





procap grischun



Philipp Ruckstuhl



Petra Brühwiler



Monika Padrutt



Karin Wüthrich



Katja Arquint-Degelmann



Davide Compagnoni



Rebecka

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 o81 253 o7 90 Mo-Do: 8.00-11.30 / 13.30-17.00

Petra Brühwiler, Sekretariat petra.bruehwiler@procapgrischun.ch Telefon o81 253 o7 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 o81 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 o81 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 o81 253 o7 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 Crameri (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

PROCAP GRISCHUN ZU GAST BEIM LIONS CLUB CHUR

Im Rahmen des jährlichen Neumitglieder-Meetings des Lions Club Chur durfte Procap Grischun die Organisation, unsere Dienstleistungen und Tätigkeiten vorstellen. Der Lions Club Chur unterstützt das Engagement für eine «inklusive Gesellschaft» von Procap Grischun mit einem Check von Fr. 2000.—. Wir bedanken uns für die grosszügige Spende des Lions Club Chur für Menschen mit Behinderung.



Geschäftsleiter Philipp Ruckstuhl durfte von Robert Albertin, Präsident Lions Club Chur, den Check entgegennehmen. (vlnr)

O Editorial

ACTIVA AUSGABE 3/19



Zum dritten Mal organisieren wir zusammen mit unseren Partnern das Elternforum. Mit dem Thema «Geschwisterkinder» möchten wir die Kinder in den Fokus stellen, die mit einem Bruder oder einer Schwester mit einer

Behinderung oder chronischen Krankheit aufwachsen. Die genauen Informationen zum Elternforum finden Sie auf Seite 5. Marte Meo - was ist das? Pflegende Angehörige finden in dieser Methode mögliche Hilfestellungen für den täglichen Einsatz von Menschen mit einer Beeinträchtigung. Wir stellen Ihnen die Methode und deren Anwendungsmöglichkeiten vor (Seite 8).

Unsere «Activa» produzieren wir neu auf Naturpapier, welches die Anforderungen des FSC **Zertifizierung (Forest Stewardship Council)** erfüllt. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neuesten Ausgabe und freue mich auf die eine oder andere Begegnung mit Ihnen.











Bild: Titelblatt

Limor Zellermayer, Unsplash

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 4/19, 4. Oktober 2019 Die nächste Activa (4/19) erscheint im November 2019.

Sportnacht

BÜNDNER SPORTNACHT 2019BÜNDNER BEHINDERTENSPORTLER DES JAHRES 2019

(pr) Am 14. Juni 2019 traf sich die Bündner Sportfamilie für die Auszeichnung der verschiedenen Sportkategorien. Procap Grischun durfte schon zum sechsten Mal den Bündner Behindertensportler auszeichnen lassen. Die Jury, bestehend aus Nationalrat Martin Candinas, Ex-Skirennfahrer Silvano Beltrametti, Snowboard-Olympiasieger Nevin Galmarini, die ehemalige Plusport-Funktionärin Luana Bergamin und Procap Grischun Präsident Reto Crameri durften aus drei Nominationen auswählen. Mit Reto «Rey» Keller, Yuri Salvetti und Stefan Gmür waren wieder drei Sportler mit ausserordentlichen Leistungsausweisen zu beurteilen. Die Jury zeichnete Reto «Rey» Keller als neuen Bündner Behindertensportler aus.



Reto Crameri, Präsident Procap Grischun, Brigitte Hitz, Laudatorin, Stefan Gmür, Behindertensportler, Reto «Rey» Keller, Bündner Behindertensportler 2019, Yuri Salvetti, Behindertensportler, Philipp Ruckstuhl, Geschäftsleiter Procap Grischun.

Reto «Rey» Keller aus Valendas machte sich 1988 «auf und davon» nach Kanada. Im Jahr 2003 erfolgte nach einem schweren Unfall die Amputation des linken Oberschenkels. Die Prothese war für Keller kein Hindernis und so kletterte er weiter auf die anspruchvollsten Berge und liess sich nicht unterkriegen. Letztes Jahr durchquerte er die Schweiz von Brissago zum Bodensee mit dem Kanu, dem Bike und zu Fuss und meisterte so 368 Kilometer und 12980 Höhenmeter. Procap Grischun unterstützte ihn bei seinem Projekt (Activa 3/2018). Neue, aufregende Projekte warten bereits wieder, immer getreu nach dem Motto von Reto «Rey» Keller: «Gemeinsam mit gleichgesinnten Körperbehinderten am Berg unterwegs sein und Erlebnis und Freude zu teilen».



to: zVg

Elternforum 2019

3. PROCAP ELTERNFORUM «GESCHWISTERKINDER»

In der Schweiz wachsen schätzungsweise 260'000 Kinder mit einem von einer chronischen Krankheit oder Behinderung betroffenen Geschwister auf. Man nennt diese Kinder «Geschwisterkinder».

Eine Krankheit oder Behinderung eines Kindes versetzt Familien 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.



Das Elternforum soll für Eltern von Kindern mit einer Behinderung oder mit besonderen Bedürfnissen eine Informationsplattform bieten. Betroffenen Eltern fällt es oft schwer, die richtigen Informationen einzuholen, sie trauen sich nicht, Entlastungen zu organisieren und wissen nicht, wo sie umfassende Hilfeleistungen erhalten. Dieses Forum soll Eltern unterstützen und ihnen die Möglichkeit geben, Vertreter von Institutionen und Organisationen sowie Fachpersonen unkompliziert und einfach kennenzulernen. Es soll bewirken, dass Eltern ihre Überlastung besser überblicken können und wissen, wo sie Hilfe und Unterstützung erhalten.

Mit einem Inputreferat führen wir ins Thema ein. Ein Podium mit betroffenen Eltern, Geschwistern, Fachpersonen und weiteren Gästen soll einen Einblick in die entsprechenden Fragestellungen, konkreten Situationen, Rahmenbedingungen, Chancen und Grenzen geben. Das Publikum wird eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen und Fragen zu stellen.

Der anschliessende Apéro soll interessierten Eltern die Möglichkeit geben, Vertreter von Organisationen und Institutionen sowie Fachpersonen unkompliziert und einfach kennenzulernen.

Partner und Organisationen mit Informationsständen:

- Procap Grischun Organisator
- Insieme Cerebral Organisator
- Gesundheitsamt Graubünden Partner
- KJP Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
- KIFA Kinderspitex
- Verein Raum für Geschwister
- HPD Heilpädagogischer Dienst Graubünden
- FFG Familien- und Frauengesundheit

© Elternforum 2019 / Gastbeitrag

Programm:

og.oo Uhr Begrüssungs-Kaffee / Kinder im betreuten Hort abgeben

10.00 Uhr Beginn der Veranstaltung

Input-Referat

- Podiums-Diskussion

- Diskussion mit Teilnehmern

Vorstellen der weiteren Organisationen

12.00 Uhr Apéro riche für den Austausch mit den anwesenden Organisationen,

Institutionen und Fachpersonen

14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Kinderhort: Während des Forums ist ein Kinderhort eingerichtet, welcher von erfahrenen Betreuerinnen von Insieme Cerebral begleitet wird. Er steht für alle Kinder mit und ohne Behinderung offen.

Infos und Anmeldung: Wann: Samstag, 7. September 2019, Türöffnung 09.00 Uhr, Forum 10.00 bis 14.00 Uhr; Wo: Schulheim Chur, Kompetenzzentrum für Sonderpädagogik, Masanserstrasse 205, Chur; Kosten: Eintritt frei; Anmeldung und Infos: bis 28. August 2019 unter www. procapgrischun.ch oder info@procapgrischun.ch.

GASTBEITRAG – MITGLIEDERPORTRÄT

«Ich will wissen, wie ein Gebäude aufgebaut ist und was es dafür braucht»

Nur noch ein paar Wochen und Alexandra Kollegger beginnt ihr Studium als Bauingenieurin an der HTW in Chur. Sie freut sich auf die neue Erfahrung, ist aber zugleich auch ein wenig aufgeregt. Vor etwa vier Jahren war sie so ziemlich in derselben Gefühlslage; damals auf der Suche nach einer Lehrstelle als Bauzeichnerin. «Ich war schon ein wenig spät dran und bin halt auch ein spezieller Fall», erzählt Alexandra. Seit ihrer Geburt leidet sie an einer Bindegewebserkrankung und muss daher die Hilfe eines Rollstuhls in Anspruch nehmen. Nach unzähligen Bewerbungen bekommt sie am 6. Dezember 2015 ein verfrühtes

Weihnachtsgeschenk: Sie darf bei Fanzun AG in Chur die Lehre antreten. «Es war ein Teamentscheid», erklärt Dario Geisseler, Bereichsleiter Bauingenieurwesen Fanzun, über die Zusage. «Alexandra hat während ihrer Schnupperlehre einen sehr guten Eindruck bei uns hinterlassen. Sie war damals schon – und ist es auch heute



Der Arbeitsplatz von Alexandra ist gross genug, sodass sie ihn mit ihrem Rollstuhl benutzten kann.

Gastbeitrag

noch – hochmotiviert und hat eine schnelle Auffassungsgabe. Das ist sehr schwierig zu finden.» Das Architektur- und Ingenieurbüro musste vorgängig ein paar Abklärungen mit der Schule treffen, Fragen nach baulichen Massnahmen klären und Alexandras Jobchancen nach der Ausbildung ermitteln. «Es ist aber weniger kompliziert, als oft angenommen wird. Und es lohnt sich. Das Unternehmen und das Team können von einem Mitarbeiter mit Handicap auch profitieren», ermutigt Geisseler andere Firmen. Durch Alexandra sei das Team nämlich zusammengerückt und arbeite viel besser gemeinsam auf ein Ziel hin. «Das wiegt die Zeit, die Alexandra ein wenig länger für ihre Arbeit braucht, bei Weitem auf.»

Auch Alexandra hat sich schnell im Team aufgenommen gefühlt. «Am Anfang war der Respekt natürlich da. Von beiden Seiten. Aber dieser ist schnell verflogen», erinnert sich Alexandra an ihre erste Lehrwoche.

Jeden Morgen und Mittag hilft ein Mitarbeiter Alexandra, ihren Arbeitsplatz einzurichten.

Nun steht sie also vor ihrem Studium, welches sie Teilzeit belegen wird. Die restliche Zeit neben dem Studium bleibt sie Fanzun aber erhalten. «Ich habe mich für ein Teilzeitstudium entschieden, damit ich trotzdem mein eigenes Geld verdienen kann. Das war immer mein Ziel.»

Auf ihr Studium wird sie sich vorgängig nicht speziell vorbereiten. Mit ihrer Lehre als Bauzeichnerin hat sie die besten Grundvoraussetzungen dafür. Und ihre Motivation ist immer noch ungebrochen: «Ich will wissen wie ein Gebäude aufgebaut ist und was es dafür alles braucht. Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen. Aber auch darauf, auf das bereits Gelernte zurückgreifen zu können. In der Baubranche macht man selten das Gleiche und schlussendlich sieht man trotzdem. was man geleistet hat.»

Autorin: Andrea Gredig, Fanzun AG



Alexandra während ihrer Arbeit.



Einmal eingerichtet, kann Alexandra selbstständig an ihren Projekten arbeiten.



MIT MARTE MEO DEN ALLTAG ERLEICHTERN

EIN RESSOURCENORIENTIERTES ENTWICKLUNGS-PROGRAMM MIT VIDEO-INTERAKTIONSANALYSE



Autorin: Therese Niklaus Loosli

Die Methode einfach und praxiswirksam in Kursen von CURVITA erlernen

Wir sind meistens viel wirksamer als wir denken in alltäglichen Interaktionen mit Menschen, die mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung leben. Wir tun dies intuitiv – beim Kommunizieren – ohne zu wissen, wie unterstützend dies wirkt und ohne dies wahrnehmen zu können: Mit Marte Meo lernen wir, Mikrosignale zu lesen und Gelingendes bewusst zu nutzen (*Berther & Niklaus, 2019).

Maria Aarts hat die Marte Meo Methode in den 70-er Jahren entwickelt, als sie in den Niederlanden eine Abteilung leitete, wo u.a. Kinder und Jugendliche mit Behinderungen und Autismus lebten. Marte Meo bedeutet "aus eigener Kraft" und ist eine Mikrokommunikationsmethode. Sie kann vergleichsweise einfach anhand von gelingenden Interaktionen auf Film gelernt werden.

In der Schweiz ist die Methode im Behindertenbereich nach wie vor in der Aufbauphase (*Kap. 6.1). In Graubünden gibt es allerdings schon mehrere Marte Meo Projekte, die sich seit längerem bewähren: z.B. wird die Methode im Kompetenzzentrum für Menschen mit Behinderung, Stiftung Scalottas, in Scharans angewendet. Und der Verein CURVITA, www.curvita.ch, bietet seit 2017 Marte Meo Kurstage mit Therese Niklaus Loosli für Angehörige, Eltern und Fachleute an. Das filmbasierte Training ist in der Regel für alle

Teilnehmenden sofort praxiswirksam. Es hilft, die Marte Meo Elemente (MME) – Mikroelemente der gewöhnlichen Kommunikation – automatisiert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag anzuwenden, die Botschaft hinter herausforderndem Verhalten lesen und damit viele schwierige Situationen vermeiden zu können: eine Erleichterung des Alltags für Betroffene, Angehörige und Fachleute.

Die Marte Meo Methode ermöglicht uns,

- bewusst zu nutzen, was wir intuitiv bereits kommunikativ unterstützend tun.
- Ressourcen zu mobilisieren, dies beim Menschen mit Behinderung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) und bei uns selbst.
- Mikrosignale zu lesen, Gelingendes zu sehen und zu nutzen.
- Energie zu tanken (Selbstfürsorge) und unsere Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu stärken (*Kap. 6.4).

Gastbeitrag

- gleichzeitig Weiterentwicklung und Weiterlernen zu ermöglichen, d.h. mit den MME ohne zusätzlichen Zeitaufwand in alltäglichen Interaktionen neueste neurobiologische Erkenntnisse (*Kap. 8.4) und Lerntheorien (*Kap. 5.3) konkret und wirksam umzusetzen.
- herausforderndes Verhalten zu minimieren und diesem zu begegnen.
- um viel mehr gute Momente schaffen, erleben und geniessen zu können.

Mit Marte Meo kann Teilhabe am sozialen Leben für Menschen mit Behinderung (integrative und inklusive Bemühungen) unterstützt werden, Sicherheit und Orientierung sowie massgeschneiderte Weiterentwicklung ermöglicht werden. Vor allem aber kann für Angehörige und Betroffene der Alltag erleichtert werden.

Anhand von zwei bildbasierten Fallbeispielen erhalten Sie einen konkreten Einblick in die Umsetzung der Methode: Margrit Dobler berichtet, wie sie Marte Meo zuhause nutzt: ihr Ehemann ist von Autismus betroffen. Eva Zurlinden unterstützt mit den MME ihre Tochter Nadja, die mit einer Tetraparese (Lähmung, betrifft alle vier Extremitäten) lebt.

*Literaturhinweis: Die vollständig überarbeitete und erweiterte 2. Auflage «Die Marte Meo Methode», Hogrefe, von Claudia Berther und Therese Niklaus Loosli, 2019, stellt die Instrumente, deren Umsetzung und die Möglichkeiten der Methode gut verständlich bild- und filmbasiert mit Fallbeispielen vor (Menschen mit Autismus, nach Hirnverletzung u.a.m.).

CURVITA: Der Verein für pflegende Angehörige in Graubünden organisiert regelmässig Marte Meo Kurse für Interessierte, Eltern, Fachleute, Angehörige und insbesondere solche, die Menschen mit Behinderung betreuen, pflegen, bilden und unterstützen.



Videostandbild: Eva (rechts) unterstützt ihre Tochter, indem sie Nadja (links) entspannt zuguckt, wie sie zeichnet (MME: aufmerksam Warten und Folgen)

Nächste Kurstermine: 28.08.19 und 18.09.2019 Einführungstag: «Die Marte Meo Methode»; am 4. Dezember 2019; Einsteigen ist jederzeit möglich. Anmeldung: www.curvita.ch, E-Mail: info@ curvita.ch

Autorin: Dr. med. Therese Niklaus Loosli, Fachärztin FMH für Kinder- & Jugendpsychiatrie; Coach, Supervisorin, Familien- & Systemtherapeutin systemis.ch; Marte Meo Therapist; licensed Marte Meo Supervisor & Ausbilderin; Organisationsentwicklerin; Hochschuldozentin; www.therese-niklaus.ch.

Den vollständigen Bericht mit Videostandbildern und Fallbeispielen finden Sie auf www.procapgrischun.ch/martemeo



www.therese-niklaus.ch



AGENDA

TAG DER OFFENEN TÜR **IN ILANZ**

Neuer Standort in Ilanz. Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür.

Gerne laden wir Sie zu unserem Tag der offenen Tür ein. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von Procap Grischun an unserem neuen Standort in der Plazza Cumin 9 im 2. Stock in Ilanz. Gönnen Sie sich einen Einblick in unser neues Büro und lernen Sie das engagierte und kompetente Team von Procap Grischun kennen.

Foto: pr

Datum: Donnerstag, 22. August 2019; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr; Wo: Plazza Cumin 9, 7130 Ilanz

Programm: 16.00 Uhr; offizielle Begrüssung, anschliessend Apéro & Austausch

Anmeldung: ist nicht erforderlich

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 – 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 Corinne Aeberhard, 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: www.procapgrischun.ch oder 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).

MONATLICHE RECHTS-SPRECHSTUNDE IN SOZIALVERSICHE-RUNGSFRAGEN

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, monatlichen zum

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. Referenten oder einheimische Künstlerinnen und Künstler sollen ebenfalls ihren Platz haben, um ihre Werke präsentieren zu können. Freunde und Bekannte 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

MALEN IM SEPTEMBER

Landschaften sehen und gestalten

Am Samstag, 7. September 2019 entdecken wir die Ausstellung «TRANSVERSAL – Landschaften aus der Sammlung» im Bündner Kunstmuseum. Wir sehen, wie



Foto: pr

sich die Darstellung der Landschaft von 1900 bis heute verändert hat. Die Kunstvermittlerin gibt Impulse zum eigenen Entdecken und Erfahren. Im ge meinsamen Gespräch erfahren wir mehr über die Kunstwerke. Am Nachmittag kreieren wir im Atelier auf gross- oder kleinformatigem Papier, mit Pinseln, Schwämmen, Wasserfarben, Stiften und Collagematerialien Landschaften nach eigenen Wünschen und Vorstellungen. Wann: Samstag, 7. September 2019; Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr; 12.30 Uhr Mittagessen im Romantik Hotel Stern, Chur; Wo: Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Workshop am Nachmittag findet im Malatelier von Ruth-Nunzia Preisig, Steinbruchstrasse 16, in Chur statt. Museum und Atelier sind rollstuhlgängig. Leitungsteam: Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Ruth-Nunzia Preisig (Malatelier). Kosten: Aktivmitglieder sind kostenlos, Solidarmitglieder Fr. 30.-, Nichtmit-

glieder Fr. 50.–. Das gemeinsame Mittagessen und die Kursmaterialien sind inbegriffen. Die Anzahl der Teilnehmer ist im Malatelier auf 10 Personen beschränkt. Anmeldung/Infos: www.procapgrischun.ch oder info@procapgrischun.ch oder Geschäftsstelle in Chur; Anmeldeschluss: Freitag, 30. August 2019.

HANDYKURS IN CHUR

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 bleiben oder unverständlich

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

Für jeweils 1 Teilnehmer/in steht 1 Trainer/in bereit, so dass alles sehr individuell gestaltet werden kann. Der Kurs eignet sich auch für iPad-Einsteiger/innen. Bitte nehmen Sie unbedingt Ihr Handy, iPhone oder iPad mit, falls Sie eines haben und vergessen Sie Ihre Zugangscodes nicht (falls nötig).

Wann: Dienstag, 29. Oktober 2019; Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr; Wo: Graubündner Kantonalbank, Poststrasse 2, Postplatz Haupteingang, Chur; Kosten: keine; Anmeldung: Geschäftsstelle Chur, o81 253 o7 o7 oder www.procapgrsichun.ch; meldeschluss: Freitag, 18. Oktober 2019

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 Geldund 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-/Vermögens-Steueroptimierung, planung,



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).

EIGENES KUNSTWERK GESTALTEN

Die Regionalstelle Davos/Prättigau organisiert einen kreativen Nachmittag in Davos Dorf. Uschi Corner leitet den Kurs mit dem Ziel, dass jeder Teilnehmer sein eigenes kleines Kunstwerk nach Hause nehmen kann. Datum: Mittwoch, 30. Oktober 2019; **Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr; Treffpunkt: 14.00 Uhr, Promenade 98, Davos Platz; Kosten: Aktivmitglieder Fr. 10.00, Solidarmitglieder Fr. 15.00; Anmeldung: Regionalstelle Prättigau/ Davos, 081 420 62 52 oder www. procapgrsichun.ch; Anmeldeschluss: 17. Oktober 2019.

FILZEN FÜR **DEN ADVENT**

Die Regionalstelle Surselva lädt Sie am Samstag, 16. November 2019 zum gemeinsamen Advents-Filzen 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 «Filz-Tag». 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. Falls Sie einen Abholdienst ab Bahnhof Ilanz benötigen, melden Sie sich bitte bis am 11. November telefonisch bei der Regionalstelle Surselva in Ilanz.

Datum: Samstag, 16. November 2019, **Zeit:** 10.00 Uhr – ca. 15.30 Uhr; Wo: ARGO-Wohnheim, Ilanz; Abholdienst: vom Bahnhof Ilanz bis ARGO auf Anfrage; Kosten: Aktivmitglieder Fr. 15.-, Solidarmitglieder Fr. 20.-, Nichtmitglieder Fr.25.-; Anmeldung: Regionalstelle Surselva, Telefon, 081 941 25 32 oder www.procapgrsichun.ch; Anmeldeschluss: 11. November 2019.





HERBSTAUSFLUG ZUM PILATUS

Am Samstag, 21. September 2019 findet unser traditioneller 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 Bergstation Pilatus Kulm fahren. Wir erleben eine einmalige Fahrt über Wiesen und durch Felsen mit einer Steigung von max. 48% - das wird ein Abenteuer! Oben angekommen haben wir vor dem Mittagessen noch ein wenig Zeit, uns zu orientieren und umzusehen. Das Mittagessen nehmen wir im Hotel Pilatus Kulm mit der schönen Aussichtsterrasse ein. Nach dem Mittagessen bestehen verschiedene Möglichkeiten, die atemberaubende Bergwelt zu geniessen. Man kann z.B. auf dem Drachenweg einen kleinen Rundgang durch die 500m lange Felsengalerie machen. Um diese Felsen ranken sich Sagen und Mythen: im Mittelalter glaubten

die Menschen, ein heilbringender Drache hause dort. Wir möchten jedoch keine Drachen sehen, vielmehr hoffen wir, die berühmten Steinböcke am Pilatus anzutreffen - seit 40 Jahren lebt das Steinwild am Pilatus.

Wer sich an den etwas anspruchsvolleren «Oberhaupt-Weg» traut, wird mit einer atemberaubenden 360°-Panorama-Aussicht auf das Alpenmassiv mit Eiger, Mönch, Jungfrau, Schwarzwald, Säntis und Blick auf die sechs Seen belohnt.



Programm:

Besammlung vor dem Restaurant Tres Amigos, Chur 07.30 Uhr

o8.oo Uhr Besammlung beim Bahnhof Landquart

10.15 Uhr Ankunft Alphachstad Talstation

Fahrt mit der Zahnradbahn zum Pilatus 10.55 Uhr

12.00 Uhr Mittagessen im Hotel Pilatus Kulm

14.45 Uhr Besammlung bei der Pilatus-Bahn

15.00 Uhr Talfahrt nach Alpnachstad

Heimfahrt 16.00 Uhr

18.15 Uhr Ankunft in Landquart

18.45 Uhr Ankunft in Chur Der Anlass ist ausgebucht. Es hat keine freien Plätze mehr!

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 30.-, Solidarmitglieder Fr. 50.-, Kinder unter 16 Jahren Fr. 30.-, Nichtmitglieder Fr. 100.–. Anmeldung: Der Anlass ist bereits ausgebucht!



« Die erledigen das für mich. »

Gestalten - Drucken - Ausrüsten - Publizieren.



DRUCKEREI LANDQUART verlag bezirks-amtsblatt

Wir ziehen um!

WIR ZIEHEN UM!



Am 25. September 2019 ziehen wir in unser neues und grösseres Büro in Chur um.

Unser neues Büro ist nur wenige Minuten von unserem bisherigen Standort entfernt. Dies ermöglicht uns einen verhältnismäßig schnellen Umzug, der uns ungefähr eine Woche lang beschäftigen wird. Für unsere Mitarbeiter, Klienten und Partner ist das neue Büro ideal und zentral gelegen. Ab dem 30. September 2019 sind wir für Sie unter folgender neuer Adresse zu finden:

Procap Grischun Alexanderstrasse 8 **7000 Chur**

Wir bitten Sie, dies für Ihren Schriftverkehr mit uns zu berücksichtigen. An den sonstigen Kontaktmöglichkeiten ändert sich für Sie nichts. Telefonisch und per E-Mail sind wir unter den beste-

henden Nummern und Adressen für Sie erreichbar. Lediglich während des Umzugs vom 23. bis am 26. September wird unsere Erreichbarkeit kurzzeitig eingeschränkt sein, da wir unsere Telefonanlage und Netzwerk-Komponenten umziehen müssen. Wir freuen uns darauf, Ihnen unsere Dienstleistungen auch in unseren neuen Räumlichkeiten anzubieten und Sie zu unterstützen. Sehr gerne begrüßen wir Sie nach dem Umzug auch persönlich am neuen Standort.

Geschäftsstelle Chur Neu:

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Geöffnet: Montag – Donnerstag:

8.00 - 12.00, 13.30 - 17.00 Uhr

Telefon: 081 253 07 07

E-Mail: info@procapgrischun.ch **Internet:** www.procapgrischun.ch

Ihr Procap Grischun Team

Agenda

AGENDA

August

- 22. Tag der offenen Tür Ilanz
- 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

Oktober

- 9. Treff, Samedan
- 9. Spielnachmittag, Chur
- 29. Handy-Kurs, Chur
- 29. Rechtssprechstunden, Chur
- 30. Kreativer Herbst, Davos
- 30. Bowling, Chur
- 31. Spielnachmittag, Klosters

November

- 13. Treff, Samedan
- 13. Spielnachmittag, Chur
- 16. Filzen für den Advent, Ilanz
- **27.** Bowling, Chur
- **28.** Spielnachmittag, Klosters
- 28. Rechtssprechstunden, Chur

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

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 3/19

| Welt- alter in d. griech. Antike | | V | V | | zerin | | | | Isle of | |
|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|---|---|----------|
| alter in d. griech. | | | | | Kanton | - | | | | |
| - | | | 6 | | Erb- träger | - | | | altes Wort f. Gepäck | |
| | | | | | | Haupt- stadt v. Samoa | | frz. Schau- spieler † (Pierre) | - | |
| eh. CH- Tennis- spieler | | | Verbrau- chen von Gütern | | Bewoh- ner eines Erdteils | - ' | | | | |
| Coupon, Ab- schnitt | | Müll- halde | 10 | | | | | Stier- kämpfer | | über |
| • | | | | | Skirenn- sport- disziplin | | unan- tastbar | - | | |
| Baby- spiel- zeug | Brief- beginn | US- Action- Filmstar (Steven) | | Winter- sportort im Kt. GR | - ' | | | | | |
| • | ľ | V | | | | West- euro- päer | - 3 | | | Aug |
| Nerven betref- fend | - | | | | | | seltsam, abson- derlich | | schweiz. Graffiti- künstler (Harald) | - * |
| • | | | | Wall- fahrts- ort der Hindus | | Misch- farbe | - | | | |
| öffentl. Ver- kehrs- mittel | | | Kinder- lähmung (Kw.) | | | | | | Eng- länderin | |
| Zeit- angabe | - | | | | | kleines bäuerl. Anwesen | | Autokz. Israel | V | |
| • | | | Gebäude Mz. | | berühm- tes Pop- musical | - | | | | \ \ |
| Brenn- stoff | Teil des engl. Parla- ments | Appen- zeller Leb- kuchen | \bigcirc 3 | | | | | | | ١ |
| weibl. span. Artikel | - * | | | persönl. Fürwort (1. Fall) | - | | | einer der Heiligen Drei Könige | | E |
| - | | | | | Wunde durch (Tier-) Zähne | | ital. Tonbez. für E | - | | F |
| Luft- reifen Mz. | | Edel- stein- Gruppe | | Spiel- gerät beim Curling | - | 9 | | | | ' |
| Ein- siedler | - | | | | | | Kriech- tier | | österr. Luftfahrt- kenn- zeichen |] [|
| Börsen- ansturm | - | | | Schrift- grösse | | Autor v.: Der Na- me der Rose † | - | | V | r |
| Insel- staat in der Karibik | | | Seele | > | | | | | | F (. |
| • | | \bigcirc_5 | | | 21. griech. Buch- stabe | - | 8 | | Welt- organi- sation (Abk.) | |
| • | | | | | | alte frz. Münze | > 8 | | | |
| heisses Alkohol- getränk | | | ein Schiff fest- machen | > | | | | SR 40 r | netsel ch | • |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

PREIS

Laub-

schweiz. Radio- u. Fernseh-gesell.

Fürst

frz. Weich-

chende Variante

Anfang

schweiz. General † 1960 (Henri)

meldung in der

schweiz. Müesli-erfinder † 1939

Berg bei Lugano: Monte ...

Geheimdienst d. eh. Sow-jetunion Aus-beute

Bibel (Abk.)

Abk.: Ess-löffel

schweiz. Nationalzirkus

chen-

Wir verlosen drei Gutscheine im Wert von je Fr. 50.–, offeriert von Jäggi Optik & Hörberatung 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: Agathe Bühler-Flury, Fideris. Lösungswort: Hauptstadt (Activa 2/2019).



