



ACTIVA

DIE ZEITSCHRIFT FÜR INTEGRATION





Philipp Ruckstuhl



Petra Brühwiler



Monika Padrutt



Karin Wüthrich



Katja Arquint-Degelmann



Flurina Auer



Davide Compagnoni



Rebecka Kesseli

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
Telefon 081 253 07 07
Fax 081 253 07 06

Philipp Ruckstuhl, Geschäftsführer
philipp.ruckstuhl@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 90
Mo–Do: 8.00–11.30 / 13.30–16.30

Petra Brühwiler, Sekretariat
petra.bruehwiler@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 91
Mo: 8.00–11.30 / 13.30–17.15
Di: 8.00–11.30 / 13.30–17.15
Mi: 8.00–11.30

Monika Padrutt, Beratung
monika.padrutt@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 92
Di, Mi, Do: 8.00–11.30 / 13.30–16.30

Karin Wüthrich, Rechtsanwältin
Kontakt via Beratungsstellen

Wir sind auch im Internet für Sie da:
www.procapgrischun.ch
www.handicap-gr.ch

Beratungsstelle Surselva

Via S. Clau Sura 2, 7130 Ilanz

Katja Arquint-Degelmann
surselva@procapgrischun.ch
Telefon 081 941 25 32
Öffnungszeiten:
Mo, Do: 9.00–12.00 / 14.00–16.00

Beratungsstelle Südbünden

Chesa Ruppanner, Quadratscha 1,
7503 Samedan

Flurina Auer
samedan@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 88
Mi–Do: 9.00–11.30 / 13.30–16.30

Davide Compagnoni
davide.compagnoni@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 88
Di: 9.00–11.30 / 13.30–16.30

Beratungsstelle Davos / Prättigau

Promenade 43, 7270 Davos Platz

Rebecka Kesseli
davos@procapgrischun.ch
Telefon 081 420 62 52
Öffnungszeiten:
Mo, Do: 8.30–11.30 / 13.30–17.00

Vorstand

Ilario Bondolfi (seit 2006)
Präsident, Personelles

Daniel Weber (seit 1998)
Vizepräsident, Mittelbeschaffung

Marco Haas (seit 2006)
Finanzen

Men Gion Foppa (seit 2016)
Marketing, Projekte

Corsin Bühler (seit 2010)
Mitgliederanlässe, Kurse

Corinne Aeberhard (seit 2017)
Delegierte Behindertenkonferenz

Alessandro Della Vedova (seit 2015)

Erwin Graf (seit 2015)

Reto Cramer (seit 2017)

AROSA HUMORFESTIVAL – MNOZIL BRASS – CIRQUE

Foto: Daniela Matejschek



«Cirque» heisst der neueste Streich der sieben Blechbläser von Mnozil Brass, die – wie immer die Grenzen ihrer Instrumente auslotend – die Manege betreten, um dem Affenzirkus des Alltags Musik und Humor entgegenzusetzen und ihn so in einen kleinen, feinen Flohzirkus zu verwandeln und sei es nur für wenige Stunden... Kommen Sie! Hören Sie! Staunen Sie! Sonntag, 10. Dezember 2017, um 14 Uhr im Tschuggenzelt.

ACTIVA

AUSGABE 3/17



Die Zeit rennt, der längste Tag im Jahr ist Vergangenheit und die Sommertage erscheinen zum Teil bereits im Herbstlicht. Paul Schnider, einer der besten Pistolen-

schützen in Europa, wurde anlässlich der Bündner Sportnacht zum 4. Bündner Behindertensportler ausgezeichnet. Das Interview dazu lesen Sie auf Seite 4. Wir veranstalten das 1. Procap-Elternforum zum Thema «Mein Kind hat eine Behinderung: In welche Schule soll es gehen?». Dieses Thema werden wir an einer öffentlichen Veranstaltung vertiefen. Lesen Sie dazu den Bericht auf Seite 6. Bernhard Sutter legt sein zweites Buch auf; das Interview mit ihm finden Sie auf Seite 7. Weiter erwartet Sie ein Strauss von Kursen, Ausflügen und gemütlichen Treffs; melden Sie sich an und lassen Sie sich auf unsere Angebote ein. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der «Activa» und freue mich auf die eine oder andere Begegnung mit Ihnen.

Philipp Ruckstuhl



4 Paul Schnider



6 Elternforum



15 Herbstausflug

Titelbild: Regierungspräsidentin Barbara Janom Steiner mit Bündner Behindertensportler Paul Schnider.
Foto: pr

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun
Redaktion und Layout: Philipp Ruckstuhl (pr)
philipp.ruckstuhl@procapgrischun.ch
www.procapgrischun.ch, www.handicap-gr.ch
Druck: Somedia Production, Chur
Auflage: 3500 Exemplare
Redaktionsschluss: Activa 4/17: 4. Oktober 2017
Die nächste Activa (4/17) erscheint im November 2017

BÜNDNER BEHINDERTENSSPORTLER

PAUL SCHNIDER

Zum vierten Mal durfte Procap Grischun den Nominierungsprozess für den Bündner Behindertensportler organisieren. Aus den eingereichten Nominationen bestimmte eine Jury aus fünf Personen (Mario Cavigelli Regierungsrat, Ilario Bondolfi Präsident Procap Grischun, Siri Anesini Jus-Studentin/Rollstuhlfahrerin, Nadja Maurer Mitglied der Chefredaktion «Bündner Tagblatt», sowie Brigitte Odoni Vizepräsidentin BTV Behindertensport) den Bündner Behindertensportler. Mit Paul Schnider wurde ein Sportler ausgezeichnet, der zu den besten Pistolenschützen Europas gehört. Viermal qualifizierte sich Schnider für die Paralympics, so auch an den letztjährigen Paralympics Games in Rio de Janeiro. Paul Schnider ist Mitglied im Rollstuhlclub Chur. Mit Paul Schnider (ps) hat Erwin Graf (eg) gesprochen.

(eg) Paul kannst du dich kurz vorstellen?

(ps) Ich bin am 27.11.1961 in St. Martin im Valsertal GR geboren. Seit 1988 bin ich verheiratet und Vater einer Tochter. Wohnhaft bin ich seit 1990 in Mels SG und arbeite ebenfalls seit 1990 bei der Swisscom in Chur. Meine Hobbys sind Sportschiessen, Ländlermusik und Jodeln. Zudem bin ich Mitglied im Rollstuhlclub Chur.

Was hat sich seit deiner Wahl zum Bündner Behindertensportler 2017 verändert?

Es hat sich nicht viel verändert, ausser, dass sich diverse alte Bekannte bei mir gemeldet und sich



über meine Wahl zum Behindertensportler gefreut haben.

Seit wann bist du querschnittgelähmt?

Seit 1989 bin ich durch einen Arbeitsunfall querschnittgelähmt und auf den Rollstuhl angewiesen.

Welchen Stellenwert hat dein Unfall/Krankheit für dich?

Die Situation ist wie sie ist und lässt sich nicht ändern.

Wie gehst du mit dem Unfall um?

Ich hatte seit meinem Unfall vor 28 Jahren grosses Glück und durfte viel Neues und Spannendes erleben, weshalb ich nicht darüber nachdenke, wie es sein könnte, wenn ich den Unfall nicht gehabt hätte.

Gibt es Nachteile bei der Arbeit?

Meinen Traumberuf durfte ich kurze Zeit ausüben und die jetzige Arbeit hat mich ebenfalls weitergebracht. Es gibt immer Vor- und Nachteile.

Welche Verhaltensweisen ärgern oder freuen dich?

Es freut mich, wenn ich mit meiner Musik oder

dem Jodelgesang Menschen eine Freude bereiten kann und sie dies mit einem Applaus oder einem Lächeln zurückgeben.

Es ärgert mich, wenn Leute ungerecht und schlecht über Mitmenschen sprechen und diese verurteilen, als hätten sie selber keine Fehler.

Was für Sportarten hast du vor dem Unfall betrieben?

Ich habe schon als Jugendlicher den Schiesssport ausgeübt.

Gibt es eine Meisterschaft?

Ja, im Frühjahr gibt es eine Schweizer Meisterschaft im Luftpistolenschiessen 10 m und im Herbst eine Meisterschaft im Sport- respektive Matchpistolenschiessen 25 m und 50 m.

Und jetzt?

Seit 1993 bin ich Mitglied der Behinderten-Nationalmannschaft im Sportschiessen und wenn es die Gesundheit zulässt, werde ich noch eine oder zwei Saisons anhängen.

Wie muss ich mir ein Training vorstellen?

Damit die gesteckten Ziele erreicht werden, trainiere ich acht bis zehn Stunden pro Woche. Ausdauer- und Krafttraining im Fitnesscenter betreibe ich zweimal pro Woche und zusätzlich noch zwei- bis dreimal Training im Schiesskeller.

Welche Sportarten würdest du besuchen, wenn sie im Kanton angeboten würden?

Sportschiessen.

Würdest du in einem Sport-Vorstand mitarbeiten?

Da ich schon seit vielen Jahren Vorstandsarbeit leiste und auch seit vielen Jahren J+S-Leiter bin, könnte ich mir das durchaus vorstellen.

Wie sieht dein heutiger Tagesablauf aus?

Ich arbeite abwechslungsweise zu 50% (jeweils vormittags oder nachmittags) bei der Swisscom in Chur. Zweimal wöchentlich habe ich Physiotherapie und die restliche Zeit verbringe ich vorwiegend mit Training.

Was könnte man verbessern, damit dein Alltag einfacher wird?

Mehr Toleranz.

Stört es dich wenn andere ihre Hilfe anbieten?

Ich bin immer offen für Fragen und wenn ich Hilfe benötige, frage ich ebenfalls.

Welchen Umgang wünschst du dir?

Den Umgang, welcher sich jeder wünscht, nämlich mit Respekt und viel Humor.

Wünsche/Ziele im Leben?

Lebe deinen Traum und träume nicht dein Leben. Nach diesem Motto versuche ich auch in Zukunft zu leben.

Was möchtest du den Lesern mitteilen?

Es ist wie im Spitzensport; das Ziel im Leben erreicht man nur, wenn man auch Niederlagen einstecken kann und aus Fehlern lernt.

Paul, vielen Dank für das Gespräch.

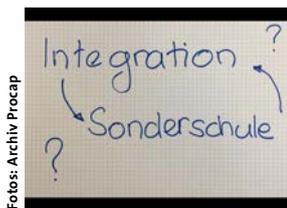
Erwin Graf ist Vorstandsmitglied von Procap Grischun



Fotos: pr

«MEIN KIND HAT EINE BEHINDERUNG: WELCHE SCHULE WÄHLEN WIR?»

1. Procap-Elternforum 2017, Samstag, 9. September 2017, 10 bis 12.30 Uhr



Diskussionsforum für Eltern von Kindern mit einer Behinderung oder mit besonderen Bedürfnissen.

Kinder mit einer Behinderung oder mit besonderen Bedürfnissen sind in der Schule auf besondere Unterstützung angewiesen. Diese erhalten sie in der «Integrierten Regelschule» oder in einer dafür geeigneten Institution.

In der Praxis braucht es für betroffene Eltern immer wieder günstige Konstellationen von beteiligten Entscheidungsträgern, Lehrpersonen, Schulen und Organisationen, wenn eine Integration gelingen soll.

Für viele ist die Sonderschule in einer Institution ein Segen, indem der geschützte Rahmen der Heilpädagogik die Förderung optimal anbieten kann. Für andere ist in der «Integrierten Regelschule» die besondere Unterstützung für die Entwicklung fördernd.

Mit einem Impulsreferat leiten wir das Thema ein. Eine Podiumsdiskussion mit betroffenen Eltern, Schulleitern, Institutionsleitern und Erziehungsberatern gibt Einblicke in konkrete Situationen, Rahmenbedingungen, Chancen und Grenzen. Das Publikum wird eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen.



Programm

10.00 Uhr: Beginn der Veranstaltung

Impulsreferat: «**Ich bin zufrieden, wenn mein Kind zufrieden ist.**» **Das sonderpädagogische Angebot im Kanton Graubünden** von Leo Cadruvi, Schulpsychologe, Amt für Volksschule und Sport.

Podium und Diskussion mit Publikum,
Podiumsteilnehmer:

Leo Cadruvi, Schulpsychologe

Brigitte Maron, betroffene Mutter

Ursina Patt, Gesamtschulleiterin Bonaduz/
Rhäzüns

Beat Zindel, Geschäftsleiter Schulheim Chur

Moderation: Melanie Salis

11.30 Uhr: Apéro riche/Austausch und weiterführende Informationen

Teilnehmende Organisationen: Rechtsdienst Procap Schweiz, Insieme Cerebral Graubünden und der Heilpädagogische Dienst Graubünden

Teilnahme kostenlos

Wo: IBW Höhere Fachschule Südostschweiz, Gürtelstrasse 48, 7000 Chur, **Wann:** Samstag, 9. September 2017, Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr, **Anmeldung:** Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur, **oder E-Mail:** info@procapgrischun.ch, **Auskünfte:** 081 253 07 07, **Anmeldeschluss:** Montag, 4. September 2017.

BUCHVORSTELLUNG

Der Autor Bernhard Sutter (bs) hatte vor 21 Jahren einen Arbeitsunfall. Von einem Tag auf den anderen waren elementare Fähigkeiten nicht mehr vorhanden. Durch verschiedene Rehas und den festen Willen fand Bernhard Sutter wieder zurück ins Leben. Philipp Ruckstuhl (pr) hat mit ihm gesprochen.

(pr) Dein erstes Buch heisst «Verlierer oder Gewinner?». Dein zweites Buch erscheint demnächst. Was dürfen die Leser von deinem zweiten Buch erwarten?

(bs) Man kann eine schöne, manchmal witzige, lebensbejahende, aber auch romantische und sehr ehrliche Geschichte erwarten. Es ist ebenfalls eine Bestätigung der Aussage aus dem ersten Buch.

Der Titel des neuen Buches heisst «Gewinner und die zwei Arten trotzdem» Was meinst du damit?

Trotzdem ich eine Behinderung habe, geht es mir wahnsinnig gut. Und trotzdem mir das Leben so gut gefällt, gibt es immer noch Tage, an denen es mir wirklich mies geht.

Was hat dich bewogen, ein zweites Buch zu schreiben?

Erstens erkundigten sich viele Leser des ersten Buchs, wie es weiterging in meinem Leben. Zweitens: weil ich einfach Freude am Schreiben habe und so Menschen erreichen und mo-



tivieren kann. Drittens: Ich möchte Grenzen überschreiten, Distanzen verringern und die Angst vor dem «etwas anderen» Gegenüber nehmen. Einem Menschen mit einer Behinderung.

Du nennst dein zweites Buch auch Reha-Biografie, was erfährt der Leser über deine Reha-Biografie?

Er erfährt, dass eine Reha nie wirklich zu Ende ist und wenn es scheinbar zu Ende ist, immer noch Dinge auftauchen, die man verbessern



kann. Wie im Leben. Bei mir ging es die ersten zwei Jahre immer bergauf und die Schritte waren am Anfang zwar gross, aber anders, jedoch um im Leben richtig und vollkommen anzukommen, durfte ich nicht stehenbleiben, sondern musste kontinuierlich weitermachen. Manchmal waren es kleinere, aber diffizilere Schritte und diese brauchten genauso viel Energie wie die grossen Fortschritte, z. B. das Laufen lernen. Es gibt immer noch viel Positives zur Motivation, aber dieses Mal sind auch negative Erlebnisse beschrieben.

Es sind 21 Jahre vergangen seit deinem Unfall. Heute bist du 42 Jahre alt, also gleich lang mit und ohne Einschränkung. Wie hat sich dein Leben verändert in den letzten 21 Jahren?

In meinen Gedanken spüre ich kaum Unterschiede. Ich spüre einfach die Grösse der Erfahrung, die mich fundamental geprägt hat.

In deinem Buch erwähnst du «Nicht auf das Ziel kommt es an – sondern der Weg ist das Ziel». Was meinst du damit?

Zuerst einmal ist es unglaublich wichtig, sich ein Ziel zu setzen.

Die Dinge, die man erreicht und lernt auf dem Weg dorthin, können genauso wichtig sein. Unter Umständen hat sich das ursprüngliche Ziel verändert und man hat das Gewollte einfach anders erreicht.

Das Buch wird an der Buchvernissage vom 7. September 2017 in der Buchhandlung Schuler vorgestellt. Was dürfen wir erwarten?

Ein paar Passagen in Form einer klassischen Lesung plus einen Filmzeitraffer meiner Entwicklung. Wer war ich? Wer wurde ich? Wer bin ich jetzt?

Bernhard, vielen Dank für das Gespräch.

Buchvernissage

Donnerstag, 7. September 2017,
ab 19.30 Uhr in der Buchhandlung
Schuler an der Grabenstrasse.
Die Veranstaltung ist öffentlich.

SCHOGGIHERZLI

Nach den Herbstferien heisst es wieder «Kaufen Sie auch ein Schoggiherzli?». Die Schüler vieler Bündner Schulen beteiligen sich am Verkauf der Procap-Schoggiherzli und zeigen damit ihr Engagement für Menschen mit Behinderung. Mit dieser Solidaritätsaktion unterstützen Sie die Aktivitäten von Procap Grischun im Kanton Graubünden und spornen uns an, Kinder und Erwachsene mit Behinderung in grösstmöglicher Selbstständigkeit zu unterstützen. Wir freuen uns jedes Jahr auf die zahlreichen Klassen, die bei unserer Aktion mitmachen, und über die Begeisterung der Jugendlichen, die mit vollem Elan und Engagement mithelfen und so einen kleinen Beitrag

in ihre Klassenkasse erarbeiten. Wenn Sie das nächste Mal gefragt werden «Kaufen Sie auch ein Schoggiherzli?», spenden Sie Freude für ganz viele Menschen. Wir bedanken uns im Voraus für Ihre Unterstützung.



Foto: zVg



Helfen mit Fremdwährungen

Wir sammeln Währungen aus aller Welt für Menschen mit Behinderungen. Machen Sie mit!

<p>Und so gehts Restliche Noten und Münzen in fremder Währung in einen Umschlag oder in eine andere Verpackung stecken und an Procap schicken.</p>	<p>Übrigens Procap sammelt sämtliche Währungen aus der ganzen Welt. Auch die ehemaligen europäischen Währungen werden zurückgenommen.</p>	<p>Procap Schweiz Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten Tel. 062 206 88 88, www.procap.ch IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1</p>
---	--	--



Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

KASTANIENFESTIVAL

CASTASEGNA BERGELL

Mit Procap Grischun ans 13. Kastanienfestival ins Bergell. Farbe, Duft, Geschmack; das sind die Beilagen des Kastanienfestivals. Vom 1. bis 22. Oktober 2017 ist die Kastanie Königin des Bergells. Das Bergell, ein Südtal Graubündens, wird sich für diese Gelegenheit mit herbstlichen Farben schmücken. Es wird sich ein Szenario bieten, das berühmte Künstler wie Segantini, Giacometti und Varlin inspiriert hat.

Fotos: Bregaglia Engadin Turismo



Datum: Sonntag, 15. 10. 2017
Zeit: 9 Uhr (Samedan)
bis ca. 15 Uhr (ab Bondo)
Ort: Bondo
Kosten: Aktivmitglieder: CHF 30.–
Solidarmitglieder: CHF 50.–
Nichtmitglieder: CHF 70.–

BÜGA, Halbtax und GA
geniessen zusätzliche
Vergünstigungen.

Programm

Fahrt mit dem Postauto

Abfahrt St. Moritz-Bahnhof: 09.15 Uhr

Abfahrt Silvaplana Kreisel: 09.23 Uhr

Fahrt nach Bondo

11.00 Uhr: Ökumenischer Gottesdienst

12.00 Uhr: Mittagessen auf eigene
Kosten und Kastanienfest

15.33 Uhr: Abfahrt ab Bondo/
Promontogno Posta
(Hotel Bregaglia)

Anmeldeschluss:

Dienstag, 10. Oktober 2017,
Regionalstelle Südbünden

AGENDA

SPIELNACHMITTAG CHUR

Für alle, die gerne spielen und mit anderen Mitspielern ein paar gemütliche Stunden verbringen möchten, bietet sich unser Spielnachmittag an. Dieser findet in der ARGO in Chur statt. Wir spielen verschiedene einfache Gesellschaftsspiele. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen! Falls wir Ihre Spielfreude geweckt haben, freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

Wann: jeweils Mittwochnachmittag. Die genauen Daten finden Sie auf Seite 18. **Zeit:** von 13.45 bis ca. 16.30 Uhr. **Wo:** ARGO Chur, Gartenstrasse 10, 7000 Chur. **Infos:** Geschäftsstelle Procap Grischun Chur.

MONATLICHER BOWLING-TREFF

Procap Grischun organisiert jeden Monat einen Bowling-Abend im Bowling-Center Chur (BCC) im neuen Einkaufscenter City West.

Der Bowling-Abend findet in der Regel am letzten Mittwoch des Monats von 18.30 bis 20.30 Uhr statt. Wir starten pünktlich um 18.30 Uhr und bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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. Die Leitung des Treffs liegt bei Stephanie Stalder, welche von verschiedenen weiteren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unterstützt wird. Aus

organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. Die genauen Daten finden Sie auf Seite 18. **Infos und Anmeldungen:** Geschäftsstelle Procap Grischun Chur

MALEN IM SEPTEMBER

Kunst begegnen und erleben.

Procap Grischun lädt Sie ein, am Samstag, 9. September 2017, im Bündner Kunstmuseum Neues zu entdecken und Eigenes zu gestalten. Wir besuchen die neu restaurierte Villa Planta mit Werken von bekannten Künstlern aus der Sammlung. Die Kunstvermittlerin Alexa Giger zeigt, wie Bilder oder Skulpturen durch gemeinsames Betrachten und durch Gespräche besser verstanden werden können. Am Nachmittag leitet Sie Ruth-Nunzia Preisig an, die Eindrücke vom Morgen in eigenen Bildern in Farbe und Form zu gestalten.

Wann: Samstag, 9. September 2017. **Zeit:** 10 bis 16.30 Uhr,

Foto: Nina Mattli



12.30 Uhr Mittagessen im Romantik-Hotel Stern, Chur, **Wo:** Treffpunkt beim Eingang Neubau Kunstmuseum. Der Workshop am Nachmittag findet im Malatelier, Steinbruchstrasse 16, in Chur statt. Museum und Atelier sind rollstuhlgängig. **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Ruth-Nunzia Preisig, Alexa Steinauer (Malatelier). **Kosten:** Aktivmitglieder sind kostenlos, Solidarmitglieder Fr. 30.–, Nichtmitglieder Fr. 50.–. Das gemeinsame Mittagessen und die Kursmaterialien sind im Kursbeitrag inbegriffen.

Anmeldung/Infos: Geschäftsstelle in Chur.

Foto: Archiv Procap



SPIELTREFF IN KLOSTERS PLATZ

Die Regionalstelle Davos/Prättigau organisiert jeden Monat einen Spieltreff in Klosters Platz.

Neu wird in Klosters Platz ein monatlicher Spieltreff organi-

siert. 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 Sportzentrum Klosters Platz (Eisbahn). **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Wann:** jeweils am letzten Donnerstag im Monat. Die genauen Daten finden Sie auf Seite 18. An- und Abmeldungen nimmt die Spielleiterin, Josefine Schmid, gerne entgegen, Tel. 081 422 38 29.

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. **Rechtssprechstunde:** Die

genauen Daten finden Sie auf Seite 18. **Kosten:** Eine Teilnahme an der Rechtssprechstunde ist für Aktivmitglieder unentgeltlich. **Anmeldung:** Wenden Sie sich bitte für einen Termin an die Geschäftsstelle von Procap Grischun Chur, Tel. 081 253 07 92.

TREFF SAMEDAN

Die Regionalstelle Südbünden organisiert einen monatlichen Treff.

Wir treffen uns um 14 Uhr in der Cafeteria im Parterre des Altersheims Promulins 7/9, 7503 Samedan, zum monatlichen Procap-Treff Samedan. Die Cafeteria ist rollstuhlgängig. **Datum:** erster Mittwoch im Monat: Die genauen Daten finden Sie auf Seite 18. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Cafeteria im Parterre des Altersheims. **Kosten:** Jeder zahlt für sich. **Anmeldung:** keine. Ziel unserer Treffen ist, den Aktiv- und Solidarmitgliedern sowie auch externen Interessierten Gelegenheit zu geben, sich regelmässig zu treffen und die Geselligkeit zu pflegen. Referenten oder einheimische Künstlerinnen und Künstler sollen ebenfalls ihren Platz haben, um ihre Werke präsentieren zu können. Freunde und Bekannte sind herzlich willkommen, je

mehr mitmachen, desto abwechslungsreicher wirds.

Infos: Regionalstelle Südbünden

FILZEN FÜR DEN ADVENT

Die Regionalstelle Surselva lädt Sie am Samstag, 11. November, zum gemeinsamen Filzen für den Advent im ARGO Wohnheim in Ilanz ein.

Unter fachkundiger Anleitung von Evelyne Carcaterra filzen wir gemeinsam bei Kaffee und Kuchen. Alle, Frau und Mann, die Freude am Gestalten, Geduld und ein wenig Fingerspitzengefühl haben, sind herzlich willkommen zu einem gemütlichen Filztag. Für einen kleinen Mittagsimbiss ist gesorgt. Vom Bahnhof erreichen Sie das Wohnheim in wenigen Minuten zu Fuss. Für Autofahrer steht eine beschränkte Anzahl Parkplätze an der Valsenstrasse oder beim Evang. Alters- und Pflegeheim zur Verfügung. Falls Sie einen Abholdienst ab Bahnhof Ilanz benötigen, melden Sie sich bitte bis am 9. November telefonisch bei der Regionalstelle Surselva in Ilanz.

Wann: Samstag, 11. November 2017. **Zeit:** 10 Uhr bis ca. 15.30 Uhr. **Wo:** ARGO-Wohnheim, Ilanz. **Shuttlebus:** vom Bahnhof Ilanz bis ARGO auf Anfrage. **Kosten:** Aktivmitglie-

der Fr.10.–, Solidarmitglieder Fr.15.–, Nichtmitglieder Fr. 25.–.

Anmeldung: bis 2. November 2017. **Weitere Infos:** Regionalstelle Surselva.



Foto: zVg

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 behin-

derten 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. **Nächste Beratung:** Mittwoch, 15. November 2017.

SONNTAGSBRUNCH AUF CAISCHAVEDRA DISENTIS/MUSTÉR.

Die Regionalstelle Surselva lädt am Sonntag, 24. September 2017, zum gemeinsamen Brunch mit musikalischer Unterhaltung im wunderschönen Gebiet von Caischavedra ein.

Die An- und Rückfahrt bis Disentis/Mustér bzw. Talstation der Seilbahn erfolgt mit dem Privatauto oder mit dem Zug.

Wir treffen uns alle um 10.20 Uhr vor dem Eingang der Talstation S. Catarina/Disentis und fahren dann gemeinsam mit der Seilbahn hinauf nach Caischedra. Im Bergrestaurant auf 1860 m ü. M. geniessen wir das herrliche Bergpanorama und lassen uns kulinarisch mit einem reichhaltigen Brunch verwöhnen. Nach dem Brunch sorgt die Musik von Erwin und Angelo für gute Stimmung.

Blumenweg (fakultativ)

Kurzer Rundgang vorbei am früheren Melkplatz der Alp Magriel. Die reichhaltige Flora ist markiert und die Namen der Blumen durch den Blumenkenner Augustin Condrau benannt. Bäche und Steinplatten machen die Wanderung kurzweilig.

Wanderzeit: ca. 50 Minuten

Um 15 Uhr fahren wir gemeinsam zur Talstation, wo wir dann individuell heimreisen.

Der Anlass ist auch für Personen im Rollstuhl geeignet und findet bei jeder Witterung statt. **Wann:** 24. September.

Zeit: 10.20 Uhr bis 15.30 Uhr.

Wo: Talstation S. Catarina,

Disentis. **Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 10.–, Solidarmitglieder Fr. 15.–, Nichtmitglieder Fr. 28.–.

Bekleidung: wetterangepasste Kleidung, **Anmeldung:** bis 21. September 2017, Regionalstelle Surselva.

Reise / Transport

Zug Hinfahrt

Chur ab 08.56 Uhr

Disentis an 10.11 Uhr

Zug Rückfahrt

Disentis ab 15.44 Uhr

Chur an 17.01 Uhr

Fahrt vom Bahnhof zur Talstation Disentis: ca. 30 Min. zu Fuss, falls ein Fahrdienst gewünscht wird, bis spätestens 21. September bei der Regionalstelle Ilanz voranmelden.



BOGENSCHIESSEN – DER ETWAS ANDERE SPORTPLAUSCH FÜR JEDERMANN

Am Samstag, 16. September 2017, lädt die Regionalstelle Südbünden ihre Mitglieder zu einem Bogenschiess-Work-

shop ein.

Haben Sie schon mal einem Bogenschützen zugeschaut oder es selber ausprobiert? Anmut und Eleganz beim langsamen Spannen der Sehne, ruhiges Zielen und dann noch die Dynamik, wenn die Hand den Pfeil fliegen lässt. Bogenschiessen begeistert die Menschheit seit Jahrtausenden. Der Umgang mit Pfeil und Bogen übt auf die meisten Menschen – ob Gross oder Klein – eine Faszination aus. Die Bogenschützen der Archers d’Engiadina bringen uns diesen schönen Sport näher. Wir treffen uns zum gemütlichen Grillplausch im Camping Sur En. Wohlgestärkt begeben wir uns zur nahe gelegenen Fita-Anlage, wo wir durch einen erfahrenen Bogenschützen der Archers d’Engiadina in das Bogenschiessen eingeführt werden und die ersten Pfeile schiessen. **Wann:** Samstag, 16. September 2017. **Zeit:** 12 Uhr bis 16 Uhr. **Wo:** Restaurant Camping. **Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 10.–, Solidarmitglieder Fr. 15.–, Nichtmitglieder Selbstkosten. **Besonderes:** Der Anlass ist auch für Personen im Rollstuhl geeignet. **Anmeldung:** bis 6. September 2017 an Regionalstelle Südbünden.



HERBSTAUSFLUG INS SEA LIFE NACH KONSTANZ, 23. SEPTEMBER 2017

Unser traditioneller Herbstausflug führt uns dieses Jahr nach Konstanz. Am Vormittag besuchen wir die Meer- und Süßwasseraquarien des Sea Life Centers. Die Ausstellung der rund 3000 heimischen Süß- und Salzwasserfische folgt dem Weg des Wassers von der Quelle des Rheins bis in den Rotterdamer Hafen und in die Tiefe des Meeres.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen im historischen Restaurant «Konzil», direkt an der Hafepromenade, besteht dann Zeit zur freien Verfügung. Konstanz hat als internationales Kunst-, Geschichts- und Kulturzentrum am Bodensee einiges zu bieten. Es besteht aber auch die Möglichkeit, an der Hafepromenade zu flanieren oder das nahe gelegene Einkaufszentrum zu besuchen. Natürlich hoffen wir auf sonniges Wetter!

Sea Life

Tauchen Sie in die faszinierende Unterwasserwelt der rund 3500 Bewohner ab. Streicheln Sie einen Seestern, begegnen Sie Haien hautnah und beobachten Sie die lebhaften Eselspinguine. Das Sea Life Konstanz zeigt eine beeindruckende Welt der Süß- und Salzwasserfische.



Foto: zVg

Samstag, 23. September 2017

- 07.30 Uhr Besammlung vor dem Restaurant Tres Amigos, Chur
- 08.00 Uhr Besammlung beim Bahnhof Landquart
- 10.15 Uhr Ankunft beim Sea Life Konstanz, Busparkplatz
- 12.15 Uhr Mittagessen im Restaurant Konzil, Hafenstrasse 2, Konstanz
- 15.45 Uhr Besammlung beim Sea Life Konstanz, Busparkplatz
- 18.00 Uhr Ankunft in Landquart
- 18.30 Uhr Ankunft in Chur

Kosten:

Aktivmitglieder: Fr. 30.–, Solidarmitglieder: Fr. 50.–, Kinder unter 16 Jahren: Fr. 30.–, Nichtmitglieder: Fr. 100.–

Wichtig:

Identitätskarte nicht vergessen! Der Ausflug eignet sich auch für Personen im Rollstuhl.

Anmeldung

Bis spätestens 16. September 2017 bei der Geschäftsstelle in Chur.

Besonderes:

Die Platzzahl ist beschränkt.

HANDYKURS IN CHUR

Mobiltelefone erleichtern das Leben ungemein, wenn jeder-mann sie beherrscht: Kurz-mitteilungen können einfach verschickt werden; Menschen mit einer Hörbehinderung ha-ben eine Möglichkeit, sich rasch schriftlich auszutau-schen; Notfallnummern kön-nen programmiert werden etc. Und doch gibt es oft viele Funktionen, die unverständ-lich bleiben oder Fragen, für die sich im Alltag niemand Zeit nimmt. Gerne laden wir Sie deshalb zu einem sehr in-dividuell gestalteten Kurs-angebot ein: Junge Mitarbei-tende (Lernende und Praktikanten), die in der An-wendung von Handys hervor-ragende Kenntnisse haben, helfen Ihnen, zugeschnitten auf Ihre persönlichen Bedürf-nisse, über Hürden hinweg und beantworten Ihre Fragen: –Bedienung des Adressbuches, Versand von SMS und Fotos. –Falls Sie ein iPhone haben oder sich dafür interessieren, zeigen wir Ihnen dessen Mög-lichkeiten (Telefonie, mobiles Internet, Navigation/Karten, Fotoapparat, Kalenderfunk-tion, Apps etc.).

Für jeweils 1 Teilnehmer/in steht 1 Trainer/in bereit, so-dass alles sehr individuell ge-

staltet werden kann. Der Kurs eignet sich auch für iPad-Ein-steiger/innen.

Bitte nehmen Sie unbedingt Ihr Handy, iPhone oder iPad mit und vergessen Sie Ihre Zu-gangscodes nicht (falls nötig).

Wann: Donnerstag, 16. Novem-ber. **Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr.

Wo: GKB Chur, Postplatz Haupteingang; **Kosten:** keine.

Besonderes: Kurs ist nur für Aktivmitglieder **Anmeldung:**

Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07. **Anmeldeschluss:** Frei-tag, 10. November.

Foto: zVg



GRILLPLAUSCH ALP GARFIUN (KLOSTERS)

Die Regionalstelle Davos/Prät-tigau freut sich, den Anlass «Grillplausch Alp Garfiun» (Klosters) anbieten zu dürfen.

Am 3. September treffen wir uns bei jedem Wetter um 10.45 Uhr auf dem Parkplatz Monbiel, in Klosters-Monbiel. Die Anreise dorthin erfolgt selbstständig (mit dem Bus oder Privatauto, Parkplätze sind kostenpflichtig). Anreise

mit dem ÖV: 10.33 Uhr Abfahrt Klosters Platz (Bahnhof) mit dem Bus. Ankunft Monbiel Parkplatz um 10.43 Uhr. Wet-terentsprechende Kleid-ung und gute Laufschuhe erleich-tern unsere Wanderung zur Alp Garfiun. Der Weg (2,7 km) führt der Landquart entlang durch Wald und Weiden. 30 Minuten lang führt der Weg geradeaus, während den letz-ten 10 Minuten nehmen wir den Gipfelsturm in Angriff. Am Ziel angekommen, erwart-et uns ein toller Empfang mit den Örgalifründa Rinerhorn.

Programm:

10.50 Uhr:

Besammlung Parkplatz Monbiel, gemeinsamer Abmarsch Richtung Alp Garfiun. Für Rollstuhlfahrer steht nach Bedarf ein Fahrzeug zur Verfügung (bitte bei mir reservieren).

11.45 Uhr:

Eintreffen auf der Alp Garfiun

12.15 Uhr:

Mittagessen

13.30 Uhr:

Kaffee und Kuchen

14.30 Uhr:

Ende der Veranstaltung.

Wann: Sonntag, 3. September 2017. **Zeit:** 11.45 Uhr. **Wo:** Park-platz Monbiel, Klosters. **Kosten:**

Aktivmitglieder: Fr.10.–, Soli-darmitglieder: Fr.15.–, Nicht-mitglieder: Selbstkosten.

Im Preis inklusive sind: Mit-tagessen, Kaffee und Kuchen



Alp Garfiun

sowie Mineralwasser. **Anmeldeschluss:** 24. August 2017. **Anmeldung:** davos@procap-grischun.ch oder per Telefon 081 420 62 52.

GRIECHENLAND

Die Regionalstelle Südbünden lädt zu einem griechischen Tag ein.

Ein Selbstbedienungsbuffet bietet uns die Gelegenheit, spezielle Gerichte aus Griechenland kennenzulernen. Mit einem Vortrag über Griechenland schliessen wir den Tag ab.

Datum: Samstag, 30. September 2017. **Zeit:** 11.30 bis

15.30 Uhr. **Ort:** Cantine Movimento/Ufficina, Via Nouva 1, 7503 Samedan. **Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 20.–, Solidarmitglieder: Fr. 35.–, Nichtmitglieder: Fr. 50.– **Anmeldung:** obligatorisch bis 19. September 2017 an Regionalstelle Südbünden.

HERBSTHÖCK IM HOTEL BELLAVAL IN SCUOL

Am Samstag, 4. November 2017, lädt die Regionalstelle Südbünden zum Herbsthock ein.

Wir lassen den goldenen Herbst bei einem gemütlichen Wildgericht im Hotel Bellaval ausklingen. Die Küchen-crew von Thomas Schulze zaubert uns eine Gaumenfreude und dabei lassen wir es uns in gemüthlicher Runde mit Livemusik zum Mitsingen und Tanzen gutgehen. Das Hotel

befindet sich unterhalb des Bahnhofs direkt unter den Bergbahnen.

Wann: Samstag, 4. November 2017. **Zeit:** 12 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Bellaval, Scuol. **Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 10.–, Solidarmitglieder: Fr. 15.–, Nichtmitglieder: Selbstkosten. **Anmeldung:** obligatorisch bis 16. Oktober 2017 an Regionalstelle Südbünden.

SPIELNACHMITTAG SAMEDAN

Für alle, die gerne spielen und mit anderen Mitspielern ein paar gemütliche Stunden verbringen möchten, bietet sich unser Spielnachmittag an. Dieser findet in der Cafeteria Ufficina in Samedan statt. Wir spielen verschiedene einfache Gesellschaftsspiele. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen! Falls wir Ihre Spielfreude geweckt haben, freuen wir uns, Sie kennenzulernen. Am Schluss erhalten alle Mitspielerinnen und Mitspieler ein Zvieri, offeriert durch die Ufficina.

Wann: Samstag, 21. Oktober 2017. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Ufficina, Via Nouva 1, 7503 Samedan. **Anmeldung:** bis 17. Oktober 2017: **Infos:** Regionalstelle Südbünden.



Das griechische Kochteam

AGENDA

August

30. Bowling

31. Spieltreff in Klosters Platz

September

3. Grillplausch in Garfiun

6. Treff Samedan

9. Elternforum

9. Malkurs mit Museumsbesuch

13. Spielnachmittag

16. Bogenschiessen/ Marena im Camping Sur En

23. Herbstausflug Chur

24. Brunch Caischedra

26. Rechtssprechstunden

27. Bowling

28. Spieltreff in Klosters Platz

30. Buffet Griechenland

Oktober

4. Treff Samedan

11. Spielnachmittag

15. Kastanienfest im Bergell

21. Spielnachmittag Samedan 2

25. Bowling

26. Rechtssprechstunden

26. Spieltreff in Klosters Platz

November

1. Treff Samedan

4. Herbsthöck mit Musik

8. Spielnachmittag

11. Adventsbasteln

15. Finanzberatung

16. PC-/Handy-Kurs

28. Rechtssprechstunden

29. Bowling

30. Spieltreff in Klosters Platz

 Die Anmeldung zu Anlässen von Procap Grischun erfolgt am einfachsten via Anmeldeformular auf unserer Website www.procapgrischun.ch/veranstaltungen, telefonisch oder mit diesem Anmeldeformular.

Ich / wir melde(n) uns zu folgenden Anlässen an:

Vorname

Name

Strasse

PLZ/Wohnort

Telefon

Mail

Geburtsdatum

AHV-Nummer

Bemerkungen

Einsenden an:

Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur, Fax 081 253 07 06, info@procapgrischun.ch

Bitte beachten Sie: Es folgt keine Anmeldebestätigung.

KREUZWORTRÄTSEL AUSGABE 3/17

Sitz der Stadtverwaltung	engl.: Zimmer	Stadt auf Sri Lanka	altgriech. Philosophenschule	Spurenelement	dt. Vorsilbe	Farbton	Teil der Golfbahn	griech. Buchstabe	Autorin v.: Pippi Langstrumpf †
→				5	alt Bundesrat † 1985 (Rudolf)			2	
Benediktinerkloster im Kt. SO		freier Webbrowser	grosse Anhängungen	Fluss zur Maas			Ferienort im Südtirol	ehem. schweiz. Boxer (Sepp)	
eh. CH-Skirennfahrer (Ambrosi)					Fluss im Bergell				Kochzutat
→		6	frz.: Schweiz		schweiz. Olympiasiegerin (Evelyne)			schräg	Doppelkonsonant
Fluss durch Bad Ragaz	schweiz. Schauspielerin (Caroline)			3	Balte		schweiz. Philosoph (Hans)		
grosses Binnenwasser			frz.: auf		Nachbarstadt von Genf				nicht gegen
Abk.: Bundespolizei	schlechte Gegenleistung	unabhängig			Vorname des Autors Follett	9	Verkehrsclub der Schweiz	Vergnügen (engl.)	
→			banges Gefühl		Stadt in Sibirien	Alpenbewohner	röm. 6	ital.: nein	Abk.: im Allgemeinen
Abk.: Eidg.-Demokrat. Union	Nierensekret, Harn		südl. Teil des Tessins					7	
→		schweiz. Wirtschaftsbranche					eh. CH-Fussballer (Ciriaco)		
Gemeinde am Zugersee	4		Färbetechnik für Stoffe	Abk.: Ständerat		Zch. f. Neptunium			
→		Vorort von Luzern							
Wortteil: einheitlich		skand. Männername		Unsitten	Abk.: Langspielplatte				
Fluss im Kanton Waadt	Kriechtiere	öffentl. Verkehrsmittel	Pastenbehältnis			Bargeld (engl.)			
→			gleichmässig hoch, flach		Autokz. Taiwan				
→		8			Autokz. Island	original			
griech.: Ich hab's gefunden!		toxisch	Spielfeld b. Hornussen						
schweiz. Olympiasiegerin (Ski)		schweiz. Maler (Franz)							
→			dt. Landeshauptstadt		dicht zusammen		Haft, Zeitnot		
schweiz. Grafiker † 2007		eh. Profi-Boxer † (Muhammad)	formbare Masse						
→	10				Zch. f. Nickel		Vorläuferin der EU		
biblischer Priester			himmlischer Bote			1			
eh. CH-Orientierungsläuferin					Autokz. Kanton Genf				

PREIS

Wir verlosen 3 Geschenkkarten für ein Gourmet-Frühstück für 2 Personen im Café Confiserie Maron in Chur.

Bitte senden Sie das Lösungswort an Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur, oder via E-Mail an: info@procapgrischun.ch.

Der Gewinner des letzten Kreuzworträtsels heisst Hansjörg Hummel, Malans.

Lösungswort: SANITAETER (Activa 2/2017).



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



graubünden

13. Kastanienfestival im Bergell

1. bis 22. Oktober 2017

www.festivaldellacastagna.ch