



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: 13.30–17.00

Di: 8.00–11.30 / 13.30–17.00

Mi: 8.00–11.30 / 13.30–17.00

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

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)

Ladina Caviezel (seit 2020)

Armin Spescha (seit 2021)

Bündner Behindertensportlerin 2021

Celina Niederhauser wurde im Rahmen der Bündner Sportnacht des BSV als Bündner Behindertensportlerin 2021 ausgezeichnet. Ihre grossartigen Leistungen im vergangenen Jahr als Alpinsportlerin verhalfen ihr zu diesem Titel. Pandemiebedingt wurde die Auszeichnung als TV-Produktion aufgezeichnet und ohne Publikum. Celina Niederhauser ist hörbehindert, kann jedoch durch das CI-Implantat hören. Für die Laudatio hat sich Nevin Galmarini (Olympiasieger 2018) bereit erklärt, die Laudatio in Gebärdensprache zu übersetzen. So war es für die Fan-

Gemeinde von Celina auch möglich die Laudatio zu verstehen. Das Interview mit Celina Niederhauser finden Sie auf Seite 4.



ACTIVA

AUSGABE 3/21



Nicht hören und dazu schnell skifahren. Das ist die Welt von Celina Niederhauser. Als Bündner Behindertensportlerin 2021 hat sie im Juni für ihre Leistungen diese Auszeichnung erhalten. Sie finden das Interview mit Celina Niederhauser auf Seite 4. Hoch hinaus geht es auf der Jubiläumstour zur SAC Kesch Hütte. Mit dem Protrek für Rollstuhlfahrer und vereinten Kräften geht es auf die Hochgebirgstour. Ein Abenteuer für Menschen die abseits der Strassen die Bergen erklimmen wollen. Seite 5. Das nächste Elternforum richtet sich an Eltern von Kindern mit einer Behinderung, welche sich Gedanken machen, wie es mit ihrem Kind weiter geht nach der obligatorischen Schule. Mit einem Inputreferat und dem anschliessenden Podium wollen wir Antworten auf die Fragen der Eltern finden. Auch unsere regelmässigen Veranstaltungen, welche während der Pandemie nicht durchgeführt werden konnten, werden wieder gestartet. Sie finden diese ab Seite 6. Ich wünsche Ihnen schöne Sommertage und freue mich auf die eine oder andere Begegnung mit Ihnen.

Philipp Ruckstuhl

4



Bündner Behindertensportlerin

5



Kesch Hütte

6



Elternforum

Titelbild: Walensee mit Churfürsten

Foto: zVg

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 für die nächste Ausgabe: Activa 4/21, 1. Oktober 2021.

Die nächste Activa (4/21) erscheint im November 2021.

CELINA NIEDERHAUSER BÜNDNER BEHINDERTENSSPORTLERIN 2021

Eine Sportlerin, die Geschwindigkeit liebt

Als Kind mit gehörlosen Eltern besuchte Celina Niederhauser den Kindergarten und die Primarschule (1. bis 6. Klasse) in Jenaz im Prättigau. Bereits mit zwei Jahren wurde ihr ein Cochlea – Implantat eingesetzt. (Cochlea-Implantate CI sind dafür entwickelt worden, die beschädigten Haar-sinneszellen in der Hörschnecke zu umgehen und den Hörnerv direkt zu stimulieren. Für Kandidaten mit passender Indikation können so Geräusche klarer gehört werden als mit einem Hörgerät. Den Nutzen eines CI ist nur gewährleistet, wenn dies möglichst früh eingesetzt werden kann. Die Eltern sind gehörlos und tragen kein CI, sie unterhalten sich in der Gebärdensprache.

Für die optimale Vorbereitung um einen Beruf/ Mittelschule usw. zu erlernen, besucht Celina Niederhauser aktuell die Gehörlosen-Schule Landenhof in Unterentfelden im Kanton Aargau.

In kleineren Klassen und bei geschulten Lehrpersonen können gehörlose Menschen optimal gefördert werden. Der Start an dieser Schule war wegen Heimweh sehr hart, da Celina Niederhauser unter der Woche in einer Wohngruppe wohnt. Vorerst verfolgt sie den Wunsch Medizinische Praxisassistentin oder Fachangestellte Gesundheit zu erlernen. Nach einer solchen Ausbildung würde sie sich gerne zur Hebamme weiterbilden.

Celina Niederhauser ist leidenschaftliche Skifahrerin, wo sie die Gesamtwertung im Europacup 2020 der Gehörlosen gewonnen hat, und zwar im Slalom, Riesenslalom und Super-G. Alle Punkte ergeben am Schluss den Europacupsieger. In der Abfahrt darf sie wegen ihrem jungen Alter noch nicht starten. Für die Rennen muss das CI abgelegt werden. «Das Skifahren ohne dieses Hilfsmittel erfordert eine hohe Konzentration und ich muss mich völlig auf mein Gefühl verlassen.» Die Auszeichnung zur Behindertensportlerin war für die 15-jährige eine sehr erfreuliche und unerwartete Ehrung für das Geleistete.

Die Zielsetzung für die junge Athletin ist klar. Sie will 2023 an der Deaflympics in Kanada (Olympische Spielen für Gehörlose) eine Medaille gewinnen. Für dieses Ziel trainiert Celina Niederhauser hart und führt für jegliche Trainings ein Tagebuch. Dies wird von ihrem Trainer (Vater Niederhauser) sehr genau kontrolliert.

Von dieser jungen und aufgestellten Athletin werden wir bestimmt noch viel Positives hören.

Foto: zVg



SAC KESCH HÜTTE

Ausgebucht!

2625 m.ü.M, dass ist das Ziel für unseren Ausflug zur SAC Kesch Hütte

Unser Ausflug ist geplant für abenteuerlustige Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung. Mit dem Protrek nehmen wir die Reise zur Kesch Hütte in Angriff. Der «Protrek» ist ein Trekkingrollstuhl, welcher gemeinsam mit der Fachhochschule Nordwestschweiz für Procap entwickelt wurde. Der «Protrek» kann für Waldspaziergänge und Bergtouren eingesetzt werden und es gibt auch eine Variante, die sich im Schnee einsetzen lässt.

Procap Grischun organisiert eine Tour zur Kesch Hütte für Rollstuhlfahrer. Mitglieder des SAC-Prättigau, SAC Rätia und des SAC-Davos verstärken uns auf dieser Tour. Gemeinsam mit den vielen freiwilligen Helfern starten wir am 28. August ab Bergün und fahren mit Mini-Bussen bis «Tuors Chants». Dort beginnt die Wanderung zur Hütte. Unterwegs machen wir Halt und verpflegen uns aus dem Rucksack. Nach dem Aufstieg zur Hütte erwartet uns ein feines Nachtessen und entschädigt uns für die sportliche Leistung. Mit der Übernachtung in der Kesch Hütte schliessen wir den ersten Tag ab. Nach dem Morgenessen nehmen wir den Abstieg durch das wildromantische Val Susauna nach Chapella im Engadin in Angriff. Mit den Mini-Bussen fahren wir zurück über den Albulana nach Bergün. Der Abschluss erfolgt wieder am Ausgangspunkt beim Bahnhof Bergün. Nach dieser Tour, ob für Teilnehmer oder Begleiter, gibt es mit Sicherheit etwas zu erzählen von den vielen Eindrücken dieser abenteuerlichen Exkursion. Wir bedanken uns schon jetzt recht herzlich bei den vielen Helfern, die diese Tour möglich machen.



SAC Kesch Hütte

Foto: Reto Barblan

Programm/Informationen:

- Datum:** Samstag / Sonntag
28./29. August 2021
- Treffpunkt:** Samstag, 28. August, 10:00 Uhr
Bahnhof Bergün
- Verpflegung:** Mittagessen Samstag und Sonntag aus dem eigenen Rucksack
- Kesch Hütte:** Übernachtung mit Nachtessen und Morgenessen
- Rückkehr:** 29. August 2021, ca. 17.00 Uhr

Übernachtung im Masslager (aus hygienischen Gründen ist der Gebrauch eines Seiden- oder Baumwollschlafsackes obligatorisch. Seidenschlafsäcke können bei der Kesch Hütte gekauft werden). Die Teilnehmer erhalten eine Schlafmöglichkeit nahe des WC's.

Corona Massnahmen! Zum Schutz von jedem einzelnen musst du folgendes mitnehmen:

Seidenschlafsack, Kopfkissenbezug, Handtuch und Abfallsäcklein.

Für die An- und Rückreise nach Bergün ist jeder Teilnehmer/Helfer selbst verantwortlich.

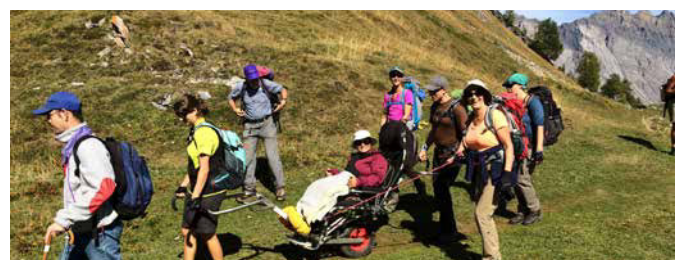


Foto: zVg

5. PROCAP ELTERNFORUM 2021

WIE GEHT ES WEITER NACH DER OBLIGATORISCHEN SCHULBILDUNG?

Das diesjährige Thema, welches durch die Procap Elterngruppe vorbereitet wurde, beschäftigt sich mit dem Thema «Wie geht es weiter nach der obligatorischen Schule?». Wo kann unser Kind eine weiterführende Ausbildung absolvieren? Wie sieht es aus, wenn es ausserkantonale Ausbildung werden muss? Was für Wohnformen gibt es und wie werden diese finanziert?

Solche und ähnliche Fragen werden am diesjährigen Elternforum behandelt. Auf dem Podium sind verschiedene Persönlichkeiten, die aus Ihrem Umfeld und ihren Erfahrungen berichten können. Sei es als Eltern, Ausbildungsanbieter, Lehrer, Jugendliche oder als Fachperson.

Live-Stream mit Gebärdenübersetzung



Aufgrund der positiven Rückmeldung über das Angebot des Live-Streams während des letzten Elternforums, haben wir uns entschlossen dieses wieder als Hybrid-Veranstaltung zu organisieren.

Es besteht die Möglichkeit, das Forum vor Ort in Rothenbrunnen (Giuvaulta) zu besuchen und sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen oder als Live Stream auf www.procapgrischun.ch. Für Teilnehmer mit einer Hörbeeinträchtigung ist es möglich, das ganze Forum mittels Gebärdenübersetzung zu verfolgen. Das Forum wird aufgezeichnet und kann später verfolgt werden.



Das Inputreferat und die Podiumsdiskussion mit Live-Übersetzung in Gebärdensprache.

Termin: Samstag, 18. September 2021; **Zeit:** 10.00–12.00 Uhr; **Wo:** Rothenbrunnen, GIUVAULTA, Zentrum für Sonderpädagogik, Isla 34. Für Interessierte wird ein **Live-Stream:** www.procapgrischun.ch eingerichtet oder das Forum kann auch zu einem späteren Zeitpunkt auf dem YouTube Kanal von Procap Grischun angeschaut werden. Infos: Geschäftsstelle Procap Grischun Chur. **Anmeldung:** www.procapgrischun.ch oder info@procapgrischun.ch. Die Platzzahl in Rothenbrunnen ist limitiert. **Kosten:** Eintritt frei



Foto: Archiv Procap Grischun

MIT SPASS UNTERWEGS UND GEGEHEN WERDEN!

PROCAP GRISCHUN HAT ZUSAMMEN MIT COMMUNICAZIUN.CH EINE FREIZEITWESTE ENTWORFEN.

Die Freizeitweste von Procap Grischun bietet Ihnen eine maximale Aufmerksamkeit bei Ihren Freizeit-Aktivitäten am Tag, in der Dämmerung oder bei Dunkelheit. Die reflektierende Schutzweste sorgt für die nötige Sichtbarkeit als Freizeitsportler und deren Begleiter/in. Die Weste ist in einer Einheitsgrösse erhältlich und kann dank des Klettverschlusses individuell für Erwachsene sowie wie auch für Kinder angepasst werden. Mit dem freundlichen Logo «Mit Handicap und viel Spass unterwegs!» schafft die Freizeitweste Auf-

merksamkeit und die nötige Rücksichtnahme. Geeignet für alle Jahreszeiten und perfekt für Fussgänger, Läufer, Rollstuhlfahrer, Radfahrer, Skifahrer oder Wanderer. Die ultraleichte Warnweste ist in einem leuchtenden orange verfügbar. Für Aktiv- und Solidarmitglieder kann die Freizeitweste für einen Unkostenbeitrag von Fr. 5.- auf der Homepage (www.procapgrischun.ch) bestellt werden. Wir wünschen viel Spass mit der auffälligen Freizeitweste und eine unfallfreie Zeit.



ÖKK – EINE PARTNERSCHAFT, VON DER SIE PROFITIEREN

PROCAP GRISCHUN UND ÖKK SIND PARTNER.

Das kommt Ihnen als Mitglied von Procap Grischun direkt zugute. Nutzen Sie die Chance.

Attraktive Angebote für Sie und Ihre Familie

Dank unserer Partnerschaft mit Procap Grischun können Sie und Ihre Familie vom gesunden Bündnerverband bei ÖKK grosszügig profitieren.

Sie und Ihre Familie* profitieren von monatlich 10 Prozent Rabatt auf diverse Zusatzversicherungen. Teilen Sie uns Ihre Bedürfnisse mit. Gerne stellen wir das passende Angebot für Sie zusammen – gleich hier online.

Unser Wettbewerb bietet für jeden Geschmack einen passenden Preis.

- Die Seele baumeln lassen?
- Eine Auszeit mit Ihrer Familie geniessen?
- Oder doch lieber einen spektakulären HCD-Abend?

Sie entscheiden, welcher Preis Ihnen am besten zusagt.

Jetzt am Wettbewerb teilnehmen

* Gilt für Familienmitglieder, die in derselben Familienpolice bei ÖKK versichert sind.

Hier geht's zum Wettbewerb:

Link: www.oekk.ch/procapgrischun



**Miar Bündner sind gära grosszügig.
Drum schenkend miar Ihna 6 Mönnet d Prämia
für Ihri Zuesatzversicheriga und monatlich
10 Prozent Rabatt.**

Attraktiver
Wettbewerb:
[www.oekk.ch/
procapgrischun](http://www.oekk.ch/procapgrischun)



Die Versicherung mit
gesundem Bündnerverband.

ÖKK

STEPHANIE STALDER, 4. SEPTEMBER 1985 – 20. APRIL 2021

Foto: Archiv Procap Grischun



Am 20. April 2021 verstarb Stephanie Stalder. Stephanie war in der Zeit vom 31.3.2012 – 31.3.2017 Mitglied des Vorstandes von Procap Grischun. Wir erlebten mit Stephanie eine engagierte und interessierte Persönlichkeit, welche aktiv das Vereinsleben mitgeprägt hat. Im Jahre 2016 anlässlich unseres Vereinsjubiläums hat sie eine Hauptrolle übernommen im Theater «Klangturm», in welcher sie sich mit viel Spielfreude eingebracht hat. Wir haben Stephanie sehr geschätzt mit ihrer lebensfreudigen Art. Mit grosser Dankbarkeit werden wir an die gemeinsamen Jahre zurückdenken.

Vorstand & Mitarbeiter Procap Grischun

IN EIGENER SACHE:

Frau Rebecka Kesseli, Regionalleiterin Davos/Prättigau verlässt Procap Grischun per Ende August 2021. Rebecka hat massgeblich dazu beigetragen die Regionalstelle weiter auszubauen. Für Mitglieder war sie eine wichtige Adresse für Fragen rund um die Sozialversicherung oder in der Begleitung unserer Mitglieder in diesen Fragen. Wir bedanken uns für die wertvolle Arbeit, die sie für Menschen mit Behinderung und unseren Verband geleistet hat und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute. Die Regionalstelle ist weiterhin telefonisch (081 420 62 52) und per Mail (davos@procapgrischun.ch) erreichbar. Für ein Treffen vor Ort wenden Sie sich bitte an folgende Telefonnummer: 081 420 62 52.



AGENDA

Nach langer COVID-bedingter Pause finden unsere Anlässe – unter Berücksichtigung der bestehenden Schutzmassnahmen - wieder statt. Alle Teilnehmer sind gebeten, die Abstands- und Hygieneregeln des BAG einzuhalten. Es gilt die Maskenpflicht in allen öffentlich zugänglichen Innenräumen. Falls Sie von der Maskenpflicht befreit sind, bringen Sie bitte das nötige Dokument mit. Für alle Teilnehmer gilt die sogenannte 3-G-Regel; sofern Sie nicht *geimpft* oder *genesen* sind, bitten wir Sie, einen Testnachweis mitzubringen (*getestet*). Es gibt keine Testmöglichkeiten vor Ort.

MONATLICHER BOWLING-TREFF

Wir starten wieder mit dem Bowling!

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 frühzeitig 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.procap-grischun.ch oder Geschäftsstelle Procap Grischun Chur.



Foto: Procap Grischun

KOCHKURS MIT FERNWEH

Leidest Du auch ab und zu unter Fernweh? Die Küche Thailands bietet mit Ihren verschie-

denen Currypasten, Gewürzen, Kräutern und Gemüsearten eine grosse Vielfalt an köstlichen Aromen. Im wunderschön gelegenen Restaurant Vanis in Obersaxen kannst Du eintauchen in ferne Düfte und lernst unter fachkundiger Anleitung verschiedene thailändische Menüs kennen. Wer Freude am ge-



Foto: Chinh le Duc, Unsplash

meinsamen Kochen und Genießen hat, ist herzlich eingeladen.

Wir treffen uns um 10.00 Uhr an der Bushaltestelle Affeier in Obersaxen. Von dort aus führt ein kurzer, steiler Fussweg zum Restaurant Vanis. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit eines Autotransports von der Bushaltestelle Affeier aus. Wie kochen gemeinsam und geniessen abschliessend die köstlichen frisch zubereiteten Menüs.

Die Reise vom Wohnort bis nach Obersaxen ist unbegleitet und muss selbständig organisiert werden. Vom Bahnhof Ilanz fährt der Bus um 09.35 Uhr nach Obersaxen. Falls Sie einen Abholdienst ab der Bushaltestelle Affeier in Obersaxen benötigen, melden Sie sich bitte rechtzeitig telefonisch bei der Beratungsstelle Surselva in Ilanz.

Datum: Samstag, 4. September 2021; **Zeit:** 10.00 Uhr – 15.00 Uhr; **Wo:** Restaurant Vanis

Kosten: Aktivmitglieder Fr.25.–, Solidarmitglieder Fr.50.–, Nichtmitglieder Fr.70.–; **Anmeldung:** Beratungsstelle Surselva, oder www.procapgrischun.ch; **Anmel-**

deschluss: 26. August 2021; **Ver-**

antwortung für Organisation / Kontaktdaten: Procap Grischun, Beratungsstelle Surselva, Katja Arquint, 7130 Ilanz, Tel.: 081 941 25 32

SPIELTREFF IN KLOSTERS PLATZ

Die Regionalstelle Davos Prättigau organisiert 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:** 14.00–17.00 Uhr; **Wann:** jeweils am letzten Donnerstag im Monat. Die genauen Daten finden Sie auf Seite 16. 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-

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 16. **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).



Foto: Procap Grischun

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, 13. Oktober 2021; **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.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** 1. Oktober 2021.



Foto: Elena Kloppenburg

MALEN MIT MUSEUMSBESUCH IM SEPTEMBER

Besuch der Ausstellung «Verena Loewensberg» im Kunstmuseum Chur

Am Samstag, 11. September 2021 besuchen wir in der Sammlung des Bündner Kunstmuseums die Werke der Künstlerin Verena Loewensberg «Farben und Formen». Die geometrischen Bilder in bunten Farben laden zum Kombinieren, Fantasieren und Philosophieren ein. Die Kunstvermittlerin gibt Impulse zum eigenen Entdecken, damit wir mehr über die Kunstwerke erfahren. Ein kurzer Film rundet die Entdeckungsreise ab.

Am Nachmittag suchen wir im Atelier unsere eigene Formsprache und stellen die Farben so zusammen, dass sie sich spannend und/oder harmonisch ergänzen, ganz nach dem eigenen Empfinden und Geschmack.

Schutzmassnahmen: Alle Teilnehmer sind gebeten, die Abstands- und Hygieneregeln des BAG einzuhalten. Im Museum besteht eine Maskenpflicht und alle Teilnehmenden werden zwecks Contact Tracing registriert.

Leitungsteam: Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Ruth-Nunzia Preisig und Sara Adzayinussio (Malatelier).

Wann: Samstag, 11. September 2021; **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-Nunzia Preisig, Steinbruchstrasse 16, in Chur statt.

Kosten: Aktivmitglieder sind kostenlos, Solidarmitglieder Fr. 30.–, Nichtmitglieder Fr. 50.–. Das gemeinsame Mittagessen und die Kursmaterialien sind inbegriffen. **Die Anzahl der TeilnehmerInnen im Malatelier ist auf 10 Personen beschränkt.** **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle in Chur oder www.procapgrischun.ch. Museum und Atelier sind rollstuhlgängig.



Foto: Archiv Procap

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

HERBSTAUSFLUG ZUM VERSUCHSSTOLLEN HAGERBACH MIT SCHIFFFAHRT

Am Samstag, 25. September 2021 findet unser traditioneller Herbstausflug statt. Dieses Jahr fahren wir nach Flums und besuchen den Versuchsstollen Hagerbach. Wir tauchen ein in die einzigartige Welt «unter Tag». Nach einem herzlichen Willkommen bei Kaffee und Gipfeli starten wir in einen spannenden Rundgang durch ein dynamisches Stollensystem. Dabei erfahren wir viel Interessantes und Wissenswertes über den Tunnelbau, die Tunnelsicherheit, das einmalige Stollensystem sowie das spannende Tätigkeitsfeld, in welchem sich die Tunnelspezialisten täglich bewegen. Die «Stollenführer» vermitteln uns nicht nur die Geschichten, welche im Stollen geschrieben wurden, sie zeigen uns auch aktuelle und zukunftsweisende Projekte. Zum Abschluss der Führung erleben wir noch eine Live-Spreng-Demo. Das Spüren der Druckwelle ist ein Highlight, welches jeden Besuch im Stollen zum Erlebnis macht (es handelt sich um eine Auflegersprengung, es wird also kein Gestein gesprengt; die Sprengung ist von der SUVA abgenommen).

Auch das Mittagessen nehmen wir im Innern des Berges ein. Eine spezielle Atmosphäre und die gute Küche sorgen für ein unvergessliches Erlebnis.

Am Nachmittag unternehmen wir eine gemütliche Schifffahrt von Walenstadt nach Quinten. Dort geniessen wir bei Kaffee und Kuchen die schöne Umgebung. Anschliessend geht es mit dem Schiff wieder zurück nach Walenstadt.

Programm /Informationen:

- 07.45 Uhr Besammlung vor dem Restaurant Tres Amigos, Chur
- 08.15 Uhr Besammlung beim Bahnhof Landquart
- 09.15 Uhr Ankunft Versuchsstollen Hagerbach, Flums
Begrüssungskaffee und Gipfeli
Führung mit «Spreng-Demo»
Mittagessen im Restaurant Hagerbach
Schifffahrt nach Quinten
- 15.00 Uhr Ankunft Quinten; Kaffee und Kuchen
Schifffahrt nach Walenstadt
- 17.00 Uhr Ankunft in Walenstadt
- 18.00 Uhr Ankunft in Landquart
- 18.30 Uhr Ankunft in Chur

Termin: 25. September 2021; **Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 30.–, Solidarmitglieder Fr. 50.–, Kinder unter 16 Jahren Fr. 30.–, Nichtmitglieder Fr. 100.–. **Anmeldung:** Der Anlass ist bereits ausgebucht!



Foto: zVg

Nach langer COVID-bedingter Pause finden unsere Anlässe – unter Berücksichtigung der bestehenden Schutzmassnahmen - wieder statt. Alle Teilnehmer sind gebeten, die Abstands- und Hygieneregeln des BAG einzuhalten. Es gilt die Maskenpflicht in allen öffentlich zugänglichen Innenräumen. Falls Sie von der Maskenpflicht befreit sind, bringen Sie bitte das nötige Dokument mit. Für alle Teilnehmer gilt die sogenannte 3-G-Regel; sofern Sie nicht *geimpft* oder *genesen* sind, bitten wir Sie, einen Testnachweis mitzubringen (*getestet*). Es gibt keine Testmöglichkeiten vor Ort.

AGENDA

August

26. Spielnachmittag, Klosters

28. Protrek – Kesch – Hütte 1, Chur

29. Protrek – Kesch – Hütte 2, Chur

September

4. Kochen Obersaxen, Surselva

11. Malkurs mit Museumsbesuch, Chur

18. 5. Elternforum, Chur

18. Protrek – Kesch – Hütte 1, Chur (Verschiebedatum)

19. Protrek – Kesch – Hütte 2, Chur (Verschiebedatum)

21. Rechtssprechstunden, Chur

23. Spielnachmittag, Klosters

25. Herbstausflug, Chur

Oktober

13. Kreativer Herbst, Davos

26. Rechtssprechstunden, Chur

27. Bowling, Chur

28. Spielnachmittag, Klosters

30. Tag der Betreuenden Angehörigen

November

29. PC/Handy-Kurs, Chur

29. Bowling, Chur

29. Spielnachmittag, Klosters

29. Rechtssprechstunden, Chur

Dezember

29. Jahresessen Südbünden

29. Arosa Humorfestival

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

KREUZWORTRÄTSEL AUSGABE 3/21

Gegend in der Region Thun	heisse Getränke	Menge, Gruppe	Wasser-sportart	jetzt, in diesem Moment	holperndes Geräusch	span. Ausruf	Haar-farbe im Alter	modern, hip	Lied (engl.)	german. Gottheit	Gross-stadt in England
				2		empfehlens-wert					
Farb-muster auf-tragen		zentral	Qualität			anderer Name v. Apostel Paulus	zartrot				
					Tanz in der Reihe	Saum-pass zw. Uri u. Ob-walden					
Anrede und Titel in England			holperig, wellig	schweiz. Reise-kasse			dicht zu-sammen			unver-holzte Pflanze	
Stadt im Kt. SO	erklär. Text zu Bildern	Finte beim Jass			9		Ge-sichts-aus-druck		Abk.: Sonder-heft		
				1. Per-son Prä-sens von sein		Sachbe-arbeiter, Bericht-erstat-ter	Zentrum				
	6			Nerven be-tref-fend		still		5	fort, ab-handen		
Verse schmieden		schweiz. Musiker: DJ ...	Unver-brauchtes				eingeschaltet	Zorn, Rage			
Vereinigung	Reini-gungs-gerät				Wirts-häuser	Brief-be-ginn					
			US-Bundes-staat	schweiz. Soul-sängerin (Nicole)					4		
Volks-herr-schaft	üppiger Haar-schopf	Anwei-sung		3							
über uns, in der Höhe	Schlag-rhyth-mus	Gallert-masse, Kolloid			Deutung						
			feine Haut-öffnung	Ball-wieder-holung b. Tennis							
ugs.: sowieso		ost-europ. Staat	7				bewe-gungs-los				
				german. Gott des Lichts	Zch. f. Gold						
enges, tiefes Tal		Schlaf-stätten	Stadt im Kanton Zug								
Ent-zündung d. Talg-drüsen	Zeitung-stand	Weiss-russland	1								
			betagt, nicht neu	10		Roll-stuhl-sportler (Heinz)					
				Anti-transpi-rant (Kw.)	ital. Tonbez. für das F	8					
freundl. Ersuchen		Jupiter-mond	mager, ver-trocknet								
Zürcher Pfarrer † 2018 (Ernst)					männl. Fürwort						
bargeld-loses Geld-depot				digitale Informa-tions-einheit							

PREIS

Wir verlosen einen Gutschein für eine Sprengdemonstration im Versuchsstollen Hagerbach im Wert von CHF 290. Offeriert von Versuchsstollen Hagerbach AG.

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

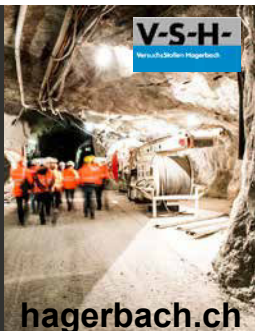
Die Gewinnerin des letzten Kreuzworträtsels heisst: Christine Tgetgel, Davos-Platz. Lösungswort: BROTMESSER (Activa 2/2021).

AB IN DEN STOLLEN

- Informativen Führungen
- Spreng-Demonstrationen voller Action
- Spiel und Spass für gezieltes Team-Building
- Gastronomie

Events und mehr!

081 734 14 14



hagerbach.ch

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



**Cloud-Services aus Graubünden
mit über 10 Jahren Erfahrung
und eigenem Datacenter**

Ihr zuverlässiger IT-Partner aus der Region

**itexa ag | Triststrasse 8 | 7000 Chur
081 330 20 10 | itexa.ch**