

Poschiavo



ACTIVA

DIE ZEITSCHRIFT FÜR INTEGRATION



für Menschen
mit Handicap

procap grischun



Philipp Ruckstuhl



Petra Brühwiler



Monika Padrutt



Karin Wüthrich



Katja Arquint-Degelmann



Davide Compagnoni



Rebecka Kesseli

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 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)

Rückblick

KLEINE OPER – GROSSES VERGNÜGEN IN AROSA

Ein Tisch, zwei Stühle, Papiertaschen, Koffer, Kaffeetasse und ein Stück Stoff als Augenbinde – viel mehr Utensilien brauchte es nicht für die Opernzüglete in Arosa – das garstige Wetter verbannte uns ins Waldhotel in Arosa, wo wir im Trockenen und vor allem im Warmen die komische und charmante Oper «L'éclair» (Der Blitz) geniessen konnten. Das feine Mittagessen im Hotel Sunstar in Arosa, die wunderbare Musik, schönen Melodien,



die stimmstarken Sänger, die auch noch ihr schauspielerisches Talent offenbarten, gefiel allen so gut, dass man darüber fast vergass, dass man in einem Hotelsaal anstatt im Wald sass. (pb)

ACTIVA

AUSGABE 4/19



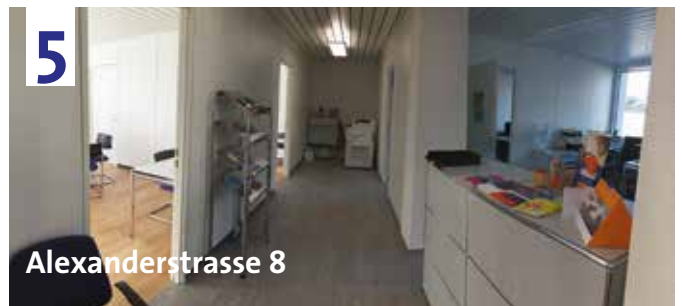
Es ist für mich eine grosse Ehre, unserer Organisation vorzustehen und ich habe in meinem ersten Jahr viel über das tägliche Leben von Menschen mit Behinderung gelernt. Gerade kürzlich hatte ich am Elternforum

der Procap Grischun ein eindrückliches Erlebnis: Mich hat es zutiefst berührt, von Direktbetroffenen zu erfahren, was es bedeutet, als Geschwisterkind aufzuwachsen. Procap soll nicht zuletzt dazu da sein, Betroffene in derartigen Situationen zu unterstützen.

Reto Crameri



4
Standespräsident



5
Alexanderstrasse 8



8
Hilflosenentschädigung

Bild: Titelblatt

Standespräsident Alessandro Della Vedova und Präsident Reto Crameri, Procap Grischun.

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 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 1/20, 14. Januar 2020

Die nächste Activa (1/20) erscheint im Februar 2020.

PROCAP GRISCHUN GRATULIERT ALESSANDRO DELLA VEDOVA

Fotos: pr



Am 28. August 2019 wurde unser Vorstandsmitglied Alessandro Della Vedova turnusgemäss zum höchsten Bündner gewählt. Das 120-köpfige Parlament des Kantons Graubünden wählte den Puschlaver CVP-Grossrat für ein Jahr zu seinem Präsidenten, nachdem er bereits während einem Jahr als dessen Vizepräsident geamtet hat. Für die Procap Grischun ist es eine besondere Ehre, dass unser Vorstandsmitglied damit für ein Jahr höchster Bündner ist. Er kennt die Sorgen, Ängste und Nöte von Menschen mit Behinderung aus seiner Tätigkeit in unserem Vorstand und hat mit dem neuen Amt die Gelegenheit, diese Thematik auch auf die politische Bühne zu bringen. Auch weiss er aus seiner neuen Aufgabe als Geschäftsführer der Caritas Graubünden, dass die Gesellschaft Rücksicht auf Menschen nehmen muss, welchen es in finanzieller Sicht nicht so gut geht.

Con Alessandro Della Vedova, l'italianità torna alla presidenza del Gran Consiglio. Nel 2001 Rodolfo Plozza di Brusio è stato l'ultimo presidente

di lingua italiana del cantone dei Grigioni. Poschiavo ha presentato per l'ultima volta Guido Cramereri il primo cittadino Grigionese nel 1958. È un forte segnale del Gran Consiglio che dopo quasi vent'anni un rappresentante delle Valli presiede nuovamente il Parlamento retico.

Für eine Organisation wie die unsere ist es wichtig, dass wir die Anliegen von Menschen mit Behinderung in die politischen Prozesse einbringen können. Wir müssen gerade in der Politik, welche die Rahmenbedingungen für unser tägliches Leben schafft, das Verständnis dafür schaffen, dass auf unsere Bedürfnisse besonders Rücksicht genommen wird.

Wir sind stolz, dass unser Vorstandsmitglied Alessandro Della Vedova für ein Jahr höchster Bündner ist. Zu seiner Wahl gratulieren wir ihm herzlich und wünschen ihm in seiner Tätigkeit alles Gute, viel Freude, Genugtuung und gutes Gelingen!

Reto Cramereri, Präsident Procap Grischun, Surava

GESCHÄFTSSTELLE CHUR – WIR SIND UMGEZOGEN!

Am 1. Oktober 2019 durften wir unsere neuen Büroräumlichkeiten an der Alexanderstrasse 8 in Chur beziehen. Unser neues Büro ist nur wenige Gehminuten von unserem bisherigen Standort entfernt und liegt noch näher am Bahnhof Chur. Dank eines gut organisierten Zügelunternehmens und einem motivierten Team von Freiwilligen konnten wir den Umzug in einem Tag bewältigen und den Bürobetrieb nach kurzem Unterbruch wieder aufnehmen. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an unsere Helfer für ihre grosse Unterstützung!

Wir bitten Sie, ausschliesslich unsere neue Adresse für den Schriftverkehr zu verwenden. Die übrigen Kontaktmöglichkeiten ändern sich nicht; telefonisch und per E-Mail sind wir nach wie vor unter den bestehenden Nummern und Kontakten gerne für Sie erreichbar.

Wir freuen uns, Sie in den neuen Räumlichkeiten begrüßen und unterstützen zu dürfen!



Fotos: pr

Neu:

Geschäftsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 4. Stock

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 Team Procap Grischun



DAS DRITTE PROCAP ELTERNFORUM IST GESCHICHTE

Am Samstag 7. September durften wir über 70 Teilnehmer am Elternforum begrüßen. Im Schulheim Chur wurden die Gäste mit Kaffee und Gipfeli empfangen. Für die Kinder wurde eigens ein Kinderhort eingerichtet, in welchem sie von Betreuerinnen von Insieme Cerebral beaufsichtigt wurden. Diese Möglichkeit wurde von den Eltern rege genutzt und sehr geschätzt.

Gion Duno Simeon führte mit einem Input-Referat in das Thema «Geschwisterkinder» ein. Mit Gion Duno Simeon konnte ein Referent gewonnen werden, welcher über grosse Erfahrung und ein breites Fachwissen verfügt und welcher es verstand, auf die Fragen aus dem Publikum bestens einzugehen. Simeon ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und zertifizierter Triple P Trainer. Beim anschliessenden Podium, von Melanie

Salis einfühlsam moderiert, wurden die verschiedenen Blickwinkel der Thematik aufgezeigt. Mit der Mutter, Dodi Schmid, Vater, Giuseppe Palaia, Schwester Gianna Jörg und Bruder Samuel Müller beteiligten sich alles «Experten» in eigener Sache am Podiumsgespräch. So berichteten alle über ihre Situation aus der eigenen Perspektive, welche verbunden ist mit unterschiedlichen Gefühlen, Ängsten, Freuden und Fragen – richtig oder falsch war nicht die Frage! Verschiedene Publikumsfragen wurden eingebracht und bei der Podiumsdiskussion miteinbezogen.

Das Procap Elternforum behandelt Themen, die Eltern von Kindern mit einer Behinderung oder mit besonderen Bedürfnissen interessieren oder beschäftigen. Die vielseitigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten wurden von den eingeladenen Procap-Partnern an Informationsständen aufgezeigt. So bot sich für die Eltern während des Apéro riche die Möglichkeit, die anwesenden Organisationen an ihren Ständen zu besuchen und sich vor Ort zu informieren.

Partner und Organisationen mit Informationsständen:

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



HERBSTAUSFLUG ZUM PILATUS

Wenn Engel reisen, lacht der Himmel! Wieder war uns bei unserem Herbstausflug das Wetter hold und der Pilatus begrüßte uns bei strahlendem Sonnenschein. Die steilste Zahnradbahn der Welt mit einer Steigung von bis zu 48% transportierte uns zur Bergstation Pilatus – Abenteuer pur! Im Restaurant Pilatus Kulm wurden wir mit einem feinen Mittagessen verwöhnt und konnten die Batterien für das individuelle Nachmittagsprogramm aufladen; sei es bei einem Kaffee auf der schönen Aussichtsterrasse, beim gemütlichen Spaziergang auf der Aussichtsplattform, auf dem Drachenweg oder durch die Felsgalerie. Die ganz Mutigen, welche sich auf den Oberhaupt-Weg trauten, wurden mit einer 360°-Aussicht auf die sechs Seen sowie das Alpenmassiv mit Eiger, Mönch und Jungfrau belohnt – das Panorama war überall einfach wahnsinnig schön! Am

Schluss konnten wir noch den feierlichen Alpbzug in Alpnachstad genießen. Ein rundum spannender und wunderschöner Tag!



Fotos: pb



FÄNGT MIT EINER REVISION ALLES WIEDER VON VORNE AN?

Ich erhalte eine Invalidenrente und eine Hilflosenentschädigung. Etwa drei Jahre hatte ich keinen Kontakt mehr mit der IV, bis letzte Woche ein Schreiben eingegangen ist mit einem Fragebogen «Revision der Invalidenrente». Meine Situation hat sich leider nicht verändert, dennoch bin ich unsicher, wie ich vorgehen muss und was mich erwartet. – Nathalie Herbst

Liebe Frau Herbst

Mit der Rente und der Hilflosenentschädigung erhalten Sie von der IV sogenannte Dauerleistungen. Die IV-Stellen überprüfen regelmässig, ob die Voraussetzungen für diese Leistungen noch vorliegen. Sie tun dies im Rahmen von ordentlichen Revisionen. Wie lange es dauert, bis eine Überprüfung an die Hand genommen wird, ist abhängig vom Alter der versicherten Person und von der Diagnose beziehungsweise der Art und Schwere der gesundheitlichen Beeinträchtigung. Bei einer Rentenrevision erhalten Sie in der Regel zuerst einen Fragebogen. Damit klärt die IV ab, wie es Ihnen gesundheitlich geht und wie Sie über eine Rückkehr ins Erwerbsleben denken. Es ist wichtig, dass Sie sich genug Zeit nehmen für das Beantworten der Fragen. Denn Ihre Angaben haben grosses Gewicht und gelten als «Aussagen der ersten Stunde» mit hoher Beweiskraft auch in einem allfälligen Gerichtsverfahren. Wir empfehlen unseren Mitgliedern darum, sich bei ihrer Procap Beratungsstelle zu melden, wenn die IV ein Revisionsverfahren einleitet.

Die IV-Stelle wird von Ihren Ärztinnen und Ärzten

einen Bericht anfordern und allenfalls auch Informationen einholen an Ihrer Arbeitsstelle und bei anderen Versicherungen. Anhand all dieser Unterlagen wird entschieden, ob der bisherige Anspruch weiterhin besteht oder zusätzliche Abklärungen notwendig sind. Zum jetzigen Zeitpunkt lässt sich noch nicht sagen, was alles auf Sie zukommen wird. In einem nächsten Schritt gilt es, den Fragebogen korrekt und vollständig auszufüllen.

Anzufügen ist, dass gegenüber der IV und anderen Sozialversicherungen eine Meldepflicht besteht. Bei Veränderungen der gesundheitlichen, familiären und beruflichen Situation dürfen Sie nicht auf eine Revision warten, sondern müssen von sich aus aktiv werden und die Versicherungen informieren. Eine rechtzeitige Information ist aus zwei Gründen wichtig: Zum einen wird eine Leistungsanpassung zu Ihren Gunsten frühestens ab dem Zeitpunkt eines Erhöhungsgesuches vorgenommen. Zum andern kann die IV zu Unrecht erbrachte Leistungen zurückfordern, wenn eine Meldung unterlassen wurde.

Karin Wüthrich, Advokatin
Rechtsdienst Procap Schweiz



Foto: Cytom Photography, Unsplash

ÖKK EINE PARTNERSCHAFT, VON DER SIE PROFITIEREN

**In den Bergen reden wir
nicht nur drauflos.
Wir hören auch aufs Echo.**

Die Versicherung mit
gesundem Bündnerverstand.

ÖKK

Procap Grischun und ÖKK sind Partner. Das kommt Ihnen als Mitglied von Procap Grischun direkt zugute. Nutzen Sie die Chance zu sparen.

Die Welt mit anderen Augen sehen und sich anders darin bewegen: Das ist es, was Procap Grischun und die Versicherung ÖKK miteinander verbindet. «Wir sind anders – und das mit Stolz», lautet das Selbstverständnis. Procap Grischun und ÖKK profitieren dabei von ihrer starken Stellung in Graubünden. Während Procap Grischun die grösste Mitgliederorganisation für Menschen mit Behinderung im Kanton ist, zählt ÖKK in Graubünden ebenfalls am meisten Versicherte. «Wir sind beide fest in Graubünden verwurzelt», bringt es Renato Pezzotti, Leiter Gebiet Nordbün-

den bei ÖKK, auf den Punkt. «Entsprechend haben wir ein gemeinsames Verständnis davon, was wir im Leben benötigen: Beratung, die direkt an der individuellen Lebenssituation ansetzt. Kurz: Bei uns steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Mittelpunkt.» Da liegt es nahe, dass Procap Grischun und ÖKK einen Vergünstigungsvertrag unterzeichnet haben. Davon profitieren auch Sie als Mitglied von Procap Grischun direkt: Sie erhalten zehn Prozent Rabatt auf diverse Zusatzversicherungen von ÖKK. Auch bei der Grundversicherung können Sie sparen: Entscheiden Sie sich einfach für ein alternatives Versicherungsmodell, in dem Sie Ihren Hausarzt oder ein telemedizinisches Zentrum als Ihren ersten Ansprechpartner bei einem Gesundheitsproblem festlegen. Sparen kann so einfach sein.

Sie wollen profitieren? So geht's.

Rufen Sie die ÖKK Agentur Chur an unter der Nummer 058 456 13 30 oder wenden Sie sich an die nächste ÖKK Agentur in Ihrer Region. Sie können sich auch per Mail an ÖKK wenden: chur@oekk.ch. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von ÖKK beraten Sie gerne.

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 14. **Zeit:** von 13:45 bis ca. 16:30 Uhr; **Wo:** ARGO Chur, Gartenstrasse 10, 7000 Chur; **Infos:** Geschäftsstelle Procap Grischun Chur.



Foto: Procap Grischun

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 14. **Infos und Anmeldungen:** www.procapgrischun.ch oder 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 Spieltreffs übernimmt Josefine Schmid. **Ort:** Restaurant Sportzentrum Klosters Platz (Eisbahn);



Veranstaltungen

Zeit: 14 bis 17 Uhr; **Wann:** jeweils am letzten Donnerstag im Monat. Die genauen Daten finden Sie auf Seite 14. 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 14. **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: zweiter Mittwoch im Monat: Die genauen Daten finden Sie auf Seite 14. **Zeit:** 14.00 – 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.

MALEN IM JANUAR 2020

Besuch der Jahresausstellung der Bündner Kunstschaffenden



Foto: Ruth-Nunzia Preisig

An der Jahresausstellung gibt es immer wieder überraschende Kunstwerke zu entdecken. Es sind aktuelle Arbeiten von Kunstschaffenden in und aus Graubünden, die von einer Jury ausgewählt werden. Nicht immer ist es einfach zu verstehen, was ein Bild, eine Skulptur oder eine Installation zeigen wollen. Die Kunstvermittlerin Alexa Giger führt uns durch die Ausstellung und unterstützt die Kursteilnehmenden bei der Suche nach einem Zugang zu den Werken. Inspiriert vom Rundgang im Museum setzen wir am Nachmittag im Malatelier von Ruth-Nunzia Preisig Ideen mit Pinsel oder Schwamm, mit Roller oder Spachtel in Bilder um.

Wann: Samstag, 25. Januar 2020; **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 von Ruth-Nun-

Veranstaltungen

zia Preisig, Steinbruchstrasse 16, in Chur statt. Das Museum und Atelier sind rollstuhlgängig. **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Ruth-Nunzia Preisig & Alexa Steinauer (Malatelier). **Kosten:** Aktivmitglieder sind kostenlos, Solidarmitglieder Fr. 30.–, Nichtmitglieder Fr. 50.–. Das gemeinsame Mittagessen und die Kursmaterialien sind inbegriffen. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist im Malatelier auf 10 Personen beschränkt. **Anmeldung/Infos:** www.procapgrischun.ch oder info@procapgrischun.ch oder Geschäftsstelle in Chur.

FILZEN FÜR DEN ADVENT

Die Regionalstelle Surselva lädt Sie am Samstag, 16. November 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. 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; Shuttlebus: vom Bahnhof Ilanz bis ARGO auf Anfrage;

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 15.–, Solidarmitglieder Fr. 20.–, Nichtmitglieder Fr. 25.–; **Anmeldung/Infos:** Regionalstelle Surselva, Telefon, 081 941 25 32 oder www.procapgrischun.ch; Anmeldeschluss 11. November 2019.

JAHRESESSEN HOTEL/RESTAURANT WALDHAUS AM SEE IN ST. MORITZ

Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Jahresessen ein.

Das Jahresessen findet dieses Jahr im Hotel/Restaurant Waldhaus am See in St. Moritz. Wir treffen uns ab 11.30 Uhr im Hotel/Restaurant Waldhaus am

See. Das Hotel offeriert uns einen feinen Apéro. Dann folgt das feine Mittagessen mit Dessert. Während des Mittagessens werden wir musikalisch unterhalten. Nach dem Dessert spielen wir Lotto. Um die Spieler beim Lotto ein wenig zu motivieren, organisiert jeder Teilnehmer im Voraus ein selbstgemachtes Geschenk, das als Lotteriepries zur Verfügung gestellt wird. Dadurch wird die Lotterie mit schönen Preisen bereichert. **Datum:** Samstag, 7. Dezember 2019; **Zeit:** 11:30 – ca. 15:00 Uhr, **Ort:** Hotel/Restaurant Waldhaus am See in St. Moritz; **Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 10.–; Solidarmitglieder: Fr. 30.–; Nichtmitglieder: Fr. 50.–; **Anmeldung/Infos:** bis am 28. November 2019, Regionalstelle Südbünden per Telefon 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch.



Foto: zVg

AROSA HUMORFESTIVAL

PETER PFÄNDLER – FADEGRAD UND UNGESCHMINKT!

In Zusammenarbeit mit dem Kiwanis Club Arosa lädt Procap Grischun ihre Mitglieder zum 17. Mal an das Humorfestival nach Arosa ein. Auch dieses Jahr wartet wieder ein tolles Programm auf unsere Mitglieder.

Peter Pfändler ist der facettenreichste Komiker der Schweiz. Mit seiner unverwechselbaren Wortakrobatik, Situationskomik und mit spitzbübischen Zwischentönen hält er der Gesellschaft auf erfrischende und erheiternde Weise den Spiegel vor.

Mit seinen Parodien von Hausi Leutenegger, Mike Shiva, Kurt Aeschbacher und vielen anderen, zerlegt er die Schweizer Prominenz in köstliche Häppchen. Schnell, frech, überraschend, auch musikalisch: Wer die Show von Peter Pfändler erlebt, macht Ferien vom Alltag und hält sich fit,

denn Lachen ist gesund! Ohne Risiken und Nebenwirkungen. Dafür mit garantiertem Bauchmuskelkater.

Seit November 2018 ist Peter Pfändler mit seiner neuen, abendfüllenden Show «Fadegrad und ungeschminkt!» unterwegs.



Foto: zVg

Programm:

- Sonntag, 15. Dezember 2019
- 9.45 Besammlung Bahnhofplatz Chur bei der Arosabahn
 - 11.09 Fahrt mit der Weisshornbahn zur Mittelstation
 - 12.00 Mittagessen
 - 14.00 Vorstellung «Peter Pfändler – Fadegrad und ungeschminkt!»
 - 17.48 Abfahrt RhB nach Chur
 - 18.52 Ankunft in Chur

Kosten: Aktivmitglieder: Fr. 30.–; Solidarmitglieder: Fr. 50.–; Nichtmitglieder: Fr. 100.–. Im Un-

kostenbeitrag sind die Fahrt Chur-Arosa-Chur, die Fahrt mit der Weisshornbahn, das gemeinsame Mittagessen und die Eintrittskarten inbegriffen. Das Inkasso der Unkostenbeiträge erfolgt direkt im Zug.

Wichtig: Der Anlass ist mit einigen Einschränkungen auch für Personen im Rollstuhl geeignet. Betroffene werden gebeten, sich vor der Anmeldung bei der Geschäftsstelle Chur zu informieren. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein GA, BüGA oder Halbtax besitzen. Anmeldung und weitere **Anmeldung/Info:** Bis 4. Dezember 2019 bei der Geschäftsstelle in Chur.

AGENDA

November

- 13. Treff, Samedan
- 13. Spielnachmittag, Chur
- 16. Filzen für den Advent

27. Bowling, Chur

28. Spielnachmittag, Klosters

28. Rechtssprechstunden, Chur

29. Swiss Handicap Ausstellung

30. Swiss Handicap Ausstellung

Dezember

7. Jahresessen Südbünden

11. Treff, Samedan

11. Spielnachmittag (Abschluss), Chur

12. Rechtssprechstunde, Chur

15. Arosa Humorfestival, Chur

18. Bowling (Abschluss), Chur

26. Spielnachmittag, Klosters

Januar

8. Treff, Samedan

8. Spielnachmittag, Chur

23. Rechtssprechstunde, Chur

25. Malkurs mit Museumsbesuch, Chur

29. Bowling, Chur

30. Spielnachmittag, Klosters

Februar

12. Treff, Samedan

12. Spielnachmittag, Chur

18. Rechtssprechstunden, Chur

26. Bowling, Chur

27. Spielnachmittag, Klosters

März

11. Spielnachmittag, Chur


11. Treff, Samedan

17. Rechtssprechstunden, Chur

25. Bowling, Chur

26. Spielnachmittag, Klosters

27. Mitgliederversammlung, Chur

 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 4/19

zu Hause	alt Bundesrat † 2016	med. Fachbereich (Abk.)	Papstkrone	8	Behördenstelle	echt, wirklich	Cheruskurfürst	Grossmütter	Ansatz zur Landung	König von Norwegen † 1991	Spender	wbl. Vorname
Abfall, Müll			Gegenteil von pro	eh. brasil. Fussballstar	5	schweiz. Hilfsorganisat. f. Kranke	Sprengkörper Mz.				griech. Schafskäse	
Zeitungsbegriffsart (Kw.)		Konsumstimmung							Captain bei Star Trek	Märchengestalt		
brasil. Grossstadt (Kw.)			Frisiermittel				Steigerungswort	grosser Hühnervogel				grosse Streichinstrumente
	7			mit dem Pflug bearbeiten		überglücklich				priesterl. Gebet		altes dt. Kartenspiel
Kurzschreibform (Kw.)	sumpfig, torfartig	Ausserirdische (engl.)		engl. Flächenmass Mz.				Dracula-Darsteller † 2015	Geruchsorgan			
Militärmusik			3			dt. Ostseeinsel	Stadt in Kalifornien (Abk.)		Pro-nomen		Abk.: Tischtennis	
			mit den Ohren wahrnehmen	Gegend im Kanton Uri					10			
koffeinhaltiges Süssgetränk		eh. CH-Skirennfahrerin (Erika)					schweiz. Autorin (Erica)					
Beruf d. Medienbranche								Landwirtin				
				Einwilligung			gesprächig, schwatzhaft					
ein Lied vortragen			Bedauern	Kinderbuchheldin: Rote ...								
sprechen	Import Mz.	Zusammenfassung (frz.)					4					
				Menschen		vertraute Anrede						
schweiz. Komiker (Fabian)		Halbmetall		Unterbrechung								
							9					
Maultier			Flächenmass			eh. Formel-1-Pilot (Damon)						
	2			ital. Winterkurort: San und her						
Brotkrümel Mz.			von heller, rötlicher Färbung								Abk.: Inhaber	
					Identitätskarte (Kw.)		EG-Nachfolgerin					
			altes Wege-mass Mz.				6					
mittels, durch		Himmelskörper				Ausruf						

PREIS

Wir verlosen ein Bild Band aus dem Verlag Bezirks-Amtsblatt offeriert von der Druckerei Landquart.

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: Agnes Enzenhofer, Domat/Ems, Michèle Pellett, Malix und Monika Cadruvi-Aeberhard, Ruschein. Lösungswort: Bibliothek (Activa 3/2019).



**DRUCKEREI
LANDQUART**
verlag bezirks-amtsblatt

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

SR 41 raetsel.ch



MUT HEISST DAS LEBEN SELBST LENKEN

Marcel Hug, Paralympic Athlet

Wir engagieren uns mit Swiss Paralympic dafür, dass sportliche Träume wahr werden. Engagiert, persönlich und zuverlässig: So begleiten wir auch unsere Kundinnen und Kunden in jeder Lebenssituation mit individuellen Lösungen.

Mitglieder von Procap Grischun profitieren bei der Allianz von attraktiven Prämienvorteilen.



Generalagentur Thomas M. Bergamin

Ringstrasse 203, 7006 Chur

Tel. 058 357 06 99, allianz.ch/thomas.m.bergamin

Weitere Agenturen in Davos, St. Moritz, Scuol, Arosa, Sargans und Ilanz

