



ACTIVA

DIE ZEITSCHRIFT FÜR INTEGRATION





Philipp
Ruckstuhl



Petra
Brühwiler



Monika
Padrutt



Karin
Wüthrich



Katja Arquint-
Degelmann



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
Mo, Di, 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

Plazza Cumin 9, 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

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:
Di, 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

Corsin Bühler (seit 2010)
Mitgliederanlässe, Kurse

Corinne Aeberhard (seit 2017)
Delegierte Behindertenkonferenz

Alessandro Della Vedova (seit 2015)

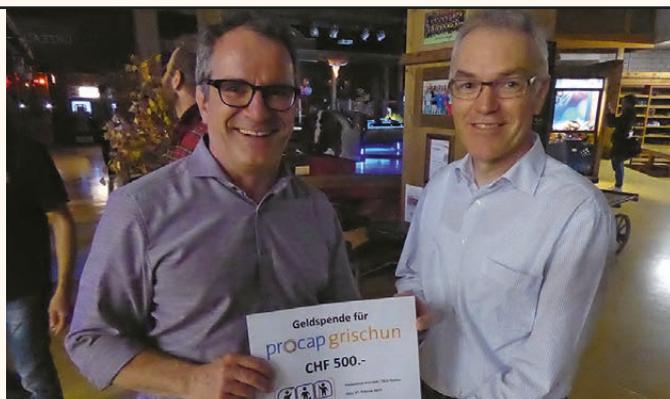
Erwin Graf (seit 2015)

Martina Tomaschett (seit 2018)

Spenden-Geschichte

FREIZEITCLUB DREI:ZWEI TAMINS

Der Freizeitclub drei:zwei Tamins führt jedes Jahr einen öffentlichen Lottoabend in der Mehrzweckhalle Tamins durch. Mit dem Gewinn aus dem Lottoabend werden gemeinnützige Organisationen unterstützt. Procap Grischun durfte den grosszügigen Check von Fr. 500.– in Empfang nehmen. Die Checkübergabe fand anlässlich unseres monatlichen Bowlingabends statt. Die Teilnehmergruppe bestand aus Procap-Mitgliedern sowie aus Mitgliedern des Freizeitclubs



drei:zwei Tamins. Beim gemeinsamen Bowlingspiel wurde der Anlass zu einem integrativen Erlebnis, welcher allen Teilnehmern viel Freude bereitet hat. Ganz herzlichen Dank!

ACTIVA

AUSGABE 2/19



*Wenn einer eine Reise tut,
kann er was erzählen!
So erging es den Teilneh-
mern der Mitglieder-
versammlung 2019. Die
Reise mit der RhB nach
Bergün bietet schon ein
tolles Erlebnis und nach*

*dem Besuch des Bahnmuseums in Bergün
gab es sicher die eine oder andere Ge-
schichte zu erzählen. Den Beitrag über die
Mitgliederversammlung finden Sie auf
Seite 4. Das sechste Mal darf Procap
Grischun bei der Wahl zum Bündner Behin-
dertensportler die Nominationen vor-
nehmen (Seite 7). Mit dem neuen Standort
in Ilanz sind wir noch zentraler und besser
erreichbar (Seite 6). Das Veranstaltungspro-
gramm ist vielseitig bespickt mit Ausflügen,
Anlässen für Kinder, Erwachsene und Eltern
sowie mit Kursen und Vorträgen. Ich wün-
sche Ihnen gute Unterhaltung
und freue mich, Sie bei der einen oder
anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.*

Philipp Ruckstuhl



4

Mitgliederversammlung



8

Sportnacht



15

Reise Südbünden

Bild: Titelblatt
Waldbühne Arosa

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur.

Redaktion: Philipp Ruckstuhl (pr)

Layout: Druckerei Landquart AG

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

Abopreis: Fr. 6.00 des Mitgliederbeitrages

Auflage: 3500

Redaktionsschluss: Activa 3/19, 16. Juli 2019

Die nächste Activa (3/19) erscheint im August 2019.

GROSSAUFMARSCH AN DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG VON PROCAP GRISCHUN

Im Bahnmuseum in Bergün fand die diesjährige Mitgliederversammlung von Procap Grischun statt. Mit der Rhätischen Bahn (RhB) sind die Mitglieder und Gäste aus allen Regionen nach Bergün angereist. Mit den Zügen der RhB war die Reise für Menschen mit Einschränkungen problemlos zu bewältigen.

Reto Cramer, Präsident von Procap Grischun, durfte die zahlreichen Mitglieder und Gäste aus den verschiedenen Institutionen, Regierungsrat Marcus Caduff, die beiden Ständeräte Stefan Engler und Martin Schmid, Nationalrat Martin Candinas sowie verschiedene Grossräte im althehrwürdigen Dachstock des Bahnmuseums begrüßen. Cramer führte in seiner Ansprache aus, dass Institutionen wie Procap in der heutigen Zeit sehr wichtig sind: «Es braucht Organisationen wie die Procap, um Menschen mit Behinderung ein Gehör im Alltag zu verschaffen.» Als Beispiele nannte der Suraver Grossrat etwa den Beschluss des Nationalrates, die IV-Renten für Kinder zu kürzen oder das von der Bündner Regierung aufgelegte Sparprogramm (GrFlex), welches die Grundlage für verschiedene Leistungskürzungen im Sozialbereich schafft: «GrFlex ist eine unsoziale Vorlage, die massive Lastenverschiebungen zu Ungunsten der Gemeinden und der Privaten nach sich zieht. Vor allem schwächere Menschen werden darunter leiden und dagegen werden wir uns wehren», sagte Cramer in



Foto: Charly Bosshard

Präsident Reto Cramer

seiner Begrüssungsansprache.

Philipp Ruckstuhl, Geschäftsführer von Procap Grischun, wies in der Präsentation seines Jahresberichtes darauf hin, dass der Verband im vergangenen Jahr über 500 Mitglieder in 2700 Stunden beraten durfte. Zudem seien zahlreiche, gut besuchte Anlässe, Kurse und Ausflüge durchgeführt worden. Mit über 3300 Mitgliedern ist Procap Grischun die grösste Behindertenorganisation im Kanton Graubünden und will weiter wachsen, so der Emser Grossrat. Procap Grischun versteht sich als ein wichtiges Bindeglied zwischen den Menschen mit Einschränkungen und den Sozialversicherungswerken.

Regierungsrat Marcus Caduff bedankte sich mit den Grussworten der Regierung bei der Organisation für deren Arbeit und wünschte weiterhin viel Erfolg. Auch er unterstrich die wichtige Arbeit der Organisation.

Foto: Charly Bosshard



Regierungsrat Marcus Caduff

**Zwischen Tradition und Moderne:
«Umsetzung des Behindertengleichstellungsgesetzes bei der RhB».**

Dr. Renato Fasciati, CEO der RhB, referierte im Anschluss an die Versammlung zum Thema: «Zwischen Tradition und Moderne: Umsetzung des Behindertengleichstellungsgesetzes bei der RhB». Menschen mit Einschränkungen werden in Zu-

kunft mobiler auf den Strecken der RhB. So wird der Voll- oder Teilausbau der RhB-Bahnhöfe bis 2023 von heute 39 auf 93 Bahnhöfe ansteigen, so dass sie für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen selbstbestimmt genutzt werden können. Fasciati betonte: «Bis 2023 können 94% der Fahrgäste auf dem RhB-Netz von den umgebauten Bahnhöfen und dem neuen Rollmaterial profitieren».



CEO RhB, Dr. R. Fasciati

Foto: Charly Bosshard

REGIONALSTELLE SURSELVA AN NEUEM STANDORT

Die Regionalstelle Surselva ist an einem neuen Standort. Ab sofort finden Sie uns in der Casa Cumin (Rathaus) in Ilanz im 2. Stock. Mit der zentralen Lage ist unsere Regionalstelle noch besser erreichbar.

Sie erreichen uns während den folgenden Öffnungszeiten:

Mo 9 – 12 Uhr | 14 – 16 Uhr

Do 9 – 12 Uhr | 14 – 16 Uhr

Plazza Cumin 9 | 7130 Ilanz
Tel. 081 941 25 32
surselva@procapgrischun.ch



WER WIRD BÜNDNER BEHINDERTENSORTLER?

Procap Grischun und die Bündner Sportnacht verleihen zum sechsten Mal den Preis zum Bündner Behindertensportler des Jahres. Ziel ist es, mit dieser Auszeichnung dem Bereich Behindertensport eine breite Plattform zu bieten.

Am 14. Juni 2019 wird im Auditorium der Graubündner Kantonalbank zum sechsten Mal die Bündner Sportnacht ausgetragen. Dazu lädt der Bündner Verband für Sport (BVS) zur feierlichen Verleihung des Bündner Sportpreises 2019 ein. Unter anderem werden der Bündner Sportler 2019, der Newcomer 2019, der Trainer/Funktionär 2019 sowie der Verein des Jahres 2019 ausgezeichnet. Zum sechsten Mal wird der Bündner Behindertensportler des Jahres gewählt und gewürdigt.

Procap Grischun als grösste Behindertenorganisation im Kanton Graubünden wird die Nominierungen und die Wahl des Behindertensportlers 2019 vornehmen und anlässlich der Sportnacht die/den Sportler/in auszeichnen. Nebst der Aus-



Foto: Procap Archiv

Bündner Behindertensportler 2018 Luca Tavasci

zeichnung zum Bündner Behindertensportler des Jahres 2019 darf das Preisgeld in der Höhe von 5000 Franken überreicht werden, welches aus dem Sportfonds des Kantons Graubünden stammt.

Wer wird Nachfolger von Luca Tavasci, Bündner Behinderten Sportler 2018?

NOMINIERT SIND:



Stephan Gmür



Rey Reto Keller



Yuri Salvetti

«WAS STEHT MEINEM KIND ZU?» SCHWERPUNKT AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG

REFERAT: MARTIN BOLTSHAUSER, LEITER RECHTSDIENST PROCAP SCHWEIZ

Für Eltern von Kindern mit Behinderung ist die Beschaffung der Informationen oft ein nervenaufreibendes Unterfangen. Der Rechtsdienst von Procap, mit 20 000 Mitgliedern der grösste Verband von und für Menschen mit Behinderung in der Schweiz, berät viele solche Eltern. Er hat deshalb mit seinem Ratgeber-Buch «Was steht meinem Kind zu?» ein praxisnahes Mittel geschaffen, das den Eltern und anderen Betroffenen hilft, die richtigen Antworten auf die komplexen sozialversicherungsrechtlichen Fragen zu finden.

Der Referent orientiert über die wichtigsten Leistungen der Invalidenversicherung (IV) und der anderen Sozialversicherungen. Es wird zudem eine Checkliste mit diversen Punkten abgegeben, die Eltern beachten müssen, wenn das Kind erwach-

sen wird. Die Präsentation ist an die Bedürfnisse von Menschen mit Autismus angepasst. Es wird direkt auf Fragen aus dem Publikum eingegangen.

Die Informationsveranstaltung ist in erster Linie für Eltern von Kindern/Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Autismus-Spektrum-Störung gedacht. Sie steht auch Fachpersonen aus dem Sozialwesen sowie weiteren Interessenten offen.

Wann: Mittwoch, 5. Juni 2019,
19 – 20.30 Uhr

Wo: Schulheim Chur,
Masanserstrasse 205, 7000 Chur

Kosten: Freier Eintritt, Kollekte

Informationen: www.procapgrischun.ch



Foto: Warren Wong

OPER AUF DER WALDBÜHNE AROSA

SONNTAG, 28. JULI 2019

«DER BLITZ» VON JACQUES FROMENTAL HALÉVY

Diese Oper in drei Akten ist eine komödiantische Geschichte um Liebe, Vertrauen und Glück. Die Zuschauer werden in die wunderschöne Welt der Oper entführt – dies im speziellen Ambiente der Waldbühne in Arosa.

Die beiden Schwestern Henriette und Mme Darbel erben zusammen mit Cousin George das gesamte Vermögen des gerade verstorbenen Erbonkels. Es gibt aber eine Bedingung: George muss

innert drei Wochen eine der beiden Schwestern heiraten. An der Geschichte beteiligt ist auch Lionel, der von Henriette gerettet wurde, als ein Blitz sein kleines Ruderboot traf und es versenkte. Durch das Licht des Blitzes erblindete Lionel. Lionel beklagt sein Leid und hadert mit dem Schicksal. Henriette hat sich inzwischen in ihn verliebt und die beiden singen das Duett «Ach wie mein Herz Wonne durchlebt». Lionel muss für eine ärztliche Behandlung in die Stadt und kommt sehend wieder zurück. Er will sich für die

Foto: zVg



Oper auf der Waldbühne

Rettung bedanken und hält Mme Darbel für seine Geliebte. Henriette hört dies und flieht.

Endlich bemerkt Lionel seinen Irrtum. Henriette kehrt zurück, sie verzeiht Lionel und gesteht ihm ihre Liebe. Gleichzeitig nimmt Mme Darbel den Heiratsantrag ihres Cousins George an. Unter Jubel über den glücklichen Ausgang fällt der Vorhang.

Wichtig: Der Anlass ist auch für Personen im Rollstuhl geeignet.

Kleidung: Die Waldbühne ist zwar windgeschützt, trotzdem werden warme Kleidung und Regenschutz empfohlen. Das Benützen von Schirmen ist auf der Waldbühne nicht erlaubt.

Wetter: Bei schlechter Witterung findet die Vorstellung im Hotel statt.

Programm Oper auf der Waldbühne Arosa:

10.50 Uhr	Besammlung Bahnhofplatz
11.08 Uhr	Abfahrt Arosabahn, Bahnhof Chur
12.09 Uhr	Ankunft in Arosa
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	bei guter Witterung Spaziergang zur Waldbühne bei schlechter Witterung findet die Aufführung im Hotel statt.
15.00 Uhr	Vorstellungsbeginn Waldbühne
17:00 Uhr	Ende der Oper
17.48 Uhr	Fahrt mit der Arosabahn nach Chur, Getränk für die Heimfahrt
18.51 Uhr	Ankunft in Chur, individuelle Heimreise

Kosten*: Aktivmitglieder: Fr. 20.–; Solidarmitglieder: Fr. 40.–; Nichtmitglieder, Kinder: Fr. 40.–; Nichtmitglieder, Erwachsene: Fr. 80.–

*Im Unkostenbeitrag sind das Ticket inkl. Bahnbillett Chur–Arosa sowie das gemeinsame Mittagessen und ein Getränk auf der Heimfahrt inbegriffen. Anmeldung und weitere Infos: bis 19. Juli 2019 bei der Geschäftsstelle von Procap Grischun oder www.procapgrischun.ch.



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.



Foto: Nina Mattli

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 Corinne Aeberhard, welche von verschiedenen weiteren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unterstützt wird. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. Die genauen Daten



Foto: Nina Mattli

finden sie auf Seite 18. **Infos und Anmeldungen:** Geschäftsstelle Procap Grischun Chur.

SPIELTREFF IN KLOSTERS PLATZ

Die Regionalstelle Davos Prättigau organisiert einen monatlichen 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 Spiel-



Veranstaltungen

treffs 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 (081 422 38 29).



MONATLICHE RECHTS- SPRECHSTUNDE 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 (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 des Monats: 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. Re-

ferenten 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. Freunde und Bekannte sind herzlich willkommen, je mehr mitmachen, desto abwechslungsreicher wird es.

Infos: Regionalstelle Südbünden

GRILLPARTY IN CHUR MIT VOLKSMUSIK

Procap Grischun lädt zur Grillparty.

Die traditionelle und beliebte Grillparty in Chur findet am Mittwoch, 19. Juni 2019 statt. Für stimmige Unterhaltung sorgt das Trio Bergfründa. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Wir erwarten Sie im ARGO-Wohnheim an der Gartenstrasse 16 in Chur. Vom Bahnhof erreichen Sie das Wohnheim in wenigen Minuten zu Fuss. Autofahrer können in unmittelbarer Nähe des Wohnheims die öffentlichen Parkhäuser benutzen. Der Anlass beginnt um 11.30 Uhr und dauert bis ca. 16.00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wann: Mittwoch, 19. Juni 2019,

Veranstaltungen

11.30 – 16 Uhr; **Wo:** ARGO-Wohnheim, Gartenstrasse 16, 7000 Chur; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder gratis, Nichtmitglieder Fr. 20.–; **Anmeldung:** bis 17. Juni 2019, Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch.



Foto: pr

GASTBEITRAG – PRO INFIRMIS, MUSIK UNTERSCHIEDET NICHT

Zweite Runde für Musik unterscheidet nicht / Projektstart zum 14. Pro Infirmis Kristall

«Musik unterscheidet nicht – Musik verbindet». Mit diesem Gedanken und Ziel wird auch dieses Jahr wieder der Pro Infirmis Kristall vergeben. Wie im 2017 lanciert Pro Infirmis für Bündner Musikerinnen und Musiker und Interessierte – unabhängig ob mit oder ohne Behinderung – den öffentlichen Musikvideo-Wettbewerb www.musik-unterscheidet-nicht.ch.

Bis 30. August 2019 können die Musikvideos hochgeladen werden. Ab 1. September stellen sich sämtliche Produktionen einem Publikumsvoting. Unter den zehn Finalisten wählt eine Jury mit Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Kultur drei Siegevideos aus. Im Sinne der Inklusion sind Personen mit einer Behinderung durch eine

Begleitgruppe und als Jurymitglied in der Projektführung mit eingebunden.

Preisverleihung

Die öffentliche Kristall-Preisverleihung findet am 27. November 2019 im GKB-Auditorium Chur, begleitet von Liveauftritten der Finalisten, statt. Den Gewinnern winkt der Pro Infirmis Kristall 2019, begleitet von einem Spezialpreis.

Informationen zum Wettbewerb: unter www.musik-unterscheidet-nicht.ch finden Sie die aktuellen Informationen zum Projekt. Die eingereichten Vi-

deos werden laufend auf dieser Website veröffentlicht.

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

musik-unterscheidet-nicht.ch
Musik verbindet.

pro infirmis
Ein Projekt von Pro Infirmis Graubünden

Auch 2019!
Jetzt Video einreichen und den Pro Infirmis Kristall 2019 gewinnen

Veranstaltungen

eine bedeutende Rolle. Aber auch beim Erben und Vererben stellen sich gerade bei Eltern mit einem behinderten Kind viele Fragen. Darüber hinaus werden im Rahmen der Finanzberatung alle Bereiche rund um die Themen Einkommens-/Vermögensplanung, Steueroptimierung, Fragen zu Risiko- und Lebensversicherungen und zum Eigenheim professionell beantwortet.

Die Finanzberatung wird ähnlich wie die monatlich stattfindenden Rechtssprechstunden von Procap organisiert. Die Beratungen, welche auf der Geschäftsstelle von Procap Grischun stattfinden, sind für alle Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen kostenlos und unverbindlich. Für eine individuelle Beratung melden Sie sich bitte auf der Geschäftsstelle in Chur.



Foto: @Davos Sounds Good
David Henderson

DAVOS KLOSTERS SOUNDS GOOD

Procap Grischun lädt ans Davos Klosters Sounds Good am Donnerstag, 11. Juli 2019 ein.

Gemeinsam besuchen wir das Konzert der Musikgruppe «Dai Kimoto & his Swing Kids with special guest Lisa Stoll» beim Hotel Grischa in Davos Platz. Das Konzert dauert von 15.15 bis 17.15 Uhr. Nach dem Konzert geniessen wir das gemeinsame Nachtessen im Hotel Grischa und lassen den Abend ausklingen. **Treffpunkt:** 14.45 Uhr vor

dem Eingang Hotel Grischa. Bitte pünktlich sein, da wir keine Plätze reservieren können! Das Hotel Grischa befindet sich direkt gegenüber dem Bahnhof in Davos Platz. Die Eintrittsbillette für das Konzert werden durch die Regionalstelle organisiert. Das Inkasso findet vor Ort statt. **Wann:** Donnerstag, 11. Juli 2019, 14.45 – 20 Uhr; **Wo:** Hotel Grischa, Davos-Platz; **Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 5.–, Solidarmitglieder 15.–, Nichtmitglieder Selbstkosten; **Anmeldung:** bis 6. Juli 2019, Regionalstelle Davos/Prättigau oder www.procapgrischun.ch.

VORANZEIGE:

HERBSTAUSFLUG IM SEPTEMBER

Am Samstag, 21. September 2019 findet der traditionelle Herbstausflug statt. Dieses Jahr fahren wir in die Innerschweiz und besuchen das Bergmassiv des Pilatus. Von Alpnachstad werden wir mit der steilsten Zahnradbahn der Welt zur Berg-

station Pilatus Kulm hinauffahren. Hoch über dem Vierwaldstättersee geniessen wir die atemberaubende Bergwelt und die spektakuläre Aussicht auf das Luzerner Seebecken.

BESUCH DER BIO-KRÄUTER RASELLI IN LE PRESE

Foto: zVg



Wir treffen uns am Samstag, 24. August 2019 um 8.30 Uhr beim Bahnhof Samedan. Mit der RhB fahren wir nach Le Prese. Von dort gehen wir zu Fuss zur Erboristeria Biologica Raselli, welche ungefähr 500 Meter entfernt ist. Je nach Witterung bitte Bekleidung anpassen. Bei diesem Besuch werden wir die verschiedenen Kräuter und deren Anwendung kennenlernen. Unter der Marke «Erboristeria Biologica» werden zahlreiche Bio-Kräuter und -blumen kultiviert, geerntet und verarbeitet. Das Mittagessen mit einem schmackhaften Lokalmenu werden wir im Restaurant La Romantica einnehmen. Am Nachmittag nehmen wir den Zug ab Le Prese zurück nach Samedan.

Ci troviamo sabato 24 agosto 2019 alle ore 08.30 preso la stazione a Samedan. Andata con il treno della ferrovia retica verso Le Prese. Da qui andiamo a piedi all'Erboristeria Biologica Raselli L'erboristraia si trova a circa 500 metri di distanza. Questo tragitto lo facciamo a piedi. Attenzione in base alla situazione meteorologica organizzare l'abbigliamento idoneo. Durante la visita ci verranno esposte le diverse erbe aromatiche come pure il loro uso. Sotto il marchio „Erboristeria Biologica“ Reto Raselli coltiva, raccoglie e lavora in modo accurato erbe verdure e fiori per la vendita al dettaglio e per la grande distribuzione. Dopo ci trasferiamo a piedi in direzione della stazione di Le Prese al ristorante La Romantica. Nel pomeriggio prendiamo il treno da Le Prese a Samedan.

Datum/Data: Samstag, 24.8.2019

Zeit/orario: 8.30 Uhr

Ort/luogo: Erboristeria Biologica Raselli Le Prese

Rückfahrt/ritorno Le Prese: 15:28

Ankunft/arrivo Samedan: 17:08 Uhr

Kosten/costi: Aktivmitglied/Soci attivi Fr. 40.–

Solidarmitglieder/soci solidali Fr. 50.–

Nichtmitglieder/Non soci Fr. 100.–

Anmeldung/ annuncio: bis 8.8.2019 an Procap Regionalstelle Südbünden oder www.procap.grischun.ch

Wichtig/importanti: Bei der Anmeldung bitte angeben, ob GA, BÜGA oder Halbtax-Abo vorhanden. Per gli annunci prego informarci se siete in possesso di un abbonamento ferrovia generale, grigione o mezza-tassa.

BADEPLAUSCH SCUOL

AM MITTWOCH, 5. JUNI 2019 FINDET DER TRADITIONELLE BADEPLAUSCH IM BOGN ENGIADINA SCUOL STATT.

Die Eintrittskarten, der Apéro und das Zvieri sowie die Fahrt mit Bussen vom Bahnhof Scuol bis zum Bogn offeriert das Bogn Engiadina Scuol.

Machen Sie diesen Tag zu Ihrem Erlebnistag im Gesundheits- und Erlebnisbad mit Saunalandschaft, römisch-irischem Bad und weiteren Angeboten für ganzheitliches Wohlbefinden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 65 Personen beschränkt, weshalb sich das Angebot primär an alle Aktivmitglieder, Helferinnen und Helfer sowie an weitere Menschen mit Handicap richtet. Es werden aber auch gerne die Anmeldungen von Solidarmitgliedern berücksichtigt, soweit es die Teilnehmerzahl zulässt. Anmeldeschluss ist Mitt-

woch der 29. Mai 2019. Für allfällige Fragen und Auskünfte steht Ihnen Davide Compagnoni, Procap Grischun, Regionalstelle Südbünden, gerne zur Verfügung oder www.procapgrischun.ch.

Wichtiger Hinweis:

Der Streckenabschnitt Susch – Scuol ist für den RhB-Bahnverkehr gesperrt. Für die An- und Abreise nach Scuol verkehren Bahnersatzbusse.



Foto: zVg

Mittwoch, 5. Juni 2019

Anreise ab:

- 08.30 Uhr Thusis via Albula
- 08.28 Uhr Poschiavo
- 10.02 Uhr Pontresina
- 10.02 Uhr St. Moritz
- 10.13 Uhr Samedan
- 10.27 Uhr Zuoz
- 10.49 Uhr Zernez
- 11.00 Uhr *Susch – Bahnersatzbusse*
- 11.25 Uhr Ankunft in Scuol

Anreise ab:

- 09.21 Uhr Chur via Vereina
- 09.50 Uhr Landquart
- 10.33 Uhr Klosters Platz
- 11.00 Uhr *Susch – Bahnersatzbusse*
- 11.25 Uhr Ankunft in Scuol

Programm:

- 11.45 Uhr Ankunft im Bogn Engiadina Scuol, Begrüssungsapéro im Kulturraum.
- 12.15 Uhr Beginn Badeplausch
- 14.15 Uhr Gemütlicher Hock mit Zvieri und musikalischer Unterhaltung
- 15.45 Uhr Verabschiedung

- 16.00 Uhr Besammlung beim Parkplatz und Fahrt zum Bahnhof Scuol

Ankunft:

- 17.42 Uhr Samedan
- 18.10 Uhr Landquart
- 18.26 Uhr Chur via Vereina
- 19.32 Uhr Poschiavo

Rückreise:

- 16.30 Uhr Abfahrt RhB Richtung Oberengadin, Samedan, Albula

Rückreise:

- 16.30 Uhr Abfahrt RhB Richtung Prättigau, Chur via Vereina

Wann:

Mittwoch, 5. Juni 2019, 11.30 – 16 Uhr

Wo:

Bogn Engiadina, Scuol

Kosten:

Aktiv- und Solidarmitglieder kostenlos, Nichtmitglieder Fr. 20.–

Anmeldung:

bis 29. Mai 2019, Regionalstelle Südbünden oder www.procapgrischun.ch

4. KINDERSPIELTAG AUF MADRISA

Procap Grischun organisiert für unsere Kindermitglieder ein tolles Spielplausch-Erlebnis auf der Madrisa. Die Kinder können nur in Begleitung einer erwachsenen Person (Eltern, Götti, Tante...) teilnehmen. Auch die Geschwister sind herzlich willkommen.

Procap Grischun lädt am Samstag, 10. August 2019 alle Kinder zu einem tollen Kinderspieltag auf der Madrisa im schönen Prättigau ein. Die Anreise nach Klosters erfolgt selbständig. Wir treffen uns um 9.30 Uhr vor der Madrisatalstation in Klosters Dorf. Dort werden die Billette verteilt. Mit der Gondel geht es dann weiter auf die Madrisa, wo alle zuerst ca. 1 Stunde Zeit haben, sich auf dem tollen Spielplatz zu vergnügen. Um 11.15 Uhr trudeln wir ins Restaurant Madrisa-Alp ein, in welchem wir um 11.30 Uhr das Mittagessen gemeinsam einnehmen werden.

Um ca. 12.30 Uhr beginnen wir dann mit unserem Nachmittagsprogramm. Der Kinderspieltag findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterentsprechende Kleidung. Um ca. 14.30 Uhr gibt es noch eine kleine Stärkung, bevor dann alle ihre individuelle Heimreise antreten.

Wir freuen uns sehr auf dich und auf Sie liebe Eltern, Freunde und Bekannte!

Wann: Samstag, 10. August 2019; **Zeit:** 9.30 Uhr; **Wo:** Klosters Dorf, Talstation, Madrisabahn; **Kosten:** Kinder (bis 16 Jahre) Fr. 5.–, Erwachsene Fr. 20.– Im Unkostenbeitrag sind die Hin- und Rückfahrt auf die Madrisa sowie das gemeinsame Mittagessen enthalten. Die Anreisekosten müssen selber getragen werden.

Anmeldeschluss: Freitag, 19. Juli 2019

Anmeldung und Information: Anmeldungen an die Regionalstelle Davos/Prättigau oder www.procapgrischun.ch.

Foto: Katja Arquint



Foto: zVg

VORANZEIGE:

3. PROCAP ELTERNFORUM

Am Samstag, 7. September 2019 findet das 3. Procap Elternforum statt. Die im Herbst 2017 gegründete Elterngruppe ist mitten in den Vorbereitungen des Elternforums zum Thema: «Geschwisterkinder»

Kinder, die mit einem Geschwisterteil aufwachsen, welches eine Behinderung oder eine chronische Krankheit hat, nennt man «Geschwisterkinder».

Eine Krankheit oder Behinderung eines Kindes versetzt Familien zunächst in einen Ausnahmezustand, die Belastung für alle Familienmitglieder ist über eine kurze oder lange Zeit gross. Manchmal geraten dabei die Bedürfnisse der Geschwisterkinder in den Hintergrund, und sie bleiben allein mit ihren Gefühlen und Sorgen.

Die Krankheiten und Behinderungen sowie die Lebensumstände der einzelnen Familien unterscheiden sich meist erheblich. Trotzdem gibt es einige Themen, die viele Familien gleichsam als besonders herausfordernd empfinden und die auch die Geschwisterkinder beeinflussen.

Zu diesem Thema findet ein Inputreferat mit anschliessender Podiumsdiskussion statt. Der abschliessende Apéro soll dazu dienen, sich mit den verschiedenen Persönlichkeiten untereinander auszutauschen.

Termin: Samstag, 7. September 2019, Zeit: 10 – 14 Uhr, im Schulheim Chur.

Während der Veranstaltung ist ein betreuter Kinderhort eingerichtet.

Weitere Informationen erscheinen in der nächsten Activa 3/2019 im August 2019.

Foto: zVg



AGENDA

Mai

29. Bowling, Chur

30. Spielnachmittag, Klosters

Juni

5. Badeplausch, Scuol

5. Vortrag Schulheim, Chur

12. Treff, Samedan

12. Spielnachmittag, Chur

13. Rechtssprechstunde, Chur

14. Bündner Sportnacht, Chur

19. Grillparty, Chur

26. Bowling, Chur

27. Spielnachmittag, Klosters

Juli

10. Treff, Samedan

11. Davos Sounds Good, Davos

25. Spielnachmittag, Klosters

28. Arosa Opern Air, Chur

August

10. Kinderspieltag auf der Madrisa

14. Treff, Samedan

24. Ausflug Le Prese Bio-Kräuter Raselli

28. Bowling, Chur

29. Spielnachmittag, Klosters

September

7. Malkurs mit Museumsbesuch, Chur

7. 3. Elternforum, Chur

10. Rechtssprechstunden, Chur

11. Treff, Samedan

11. Spielnachmittag, Chur

21. Herbstausflug, Chur

25. Bowling, Chur

26. 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 07, info@procapgrischun.ch

Bitte beachten Sie: Es folgt keine Anmeldebestätigung.

KREUZWORTRÄTSEL AUSGABE 2/19

Vorname d. Tennisspielers Nadal	Symbole auf dem Aargauer Wappen			US-Schauspieler (de ...)	Grossstadt in den Abzuzen	griech. Vorsilbe; aussen	schriftl. Eingabe an eine Behörde		Londoner Kunstgalerie	engl. Abk. f. Dienstag	Papstname	nicht eingeschaltet	engl.: uns
→		○7				Gegend im Kt. Schaffhausen			▼	▼	▼	▼	▼
winziges Teilchen	Gartengemüse	→			Torhüter (engl.)	Abordnungen							scheinbarer Grund
→				ind. Todesgöttin			Mutter der Nibelungenkönige	○5		Planvorgabe		lokales Computernetzwerk	▼
schweiz. Autor † 2018 (Jürg)							dt. Physiker † 1894 (Heinr.)		ohne Begleitung	→			
schmalere Weg	ohne Zweifel, sicher		engl.: Meer		südl. Vorort Luzerns		Bezahlung, Gage					○2	
→				Start	(etwas) nach oben bewegen	○1				eh. russ. Raumstation		Himmelsrichtung (Abk.)	→
Abk.: Reiterverein			ehe				Stockwerke		Flüssigkeitsmass (Abk.)			an diesem Ort	engl.: eingeschaltet
→	○8				Arbeitsplatz	Schutzhülle		○10		span. Anrede: Herr	○9		
Gerät zum Rasenkürzen			Briefanrede	engl.: Schweiz									
Überbringerinnen	Täuschung					positive Antwort							
→							Insel vor Athen						
→				Weinbaustadt im Piemont		Umlaut							
Nahrung	Region zw. Bern und Thun	Figur bei Homer		Gebirge in der Schweiz									
ziegenartiger Paarhufer					○6	Verbrechen		chem. Zch. f. Nickel					
→	○3			frz. Regisseur (Luc)		Abk. für eine Zeiteinheit							
nicht gegen			Atoll in der Südsee										
Ansprache				Filmlichtempfindlichkeit				Hafenstadt im Süden v. England					
weidm.: starker Keiler						Sprengkörper		Schauspieler					
→			frz.: wenig		Kurzmitteilung								
lat.: Sache	nicht negativ	○4											
Wort am Gebetsende					Benennung								
mässig warm				Längenmass									

SR 39 raetsel.ch

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

PREIS

Wir verlosen einen Brunch-Gutschein für 4 Personen im Museumscafé in Chur im Wert von Fr. 110.-, offeriert vom Museumscafé in der Villa Planta, Chur.

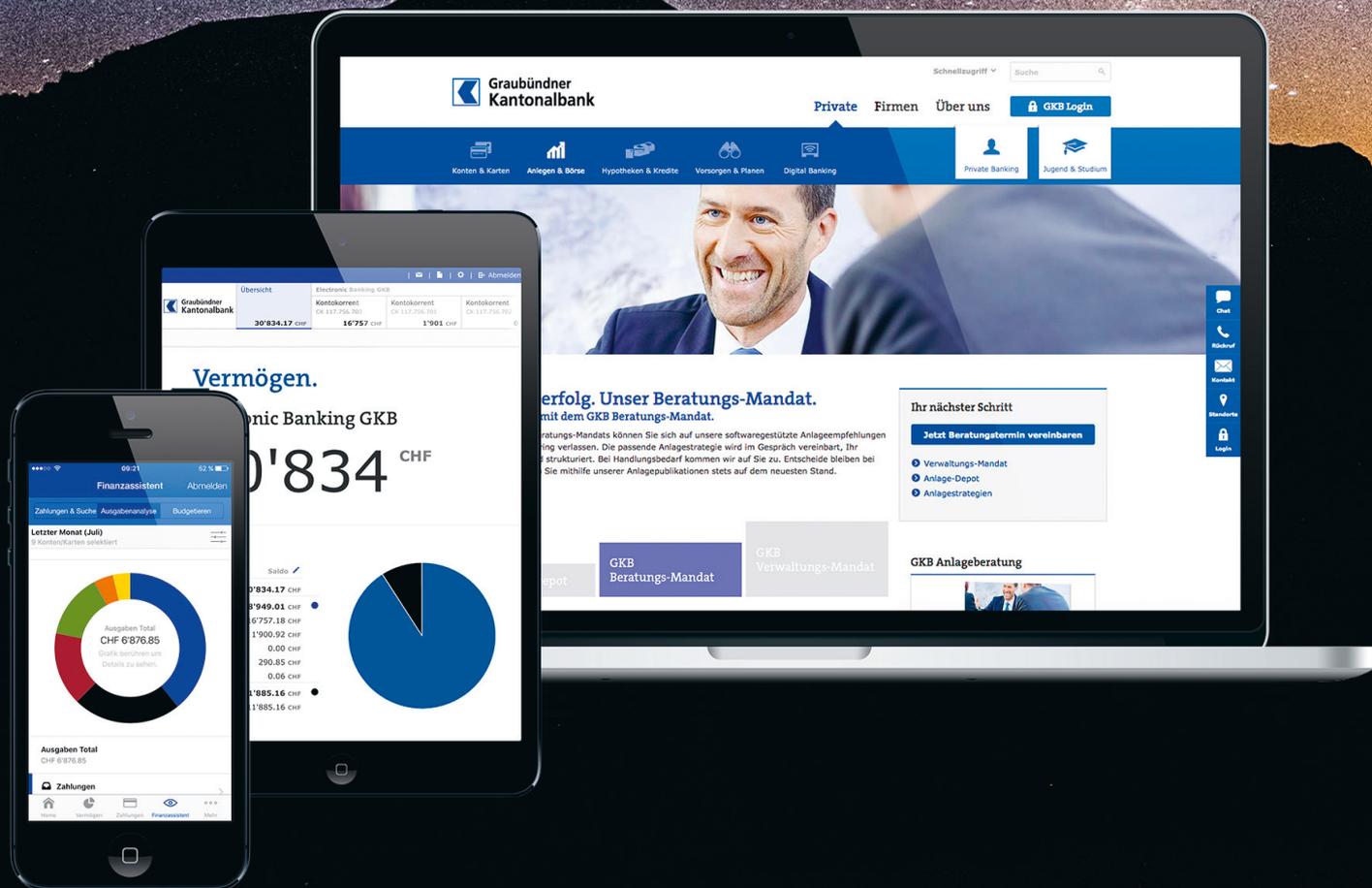
Bitte senden Sie das Lösungswort an Procap Grischun, Hartbertstrasse 10, 7000 Chur oder via E-Mail an: info@procapgrischun.ch.

Die Gewinnerin des letzten Kreuzworträtsels heisst: Margit Blum, Chur. Lösungswort: HEIMWERKER (Activa 1/2019).



Die flexible Bündner Art zu banken.

Einfach, schnell und sicher. Erleben Sie die GKB Website sowie unsere Mobile- und e-Banking-Lösungen.



Gemeinsam wachsen.

Jetzt testen und erleben.
gkb.ch/digital



Graubündner
Kantonalbank