

aktiv

3 | 24

die
zeitschrift für
integration



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

procap grischun

Bündner Behindertensportlerin

Amruta Wyssmann

4

Gehörlosen Verein Graubünden

Inklusion

10

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Telefon 081 253 07 07

Beratungsstelle Surselva

Telefon 081 941 25 32

Beratungsstelle Südbünden

Chesa Ruppanner, Quadratscha 1,
7503 Samedan

Telefon 081 253 07 88

Beratungsstelle Davos/Prättigau

Telefon 081 420 62 52

Titelbild: Amruta Wyssmann an den
Paraclimbing Weltmeisterschaften in Bern
2023. Foto: ©David Schweizer

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 4/24, 16.09.2024

Die nächste Activa 4/24 erscheint
im Oktober 2024.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



Liebe Leser*innen

Der Sport gibt uns die Möglichkeit, persönliche Ziele zu definieren und an Grenzen zu gehen, um die dafür erforderlichen Leistungen zu erbringen. Amruta Wyssmann hat es mit unermüdlichem Willen geschafft, in verschiedenen Sportarten ihre persönlichen Ziele zu erreichen und ihre sportlichen Träume zu verwirklichen. So durften wir sie im Rahmen der Bündner Sportnacht als Bündner Behindertensportlerin 2024 auszeichnen. Auf Seite 4 finden Sie mehr über ihren Werdegang sowie eine Übersicht über ihre herausragenden sportlichen Erfolge.

Der 30. Oktober ist der «Tag der betreuenden Angehörigen». Die Angehörigen machen es möglich, dass viele pflege- und unterstützungsbedürftige Menschen weiterhin zu Hause wohnen können. Der «Tag der betreuenden Angehörigen» bietet Gelegenheit, den helfenden und unterstützenden Personen Respekt und Anerkennung entgegenzubringen und ihnen Danke zu sagen für ihr Engagement. Gleichzeitig soll er der Bevölkerung und der Politik den Wert der geleisteten privaten Unterstützungs- und Pflegearbeiten aufzeigen. Auf Seite 6 erhalten Sie einen Überblick über mögliche Finanzierungs- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Wir organisieren auch dieses Jahr wieder unser Elternforum zum Thema «Autismus» (Seite 13). Gerne mache ich Sie auf die verschiedenen Kurse und Anlässe aufmerksam, welche wir Ihnen anbieten dürfen. Wir freuen uns, wenn wir Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen dürfen. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und freue mich auf zukünftige Begegnungen.

Herzlich, Philipp Ruckstuhl



Bündner Behinderten-sportlerin 2024

Die Bündner Sportnacht 2024, die Anfang Juni stattfand, erstrahlte wieder in einem besonderen Glanz. In einer bewegenden Zeremonie wurde Amruta Wyssmann zur Behindertensportlerin des Jahres gekürt und zog das Publikum mit ihrer beeindruckenden Geschichte und sportlichen Leistungen in ihren Bann.

Amruta Wyssmann, die seit ihrer Kindheit mit einer körperlichen Einschränkung

lebt, hat in den letzten Jahren in der Welt des Behindertensports bemerkenswerte Erfolge erzielt. Ihre Entschlossenheit, ihr Mut und ihr unermüdlicher Einsatz machen sie zu einem inspirierenden Vorbild für viele Menschen, sowohl mit als auch ohne Behinderung. Ihre herausragenden Leistungen in verschiedenen Sportarten und ihr Engagement für Inklusion und Chancengleichheit im Sport, wurden bei der Bündner Sportnacht 2024 gebührend gewürdigt.

Die Laudatio auf Amruta Wyssmann wurde von Michael Bühler, dem National Coach des Swiss Paraclimbing Teams, gehalten. In seiner Rede hob Bühler die ausserordentliche Willenskraft und das Engagement von Wyssmann hervor und betonte, wie sie durch ihren sportlichen Ehrgeiz und ihre positive Ausstrahlung die gesamte Sportgemeinschaft bereichert. Und sie macht noch dazu die besten Nusstorten.

«Amruta ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie man durch Sport nicht nur körperliche Grenzen überwinden kann, sondern auch eine tiefgreifende positive Wirkung auf



Regierungsrat Parolini bei der Preisübergabe an Amruta Wyssmann.



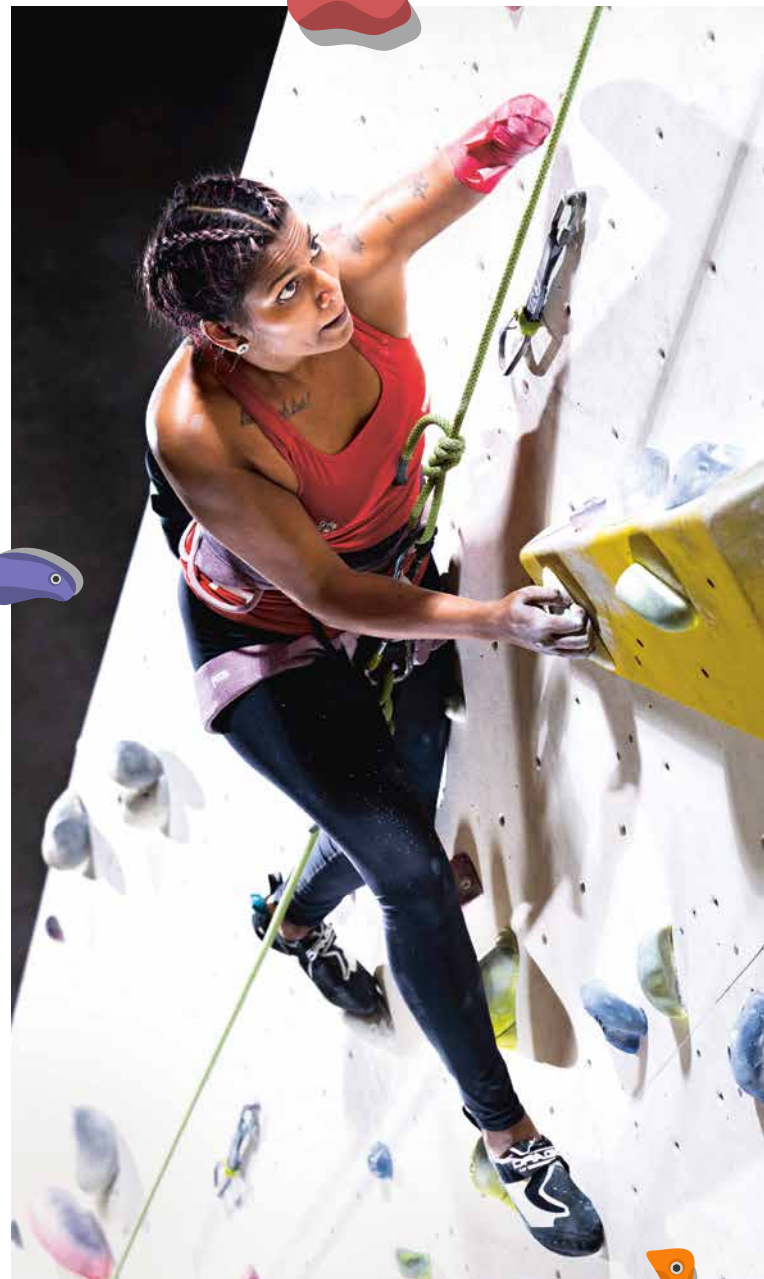
die Gesellschaft hat. Sie inspiriert uns alle, niemals aufzugeben und stets nach unseren Zielen zu streben», sagte Bühler.

In ihrer Dankesrede bedankte sich Wyssmann bei ihrer Familie, ihrem Trainerteam und ihren Unterstützern für die kontinuierliche Unterstützung und Motivation. Sie betonte die Bedeutung des Sports als Mittel zur Überwindung von Barrieren und zur Förderung des Selbstbewusstseins und der sozialen Integration.

«Es ist eine Ehre, diese Auszeichnung zu erhalten, und ich hoffe, dass ich andere Menschen dazu inspirieren kann, ihre Träume zu verfolgen, unabhängig von den Herausforderungen, denen sie gegenüberstehen», sagte Wyssmann in ihrer Rede.

Die Bündner Sportnacht 2024, die von zahlreichen Sportbegeisterten und Prominenten besucht wurde, bot ein abwechslungsreiches Programm mit musikalischen Darbietungen, Ehrungen und einem Galadinner. Die Veranstaltung unterstrich die Bedeutung des Sports als verbindendes Element in der Gesellschaft und würdigte die herausragenden Leistungen der Sportlerinnen und Sportler des Kantons.

Amruta Wyssmanns Auszeichnung als Behindertensportlerin des Jahres ist ein Meilenstein und ein starkes Zeichen für die Anerkennung und Wertschätzung



Mit voller Konzentration an der Wand.
Bild: David Schweizer

von Athletinnen und Athleten mit Behinderungen. Ihre Geschichte erinnert uns daran, dass wahre Stärke und Inspiration oft in den mutigsten Herzen zu finden sind.

30. Oktober
2024
Tag der betreuenden
Angehörigen



Pflege und Betreuung zuhause – wer bezahlt was?

Ein grosses Dankeschön allen pflegenden und betreuenden Angehörigen für Ihre wertvolle Arbeit!

**Christiane Eggert, Projektleiterin
Gesundheitsförderung und Prävention
beim Gesundheitsamt Graubünden**

Die Arbeiten von betreuenden und pflegenden Angehörigen können vielseitig sein: Kochen, Haushaltsarbeiten, Vorlesen, zum Spazieren begleiten, Hilfe bei der Körperpflege oder administrative Aufgaben abnehmen. Diese Liste kann beliebig verlängert werden. Die betreuenden und pflegenden Angehörigen helfen den Unterstützungsbedürftigen jeden Alters den Alltag besser bewältigen zu können.

Oft kommt neben dem zeitlichen Aufwand auch die Sorge um die Finanzen hinzu. Insbesondere, wenn berufstätige Angehörige das Arbeitspensum reduzieren, um der Betreuungsaufgabe gerecht zu werden.

Da ist es wichtig zu wissen, wer was bezahlt.

Kosten für Grund- und Behandlungspflege
Für die Kostenübernahme von ärztlich verordneter Grund- und Behandlungspflege sind die Grundversicherer (Kranken- und Unfallversicherung) zuständig. Die Pflege einer erkrankten oder verunfallten Person muss durch Fachpersonal geleistet werden.

Kosten für Entlastungsdienste

Entlastungsdienste wie Fahr- oder Mahlzeitendienste, Haushaltshilfe oder Tag-/Nachtwachen sind in der Regel von der zu pflegenden Person selbst zu bezahlen. Je nach Situation kann ein Teil der Kosten durch Beiträge der IV (Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag), durch die Krankenkasse

**Weitere Infos
zum Thema**

angehoerige-betreuen.gr.ch





(Zusatzversicherungen), durch Assistenzbeiträge, Ergänzungsleistungen oder über die Sozialhilfe finanziert werden. Manche Organisationen unterstützen die Kostenübernahme von Entlastungsdiensten mit Spenden oder Stiftungsgeldern.

Anstellung der Angehörigen

Eine Anstellung kann dann sinnvoll sein, wenn die betreuungsleistende Person im Berufsleben steht und aufgrund der Betreuungs- und Pflegeleistung das Arbeitspensum reduzieren muss. Unter gewissen Voraussetzungen können sich betreuende und pflegende Angehörige durch eine Spitex-Organisation anstellen lassen. Eine weitere Möglichkeit ist die Anstellung einer

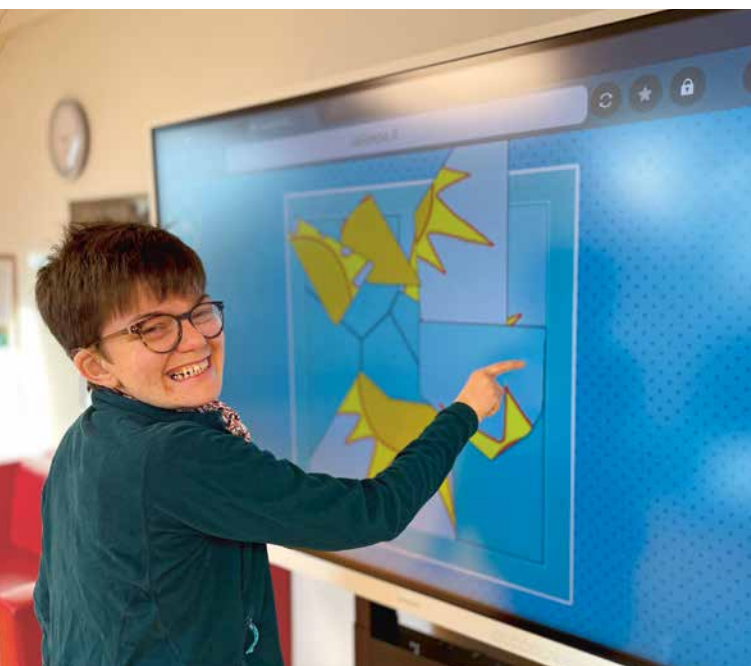
Assistenzperson für die Pflege und Betreuung der unterstützungsbedürftigen Person. Die Kosten für die Anstellung können über den Assistenzbeitrag gedeckt werden.

Pflegerechner schafft Überblick

Der Kanton Graubünden lanciert auf seiner Informationsplattform angehoerige-betreuen.gr.ch einen Pflegerechner. Dieser schafft einen Überblick über mögliche Finanzierungs- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen, Unterstützungsangebote sowie den Pflegerechner finden Sie unter: www.angehoerige-betreuen.gr.ch.

Digit-abile: il digitale per tutti! – Digital für alle!



Partecipante alla lavagna interattiva. Bild: zVg

Al convegno nazionale INSOS nel 2023 è stata accolta con particolare interesse anche un'iniziativa dell'Associazione Movimento, legata al diritto di accesso e all'utilizzo delle tecnologie dell'informatica e della comunicazione (TIC) per le persone con disabilità. A seguire, proponiamo ai lettori di Activa, un estratto dal contributo/intervista che due dei promotori del progetto «Digit-abile» hanno rilasciato a GRDigital. La tecnologia ha il potenziale di includere come pure di escludere.

Quali sono le sfide principali per l'integrazione delle persone con disabilità nel mondo digitale?

Selina Liver: «La tecnologia ha il potenziale di includere come pure di escludere. Lacune nelle competenze mediatiche, possono essere la causa di una penalizzazione sociale. Le persone con disabilità partono svantaggiate in quanto, spesso, non dispongono delle risorse finanziarie per permettersi dei dispositivi digitali. Inoltre molti non hanno sufficienti competenze mediatiche per approfittare dell'offerta digitale. Al tempo stesso quest'ultima, purtroppo, non sempre soddisfa i bisogni di tutti. La diversità che caratterizza le persone con disabilità e i bisogni che queste hanno nell'ambito delle tecnologie digitali, richiedono delle offerte e degli approcci flessibili e pensati su misura».

Cosa state facendo voi per promuovere quest'integrazione?

Josy Battaglia: «Concretamente come istituzione abbiamo scelto di investire tempo, denaro e risorse umane per avanzare questa proposta formativa e offerta agli utenti che frequentano il nostro servizio di accompagnamento. Abbiamo

deciso che questo progetto dovesse avere la priorità su altri progetti che non vengono direttamente finanziati all'interno del contratto di prestazione cantonale, bensì spesso e volentieri attraverso fondi e donazioni da parte di privati.»

Gli strumenti digitali facilitano la vita delle persone con disabilità o la complicano?

Selina Liver: «La digitalizzazione della nostra società è una sfida per tutti, che rappresenta delle opportunità come pure dei rischi. Ciò nonostante questa è ormai parte integrante della società del giorno d'oggi. È quindi impensabile sostenere l'inclusione delle persone con disabilità, come definito anche nella Convenzione dei diritti delle persone con disabilità dell'Onu (CDPD), senza promuovere l'alfabetizzazione mediatica nel lavoro pedagogico sociale.

I media digitali contribuiscono all'aumento dell'indipendenza delle persone con disabilità e possono sostenere nuove dimensioni per la comunicazione o addirittura rendere possibile la comunicazione. Gli strumenti digitali rappresentano dunque un'opportunità per superare delle barriere, e permettere una partecipazione inclusiva nella società.»

**Hier gehts zur
deutschen
Übersetzung**



Cos'altro pensate si debba fare per promuovere l'integrazione?

Selina Liver: «Per fare in modo che anche le persone con disabilità possano approfittare ugualmente delle tecnologie digitali, queste dovrebbero essere accessibili a tutti. Siti senza barriere, in lingua semplice, con un contenuto chiaro e una scrittura leggibile, web design semplici, con immagini e multimedia (vedi einfachsurfen.ch per esempio). Promuovere la formazione al fine di aumentare le competenze mediatiche delle persone con disabilità. Rendere visibili progetti come il nostro, sia su piattaforme per il lavoro sociale, che su quelle dedicate al mondo digitale.»

In seguito alla realizzazione del progetto pilota presso la sede di Poschiavo, nel 2024 l'accompagnamento digitale è stato implementato anche presso le sedi Movimento di Samedan e Scuol.

La versione integrale del contributo/intervista la trovate al link: www.grdigital.digital/it/blog/movimento-poschiavo

Il video sul progetto «digit-abile: il digitale per tutti» lo trovate al link: www.movimento.ch/wohnen-und-arbeiten/videos/

Selina Liver è operatrice sociale nel laboratorio e collaboratrice dell'unità di pedagogia speciale per adulti presso Movimento Poschiavo dall'agosto 2019.

Josy Battaglia è responsabile di sede di Movimento Poschiavo dall'ottobre 2014.

Inklusion von Gehörlosen und Schwerhörigen

Wie sieht die Zukunft der Inklusion von Gehör- losen und Schwerhörigen in Graubünden aus?

Am 27. April 2024 haben wir in der Stadtgalerie in Chur das Chronikbuch «75 Jahre Bündner Gehörlosenverein BGV» veröffentlicht. Dieses Projekt hat uns viel Zeit und Mühe gekostet. Es war eine grosse Herausforderung, die umfangreichen Recherchen und die Aufarbeitung aller Dokumente zu bewältigen. Schliesslich haben wir es jedoch geschafft, die umfassenden und bedeutende Geschichte unseres Bündner Gehörlosenvereins zu dokumentieren und unsere Visionen aufzuzeigen. Besuchen Sie dazu unsere Website: www.bgv-chronikbuch.ch.

Erinnern Sie sich an das letzte Jahr 2023, als die erste Behindertensession mit dem Bündner Nationalratspräsidenten Martin Candinas stattfand? In seiner Begrüssungsrede betonte Martin Candinas:

«Unser politisches System ist mit seiner Konkordanz, den direktdemokratischen Elementen und den föderativen Strukturen absolut einzigartig. Es ist ein System, das es möglichst vielen erlaubt, mitzureden. Aber auch unsere Demokratie ist nicht ganz perfekt. Eine grosse Herausforderung, die es zu meistern gilt, ist die Frage der politischen Repräsentation. Besonders bei der politischen Partizipation von Menschen mit Behinderungen besteht Nachholbedarf. Menschen mit Behinderungen sind in der Politik untervertreten, und am Grundsatz «Nichts über uns ohne Uns» muss die Schweiz noch arbeiten – auf nationaler, kantonaler und kommunaler Ebene. Wer untervertreten ist, wird nicht gleich gehört – und wer nicht gleich gehört wird, riskiert, im politischen Prozess vergessen zu gehen».

**Weitere Infos
zum Thema**
bgv-grischun.ch





Gebärdensprachübersetzung am Procap Elternforum 2023. Foto: Procap Archiv

Wir haben vom 15. Mai bis zum 15. Juni 2024 die Nationalen Aktionstage Behindertenrechte im Rahmen des zehnjährigen Prozesses der UN-Behindertenrechtskonvention durchgeführt. Der Zeitrahmen für diese Aktionstage war sehr knapp bemessen und wir befürchten, dass diese langfristig keinen festen Bestandteil unserer «Inklusions-Zukunft» bilden wird. Wir halten es für äusserst wichtig, eine verpflichtende Umsetzung anzustreben, die eine gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen sicherstellt.

Was sind die Visionen des Bündner Gehörlosenvereins BGV?

Inklusion bleibt unser Hauptziel: Wir rufen die Gesellschaft dazu auf, Strukturen zu schaffen, die es jedem Menschen ermöglichen, von Anfang an Teil der Gesellschaft zu sein. Die Gehörlosen sind eine sprachliche und kulturelle Gemeinschaft in der Schweiz. Die Gebärdensprache ist unsere Muttersprache. Wir setzen uns dafür ein, diese zu fördern und sind offen, die Gebär-

densprache allen zugänglich zu machen. DolmetscherInnen ermöglichen uns die Kommunikation mit Anderssprachigen. Sie geben uns die Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben uneingeschränkt teilzunehmen. Diese Gebärdensprach-Dolmetscher-Einsätze für den BGV sind stets gut überlegt, da die finanziellen Mittel dafür beschränkt sind. Unabhängigkeit in der Wahl dieser Einsätze ist es für den BGV wichtig, um ein aktives Programm anbieten zu können.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Gestaltung des Lebens von Gehörlosen und Schwerhörigen im Alter.

Der letzte Lebensabschnitt wird auch von Gehörlosen häufig im Altersheim verbracht – auch in Graubünden ist das so. Wir möchten daher vor allem im Bereich der Pflege die Leute sensibilisieren und motivieren, die Gebärdensprache anzuwenden.

Zudem ist die Schaffung einer Beratungsstelle für Gehörlose und Schwerhörige im Kanton Graubünden ein grosses Anliegen des BGV. Die ersten Gespräche dazu haben stattgefunden.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich für unsere Anliegen interessieren.



16.11.2024

Chur 

Elternforum 2024

Autismus: Die besondere Art, wie Kinder die Welt erleben

Wir laden Sie herzlich zu unserem dies-jährigen Elternforum ein, das von Procap Grischun, Procap Sarganserland/Werdenberg und insieme Cerebral Graubünden organisiert wird. Dieser wichtige Event richtet sich an Eltern von Kindern mit Behinderungen und bietet eine wertvolle Plattform zum Austausch, zur Information und zur Unterstützung.

Wann: Samstag, 16. November 2024

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Schulheim Chur,
Masanserstrasse 205, 7000 Chur

Autismus ist eine komplexe neurologische Entwicklungsstörung, welche die Art und Weise beeinflusst, wie betroffene Kinder die Welt wahrnehmen und mit ihr interagieren. In diesem Forum möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, tiefer in das Thema Autismus einzutauchen und zusammen mit Fachpersonen und Betroffenen Ihre persönliche Handlungskompetenz zu erweitern.

Programm

Eröffnungsvortrag: Einführung in das Thema Autismus und dessen Auswirkungen auf das Familienleben.

Input Referat: Herausforderungen im Schulalltag. **Podiumsdiskussion:**

Austausch mit Betroffenen, Eltern und Fachleuten aus verschiedenen Bereichen.

Elterncafé: Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Netzwerken mit anderen betroffenen Eltern.

Livestream: Das Forum kann auch am Livestream verfolgt werden. Das Forum kann auch zu einem späteren Zeitpunkt auf dem YouTube-Kanal von Procap Grischun angeschaut werden.

Kontakt: Für weitere Informationen oder bei Fragen zur Veranstaltung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an: Procap Grischun, 081 253 07 07, info@procapgrischun.ch, oder www.procapgrischun.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen bereichernden Austausch!

**Jetzt anmelden
bis am 4. November**

www.procapgrischun.ch
info@procapgrischun.ch



Agenda

28.08.2024

25.09.2024

30.10.2024

27.11.2024

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.

28.08.2024

25.09.2024

30.10.2024

27.11.2024

Klosters



Neue
Adresse!

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:** Altersheim Klosters, Talbachstrasse 4, Klosters Platz, 7250 Klosters; **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.

08.11.2024

Chur



Handy-Kurs mit Kriminalitätsprävention

Mobiltelefone erleichtern unser Leben – WhatsApp-Mitteilungen können einfach verschickt werden, Menschen mit einer Hörbehinderung können sich schnell schriftlich austauschen, und Notfallnummern lassen sich programmieren. Dennoch gibt es oft viele Funktionen, die unverständlich bleiben. Die Mitarbeiter*innen der GKB haben hervorragende Kenntnisse in der Anwendung und unterstützen Sie persönlich. Für jeden Teilnehmer steht ein Trainer zur Verfügung, sodass der Kurs sehr individuell gestaltet werden kann. Der Kurs eignet sich auch für iPad-Einsteiger. Ein Themenblock widmet sich der Kriminalitätsprävention. Fachpersonen der Kantonspolizei werden unter dem Motto «Der sichere Umgang mit dem Handy» über Risiken und Schutzmassnahmen aufklären. **Wann:** Freitag, 8. November 2024. **Zeit:** 13.30 – 16.30 Uhr. **Wo:** Graubündner Kantonalbank, Poststrasse 2, Postplatz Haupteingang, Chur. **Kosten:** keine. **Anmeldung:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07, oder www.procapgrischun.ch. **Anmeldeschluss:** 29. Oktober 2024.



spiess kühne
Ihr Sanitätshaus

**Aktiv das Leben
geniessen.**

Auf Augenhöhe
mit unseren
Reha-Spezialisten



St. Gallen | Chur | Kreuzlingen | Rapperswil | Winterthur

spiess-kuehne.ch

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 vom Rechtsanwalt Dominik Sennhauser, Procap Schweiz, 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 07.

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.

04.09.2024

02.10.2024

06.11.2024

04.12.2024

📍 Chur



Tavolata – Gemeinsames Kochen für Gäste

Die «Inklusive Tavolata» dieser kulinarische Anlass erfreut sich, grosser Beliebtheit. Jedes Mal wird zu einem anderen Thema gekocht. So sind auch schon für die nächsten Tavalatas wieder verschiedene Genussmomente geplant. **Jeden ersten Mittwoch im Monat** laden wir unsere geschätzten Gäste zu neuen kulinarischen Entdeckungen ein, die sie in die vielfältigen Küchen dieser Welt entführen. Unsere engagierte Inklusive-Koch-Crew zaubert dabei stets köstliche Gerichte, die gemeinsam an einem festlich gedeckten Tisch genossen werden. Es erwarten Sie unvergessliche Genussmomente in geselliger Runde. Kommen Sie zu unserer «Inklusiven Tavolata», wir freuen uns darauf, mit Ihnen unvergessliche kulinarische Momente zu schaffen und eine inklusive Gemeinschaft zu fördern. **Zeit:** Gäste sind ab 19.00 Uhr herzlich willkommen; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 25.– (exkl. Getränke), Nicht-Mitglieder Fr. 45.– (exkl. Getränke); **Ort:** Restaurant Loë, Loëstrasse 161, Chur; **Tisch-Reservation:** info@procapgrischun.ch oder Restaurant Loë, Telefon 081 353 28 28.

18.09.2024

23.10.2024

20.11.2024

11.12.2024

📍 Chur



Kletterkurs

Procap Grischun freut sich, einen inklusiven Kletterkurs speziell für Menschen mit Behinderung anzubieten. Unser Ziel ist es, eine unterstützende und zugängliche Umgebung zu schaffen, in der jeder die Freude am Klettern entdecken kann. Der Kurs findet einmal pro Monat das ganze Jahr über statt und bietet eine grossartige Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu stärken, neue Herausforderungen anzunehmen und gemeinsam mit Gleichgesinnten eine aktive Zeit zu verbringen.

Zielgruppe: Menschen mit Behinderung jeden Alters; **Ort:** Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8, Chur; **Termine:** jeden dritten Mittwoch im Monat, das ganze Jahr über; **Dauer:** 18.30 – 20.00 Uhr; **Ausrüstung:** Kletterausrüstung wird gestellt, es wird empfohlen, bequeme Sportkleidung mitzubringen; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 30.– pro Abend, Nicht-Mitglieder Fr. 40.– pro Abend; **Anmeldung:** Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich direkt per E-Mail an info@procapgrischun.ch oder www.procapgrischun.ch anmelden. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Inclusiun Sportiva und Procap Grischun

Die Anlässe werden durch Inclusiun Sportiva organisiert.

11. – 13. Oktober 2024

Val Müstair 

UNESCO Weltkulturerbe – Kloster Val Müstair

Gemeinsam tauchen wir in die 1200-jährige Geschichte des als UNESCO Weltkulturerbe ausgezeichneten Klosters ein. Am Nachmittag begeben wir uns auf einen gemütlichen Spaziergang.



28. September 2024

Bergell 

Kulturtour – Kastanienfestival Bergell

Im September beginnt das Kastanienfest im Bergell. Gemeinsam besuchen wir diesen bekannten Kulturanlass.



**Weitere Infos
zu Inclusiun Sportiva**
inclusiunsportiva.ch



06.09.2024

📍 Altstadt Chur



Procap Grischun am Risotto Wettkochen

Risotto verbindet nicht nur die Geschmacksknospen, sondern auch die Herzen von Feinschmeckern. Am Freitag, den 6. September 2024, laden wir Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit anderen Teilnehmern an einem aufregenden Risotto-Wettkochen teilzunehmen. Wir freuen uns auf zahlreiche Unterstützer und Besucher, denen wir gerne eine köstliche Portion Risotto servieren werden. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von den aromatischen Kreationen verführen. **Datum:** Freitag, den 6. September 2024; **Zeit:** 17.00 – 20.00 Uhr; **Ort:** Oberen Gasse, in der Altstadt Chur; **Kosten:** Unkostenbeitrag von 15.–, wenn Sie Ihr eigenes Geschirr mitnehmen 9.–; **Info:** Bitte beachten Sie, dass der Anlass nur bei schönem Wetter am, 6. September stattfindet. Als Ausweichtermin gilt der Freitag, 13. September 2023.

21.09.2024

📍 Chur



Museumsbesuch und Malen am Nachmittag

1922 stösst Lise Gujer auf einen alten Webstuhl und beginnt Erfahrungen im Weben zu sammeln. Im gleichen Jahr lernt sie den Künstler Ernst Ludwig Kirchner kennen und macht erste Versuche, nach seinen Entwürfen Bildteppiche herzustellen. Daraus entsteht eine enge Zusammenarbeit mit Kirchner. Daneben entwickelt sie aber auch eigene Ideen weiter. Die Ausstellung zeigt einzelne Wirkereien und einzigartige Vorarbeiten und erzählt darüber hinaus die Geschichte vom Leben und Wirken von Lise Gujer. Das Malen am Nachmittag findet im Malatelier Malwege statt. Inspiriert vom Rundgang im Museum setzen wir Ideen mit Farben und Pinsel, Pastellkreiden oder anderen Materialien in Bilder um. Die Kunsttherapeutinnen Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer werden dazu ein paar Impulse geben und den kreativen Prozess begleiten. **Wann:** Samstag, 21. September 2024; **Zeit:** 10.00 bis 16.30 Uhr; 12.30 Uhr Mittagessen im Romantik Hotel Stern, Chur; **Ort:** Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Das kreative Experimentieren am Nachmittag findet im Malatelier an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt. **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier). **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder: Fr. 10.–, Nichtmitglieder: Fr. 30.–. Das gemeinsame Mittagessen und die Kursmaterialien sind inbegriffen. **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle in Chur oder www.procapgrischun.ch.

28.09.2024

📍 Bad Ragaz & Rapperswil



Bad RagARTz, Schiffs- reise und Schweizeri- sches Nationalmuseum



Erlebnisboot MS Limmat.

Am Samstag, 28. September 2024 findet unser traditioneller Herbstausflug statt. Dieses Jahr fahren wir mit dem Erlebnis-schiff von Rapperswil nach Zürich, machen vorher einen kleinen Zwischenstop in Bad Ragaz und besichtigen die Skulpturen der BadRagARTz.

Zum Abschluss besuchen wir «die Geschichte der Schweiz» im Schweizerischen Nationalmuseum in Zürich.

Unser erster Stop führt uns zur Bad RagARTz-Ausstellung in Bad Ragaz. Auch wenn man Kunst nicht mag, hier kann jeder etwas entdecken. Überall sind versteckte, interessante Kunstwerke. Für alle ist etwas dabei. Hier eine spezielle Figur, dort eine Skulptur, unterschiedliche Materialien und nicht zu vergessen die spannenden Bäume und Pflanzen. Der Fantasie werden keine Grenzen gesetzt. Nachdem wir uns bei Kaffee und Gipfeli für die Weiterfahrt gestärkt haben, geht die Fahrt weiter nach Rapperswil. Dort wartet bereits unser neues Transportmittel, das Erlebnisboot «Limmat» auf uns. Auf dem Schiff geniessen wir ein feines Mittagessen und erfreuen uns an der Fahrt über den Zürichsee mit schöner Kulisse und Blick über den See zu den Bergen und die umliegenden Dörfer. Auf der 2-stündigen Fahrt erleben wir spannende Momente und geniessen die beruhigende Atmosphäre. Die Welt ist für ein paar Stunden in Ordnung.

In Zürich wartet schon die nächste Attraktion auf uns. Wir besuchen das Schweizerische Nationalmuseum und erfahren bei einer Führung viel Spannendes über die «Geschichte der Schweiz». Die Ausstellung beschreibt das Werden der Schweiz über einen Zeitraum von 550 Jahren. Der Gang durch die Jahrhunderte beginnt am Ende des Mittelalters und endet mit den Herausforderungen für die demokratischen Institutionen der Gegenwart. Es erwartet uns ein spannender Tag!

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein vegetarisches Menü wünschen und ob Sie ein GA oder ein Halbtagsabonnement besitzen.

Wann: Samstag, 28. September 2024;

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 30.–, Solidarmitglieder Fr. 50.–, Nichtmitglieder Fr. 100.–;

Anmeldung/Infos: Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch;

Anmeldeschluss: 18. September 2024.

Programm Herbstausflug 28. September 2024

7.30	Besammlung vor dem Restaurant «Tres Amigos» in Chur
8.00	Besammlung Bahnhof Landquart
8.45	Führung Bad RagARTz Ausstellung; anschliessend Kaffee und Gipfeli Erlebnisschiff nach Zürich; mit Mittagessen
15.00	Führung im Schweizerisches Nationalmuseum
18.00	Ankunft Landquart
18.30	Ankunft Chur

Unser erster Stop: Kunstausstellung «Bad RagARTz» Bad Ragaz. Fotos: zVg



Aktie (engl.)	schweiz. Jugendbuchheldin	Sammel-linse			ital. Name Merans	Luft-wedel	Berg in Graubünden: Piz ...		devot, unterwürfig		Spiel-karten	nord-fries. Insel		Ball-wieder-holung b. Tennis	nord-amerik. Festung	CH-Minis-terium
				5	Futter-behälter Mz.											
					absolut jeder							3		ital. Stadt u. Provinz		
Teil des Vogel-kleides		Rad-mittel-stück					Flächen-mass				europ. Rauten-gewächs		lang-schwän-ziger Papagei			
trotz-dem			9					Kleider-länge		Luft-trübung						Dresch-plätze
					trop. Baum-eidechse		gering-fügig						musik.: leise		Abfall-produkt beim Mahlen	
engl. Zahlen-lotto	Erd-schicht im Tage-bau	Sagen-ritter		gesetz-lich erlaubt						Helden-gedicht		Spiess der Lands-knechte				
Orientale							männl. Haus-hühner		lat.: und			Sprech-gesang		eh. dt. Staat		
				Todes-kampf		Musik-charts Mz.					4					
Medien-bezugs-art Mz.			Aus-strah-lung				frz.-sprach. Teil der Schweiz					2				
Nord-west-schwei-zer					8			Köstlich-keiten, Lecker-bissen		feine Hautöff-nungen						
Bündnis						zu einem früh. Zeit-punkt		im Schlaf Bilder sehen								
	7		Pistole (Gauner-sprache)			Wasser-vogel										
Heu aus dem 2. Gras-schnitt	Beob-achter, Zu-schauer	unter-drück-tes Ge-lächter					1									
Gebiet, Sektor			10		nicht diese		Zch. f. Gold									
Laut von Tauben		Sprecher		militär. Verband, Heer												
						ge-kochter Frucht-brei										
Klatsch, Ge-schwätz							Sam-sons Geliebte im AT									
				Strom-speicher (Kw.)		Strom durch Aber-deen										
An-sprache, Vortrag	dran sein: zum ... kommen		Spezies Mz.											Verstei-gerung		
lästiger Blut-sauger						Berg-weide		best. Artikel (1. Fall)								
			ital. Tonbez. für das F		Oper von Verdi											
ohne Zusatz		Jung-pferd					6									
erste Frau im AT				von eigen-artigem Reiz												

MENZLI SPORT

Preis

Wir verlosen ein Necessaire gestiftet von Menzli Sport, Ilanz.

Bitte senden Sie das Lösungswort an Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur oder via E-Mail an: info@procapgrischun.ch.

Die Gewinner des letzten Kreuzworträtsels heissen: P. Burkhardt, J. Weber, G. Derungs.
Lösungswort: KONDI TOREI
(Activa 2/2024).

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

Die komplette Klaviatur der Kommunikation



**Mehr Möglichkeiten,
mehr Erfolge.
Für alle, die alles wollen.**

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