verschiebung zum Zirkuszelt Humorfestival                           |
| <b>14.00</b> | Vorstellung «R.E.S.P.E.C.T» von Charles Nguela                      |
| <b>15.40</b> | Ende der Vorstellung                                                |
| <b>17.48</b> | Abfahrt RhB nach Chur                                               |
| <b>18.51</b> | Ankunft in Chur                                                     |



Transfer mit dem Schneemobil zum Zelt. Foto: Procap Archiv

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), 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 Fragen 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 Finanzberatung wird ähnlich wie die monatlich stattfindenden Rechtssprechstunden von Procap organisiert. Die Beratungen, welche auf der Geschäftsstelle von Procap Grischun stattfinden, sind für alle Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen kostenlos und unverbindlich. Eine Anmeldung auf der Geschäftsstelle von Procap Grischun ist erforderlich (Tel. 081 253 07 07).

20.01.2024

📍 Chur

# Jahresausstellung der Bündner Künstlerinnen und Künstler

**An der Jahresausstellung gibt es immer wieder überraschende Kunstwerke zu entdecken. Es sind aktuelle Arbeiten von Kunstschaffenden in und aus Graubünden, die von einer Jury ausgewählt werden.**

Nicht immer ist es einfach, zu verstehen, was ein Bild, eine Skulptur oder eine Installation zeigen wollen. Die Kunstvermittlerin Alexa Giger führt uns durch die Ausstellung und unterstützt die Kursteilnehmenden bei der Suche nach einem Zugang zu den Werken.

Das Malen am Nachmittag findet im Malatelier Malwege an der Steinbruchstrasse 16 statt. Inspiriert vom Rundgang im Museum setzen wir Ideen mit Pinsel oder Schwamm, mit Roller oder Spachtel

in Bilder um. Die Kunsttherapeutinnen Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer werden den kreativen Prozess begleiten.

**Wann:** Samstag, 20. Januar 2024. **Zeit:** 10.00 bis 16.30 Uhr; 12.30 Uhr Mittagessen im Romantik Hotel Stern, Chur. **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 10.–; Nichtmitglieder Fr. 30.–. **Wo:** Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Museum und Atelier sind rollstuhlgängig. Das kreative Experimentieren am Nachmittag findet im Malatelier Malwege an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt. **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle Chur oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch). **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier Malwege)

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist im Malatelier auf 10 Personen beschränkt.

|                                |                    |                                |                          |                                  |                      |                                |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------|------------------|----------------------------------|---|---------------------------|--|-----------------|
| Angeh. eines Wander-volks      |                    |                                | Ausstrahlung (engl.)     | sich körperlich entspannen       | kelt. Name Irlands   | Fluss in Nordportugal          | zeitl. Abstimmung                  |                         | angepflanzte Gemüsefläche |              | Fecht-waffe      | langes Halstuch kathol. Priester |   | kleine geback. Brotwürfel |  | Horrorfilmfigur |
| musik. Bühnenwerk              | 8                  |                                |                          |                                  |                      |                                |                                    |                         | plötzl. Programmabbruch   |              |                  |                                  | 7 |                           |  |                 |
| Region im Kt. Zürich (ugs.)    |                    |                                | herausfinden, ermitteln  |                                  | 6                    |                                |                                    |                         |                           |              |                  | direkter Nachbar                 |   | Doppelvokal               |  |                 |
|                                |                    | 5                              |                          |                                  |                      |                                |                                    |                         | Streitmacht               |              | Sammelbuch       |                                  |   |                           |  |                 |
| an dieser Sache                |                    |                                |                          |                                  |                      | extra, speziell                |                                    | natürl. Haarfärbemittel |                           |              |                  |                                  |   | Comic-Wiking              |  |                 |
|                                |                    |                                | schwed. Königsgeschlecht |                                  | Gottesbote           |                                |                                    |                         |                           |              | Korridore, Gänge | Gruss unter Bekannten            |   | 2                         |  |                 |
| Gallertmasse, Kolloid          | Sicherheitsposten  | von geringer Menge             |                          |                                  |                      |                                |                                    | Postsendungen           |                           | Hühner-vogel | 10               |                                  |   |                           |  |                 |
| drahtloses Netzwerk            |                    |                                |                          |                                  | Fett-leibiger (ugs.) |                                | schweiz. Confiseriespezialität Mz. |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  | Himmelsrichtung |
| schweiz. Radio-pionier (Roger) |                    | seitl. Körperpartie            |                          | Direktion für Entwicklung im EDA |                      |                                |                                    | jetzt, in diesem Moment |                           |              |                  | weibl. frz. Artikel              |   | kurz für: in dem          |  |                 |
|                                |                    |                                |                          |                                  |                      |                                |                                    |                         | Schalt-einrichtung        |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| weibl. Fabelwesen Mz.          |                    |                                | Toiletten                |                                  |                      |                                | Vorzeichen                         |                         | mittellos geworden        |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|                                |                    |                                |                          | Zucker mit grossen Kristallen    |                      | eh. schweiz. Curlerin (Mirjam) |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| Gerichtsschreiber              | trockene Backwaren |                                | Krankheits-erreger Mz.   |                                  |                      |                                | 4                                  |                         | königliches Rot           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|                                |                    |                                |                          |                                  | bankrott             |                                | EG-Nachfolgerin                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|                                |                    |                                | Helden-epos von Vergil   |                                  | Luftreifen           | 9                              |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| heisses Getränk                |                    | Aristokratie                   |                          |                                  |                      |                                | Auer-ochse                         |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| eine Mahlzeit zu sich nehmen   |                    |                                |                          |                                  |                      |                                |                                    | Erdzeit-alter           |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|                                | 3                  |                                |                          |                                  |                      | hervor-ragend                  | Bär im Kinderbuch (dt.)            |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| Jugendliche (engl.)            | ungefähr, etwa     | Nbfl. der Donau                |                          | Kaviar-fisch                     |                      |                                |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| Freundes-gruppe                |                    |                                |                          |                                  |                      |                                | frucht-bare Wüsten-stelle          |                         | Stachel-tier              |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|                                |                    |                                |                          | Weiss-hand-gibbon                |                      | Kose-wort für Gross-mutter     |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| jenes hier                     |                    |                                | Figur in Star Wars       |                                  |                      |                                |                                    | Keim-zelle              |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
|                                |                    |                                |                          |                                  | 1                    |                                |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |
| Gewässer im Kt. FR             |                    | eh. CH-Sportre-porter † (Karl) |                          |                                  |                      | dt. Vorsilbe: schnell          |                                    |                         |                           |              |                  |                                  |   |                           |  |                 |



teeladen *chur*

Storchengasse 7

## Preis

Wir verlosen einen Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.- vom Teeladen in Chur.

Bitte senden Sie das Lösungswort an Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur oder an [info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch).

Die Gewinner des letzten Kreuzworträtsels heissen: Schimun Gisep, Scuol; Hansjörg Hummel, Malans; Elisabeth Gerber, Felsberg.  
Lösungswort: LEBENSBAUM (Activa 3/2023).

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

# 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](mailto:info@communicaziun.ch)  
[communicaziun.ch](http://communicaziun.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                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Autoversicherung</li><li>• Motorradversicherung</li><li>• Oldtimerversicherung</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hausratversicherung</li><li>• Privathaftpflichtversicherung</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechtsschutzversicherung (Privat-, Verkehrs- und Immobilienrechtsschutz)</li><li>• Private Unfallversicherung</li></ul> |

### 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](mailto: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](http://allianz.ch/thomas.m.bergamin)

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