

Lebenszeit

4 | 24

die
zeitschrift für
integration



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

procap grischun

Die Liebe zur Botanik

Romedi Reinalter

4

Inklusionspreis 2025

Gemeindeumfrage

9

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: Rundgang an der Skulpturenausstellung BadRagARTz. Foto: Philipp Ruckstuhl

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 1/25, 13. Januar 2025

Die nächste Activa 1/25 erscheint
im Februar 2025.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



Liebe Leser*innen

«Autismus: Die besondere Art, wie Kinder die Welt erleben» – unter diesem Motto lädt das Procap Elternforum am 16. November 2024 ins Schulheim Chur ein. Im Zentrum der Veranstaltung steht das Thema «Kind und Autismus», dass in Fachvorträgen und einer Podiumsdiskussion umfassend beleuchtet wird. Procap Grischun möchte mit diesem Anlass das Verständnis für die besonderen Bedürfnisse und Potenziale von Kindern mit Autismus fördern. (Seite 13)

Romedi Reinalter hat durch seine Krankheit seine Leidenschaft für die Botanik entdeckt – und darin sein persönliches Glück gefunden. Mehr darüber erfahren Sie in unserem Artikel auf Seite 4.

Dieses Jahr durften wir die Gemeinde St. Moritz mit dem Procap Inklusionspreis 2024 auszeichnen. Wir suchen die Gemeinde für den Inklusionspreis 2025, die für Menschen mit Einschränkungen die Barrierefreiheit vorantreibt und so die Voraussetzung für einen selbstbestimmten Zugang zum ÖV schafft. Teilen Sie uns Ihre Meinung mit.

Die nächste Ausgabe der Activa erscheint im Februar 2025. Wir wünschen Ihnen bis dahin eine gute Zeit und schon jetzt einen glücklichen Start ins neue Jahr!

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

Herzlich, Philipp Ruckstuhl

Von Fadrina Hoffmann

«Ich finde über die Botanik zu mir selbst»

Romedi Reinalter. Fotos: zVg

Romedi Reinalter kennt die Botanik des Engadins und von Livigno so gut wie kein anderer. Die Sommermonate verbringt er in Wiesen, Wäldern und Berghängen. Dort findet der an Depressionen leidende Engadiner seine innere Ruhe.





In seinem Tagebuch hat Romedi Reinalter kürzlich festgehalten: «Psychisch krank zu sein, war für mich ein Glück, denn nur dadurch konnte ich meine Leidenschaft entdecken». Er habe sich der Botanik widmen können, obwohl er arbeitslos und krank war. Die Sommermonate verbringt Romedi Reinalter wann immer es das Wetter zulässt in der Natur. «Oftmals bin ich mit Depressionen von zu Hause weggegangen und bin glücklich zurückgekommen», erzählt er im Wintergarten seines Hauses in Brail. Die Pflanzen geben ihm Halt, einen Sinn, Motivation.

Ein autodidaktischer Botaniker

«Die Faszination für die Botanik ist bei mir genetisch bedingt», sagt Romedi Reinalter. Schon der Urgrossvater sei ein Bekannter von Moritz Candrian gewesen, der über die Flora im Oberengadin geschrieben hat. Die Mutter wiederum habe ihm und seinen Geschwistern von klein auf lateinische Namen der Blumen beigebracht. «Ich war immer ein Einzelgänger, Kontakt mit Geichaltrigen in Brail pflegte ich kaum», erzählt er. Nach seiner Schulzeit wurde er Primarlehrer. Fast acht Jahre lang unterrichtete Romedi Reinalter. Infolge seiner Krankheit musste er den Beruf aufgeben. Er besann sich auf seine Begeisterung für die Pflanzenwelt, las Fachliteratur und lernte von einem Kollegen aus Pontresina, Pflanzen wissenschaftlich zu bestimmen. Zentral war für Romedi Reinalter die Bekanntschaft und

Freundschaft mit Professor Heinrich Zoller (1923 – 2009), der ihn als Mentor unterstützte und in seiner Tätigkeit bestärkte. Romedi Reinalter ging fortan viel in die Natur raus, studierte die Umgebung, bildete sich weiter – und fand auf diese Weise seine innere Ruhe. «Ich finde über die Botanik zu mir selbst», sagt er.

Ganze 100 Notizbücher

Der Blick aus dem Fenster des Wintergartens zeigt Wiesen und Berge. Im Raum stapelt sich die Fachliteratur. Auch die beiden Bücher von Romedi Reinalter liegen auf dem Regal. Er hat zwei Bücher publiziert, die heute als Standardwerke gelten: «Zur Flora der Sedimentgebiete im Umkreis der Südrätischen Alpen, Livignasco, Bormiese und Engiadin'Ota» und «Zur Flora der Sedimentzone der Val Tasna und ihrer Umgebung». Mit seinen Forschungsergebnissen konnte er eine Lücke schliessen. Die Anerkennung aus Fachkreisen sei eine Genugtuung. Beim Blättern in den dicken Büchern auf dem Holztisch tauchen immer wieder getrocknete Pflanzen auf. Die Bücher dienen gleichzeitig als Herbarium. Während Romedi Reinalter erzählt, steht er immer wieder auf, holt Bücher, Listen, Notizbücher, um seine Tätigkeiten zu illustrieren. Er hat eine Schachtel voller sorgfältig inventarisierter, handschriftlicher Notizen zu verschiedenen Pflanzengesellschaften. Und es gibt 100 Notizbücher mit Feldbeobachtungen. 60 Notizbücher hat er für seine Bücher verwendet.



Sparen auf Bündner Art: Wir zahlen die Hälfte Ihres Veloservice.

ÖKK Agentur Chur, 058 456 13 30, chur@oekk.ch, oekk.ch

Die Versicherung mit
gesundem Bündnerverstand.

ÖKK

*Danke,
unsichtbare Heldinnen
& Helden!*



30. Oktober 2024
Tag der betreuenden Angehörigen



TAXI-PINO
Chur

24h-Service

079-291 71 71

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
- Begleitete Transporte
- Gepäck-Transport



Keine Arbeit, sondern Erfüllung

«Ich muss die Pflanzen nicht suchen, ich finde sie», sagt Romedi Reinalter. So hat ihn auch *Dracocephalon ruyschiana* gefunden. Der Berg-Drachenkopf kommt ursprünglich aus Sibirien und wird als stark gefährdet eingestuft. In der Schweiz ist er in der Roten Liste aufgeführt. Dass diese rare Pflanze in der Val Bever, in der Val Tasna oder in der Val Sinestra vorkommt, ist eine grosse Überraschung. «Ich hätte nie gedacht, dass ich diesen Drachenkopf bei uns finden würde und wäre bei der Entdeckung fast den Hang runtergefallen», erzählt er lachend.

Keine weiteren Publikationen

40 Notizbücher sind seit der letzten Publikation von Romedi Reinalter hinzugekommen. Sie lagern gemeinsam mit anderem

botanischem Material in einem Safe. Er scheint bald ein neues botanisches Werk? «Material hätte ich auch für zwei neue Werke, aber mir fehlt die Kraft, sie zu schreiben», so der Pflanzenexperte. Eine Publikation sei mit viel Druck und geistiger Präsenz verbunden. Er hingegen möchte die Botanik aus Freude betreiben, als Hobby, das er auch mit seiner Partnerin teilen kann. Ihre Beziehung ist das Einzige, was Romedi Reinalter als noch wertvoller als die Botanik empfindet.

Immer noch ein Pflanzenparadies

Die unzähligen Notizen und Tabellen aus Hunderten von Exkursionen möchte der autodidaktische Botaniker einem Naturkundemuseum oder einem Kulturarchiv übergeben. Sie sind aus wissenschaftlicher Sicht von unschätzbarem Wert, denn es sind systematische und pflanzensoziologische Beobachtungen, die auch Aufschluss für andere Fachgebiete geben können. So hat Romedi Reinalter stets auch Vergleichslisten zur Höhe der Fundorte erstellt und festgestellt, dass bei einem Viertel der aufgeführten Arten die Fundorte heute um 100 Meter höher liegen als in der Literatur bis 1964 vermerkt.

Trotz Klimaerwärmung und ihren Folgen sind das Engadin und Livignasco immer noch ein Paradies für Alpenpflanzen. «Es gibt eine unglaubliche Pflanzenvielfalt und viele noch unerforschte Gebiete».



Procap Grischun am Risotto Wettkochen

Wenn es in der Gasse brodeln, dann ist wieder Risotto-Abend in der Churer Altstadt. Vom Martins- bis zum Ochsenplatz wird um Ruhm und Ehre gekocht. Zusammen mit 10 anderen Teams haben wir uns der Herausforderung gestellt, für ein anspruchsvolles Publikum einen köstlichen Risotto zu kochen.

Es galt, den letztjährigen 2. Rang zu verteidigen – oder noch besser – eine Steigerung und den Sieg zu erringen. Motiviert und mit viel Begeisterung arbeiteten wir daran, das hungrige Publikum von unserem

eigens kreierten Risotto zu überzeugen. Francesca, unsere Köchin, legte dafür den Grundstein mit ihrem Bündner Pilzrisotto, garniert mit Bresaola und Buchweizen. Wir durften hunderte Portionen schöpfen und viele positive Rückmeldungen und Komplimente für unseren Risotto entgegennehmen. Wir freuen uns sehr, dass wir es auch dieses Jahr geschafft haben, den 2. Rang zu erreichen.

Ein herzliches Dankeschön an Francesca zu ihren Kochkünsten sowie allen Helfern für ihre unermüdliche Arbeit!

Das starke Risotto-Team: Francesca, Paola, Ladina und Petra.



Deutsch

Welche Gemeinde hat den besten barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr?

Italianisch

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



Procap Inklusionspreis 2025

Welche Gemeinde hat den besten barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr?

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) fordert, dass bis Ende 2023 ein barrierefreier Zugang zum öffentlichen Verkehr (ÖV) gewährleistet wird.

Auch die Gemeinden in Graubünden sind gefordert, ihren Beitrag zu leisten. Für Menschen mit Behinderungen ist es von grosser Bedeutung, sich eigenständig und ohne Hindernisse fortbewegen zu können. Doch welche Gemeinde hat sich besonders hervorgetan und bietet die besten Bedingungen für eine barrierefreie Mobilität?

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 2024 eine E-Mail an 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.

Inklusionspreis 2024

St. Moritz ist die erste Gemeinde, die mit dem Procap Inklusionspreis ausgezeichnet wurde. Diese Ehrung würdigt das herausragende Engagement der Gemeinde für einen barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr und für die Verbesserung der Inklusion von Menschen mit Behinderungen.



Quali comuni offrono il miglior accesso senza barriere ai trasporti pubblici? Sondaggio: Accessibilità ai trasporti pubblici senza barriere a Grigioni

La Legge sulla Parità delle Persone con Disabilità (BehiG) 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 particolarmente nell'ambito dell'accessibilità senza barriere, abbiamo bisogno della vostra opinione ed esperienza.

Perché è importante la vostra opinione?

Stiamo cercando esempi virtuosi che possano servire da ispirazione per altri

comuni che desiderano migliorare. Alla fine di quest'anno, desideriamo premiare il comune che meglio attua la BehiG e offre il maggior contributo alla mobilità senza barriere con un premio di riconoscimento.

Come potete aiutare?

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

Inviateci un'e-mail entro il 28 dicembre 2024 all'indirizzo 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 nei Grigioni.

Premio per l'Inclusione Procap 2024

St. Moritz è il primo comune a essere stato premiato con il Premio per l'Inclusione Procap. Questo riconoscimento onora l'impegno eccezionale del comune per un accesso senza barriere al trasporto pubblico e per il miglioramento dell'inclusione delle persone con disabilità.

Herbstausflug



Am Samstag, 28. September 2024 fand unser traditioneller Herbstausflug statt. Obwohl der Regen uns hartnäckig den ganzen Tag über begleitete, haben wir einen spannenden und unterhaltsamen Tag zusammen verbracht. Bei unserem Rundgang durch die Skulpturenausstellung BadRagARTz schien sogar ein wenig die Sonne, was uns neben den ausgestellten Kunstwerken auch ein natürliches Kunstwerk in Form eines wunderbaren Regenbogens bescherte. An Bord des Erlebnisschiffs «Helvetia» von Rapperswil nach Zürich durften wir ein gemütliches Mittagessen geniessen.

Leider fiel der geplante Besuch des Schweizer Nationalmuseums buchstäblich ins (Regen-) Wasser. Unser Alternativprogramm führte uns ins Bäckereimuseum nach Benken. Dort konnten wir tausende kleine und grosse Raritäten vom Bäcker- und Konditor-Handwerk aber auch viele Sachen von Grossmutter's Jugendzeit besichtigen. Nach dem Rundgang liessen wir den Tag noch bei einer schönen Auswahl an Kuchen, Wähen und Torten ausklingen, welche dem Bäckereimuseum alle Ehre machte. Wir haben dem schlechten Wetter getrotzt und liessen uns die gute und fröhliche Stimmung nicht verderben.

16.11.2024

Chur 

8. Elternforum 2024

Autismus: Die besondere Art, wie Kinder die Welt erleben.

Procap Grischun lädt gemeinsam mit Partnerorganisationen zum 8. Procap Elternforum ein. Unter dem Titel

«Autismus: Die besondere Art, wie Kinder die Welt erleben» findet die Veranstaltung am 16. November 2024 im Schulheim Chur statt. Im Fokus steht das Thema «Kind mit Autismus», das in Referaten und einer Podiumsdiskussion vertieft wird.

Details zur Veranstaltung:

Datum: 16. November 2024

Ort: Schulheim Chur, Chur

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Anschliessend sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Apéro Riché eingeladen.

Interessierte können sich ab sofort über die Homepage von Procap Grischun für die Veranstaltung anmelden. Die Teilnahme ist kostenpflichtig. Für weitere Informationen und Anmeldung besuchen Sie bitte unsere Website: www.procap-grischun.ch.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen bereichernden Austausch!

Hier geht es zur Anmeldung

www.procapgrischun.ch
info@procapgrischun.ch



7.12.2024

📍 St. Moritz

Jahresessen im Hotel Corvatsch, St. Moritz

Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Jahresessen ein.

Das Jahresessen findet dieses Jahr im Hotel Corvatsch in St. Moritz 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, 7. Dezember 2024;

Zeit: 11.30 bis ca. 15.00 Uhr;

Ort: Hotel Corvatsch, Via Tegiatscha 1, 7500 St. Moritz; **Kosten:** Aktivmitglieder:

Fr. 10.—; Solidarmitglieder: Fr. 15.—;

Nichtmitglieder: Fr. 50.—; **Anmeldung:**

Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch;

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2024.



Foto: Hotel Corvatsch, St. Moritz.



Foto: St. Moritz Tourismus AG

Agenda

30.10.2024

27.11.2024

18.12.2024

29.01.2025

26.02.2025

📍 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.

30.10.2024

27.11.2024

29.01.2025

26.02.2025

📍 Klosters



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, 7250 Klosters Platz; **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.

23.10.2024

20.11.2024

11.12.2024

15.01.2025

19.02.2025

📍 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.

31.10./6.11./

13.11./20.11.&

27.11.2024

📍 Domat/Ems



Kalligraphie-Kurs in Domat/Ems

Möchten Sie kreativ werden? Dann zücken Sie Feder und Tinte und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der antiken Schriften.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – lernen Sie die Kunst des Schönschreibens von Hand. Fredi Frei führt Sie an diesem Kurs in die Kunst der Kalligraphie ein. Sie lernen die Grundlagen der Schwabacher- und Englisch Copperplate-Schriften kennen. Fredi Frei hat sich die Kalligraphie vor 25 Jahren selber beigebracht. Er betreibt in Domat/Ems ein Atelier für Kunsthandwerk. Dieser Kalligraphiekurs wird bereits zum 5. Mal durchgeführt. Der Kurs findet an 5 Abenden von 19.00 – 21.00 Uhr in Domat/Ems statt.

Ort: Restaurant Krone, Via Nova, 7013 Domat/Ems;

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr; **Wann:** 31.10./6.11./13.11./20.11./27.11.

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 120.–; Nicht-Mitglieder Fr. 150.–; **Anmeldung:** Fredi Frei, 079 814 17 06. Die Anzahl der Teilnehmer:Innen ist auf 8 Personen beschränkt.

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 92.



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



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.

06.11.2024

04.12.2024

05.02.2025

📍 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 Tavoletas 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.

18.01.2024

Chur



Museumsbesuch und Malen am Nachmittag

Der Besuch der Jahresausstellung im Bündner Kunstmuseum gehört bei der Procap Grischun schon fast zur Tradition. Es gibt jedes Jahr überraschende Kunstwerke zu entdecken. Die aktuellen Arbeiten von Kunstschaffenden in und aus Graubünden werden von einer Jury ausgewählt. 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. 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, 18. Januar 2025; **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 Malwege an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt. **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier Malwege). **Kosten:** Aktivmitglieder und Solidarmitglieder: Fr. 10.—, Nichtmitglieder: Fr. 30.—. Bitte nehmen Sie den Betrag bar zum Kurs mit. **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle in Chur oder www.procapgrischun.ch. **Absagen:** Sollten Sie den Kurs trotz Anmeldung nicht besuchen können, bitten wir Sie um eine frühzeitige Abmeldung. Bei einer kurzfristigen Abmeldung melden Sie sich bitte telefonisch bei Frau Adzayi-Nussio (077 423 51 82). Die Kurskosten werden bei Nicht-Abmeldung in Rechnung gestellt.

Für Menschen mit Handicap. Ohne wenn und aber.



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

procap grischun



15.12.2024

📍 Arosa

Arosa Humorfestival

In Zusammenarbeit mit dem Kiwanis Club Arosa lädt Procap Grischun ihre Mitglieder bereits zum 20. Mal an das Humorfestival nach Arosa ein. Auch dieses Jahr wartet wieder ein tolles Programm auf unsere Mitglieder.

Programm 15. Dezember 2024

9.45	Besammlung Bahnhofplatz Chur bei der Arosabahn
10.08	Fahrt mit der RhB nach Arosa / Arosa Express
11.09	Ankunft Bahnhof Arosa / Fahrt mit der Weisshornbahn zur Mittelstation
12.00	Mittagessen
13.00	Verschiebung zum Zirkuszelt Humorfestival
14.00	Vorstellung Michel Gammenthaler «Wer ist Hugo?»
17.48	Abfahrt RhB nach Chur
18.51	Ankunft in Chur

Michel Gammenthaler – Comedy & Tricks Wer ist Hugo?

Eine Persönlichkeit aus der Unterwelt? Eine Erinnerung an eine flüchtige Affäre, die mit einem Prosecco-Cocktail begann? Oder nur ein Arbeitstitel, der in der letzten Minute nicht mehr geändert wurde? Um den Namen des neuen Programms von Komiker und Zauberer Michel Gammenthaler ranken sich skurrile Anekdoten und Spekulationen. Gammenthaler selbst schweigt sich aus, was die Gerüchteküche noch weiter anheizt. Doch: Haben nicht alle Geheimnisse? Was weiss man nur allein? Wer ist bereit, verborgene Seiten zu offenbaren, um im Gegenzug endlich die langersehnte Antwort auf die quälende Hugo-Frage zu erhalten? Uns erwartet ein beängstigender Mix aus Comedy, Zauberei, Publikumsinteraktionen und Hugo. Teilnahme auf eigene Gefahr! Michel Gammenthaler begeistert sein Publikum in jeder Show aufs Neue. Schlagfertig, energievoll und unverwechselbar.



Presse-Foto.

Datum: Sonntag, 15. Dezember 2024;
Kosten: Aktivmitglieder: Fr. 30.-;
Solidarmitglieder: Fr. 50.-; Nichtmit-
glieder: Fr. 100.-. Im Unkostenbeitrag
sind die Fahrt Chur-Arosa-Chur,
die Fahrt mit der Weisshornbahn, das
gemeinsame Mittagessen und die Ein-
trittskarten inbegriffen. Das Inkasso der
Unkostenbeiträge erfolgt direkt im Zug.
Anmeldung und Infos: Geschäftsstelle
Chur oder www.procapgrischun.ch;
Anmeldeschluss: Freitag, 8. Dezember
2024. **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 infor-
mieren.

Abonnement/Menü: Bitte teilen Sie uns
mit, ob Sie ein GA, BüGA oder Halbtax
besitzen und ob Sie ein vegetarisches
Menü wünschen.


**Weitere Infos zum
Humorfestival**
humorfestival.swiss



nicht bein- flussbar		kleine Gastwirt- schaft		Sätze beim Tennis (engl.)		Geburts- ort, Zuhause		arab. Fürsten- titel	Meer- riesen der nord. Sage		Fluss im Engadin	Fluss durch Bern	weiss- schwar- zer Vogel		metall- haltiges Mineral	Nasal- laut
								plötzl. angrei- fen		5						
wohltu- end, er- freulich		zuwei- sen, ge- währen									Papst- kronen		schweiz. Radio- u. Fernseh- ges.			
gefro- renes Wasser				Anrede und Titel in England				Bild v. da Vinci †: Mona ...		unge- achtet, obwohl				10		überlegt, gezielt
					männl. Rinder		Zier- pflanze						Mono- gamie		Licht- bild (Kw.)	
Schein- angriff b. Boxen		mit Aus- nahme von		schweiz. Filmre- gisseur		9				Stock- werk		Humus			6	
Preis- nach- lass							Violinen- spieler		schweiz. Grafiker † 2015		8			nord. Gott		
				Ge- bärden		Gegend im Berner Oberland										
altes Mass d. Drucks	Geruch, Wohlge- schmack		gallert- artige Substan- zen		7			Frau des nord. Meeres- gottes				internat. Presse- agentur			Doppel- konso- nant	
kleiner Him- mels- körper		1							durch- sichtig			kanad. National- baum				
						Sammel- stellen		unzu- gäng- lich, blockiert								
runde Formen			schweiz. Mode- ratorin (Viola)		Handel, Geschäft (engl.)											
Höllen- fürst		hoch im Preis, kost- spielig						rotes Gemüse Mz.								
					Küsten- vögel		Skat- begriff									
Walliser Obst- brand	schweiz. gemein- nützige Organis.	Futter- pflan- zen		kleine Motor- räder						3						
						2										
Flächen- mass Mz.			best. Artikel (2. Fall)				Berg- spitze (engl.)									
				Erbe Mz.		internat. Autoren- verband										
Diskus- sions- gegen- stände			Besitz- form im MA												Stuhl- oder Tisch- teile	
						Wort am Gebets- ende		Jugend- licher (Kw.)								
			Initialen d. phant. Malers Giger †		Spielab- schnitte i. Theater											
... und her		dünner Pflan- zenstiel					Keim- zelle									
nicht hier- bleiben																
Platz- knapp- heit					musik. Intervall											

COMMUNICAZIUN.CH
DIE MANUFAKTUR

Preis

Wir verlosen eine Smartwatch mit
GPS gestiftet von comunicaziun.ch.

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

Die Gewinnerin des letzten Kreuzwort-
rätsels heisst: B. Marugg. Lösungswort:
HAMPELMANN (Activa 3/2024).

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

Die komplette Klaviatur der Kommunikation



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

DEGIACOMI SCHUHTECHNIK BRINGT SIE WEITER

EIN TUNING-TEAM FÜR ALLE SCHUHE UND FÜSSE

„Im Dienste Ihrer Füsse“ - so lautet das Motto der Schuhtechniker von Degiacomi. Die Orthopädie-Werkstatt unter Leitung von Peter Degiacomi mit Werkstattleiter Flurin Zarn, kann die Schuhe so anpassen, dass sie perfekt zu den Füßen passen.

SCHUHANPASSUNG SCHUHE NACH MASS

Lebensqualität beginnt bei den Füßen darum passen die Schuhtechniker von Degiacomi Laufgut die Schuhe an die Bedürfnisse der Füße an. Dabei reicht das Spektrum von orthopädischen Fuss-Einlagen, Schuhzurichtungen und Änderungen, bis zur Herstellung und Anpassung von Orthesen und Prothesen. Auch im orthopädischen Bereich gibt es Serienschuhe, welche bei Degiacomi Laufgut verkauft und angepasst werden, zudem werden Massschuhe hergestellt. Die Kosten der erwähnten Hilfsmittel, ausgenommen Einlagen, werden durch die IV, SUVA und private Versicherer unter Abzug eines kleinen Selbstbehaltes übernommen. Degiacomi Schuhtechnik unterstützt Sie bei der Anmeldung an die Versicherung und klärt alle Details kostenlos ab

SCHUHSERVICE BRINGT'S

Ist ein Schuh erst einmal richtig eingelaufen, passt er perfekt zum Fuss, so dass man sich nie mehr davon trennen möchte. Das gilt für alle Schuhe, ganz besonders aber natürlich für Wanderschuhe oder Sportschuhe. Doch mit der Zeit nutzt sich das Leder ab oder das Profil ist abgenutzt. In all diesen Fällen lohnt es sich, die Schuhe professionell zu reparieren. Die Abklärung, ob sich eine Reparatur lohnt, geschieht bei der Inspektion, die der Schuhmacher gratis ausführt.

GUTE SCHUHE – GESUNDE FÜSSE

Kein Fuss ist perfekt, aber Ihr Schuhwerk kann es werden! Besuchen Sie unsere Laufgut Filiale in Chur oder unsere Filialen in Bonaduz, Davos, Flims und Thusis und geben Sie unliebsamen Fussbeschwerden erst gar keine Chance. Unsere Mitarbeiter/innen nehmen sich Zeit, beraten Sie gerne umfangreich und finden mit Ihnen das passende Schuhmodell..



- Wohlfühlschuhe
- Passformgerechte Schuhe von schlank bis weit
- Schuhe für Einlagen
- Outdoor- und Bergschuhe

- Schuhtechnik
- Digitale Fussvermessung
- Diabetikerversorgung
- Schuhe nach Mass
- Schuhreparaturen



DEGIACOMI
SCHUHMODE
— SEIT 1919 —

Versamerstrasse 32 | 7402 Bonaduz
Tel 081 630 20 70 | www.degiacom.ch

Weitere Filialen in:

DAVOS 081 420 00 10
FLIMS 081 911 55 55
THISIS 081 630 00 20
CHUR 081 250 05 00

Besuchen Sie unseren
Onlineshop unter
www.degiacom-schuhe.ch

Stöbern Sie von zu Hause
aus ganz bequem durch
unser breites Angebot.

Laufgut Degiacomi
GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen,
Schuhtechnik & Schuhservice.

Grabenstrasse 44 | 7000 Chur | T: 081 250 05 00
www.laufgut-degiacom.ch