



ACTIVA

DIE ZEITSCHRIFT FÜR INTEGRATION





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 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)

Ausblick

BÜNDNER BEHINDERTEN SPORTLER 2020

Rey Reto Keller wurde letztes Jahr zum Bündner Behindertensportler gewählt. Die Bündner Sportgala 2020 findet dieses Jahr leider nicht statt. Dies hindert uns nicht daran, einen Behindertensportler für die erbrachten Leistungen auszuzeichnen. Wir werden die nominierten Sportler von einer unabhängigen Jury beurteilen und die Wahl vornehmen lassen. Im kleinen Rahmen wird der/die Bündner BehindertensportlerIn 2020 gewürdigt, ausgezeichnet sowie das Preisgeld in der Höhe von 5000 Franken übergeben.



Foto: Procap Archiv

ACTIVA AUSGABE 2/20



Die Corona-Krise versetzt die Welt in einen Ausnahmezustand und stellt uns alle vor eine Herausforderung. Praktisch von einem Tag auf den anderen mussten wir uns neu orientieren und unsere Gewohnheiten

anpassen bzw. ändern. Existenzfragen sowie die Angst vor der Ansteckung des Virus beschäftigen uns. Corona hält die Welt in Atem und erfordert von uns viele ausserordentliche Massnahmen. Auch das Procap-Team musste die Arbeit anpassen; auf direkte Begegnungen verzichten und verschiedene Anlässe absagen. Telefonisch bleiben wir mit unseren Mitgliedern in Kontakt und können so weiterhin offene Fragen beantworten.

Es ist uns wichtig, auch in dieser schwierigen Zeit für unsere Mitglieder da zu sein und Menschen mit Behinderung im Kanton Graubünden mit unseren Dienstleistungen zu erreichen. Für einige Veranstaltungen konnten neue Termine gefunden werden. In diesem Sinne freue ich mich auf ein Wiedersehen oder wie es Königin Elisabeth II kürzlich formuliert hat: «Es werden wieder bessere Tage kommen, wir werden mit unseren Freunden vereint sein, wir werden mit unseren Familien vereint sein. Wir werden uns wiedersehen.»

Philipp Ruckstuhl

4



Rechtsfragen Corona

6



Interview

8



SportKids

Bild: Titelblatt

Es kommen bessere Zeiten und wir treffen uns wieder!

Foto: pr

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 3/20, 14. Juli 2020

Die nächste Activa (3/20) erscheint im August 2020.

RECHTSFRAGEN RUND UM DAS CORONA VIRUS

Foto: zVg



Das Corona Virus beschäftigt uns nicht nur unserer Gesundheit wegen. Die notwendigen verordneten strikten Massnahmen des Bundesrates zur Eindämmung der Verbreitung des Virus haben erhebliche persönliche und wirtschaftliche

Konsequenzen für unser Land. Dabei stellen sich vielerlei juristische Fragen. Da eine solche Situation für alle neu ist, gibt es keine Erfahrungswerte und Gerichtsentscheide, auf die wir zurückgreifen können. Es ist auch noch nie ein derartiges Problem entstanden, das alle Menschen gleichzeitig so markant trifft und einschränkt.

Für Menschen mit Behinderung stellen sich vielfältige Fragen. Muss man zur Arbeit, wenn man ein Risikopatient ist? Kann oder muss der Arbeitgeber Lohn zahlen, wenn man nicht zur Arbeit kommen kann? Darf er Home-Office anfordern und darf er verlangen, dass man eine andere Arbeit als die übliche zuhause verrichtet? Wann hat man Anspruch auf Krankentaggeld, wann muss man ein Zeugnis vom Arzt bringen? Darf und muss man die Ferien in diesem Jahr beziehen? Diese und viele andere Fragen und Probleme tauchen jetzt auf und müssen beantwortet und gelöst werden.

Auch die Arbeitgeber sind mit vielfältigen Fragen konfrontiert. Können sie Kurzarbeitsentschädigung beantragen, wenn keine Arbeit zugewiesen werden kann? Wie müssen sie das Personal einsetzen, wie garantieren sie den spezifischen Ge-

sundheitsschutz? Wann darf der Arbeitgeber jemanden zur Arbeit anhalten? Sie sind mit finanziellen Fragen beschäftigt, die den Betrieb betreffen? Ist genug Liquidität vorhanden, kann der Betrieb überleben usw.?

Aus diesen Gründen ist es ganz wichtig, im Einzelfall die Situation genau zu klären und vernünftige Lösungen zu suchen. Eine Einigung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer ist deshalb ein enorm wichtiges Ziel. Ein Rechtsstreit muss in solch einer Situation die Ausnahme bleiben.

Gleichzeitig ist es aber wichtig, dass Menschen mit Behinderung ihre Rechte und die spezifische Rechtsgrundlage aufgrund des Corona Virus kennen. Nur mit dieser Kenntnis kann mit dem Arbeitgeber bei Bedarf eine vernünftige Lösung gefunden werden.

Procap bietet deshalb Corona-spezifische Beratung an. Diese wird sich bis weit in den Herbst hineinziehen, da viele Probleme auch erst dann zutage treten. Die Einschränkungen von Risikopatienten werden vermutlich noch lange anhalten, bis ein Impfstoff entwickelt ist. Es ist aber auch mit Nachfolgen der Corona-Krise zu rechnen. So ist unter anderem zu befürchten, dass durch die sich rapide verschlechternde Arbeitsmarktsituation auch die berufliche Integration von Menschen mit Behinderung massiv erschwert wird. Auch hier wird Procap mit seinem Beratungsangebot wie auch mit seiner politischen Interessenvertretung für Sie da sein.

Martin Boltshauser, Leiter Rechtsdienst Procap und Mitglied der Geschäftsleitung

VORANZEIGE MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2020

Die ausserordentlichen Massnahmen zur Bekämpfung des Corona Virus haben uns dazu gezwungen, die Mitgliederversammlung zu verschieben. Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass wir unsere Mitgliederversammlung im September nachholen werden. Wir hoffen, dass die «ausserordentlichen Massnahmen» bis zu diesem Zeitpunkt eine Durchführung des Anlasses zulassen. In der Ausgabe Activa 3/2020, welche im August erscheint, erfahren Sie die Details zur Versammlung.

Bitte reservieren Sie sich den Freitag, 11. September 2020. Die Versammlung wird in Chur, im Forum Würth an der Aspermontstrasse 1 stattfinden.



Foto: zVg

VORANZEIGE ELTERNFORUM

Am Samstag, 5. September 2020 findet das 4. Procap Elternforum statt. Die Procap-Elterngruppe ist mitten in den Vorbereitungen zum Thema «Entlastung».

Belastungen sind vielfältig, individuell und doch weithin bekannt. Entlastungen hingegen sind, obwohl genauso vielfältig, oftmals schwer zugänglich, bringen unerwünschte Nebenwirkungen mit sich oder sind (noch) unbekannt. Grund genug, sich diesen Begriff und seine praktische Umsetzung genauer zu betrachten. Was muss denn überhaupt gegeben sein, damit Entlastung die gewünschte Wirkung erzielen kann? Wie funktioniert Entlastung? Und was vermag Entlastung zu

bewirken? Diese und weitere Fragen sollen beantwortet werden und für Familien mit Angehörigen mit einer Beeinträchtigung «Entlastung» bringen. Zu diesem Thema findet ein Inputreferat und eine Podiumsdiskussion statt. Der anschliessende Apéro soll dazu dienen, sich untereinander auszutauschen.

Termin: Samstag, 5. September 2020;
Zeit: 10-14 Uhr.

Der Anlass findet im Schulheim Chur statt. Während der Veranstaltung ist ein mit Fachpersonen betreuter Kinderhort eingerichtet. Weitere Informationen erscheinen in der nächsten Activa 3/2020 im August 2020.

INTERVIEW MIT MARTINA TOMASCHETT

MITGLIED DES VORSTANDES VON PROCAP GRISCHUN

An der Mitgliederversammlung 2018 bist du in den Vorstand von Procap Grischun gewählt worden. Für welche Themen möchtest du dich besonders einsetzen?

Martina Tomaschett (MT): Ich möchte mich gerne für Anliegen wie Mobilität und Fortbewegung im Alltag stark machen. Jede Anregung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen soll man ernst nehmen. Es kann in der heutigen Zeit nicht sein, dass jemand eingeschränkt wird. Jeder Mensch mit einer Beeinträchtigung ist ein Bestandteil unserer Bevölkerung und muss die Möglichkeit haben, sich selbstständig bewegen zu können.

Procap Grischun setzt sich für Menschen mit Behinderung ein. Was hast du für einen Eindruck von Procap Grischun erhalten?

(MT): Procap Grischun ist in vielen verschiedenen Bereichen für Menschen mit Behinderung lösungsorientiert für alle Anliegen da. Wirklich toll ist, dass jeden Monat Veranstaltungen angeboten werden. Mit Sicherheit ist bei diesem vielfältigen Angebot für jeden etwas dabei.

Du bist heute auf den Rollstuhl angewiesen, war das immer so?

(MT): Nein, das war nicht immer so! Ich bin mit siebzehn an Multiple Sklerose erkrankt. Eine neurologische unheilbare Krankheit. Nun bin ich schon seit ca. 15 Jahren auf den Rollstuhl ange-

wiesen. Ich bin der Meinung, mein Leben gut eingerichtet zu haben. Natürlich spielt mein Umfeld eine große Rolle. Mein Leben ist lebenswert und wahrscheinlich bin ich die glücklichste Frau auf dieser Welt. Ohne meine Krankheit hätte ich alles, was ich heute machen darf, nicht erleben dürfen.

Als Stellvertreterin im Grossen Rat bist du auch politisch aktiv. Für welche Themen möchtest du dich engagieren?

(MT): Schwerpunktmässig für alles, was den sozialen Bereich betrifft. Ich würde mir eine gerechtere Bezahlung für Menschen mit Handicap wünschen. Barrierefreier und bezahlbarer Wohnungsmarkt ist ein Bereich, in dem noch viel Potential steckt. Sehr wichtig ist die Teilnahme von Menschen mit Beeinträchtigung am öffentlichen Leben. Selbstbestimmung sollte selbstverständlich sein und nicht durch Politik, Gesellschaft oder äussere Umstände („Barrieren“) eingeschränkt werden. Wünschenswert wäre auch, dass alle wesentlichen politischen Dokumente in einfacher Sprache angeboten werden. Es würde noch viel mehr geben! Nicht zu vergessen sind natürlich auch die vielen kleinen Details im Alltag, die den «gesunden» Menschen nicht auffallen, wenn wir sie nicht darauf hinweisen. Meine Philosophie ist es, ein offenes Ohr für meine Mitmenschen zu haben. Nicht nur vor oder während den Wahlen, nein, auch danach. Ich

möchte Politik mit und für die Mitmenschen machen.

Mobilität ist ein Thema, bei welchem du dich mit grossem Engagement einbringst. Welches sind die aktuellen oder nächsten Projekte, für die du dich einsetzen möchtest?

(MT): Ein wichtiger Teil ist die Beseitigung von Mobilitätseinschränkungen. Ich arbeite in einem Projektteam der Stadt Chur mit dem Ziel, Barrieren in der Stadt Chur zu beseitigen. Wichtig sind mir nach wie vor die Sensibilisierung im Bereich der öffentlichen Dienstleister. Öffentlichkeitsarbeit ist für mich ständiger Begleiter im Arbeitsalltag. Ich bin bemüht, mit den zuständigen Personen in Kontakt zu bleiben, um ihnen aufzuzeigen, dass man mit relativ kleinem Aufwand noch mehr erreichen könnte. Dabei bringe ich auch Ideen ein. In den meisten Fällen ist es so, dass man gemeinsam Lösungen findet und diese auch umsetzen kann.

Welche Ziele verfolgst du als Kontaktperson der MS Gruppe Graubünden?

(MT): Ziele ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck. Ich möchte einfach, dass die Teilnehmer der MS Regionalgruppe glücklich und zufrieden sind. Das ist meine Berufung und dafür ist mir keine Anstrengung zu viel. Es ist mir ein grosses Anliegen, eine Ansprechperson für an MS erkrankte Menschen zu sein, auf die individuellen



Foto: zVg

Bedürfnisse einzugehen und mit Unterstützung der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft hilfreiche Antworten und praktische Hilfen anzubieten. Die Wertschätzung den Menschen gegenüber ist im Allgemeinen das Wichtigste, jeder einzelne Mensch ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft.

Martina, vielen Dank für das Gespräch.

GKB SPORTKIDS SPECIAL

DAS KANTONALE BEWEGUNGSFÖRDERUNGSPROGRAMM AUCH FÜR KINDER MIT BEEINTRÄCHTIGUNG IM ALTER VON 5 BIS 8 JAHREN

Die GKB SPORTKIDS sind das von graubündenSPORT organisierte Bewegungsförderungsprogramm für 5 und 6-jährige Kinder aus dem Kanton Graubünden. Seit Herbst 2015 ist das Programm auch offen für Kinder mit Beeinträchtigung. In Zusammenarbeit mit Special Olympics Switzerland, der weltweit grössten Sportbewegung für Menschen mit Beeinträchtigung, hat graubündenSPORT ein Projekt geschaffen, welches optimale Rahmenbedingungen bietet, um Kinder mit Beeinträchtigung im Alter von 5 bis 8 Jahren in die Sportgruppe zu integrieren. graubündenSPORT leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention im Bereich Sport.

In polysportiven Grundlagentrainings erwerben die Kinder wichtige Bewegungsgrundlagen für ihre weitere Entwicklung. In diversen Schnuppertrainings lernen die Kinder die Sportarten und Angebote ihrer Region kennen. Begleitet werden die Kinder von gut ausgebildeten Trainingsleitenden. Die GKB SPORTKIDS special Trainingsleiterinnen verfügen über eine spezifische Ausbildung im Bereich Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung. Dadurch sind sie in der Lage, die Trainingsinhalte den Bedürfnissen aller Kinder anzupassen.

In Chur existiert zudem eine separative Trainingsgruppe für Kinder mit Beeinträchtigung, für welche die Integration nicht die optimale Lösung ist. Diese Gruppe trainiert nach dem gleichen Trainingsprogramm wie oben beschrieben und die Trainingsinhalte werden den Voraussetzungen



#gkb2020  Graubündner Kantonalbank

der Kinder angepasst. Diese Gruppe eignet sich für Kinder mit starker Beeinträchtigung.

Unter der Website gkb-sportkids.ch finden Sie weiterführende Informationen über Trainingsorte, Trainingsumfang und Kosten sowie den Anmeldelink fürs Trainingsjahr 2020/ 2021. Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben Sie weitere Fragen? Elvira Hitz, Koordinatorin der GKB SPORTKIDS special steht Ihnen jederzeit zur Verfügung und freut sich über Ihre Kontaktaufnahme.

Elvira Hitz, 079 176 29 54,
hitz@specialolympics.ch

graubündenSPORT

EINLADUNG ZUR INFORMATIONSVERANSTALTUNG ZUM THEMA: SOZIALVERSICHERUNG IN DER ZUKUNFT?

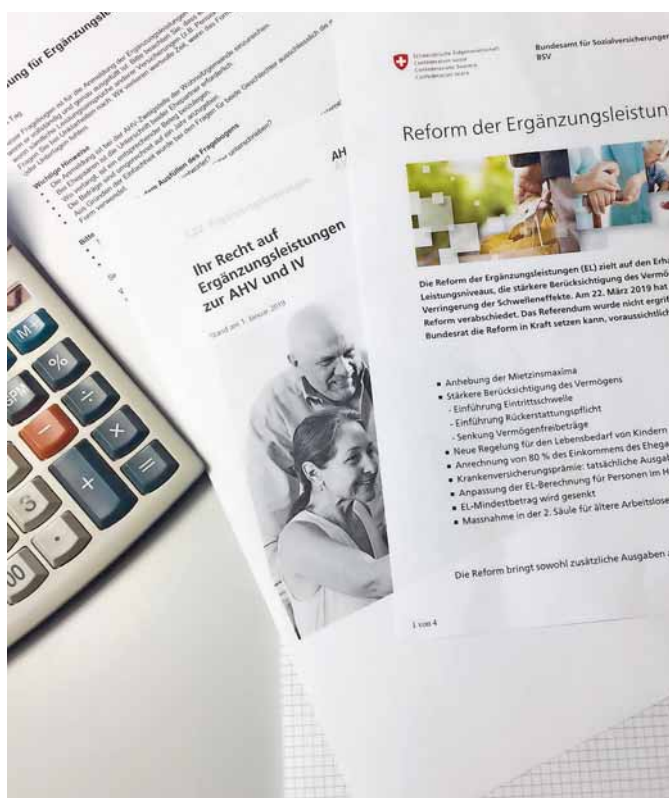
«WAS ÄNDERT SICH DURCH DIE GESETZESREVISION BEI DER ERGÄNZUNGSLEISTUNG (EL)?»

Procap Grischun und Procap Sargans – Werdenberg organisieren am Dienstag, den 7. April 2020 eine öffentliche Informationsveranstaltung zum Thema «Was ändert sich durch die Gesetzesrevision bei der Ergänzungsleistung», im Calvensaal, in Chur. Die Revision der Ergänzungsleistung EL ist unter Dach und Fach und die Beratungen über die Weiterentwicklung der IV in vollem Gange. In den kommenden Jahren dürften somit einige Änderungen anstehen.

Martin Boltshauser, Rechtsanwalt und Mitglied der Geschäftsleitung von Procap Schweiz gibt einen Überblick über die EL und die zusätzlichen kantonalen Regelungen. Dort, wo durch die Gesetzesrevision Änderungen erfolgen, wird jeweils ergänzend zur aktuellen Regelung die zu erwartende neue Handhabung erklärt.

Welche Neuerungen kommen durch die Gesetzesrevision auf uns zu? Wann habe ich Anspruch auf EL? Welche Einnahmen und Ausgaben werden angerechnet? Was zahlt die EL zu Hause und was im Heim? Wie werden Krankheitskosten über die EL abgerechnet? Dies sind nur einige Fragen, auf die an der Veranstaltung eingegangen wird.

Foto: pr



- Datum:** Montag, 19. Oktober 2020
Zeit: 19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr
Wo: Calvensaal, Chur
Kosten: Mitglieder Fr. 10.–
Nichtmitglieder Fr. 20.–
Anmeldung: www.procapgrischun.ch,
info@procapgrischun.ch oder
081 253 07 07
Information: Procap Grischun,
Geschäftsstelle Chur

AGENDA

Bitte beachten Sie, dass infolge der Schutzmassnahmen zur Eindämmung der Corona- Epidemie die Veranstaltungen unter Vorbehalt ab Anfang Juli 2020 wieder eingeplant werden. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie uns direkt in der Geschäftsstelle oder bei einer Regionalstelle. Weitere Informationen finden Sie im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage www.procapgrischun.ch.

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-Nach-

mittag, 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.

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 geselli-

gen 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



Foto: Michal Parzuchowski, Unsplash



Foto: Procap Grischun

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); **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 (079 287 30 16).

MONATLICHE RECHTSSPRECHSTUNDE IN SOZIALVERSICHERUNGSFRAGEN

Procap Grischun organisiert jeden Monat eine Rechtssprechstunde in Sozialversicherungsfragen.

Die Rechtsauskünfte betreffen folgende Themen: Invalidenver-



Foto: Procap Grischun

sicherung, 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.

DAVOS KLOSTERS SOUNDS GOOD

Procap Grischun lädt ans Davos Klosters Sounds Good ein.

Gemeinsam besuchen wir das Konzert der Musikgruppe „Luley's Lagniappes feat. CLEO im alten Landratssaal des Gemeindehauses in Davos Platz. Das Konzert dauert von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Nach dem Konzert geniessen wir das gemeinsame Nachtessen im Restaurant Cioccolino und lassen den Abend ausklingen. Die Eintrittstickets werden durch die Regionalstelle organisiert. **Datum:** Freitag, 10. Juli 2020; **Treffpunkt:** 15.30 Uhr vor dem Eingang des Gemeindehauses in Davos Platz; **Dauer:** 15.30 – 18.00 Uhr; **Kosten:** Aktivmitglieder Fr.

5.–, Solidarmitglieder Fr. 15.–, Nichtmitglieder Selbstkosten; **Anmeldung:** bis 6. Juli 2020 unter www.procapgrischun.ch oder davos@procapgrischun.ch oder Tel. 081 420 62 52.

ILANZER STÄDTLIFEST

Auch dieses Jahr ist Procap Grischun wieder mit einem Stand am beliebten Städtlifest in Ilanz vertreten. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch. **Wann:** Samstag, 8. August 2020; **Zeit:** 10.00 Uhr – 17.00.



Foto: Schweiz Tourismus

Möchtest du uns am Stand unterstützen? Dann melde dich bei der Regionalstelle Surselva, Katja Arquint, unter 081 941 25 32 oder surselva@procapgrischun.ch.

FINANZBERATUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Die Zusammenarbeit mit der Graubündner Kantonalbank bietet Procap Grischun kostenlos eine erstklassige Finanzberatung für Menschen mit Behinderung

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

Die Finanzberatung wird ähnlich wie die monatlich stattfindenden Rechtssprechstunden



von Procap organisiert. Die Beratungen, welche auf der 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).

SCHLUSSPUNKT

Das Geschenk der Dankbarkeit

Gerade jetzt in dieser Zeit, wo die Nachrichten zum Corona Virus die Schlagzeilen dominieren, sind Geschenke der Dankbarkeit und der Wertschätzung wichtiger denn je.

Letzte Weihnachten bekam ich von einer guten Freundin eine liebevoll geschriebene Karte und ein kleines Büchlein. Beigelegt war ein Herz mit dem Wunsch, dass sich durch dieses Büchlein die Dankbarkeit in meinem Leben vermehren darf. Seitdem liegt das Büchlein neben meinem Bett. Schlage ich das Büchlein auf, gibt es auf jeder Seite drei Fragen:

Für was bin ich heute dankbar?
Auf was bin ich heute besonders stolz?
Was hat mich heute zum Lachen gebracht?

Gleich zu Beginn habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich die erste Frage nach der Dankbarkeit leicht beantworten liess. Doch auf was bin ich stolz? Es ist doch viel einfacher, sich selbst zu kritisieren und zu verurteilen. Und leider gab es auch Tage, an denen ich überlegen musste, was mich zum Lachen gebracht hatte.

Mit der Zeit entstanden jedoch immer mehr Einträge. Das Schreiben fiel mir stetig leichter. Ver-

mehrt erinnere ich mich auch tagsüber an die drei Fragen aus meinem Büchlein. Die Dankbarkeit und Freude beginnen sich zu vermehren. Je mehr ich lerne, Alltägliches anzuerkennen, desto leichter fällt es mir, dasselbe bei meinen Nächsten zu wertschätzen. Und dieser ständige Blick auf den Mangel auf das, was noch nicht ist, auf das, was noch besser sein könnte, fängt an sich zu verändern.

Katja Arquint

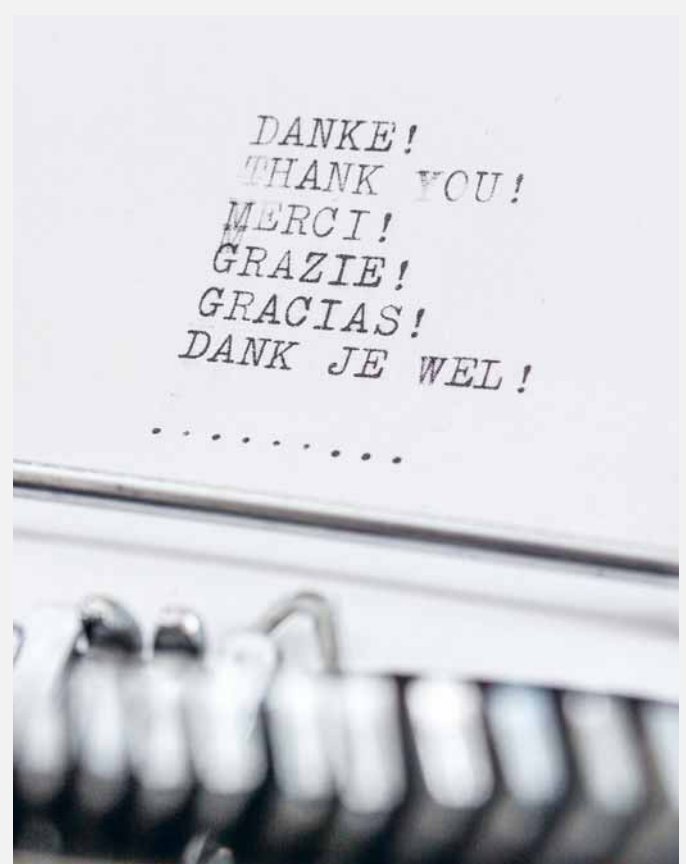


Foto: Wilhelm Gunkel, Unsplash

Bitte beachten Sie, dass infolge der Schutzmassnahmen zur Eindämmung der Corona- Epidemie die Veranstaltungen unter Vorbehalt ab Anfang Juli 2020 wieder eingeplant werden. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie uns direkt in der Geschäftsstelle oder bei einer Regionalstelle. Weitere Informationen finden Sie im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage www.procapgrischun.ch.

AGENDA

Juli

- 8. Treff, Samedan
- 10. Davos Sounds Good
- 16. Rechtssprechstunden, Chur
- 23. Spielnachmittag, Klosters

August

- 8. Städtlifest Illanz
- 12. Treff, Samedan
- 20. Rechtssprechstunden, Chur
- 26. Bowling, Chur
- 27. Spielnachmittag, Klosters

September

- 5. 4. Elternforum, Chur
- 9. Treff, Samedan

- 9. Spielnachmittag, Chur
- 11. Mitgliederversammlung, Chur
- 22. Rechtssprechstunden, Chur
- 24. Spielnachmittag, Klosters
- 26. Malkurs mit Museumsbesuch, Chur
- 30. Bowling, Chur

Oktober

- 7. Treff, Samedan
- 14. Spielnachmittag, Chur
- 14. Kreativer Herbst, Davos
- 15. Rechtssprechstunden, Chur
- 17. Herbstausflug, Chur
- 19. Vortrag EL 2021, Chur
- 27. PC-/Handykurs, Chur
- 28. Bowling, Chur
- 29. Spielnachmittag, Klosters
- 30. Tag der Betreuenden Angehörigen

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, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur, Telefon 081 253 07 07, info@procapgrischun.ch
Bitte beachten Sie: Es folgt keine Anmeldebestätigung.

KREUZWORTRÄTSEL AUSGABE 2/20

Nachteil		geistesgestört, konfus	See-räuber	Jubelwelle: La ...	Nadelbaum			europ. Fluss		Aktie (engl.)	Verleumdung	Sprengstoff (Abk.)	finn. Dampfbad			schmal
Wirkstoff des Tabaks								schweiz. Autor (Lukas)								
poltern, donnern								Filmtheater		alberner Streich					1	US-Bundesstaat
	3				abwechselnd		Energie, Stärke		10			Seenlandschaft in Polen				span. Anrede: Herr
Hochruf		Testgruppen bei Umfragen		Leitung bei Filmaufnahmen						Gestalt, Wuchs		Insektenlarve				
Jmd., der Geld auf die Seite legt							alltäglich, weltlich			Möbelstück				Vorbilder		
				Luzifer		Bündner Wintersportort					2					
Augenkrankheit	ostfrz. Département		schweiz. Rheinzuffluss					schlecht gewürzt				Kurdenorganisation (Abk.)				Platzdecken
schweiz. Architekt (Pierre, 2 W.)	5									Symbolfigur der Schweiz		Rede od. Schrift in freier Form				
Schwefelsäure					6	munter, aktiv		eh. CH-Rollstuhlsportlerin (Edith)		8						
			chem. Substanz, Lauge		leicht-sinniger Fahrer							formbare Masse				
Fruchtbrei	Weiden des Wildes									Edelknabe						
linke Kontoseite					Stahlschrank			kaufm. Lehre (Kw.)								
hinterhältig, gemein	griech. Meeresgott	Kamerad, Vertrauter		Dreschraum												
							Vorschlag zur Abhilfe									
Ertrag, Gewinn								Leiterplatten								
				ind. Todesgöttin		Unterschriftskürzel f. Prokura										
ein-stellige Zahl			Energie-träger										schweiz. Gliedstaat, Stand			
Mittel-europäer	4					Auslese der Besten		Abk.: Woche								
			angepflanzte Gemüsefläche		un-gefähr											
synthet. Droge (Abk.)	Zeichen für Kalorie	tausend Milliarden														
Rufname von Guevara † 1967				dt. Normungsinstitut (Abk.)				pro Einheit								
	7				Fluss bei Lissabon		9									
oriental. Frauen-gemä-cher		Augenwasser														

PREIS

Wir verlosen zwei Bildbände aus dem Verlag Bezirks-Amtsblatt offeriert von der Druckerei Landquart.

Bitte senden Sie das Lösungswort an Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur oder via E-Mail an: info@procapgrischun.ch.


Die Gewinnerin des letzten Kreuzworträtsels heisst: Sandra Palaia-Moor, Ilanz. Lösungswort: Abendstern (Activa 1/2020).



**DRUCKEREI
LANDQUART**
verlag bezirks-amtsblatt

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

SR 43 raetsel.ch



Nachhaltig
Zeichen setzen
für die Zukunft.

#gknb2020

Gemeinsam wachsen.

Jetzt erleben.
gkb2020.ch



Graubündner
Kantonalbank