



ACTIVA

DIE ZEITSCHRIFT FÜR INTEGRATION



DER BÜNDNER VERBAND FÜR SPORT SVS



verleiht
LUCA TAVASCI
den Titel

**BÜNDNER
BEHINDERTEN-
SPORTLER
DES JAHRES
2018**

für seine hervorragenden Leistungen im Langlauf.

Das Preisgeld



für Menschen
mit Handicap

procap grischun



Philipp Ruckstuhl



Petra Brühwiler



Monika Padrutt



Karin Wüthrich



Katja Arquint-Degelmann



Olivia Willy



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 / 13.30–17.00

Petra Brühwiler, Sekretariat
petra.bruehwiler@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 91
Mo: 8.00–11.30 / 13.30–17.00
Di: 8.00–11.30 / 13.30–17.00
Mi: 8.00–11.30

Monika Padrutt, Beratung
monika.padrutt@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 92
Di, Mi, Do: 8.00–11.30 / 13.30–17.00

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

Olivia Willy-Morell
samedan@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 88
Di–Mi: 8.00–11.30 / 13.30–17.00

Davide Compagnoni
davide.compagnoni@procapgrischun.ch
Telefon 081 253 07 88
Do: 8.00–11.30 / 13.30–17.00

Beratungsstelle Davos / Prättigau

Promenade 43, 7270 Davos Platz

Rebecka Kesseli
davos@procapgrischun.ch
Telefon 081 420 62 52
Öffnungszeiten:
Mo, Do: 8.00–11.30 / 13.30–17.00

Vorstand

Reto Cramer (seit 2018)
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)

Martina Tomaschett (seit 2008)

VORANZEIGE: ROB SPENCE AM AROSA HUMORFESTIVAL



Das neue Programm von Rob Spence «Mad Men» geht ab wie ein Zäpfchen. Der totalbeschleunigte Spence sorgt wieder für Lacher und Kracher. Am **Sonntag, 16. Dezember 2018**, verbringen wir einen humorvollen Tag in Arosa. Anmeldung und weitere Infos bei der Geschäftsstelle von Procap Grischun.

ACTIVA

AUSGABE 3/18



An der Mitgliederversammlung vom 25. Mai 2018 wurde ich als Präsident von Procap Grischun und damit zum Nachfolger von Illario Bondolfi gewählt, der unsere Organisation während zehn Jahren präsiert hat. Es sind

grosse Fussstapfen, in die ich eintrete – ich freue mich aber auf die neue Aufgabe und die Herausforderung. Zusammen mit Ihnen möchte ich den eingeschlagenen Weg fortsetzen und Procap in der Öffentlichkeit noch besser positionieren. Illario Bondolfi möchte ich an dieser Stelle für seine Arbeit danken und freue mich auf viele spannende Begegnungen mit Ihnen, geschätzte Mitglieder.

Herzlich

Reto Cramer



4 Mitgliederversammlung 2018



6 Sportnacht



9 Elternforum

Bild: Titelblatt

Bündner Behindertensportler Luca Tavasci mit Präsident Reto Cramer.

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

Redaktion: Philipp Ruckstuhl (pr)

Layout: Druckerei Landquart AG, Landquart

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

Abopreis: Fr. 6.– des Mitgliederbeitrages

Auflage: 3500 Exemplare

Redaktionsschluss: Activa 4/18: 4. Oktober 2018

Die nächste Activa (4/18) erscheint im November 2018.

AUF ILARIO BONDOLFI FOLGT RETO CRAMERI

Am Freitag, 25. Mai 2018, eröffnete Ilario Bondolfi als Präsident die 87. Mitglieder-Versammlung von Procap Grischun – zum letzten Mal nach zehn Jahren. An der Mitgliederversammlung im Grossratsaal wohnten über 100 Mitglieder und Gäste bei.

Nach über zwölf Jahren im Vorstand und zehn Jahren als Präsident durfte Ilario Bondolfi unter grossem Applaus das Amt an Reto Crameri aus Surava übergeben, der einstimmig von der Versammlung als neuer Präsident gewählt wurde.

Rückblickend kann Ilario Bondolfi auf eine erfolgreiche Zeit zurückschauen. So wurden verschiedene Vernehmlassungen auf kantonaler

Ebene unter seiner Leitung eingereicht. Die Regionalisierung und Einrichtung der Beratungsstellen im Kanton war ein wichtiger Schritt für Menschen mit Behinderung; so erhalten die Mitglieder auch in entlegenen Regionen eine kompetente Beratung. Auch die Mitgliederzahl hat zugenommen; so ist der Verband in den letzten zehn Jahren um 1000 Mitglieder gewachsen. «Wir haben einiges bewegt, doch es bleibt noch viel zu tun, damit Menschen mit Behinderung im Kanton Graubünden möglichst selbstbestimmt leben können» so Bondolfi. Reto Crameri sagte in seiner Ansprache, dass er den unter Bondolfi eingeschlagenen Weg fortsetzen werde und das Profil von Procap als Organisation für Menschen mit Behinderung in

Foto: Charly Bosshard



Bondolfi, Crameri, Ruckstuhl



Foto: Charly Bosshard

der Öffentlichkeit schärfen wolle. Ilario Bondolfi wurde mit der Ehrenmitgliedschaft für seine Leistungen geehrt und als Präsident verabschiedet.

Ilario Bondolfi durfte an der Mitgliederversammlung fünfzehn Jubilaren zur langjährigen Mitgliedschaft gratulieren: **25 Jahre:** Benjamin Schuoler, Disentis, Renato Smitter, Volketswil, **30 Jahre:** Ella Bundi, Chur, Erwin Dürst, Domat/Ems, Annemarie Deflorin, Chur, Anton Sgier, Andiastr, Myrtha Steiger, Chur, Johann Wyss, Chur, **35 Jahre:** Kurt Furter, Felsberg, Erika Livers, Chur, Ernst Walti, Chur, **40 Jahre:** Daniela Lehmann, Saas i.P., Gertrud Stauer, Rothenbrunnen, **55 Jahre:** Christian Meier, Untervaz, Bruno Rüegg, Chur.

Podium

Das anschliessende Podium mit dem Titel «Überwachung von Menschen mit Behinderung» konnte nicht aktueller sein. In dieser Zeit fand das Referendum gegen das neue «Überwachungsgesetz» statt. Ilario Bondolfi diskutierte mit seinen Gästen, Ruedi Weber, Grossrat SVP, Thomas Pfiffner, Leiter IV-Stelle Graubünden, Dr. Alex Fischer, sozialpolitischer Verantwortlicher von Procap Schweiz

und Michael E. Meier, Assistenz von Prof. Dr. Thomas Gächter, Sozialversicherungsrecht, über das neue Gesetz. Das Podium zeigte, dass sich alle Teilnehmer einig sind: «Versicherungsmissbrauch muss bekämpft werden.» Als Mittel dazu kann die Überwachung eingesetzt werden. Jedoch darf die Forderung nach Rechtsstaatlichkeit nicht überhört werden. Procap unterstützte das Referendum gegen die Überwachung von Versicherten.

Jahresbeitrag für Aktiv- und Solidarmitglieder

Die statuarischen Geschäfte wurden alle von der Mitgliederversammlung genehmigt. Unter Traktandum neun stand die Festsetzung des Mitgliederbeitrages zum Thema. Die Mitgliederversammlung stimmte der Erhöhung des Mitgliederbeitrages zu. Ab dem kommenden Jahr wird der Mitgliederbeitrag für Aktiv- und Solidarmitglieder von Fr. 45.– auf Fr. 50.– erhöht. Mit dieser Massnahme werden die höheren Kosten des nationalen Verbandes gedeckt.

BÜNDNER BEHINDERTENSORTLER DES JAHRES 2018 LUCA TAVASCI

Bereits zum fünften Mal durfte Procap Grischun den Nominierungsprozess für den Bündner Behindertensportler organisieren.

Aus den eingereichten Nominationen bestimmte eine Jury aus fünf Personen (Reto Cramer, Präsident Procap Grischun, Silvano Beltracchi, Ex-Skirennfahrer, Luana Bergamin, Bereichsleiterin Sport und Entwicklung Plusport, Remo Dolf, Ex-Nachwuchs-Skirennfahrer, Nadja Maurer, Redaktorin Südostschweiz) den Bündner Behindertensportler 2018. Langläufer Luca Tavasci durfte im Rahmen der Bündner Sportnacht den Titel entgegennehmen. Tavasci hat im letzten Winter mit der Teilnahme in Pyeongchang an den Paralympic Winter Games überzeugt. Sein Bestresultat in Südkorea gelang dem Engadiner im Sprint KL mit Platz 11. Ferner klassierte er sich in den Rängen 14 (20 km) und 16 (10 km). Diese Leistungen sind allein deshalb bemerkenswert, weil Luca Tavasci vor sechs Jahren an Lymphdrüsen-Krebs erkrankte. Tavasci gewann den Kampf gegen die Krankheit. Seit 2017, fünf Jahre nach Abschluss der Chemotherapie, gilt er als geheilt. Mit Luca Tavasci (It) hat Erwin Graf (eg) gesprochen.

(eg) Luca, kannst du dich vorstellen?

(It) Ich bin am 21. September 1993 geboren und wohne in Samedan. Zurzeit bin ich Student und studiere Bauingenieur FH an der HTW in Chur. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur und treibe gerne Sport. Ich interessiere mich sehr für Technik, welches ebenfalls zu meinen Hobbys ge-



Foto: pr

hört. Die italienische Küche liebe ich sehr. Mein grosses Vorbild im Sport ist Petter Northug.

Was hat sich seit deiner Wahl verändert?

Die Wahl bestätigt, dass ich oder besser wir, auf dem richtigen Weg sind. Sie hat mir einen weiteren Motivationsschub gegeben. Ich fühle mich sehr geehrt, einen solchen Preis verliehen zu bekommen.

Du hast eine Aplasie (Nichtausbildung eines Organes) an der linken Hand.

Seit wann hast du diese Behinderung?

Seit der Geburt.

Wie gehst du mit dieser Behinderung um?

Normal, ich bin damit aufgewachsen und sehe es kaum als Hindernis oder Nachteil.

Gibt es einen Nachteil bei der Arbeit?

Ich studiere momentan noch und strebe eine Stelle im Büro an, dabei gibt es keine nennenswerten Nachteile.

Welche Verhaltensweise ärgert oder freut dich?

Meine Behinderung ist wegen meiner Natürlich-

keit meistens erst auf den zweiten Blick zu erkennen, wenn überhaupt. Ich stelle daher selten eigenartige Verhaltensweisen fest.

Was möchtest du den Lesern mitteilen?

Ich habe das Glück, dass ich durch meine Behinderung im Alltag kaum eingeschränkt bin. Mit etwas Fantasie und Willen konnte ich mich bis jetzt immer allen Lebensaufgaben stellen. Hürden im Leben waren für mich andere. Nicht zuletzt ist das auch meinen Mitmenschen zu verdanken, meiner Mutter allen voran. Obwohl mir die linke Hand fehlt, hat man mich alles probieren und machen lassen. So habe ich schnell gelernt, dass das Leben eine Willenssache ist.

Wie muss ich mir dein Training vorstellen?

Mein Training ist ganz normal wie der eines jeden Langläufers. Ich habe einen Trainingsplan, den ich zusammen mit meiner Trainerin gestalte. Im Sommer trainiere ich viel auf dem Bike, zu Fuss, auf den

Ich habe schnell gelernt, dass das Leben eine Willenssache ist.

Rollskiern oder im Kraftraum. Der Langläufer wird, wie man so schön sagt, im Sommer gemacht. Sobald es in Richtung Herbst geht, ist es wichtig, Schneekilometer zu sammeln und gezielter zu trainieren. Dafür bieten sich die Gletscher oder die Snowfar-

ming-Anlagen bestens an. Im Winter bzw. während der Saison ist es wichtig, die Fitness aufrechtzuhalten und vor allem gesund zu bleiben! Wobei ich die Qualität der Quantität im Training vorziehe, um aus jedem Training das Beste rauszuholen.

Wie sieht dein Sport-Programm aus?

Im Paralympischen Langlauf gibt es einen Weltcup mit 3 bis 4 Destinationen pro Saison. Alle zwei Jahre gibt es eine Weltmeisterschaft und die Paralympics finden alle vier Jahre statt. Letztere haben natürlich den absolut grössten Stellenwert. Dazu bestreite ich Rennen im Regelsport, um das Rennfeeling zu behalten.

Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Mein Tagesablauf ist sehr unterschiedlich. Je nach Trainingsbelastung, Jahreszeit oder Arbeit. Normalerweise trainiere ich 1 bis 2 Mal am Tag. Viel Training bedeutet auch viel Erholung. Nach dem Abschluss meines Studiums werde ich mit einer 50%-Stelle auch eine berufliche Herausforderung haben.

Welches sind deine Wünsche/Ziele im Leben?

Es wurde mir mal gesagt, das Wichtigste für einen Sportler sei «gesund und gfrässig» zu sein. In diesem Sinne ist das Wichtigste für mich, meine gute Gesundheit zu pflegen und Freude zu haben, während ich meine sportlichen Ziele verfolge. Ich würde gerne auf meinen Erlebnissen in Pyeongchang aufbauen und so am paralympischen Zyklus bis Peking weiterarbeiten.

Ich wünsche mir dazu, dass der paralympische Sport den Stellenwert erhält, den er sich verdient. Es handelt sich um einen kompetitiven Spitzensport, der parallel zum Regelsport läuft. Die Leistungsdichte wird immer grösser und es wird immer professioneller trainiert. Was für mich gleichzeitig eine Motivation ist um dranzubleiben und weiterzumachen.



Luana Bergamin (Jurymitglied), Rey Keller (Nominierter), Luca Tavasci, Rilana Perl (Trainerin).

«ELTERN SEIN IST SCHWER, MIT BEHINDERTEN KINDERN UMSO MEHR?»

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

Der Umgang mit der Behinderung eines Kindes stellt an betroffene Familien hohe Anforderungen, die sich sowohl als Belastung und/oder als Bereicherung erweisen können. Allerdings werden die Möglichkeiten, wie der Alltag gestaltet und die Anforderungen bewältigt werden können, auch von den sozialen Beziehungen einer Familie beeinflusst. Ebenso spielen Fachangebote eine wesentliche Rolle, die in der Vielzahl nicht immer nur entlastend sind. Diese verschiedenen Faktoren wirken sich nicht nur auf die elterlichen Aufgaben, sondern auch auf die Gestaltung der Paarbeziehung aus. Am Elternforum sollen mögliche Ressourcen thematisiert werden.

Elternforum

Mit einem Inputreferat führen wir ins Thema ein. Ein Podium mit betroffenen Eltern, Psychologe und Institutionsleiter gibt Einblicke in konkrete Situationen, Rahmenbedingungen, Chancen und Grenzen. Das Publikum wird eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen.

Programm

10.00 Uhr: Begrüßung

Referat von:

Prof. Dr. Barbara Jeltsch-Schudel, Universität Freiburg, Departement für Sonderpädagogik **«Eltern sein ist schwer, mit behinderten Kindern umso mehr?»** Elterliche Aufgaben stellen bei behinderten Kindern die Paarbeziehung immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie gehen wir es an?



Foto: pr

2. Procap-Elternforum am Samstag, 8. September 2018

Podium und Fragen aus dem Publikum.
Moderation: Melanie Salis

Podiumsteilnehmer:

- Prof. Dr. Barbara Jeltsch-Schudel, Universität Freiburg, Departement für Sonderpädagogik
- Gianpeder Lechthaler, betroffener Vater
- Bettina Hoch, betroffene Mutter
- Reto Mischol, Chefpsychologe, KJP Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden

11.30 Uhr: Apéro riche für Austausch und Anfragen, weiterführende Informationen

Teilnehmende Organisationen: Rechtsdienst Procap Schweiz, Insieme Cerebral Graubünden, PDGR Graubünden, Kinder und Jugendpsychiatrie und der Heilpädagogische Dienst Graubünden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur oder info@procapgrischun.ch, oder www.procapgrischun.ch; Auskünfte: 081 253 07 07; **Anmeldeschluss: Montag, 3. September 2018.**



www.drucki.ch

Die erledigen das für mich.

Gestalten - Drucken - Ausrüsten - Publizieren.

DRUCKEREI LANDQUART
verlag bezirks-amtsblatt

KASTANIENFESTIVAL VICOSOPRANO BERGELL

Mit Procap Grischun ans 14. Kastanienfestival ins Bergell. Farbe, Duft, Geschmack; das sind die Beilagen des Kastanienfestivals. Ein der Kastanie gewidmeter Tag! Das Oberengadiner Jodlerchörli und die Musikgruppe von Villa di Chiavenna sorgen für musikalische Unterhaltung. Die Bergeller Kastanienbauern laden Sie alle herzlich zum Kastanienfest ein.

Datum: Sonntag, 14. Oktober 2018

Zeit: 09.00 ab Bhf. Samedan –
ca. 15.30 (ab Vicosoprano)

Wo: Mehrzweckhalle in Vicosoprano

Kosten: Aktivmitglieder: Fr. 30.–
Solidarmitglieder: Fr. 40.–
Nichtmitglieder: Fr. 70.–

BÜGA, Halbtax, GA, geniessen
zusätzliche Vergünstigungen.

Anmeldung/Info:

obligatorisch bis am Dienstag, 09.10.2018
Regionalstelle Südbünden oder
www.procapgrischun.ch.

Fahrt mit dem Postauto am
So, 14. Oktober 2018:

Hinfahrt:

09.05 Uhr Abfahrt Samedan, Bahnhof
09.30 Uhr Abfahrt St. Moritz, Bahnhof
09.50 Uhr Abfahrt Silvaplana, Post
10:45 Uhr Ankunft Vicosoprano
Mehrzweckhalle/Sportzentrum

Rückfahrt:

15.30 Uhr Abfahrt Vicosoprano nach
Silvaplana, St. Moritz Bhf.,
Samedan-Bhf.
Ankunft Samedan:
ca. 16.30 Uhr

Foto: Bergaglia Engadin Turismo



IN EIGENER SACHE

Neue Mitarbeiterin in Samedan

Frau Olivia Willy-Morell tritt am 1. September die Stelle als Regionalberaterin in Samedan an. Als Nachfolgerin von Flurina Auer übernimmt sie zusammen mit Davide Compagnoni die Region Südbünden. Frau Willy-Morell und Herr Compagnoni beraten unsere Mitglieder gerne zu Fragen im Sozialversicherungsrecht wie IV, Hilflosenentschädigung, Ergänzungsleistungen, Krankentaggeld oder zu Fragen der Unfallversicherung. Sie erreichen die Beratungsstelle zu den üblichen Öffnungszeiten (siehe Seite 2).



Olivia Willy

Stellvertretung Regionalstelle

Davos/Prättigau

Während der Zeit von Juli bis Mitte November 2018 wird infolge Mutterschaftsurlaub von Rebecca Kesseli die Regionalstelle Davos/Prättigau von Frau Katja Arquint, Regionalleiterin Surselva, betreut. Telefonisch erreichen Sie die Regionalstelle mit der gewohnten Telefonnummer 081 420 62 52 montags und donnerstags zu den üblichen Öffnungszeiten.

Alle E-Mail-Anfragen werden ebenfalls an Frau Arquint weitergeleitet und von ihr beantwortet. Bei Bedarf wird Frau Arquint gerne einen Gesprächstermin mit Ihnen vereinbaren. Wir danken für das Verständnis.



Foto: Tanaphong Teochinda on Unsplash

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 kennen zu lernen.

Wann: jeweils Mittwoch-Nachmittag, 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 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

SPIELTREFF IN KLOSTERS PLATZ

Die Regionalstelle Davos Prättigau organisiert neu einen Spieltreff in Klosters Platz.

In Klosters Platz findet ein monatlicher Spieltreff statt. Alle Aktiv- und Solidarmitglieder und natürlich auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Eine regelmässige Teilnahme an den Spieltreffs ist erwünscht. Die Leitung des Spieltreffs übernimmt Josefine Schmid. **Ort:** Restaurant Sportzentrum Klosters Platz (Eisbahn); **Zeit:** 14.00 bis 17.00 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 (081 422 38 29).

Foto: Nina Mattli



MONATLICHE RECHTS- SPRECHSTUNDE IN SOZIALVERSICHERUNGSFRAGEN

Procap Grischun organisiert jeden Monat eine Rechtsprechstunde 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 (081 253 07 92).

TREFF SAMEDAN

Die Regionalstelle Südbünden organisiert einen monatlichen Treff

Wir treffen uns um 14.00 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:** 14.00 bis 16.00 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 wird's. **Infos:** Regionalstelle Südbünden



Foto: Nina Mattli

MALEN IM SEPTEMBER

Besuch der Ausstellung «immer anders, immer gleich» im Kunstmuseum, am 8. September 2018.

In der Ausstellung «immer anders, immer gleich» sind Kunstwerke aus Europa und Amerika zu sehen. Es sind Werke aus den 60er und 70er Jahren, aber auch Werke aus der heutigen Zeit. Beim Betrachten stellen wir fest, dass Formen und Zeichen sich wiederholen und trotzdem immer wieder anders sind. Wir schauen genau, vergleichen, unterscheiden und versuchen zu verstehen. Die Kunstvermittlerin Alexa Giger führt uns durch die Ausstellung und unterstützt die Kursteilnehmenden bei der Suche nach einem Zugang zu den Werken.

Inspiziert vom Rundgang im Museum suchen wir am Nachmittag im Malatelier von Ruth-Nunzia Preisig unsere eigene Formen- und Zeichensprache.

Datum: Samstag, 8. September 2018, **Zeit:** 10.00 bis 16.30 Uhr, 12.30 Uhr Mittagessen im Romantik-Hotel Stern, Chur

Wo: Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Der Workshop am Nachmittag findet im Malatelier, Steinbruchstrasse 16 in Chur statt.

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 inbegriffen. **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle in Chur oder www.procapgrischun.ch.

SONNTAGSBRUNCH AUF CAISCHAVEDRA DISENTIS / MUSTÉR

Die Beratungsstelle Surselva lädt Sie am Sonntag, 30. September 2018, zum gemeinsamen Brunch in wunderschöner Bergkulisse ein.



Foto: zVg

Die An- und Rückfahrt bis Disentis/Muster 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 Caischavedra. Im Bergrestaurant auf 1860 m ü. Meer genießen wir das herrliche Bergpanorama und lassen uns kulinarisch mit einem reichhaltigen Brunch verwöhnen.

Blumenweg (fakultativ) – nicht rollstuhlgängig

Kurzer Rundgang vorbei am früheren Melkplatz der Alp Magrièl. 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

Datum: Sonntag, 30. September 2018; **Zeit:** 10.20 Uhr bis 15.30 Uhr; **Wo:** Talstation S. Catarina, Disentis; **Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 10.–, Solidarmitglieder: Fr. 15.–, Nichtmitglieder: Fr. 29.–. Bekleidung: Wetterangepasste Kleidung. Anmeldung: bis 24. September 2018, Beratungsstelle Surselva oder www.procapgrischun.ch

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 Minuten

zu Fuss, falls ein Fahrdienst gewünscht wird, bis spät. 24. September bei der Beratungsstelle Surselva voranmelden.

COMPUTER-/HANDY-KURS IN CHUR

Computer und Mobiltelefone erleichtern das Leben ungemein, wenn Mann/Frau sie beherrscht: Kurzmitteilungen können einfach verschickt werden; Menschen mit einer Hörbehinderung haben eine Möglichkeit, sich rasch schriftlich auszutauschen; Notfallnummern können programmiert werden etc. Und

doch gibt es oft viele Funktionen, die unverständlich bleiben oder Fragen, für die sich im Alltag niemand Zeit nimmt. Gerne laden wir Sie deshalb zu einem sehr individuell gestalteten Kursangebot ein: Mitarbeitende, die in der Anwendung von Computer und Handys hervorragende Kenntnisse haben, helfen Ihnen, zugeschnitten auf Ihre persönlichen Bedürfnisse, über Hürden hinweg und beantworten Ihre Fragen.

Für jeweils eine/n Teilnehmer/in steht ein/e Trainer/in bereit, so dass alles sehr individuell gestaltet werden kann. Der Kurs

eignet sich auch für iPad-Einsteiger/innen. Wichtig: Laptop sind vorhanden.

Bitte nehmen Sie unbedingt Ihr Handy, iPhone oder iPad mit, falls Sie eines haben und vergessen Sie Ihre Zugangscodes nicht (falls nötig).

Datum: Dienstag, 23. Oktober 2018; **Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr; **Wo:** Swisscom, Ringstrasse 32, Chur; **Kosten:** keine; **Anmeldung:** Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** Freitag, 12. Oktober 2018



Foto: zVg

HERBSTAUSFLUG AN DEN RHEINFALL

Foto: Arthur Keller



Am Samstag, 22. September 2018, findet unser traditioneller Herbstausflug statt. Dieses Jahr fahren wir zum grössten Wasserfall Europas; zum Rheinfall. Am Vormittag besuchen wir das südliche Ufer des Rheinfalls mit dem Schloss Laufen. Wir gehen mit dem Naturwunder Rheinfall

auf dem Panoramaweg auf Tuchfühlung und hören und fühlen auf dem Erlebnispfad die unbekannteren und unerkannten Seiten des grössten Wasserfalls Europas. Zwei verglaste Liftkabinen bieten bei der Fahrt hinunter zum Rheinfall eine einmalige Aussicht. Wir besuchen das Historama und lernen die über 1000-jährige Schloss- und Rheinfallgeschichte kennen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der geschichtsträchtigen Kulisse von Schloss Laufen fahren wir am Nachmittag zum nördlichen Ufer des Rheinfalls nach Neuhausen. Dort unternehmen wir eine 30-minütige Bootsfahrt im Rheinfallbecken, fühlen dort die unbändige Wasserkraft und kommen dem Rheinfall so nah wie nirgendwo sonst. Die Gefahr, ein wenig nass zu werden besteht, aber es lohnt sich!

Programm

07.30 Uhr	Besammlung vor dem Restaurant Tres Amigos, Chur
08.00 Uhr	Besammlung beim Bahnhof Landquart
10.15 Uhr	Ankunft beim Schloss Laufen, Dachsen
10.30 Uhr	Beginn Panoramaweg zum Rheinfall, Lift zur Plattform und Historama im Schloss Laufen
12.00 Uhr	Mittagessen im Schloss Laufen
13.45 Uhr	Besammlung beim Parkplatz Schloss Laufen
14.15 Uhr	Ankunft in Neuhausen am Rheinfall

14.45 Uhr	Schiffahrt zum Rheinfall (15 Minuten)
15.45 Uhr	Besammlung beim Busparkplatz Neuhausen am Rheinfall
18.15 Uhr	Ankunft in Landquart
18.40 Uhr	Ankunft in Chur

Anmeldeschluss: keine freien Plätze mehr!

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

**Der Anlass ist ausgebucht.
Es hat keine freien Plätze mehr!**

FINANZBERATUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

In Zusammenarbeit mit der Graubündner Kantonalbank bietet Procap Grischun kostenlos eine erstklassige Finanzberatung für Menschen mit Behinderung. Die Finanzberatung deckt alle wesentlichen Aspekte in Geld- und Vermögensfragen ab.

Menschen mit Behinderung und deren Angehörige sind besonders gefordert, wenn es um finanzielle Fragen geht. So spielt beispielsweise bei der Berechnung von Ergänzungsleistungen zur AHV-/IV-Rente die Einkommens- und Vermögensplanung eine bedeutende Rolle. Aber auch beim Erben und Vererben stellen sich gerade bei Eltern mit einem behinderten Kind viele Fragen. Darüber hinaus werden im Rahmen der Finanzberatung alle Bereiche rund um die Themen Einkommens-/ Vermögensplanung, Steueroptimierung, Fragen zu Risiko- und Lebensversicherungen und zum Eigenheim professionell beantwortet.

Die Finanzberatung wird ähnlich wie die monatlich stattfindenden Rechtssprechstunden von Procap organisiert. Die Beratungen, welche auf der Ge-

schäftsstelle 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, 14. November 2018

KREATIVER HERBST

Gestalten eines kleinen eigenen Bildes

Die Regionalstelle Davos/Prättigau organisiert einen Malkurs in Davos Platz. Uschi Corner wird den Kurs leiten mit dem Ziel, dass die Teilnehmenden ihr eigenes kleines Bild mit nach Hause nehmen können. Eine neue Technik im Malen wird vermittelt. **Datum:** Mittwoch, 31. Oktober 2018; **Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr; **Wo:** Promenade 98, Davos Platz; **Kosten:** Aktiv- Fr. 10.–, Solidarmitglieder: Fr. 15.–; **Info/Anmeldung:** direkt bei Uschi Corner: 079/ 347 17 73 oder www.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** Montag, 22.10.2018

FILZWERKSTATT

Filzen für den Advent – Procap Grischun lädt Sie am Samstag,

17. November 2018 zum gemeinsamen Filzen für den Advent im Argo Wohnheim in Ilanz ein.

Unter fachkundiger Anleitung von Evelyne Carcaterra filzen wir gemeinsam zu 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 Valserstrasse oder beim Evang. Alters- und Pflegeheim zur Verfügung. **Datum:** Samstag, 17. November 2018; **Zeit:** 10.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr; **Wo:** ARGO-Wohnheim, Ilanz; **Kosten:** Aktiv- Fr. 10.–, Solidarmitglieder Fr. 15.–, Nichtmitglieder Fr. 25.–; **Info/Anmeldung:** bis 12. November 2018; Beratungsstelle Surselva oder www.procapgrischun.ch.



Foto: zVg

AGENDA

August

30. Spielnachmittag, Klosters

September


- 1. Mein Hobby, Samedan
- 5. Treff Samedan
- 6. Rechtssprechstunden, Chur
- 8. Malkurs mit Museumsbesuch, Chur
- 8. Elternforum, Chur
- 12. Spielnachmittag, Chur
- 22. Herbstausflug, Chur
- 25. Rechtssprechstunden, Chur
- 26. Bowling, Chur
- 27. Spielnachmittag, Klosters
- 30. Caischavedra, Surselva

Oktober

- 3. Treff Samedan
- 10. Spielnachmittag, Chur
- 14. Kastanien Bergell
- 23. PC/Handy-Kurs, Chur
- 25. Spielnachmittag, Klosters
- 31. Bowling, Chur
- 31. Kreativer Herbst, Davos

November

- 7. Treff Samedan
- 10. Spielnachmittag
- 14. Spielnachmittag, Chur
- 14. Finanzberatung, Chur
- 17. Filzen für den Advent
- 28. Bowling, Chur
- 29. Rechtssprechstunden, Chur
- 29. Spielnachmittag, Klosters

 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) mich / uns zu folgenden Anlässen an:

Vorname	Name
Strasse	PLZ/Wohnort
Telefon	Mail
Geburtsdatum	Anlass
Bemerkungen	

Einsenden an:

Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur, Telefon 081 253 07 06, info@procapgrischun.ch
Bitte beachten Sie: Es folgt keine Anmeldebestätigung.

KREUZWORTRÄTSEL AUSGABE 3/18

Schüler einer Hochschule	danach, hierauf	dünner Lichtstreifen	engl.: sie	engl.: Käfer	geistesgestört, konfus	kurz für: vor das	Sprayerbild an Mauern	Abk.: national	auf-schich-ten	Abk.: siehe unten
schweiz. Astrologin					Genfer Eishockeystadion (Les)					
					Inselstaat in der Karibik		Kantons-hauptort			
eh. CH-Kugelschösser (Werner)	ital.: drei			Pistole (Gaunersprache)	Energie, Stärke				Berg im Zürcher Oberland	Autokz. Argentinien
				schweiz. Heiliger: Bruder ...			40. US-Präsident † (Ronald)	Vorsilbe		
Königstochter d. griech. Sage	Fluss durchs Wallis				Pflanze mit haftenden Samen		schweiz. Kräuterbombonmarke			
				aufwärts	Schaffhauser Handballverein					Lichtbilder
Möbelstück	Vorname von Musiker Wonder	Scharnierteile	belg. Chan-sonnier † 1978			sog. Wonnemonat		frz.: Luft	eh. europ. Schnellzug	
Obwaldner Gewässer							Wortteil: doppelt	Fremd-wortteil: gegen		
Retungsflugwacht		Insel-europäer			schweiz. Versich-erungs-anstalt	ital.: Basel				
			Dichterin	histor. Städt-chen am Rhein				Spielfeld b. Hor-nussen		
Pass von Bern ins Waadtland		Berg in Graubünden: Piz ...					empört, zornig			
					Verlet-zungs-folge		Vor-läuferin der EU			
			US-Schau-spieler (Wesley)	Berner Wap-pentier						
Barbies Puppenfreund	in-direkt	Aus-drucks-form, Machart					Abk.: Gurten-bahn			
schweiz. Schlager-sängerin								Schach-figur		
				nicht ein			Doppel-konso-nant			
schweiz. Olympia-siegerin (Ski)	Winter-sportart		Fluss im Kt. ZH				Strom durch Paris		Keim-zelle	
kicken										
griech. Göttin der Morgenröte			Stoff-behau-sung		persönl. Fürwort					
Flachland		Pausen-mahlzeit (morgens)								
					sehr vie-le (ugs.)				Abk.: Unter-offizier	
					unge-braucht					
schweiz. Mundart-autor † (Ernst)		Tessiner Cam-ping-zentrum								



PREIS

Wir verlosen 2 Eintritte ans Arosa Humorfestival vom 16. Dezember 2018 im Wert von Fr. 200.- offeriert von Procap Grischun.

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

Die Gewinner des letzten Kreuzworträtsels heissen, Marianne Siegrist, Chur, Silvia Cramer-Engel, Poschiavo und Annemarie Maissen-Bürge, Chur
Lösungswort: ZUVERSICHT (Activa 2/2018).

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



graubünden

14. Kastanienfestival im Bergell

29. September bis 21. Oktober 2018

www.festivaldellacastagna.ch