



ACTIVA

DIE ZEITSCHRIFT FÜR INTEGRATION





Philipp
Ruckstuhl



Petra
Brühwiler



Monika
Padrutt



Karin
Wüthrich



Katja Arquint-
Degelmann



Davide
Compagnoni

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:
Di: 9.00–12.00 / 14.00–16.00
Do: 9.00–12.00

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

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)

Ladina Caviezel (seit 2020)

Armin Spescha (seit 2021)

ACTIVA per E-Mail

... die papierlose Lösung per E-Mail
für Ihre Activa

Für Mitglieder, welche die Activa künftig
papierlos haben möchten; wir versenden die
Activa neu auch als PDF an Ihre E-Mailadresse!

Bestellung der papierlosen Activa als pdf an:
info@procapgrischun.ch



ACTIVA AUSGABE 4/21



Mit dem Elternforum haben wir unsere öffentlichen Veranstaltungen wieder gestartet! Dabei haben wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit geboten, den Anlass vor Ort zu besuchen oder zu

Hause am Bildschirm zu verfolgen. Mit dem Live-Stream und der Aufzeichnung haben wir ein Angebot geschaffen, welches auf ein reges Interesse und ein positives Echo stösst (Seite 4).

Mit dem Protrek zur Kesch-Hütte; eine grosse Herausforderung für die Teilnehmer und Helfer. Aber auch ein Erlebnis, das in bester Erinnerung bleibt (Seite 5).

Mit weiteren Anlässen starten wir in die kühlere Jahreszeit: das Humorfestival in Arosa erwartet uns am 19. Dezember mit «Oropax» (Seite 17).

Auf den 1.1.22 ändert das Gesetz über die Invalidenversicherung. Wir haben dazu eine Informationsveranstaltung organisiert. Dort, wo durch die Gesetzes-Revision Änderungen erfolgen, wird die zu erwartende Handhabung erklärt.

Philipp Ruckstuhl



Titelbild: Glücklich und Zufrieden die Kesch Hütte erreicht.
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 1/22, 7. Januar 2022.

Die nächste Activa (1/22) erscheint im Februar 2022.

5. PROCAP ELTERNFORUM 2021

WIE GEHT ES WEITER NACH DER OBLIGATORISCHEN SCHULBILDUNG?

Foto: pb



Mit dem Inputreferat von Martin Boltshauser, Leiter Rechtsdienst Procap Schweiz, starteten wir das diesjährige Elternforum. Boltshauser sprach über die schwierige Situation für Betroffene nach der Schule und der ersten Ausbildung, weg vom behüteten und begleiteten System in das Berufsleben, bei welchem man dann vorwiegend auf sich allein gestellt ist. Nach der ersten Ausbildung, welche durch die IV begleitet wird, braucht es weiterhin Unterstützung und Begleitung, um im ersten Arbeitsmarkt bestehen zu können. Boltshauser erklärte, wann Eltern was machen müssen, um die bestmögliche Lösung für ihre Kinder zu erreichen.

Otto Fischli (Projektleiter Einführung IV 2020), von der IV-Stelle Graubünden, erläuterte die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten der IV im Rahmen der erstmöglichen Ausbildung. Fischli informierte darüber, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit die IV Finanzierungen für Jugendliche übernehmen kann, welche bei der erstmaligen Ausbildung auswärts wohnen. Dabei sieht das System eine enge Zusammenarbeit mit dem kantonalen Sozialamt vor. Damit soll für be-

troffene junge Menschen eine angemessene Lösung gefunden werden.

Das anschließende Podium, welches von Melanie Salis moderiert wurde, gab einen Einblick in die verschiedenen Lebenssituationen und Erfahrungen der Podiumsteilnehmer, welche sich aus Eltern, Fachperson, Lehrer, Ausbildungsanbieter und einer betroffenen jungen Frau zusammensetzte. Von der Suche der Eltern nach der bestmöglichen Lösung für das eigene Kind und welche Hürden dabei zu bewältigen sind. Die Suche der Lehrer der Berufswahlklassen nach den besten Anschlusslösungen, die Problematik, mit welcher die Ausbildungsanbieter resp. Arbeitgeber konfrontiert sind.

Als gemeinsamer Wunsch des Podiums lässt sich festhalten, dass der Übertritt von der Schule ins Erwerbsleben gelingen soll, damit Betroffene in der Gesellschaft und im Berufsleben ihren Platz finden und ausgefüllt dabei sind.

Das Forum wurde aufgezeichnet und kann in ganzer Länge weiterhin angeschaut werden. Auf unserer Homepage www.procapgrischun.ch finden Sie den entsprechenden Link.



Foto: pb

MIT DEM PROTREK ZUR KESCH-HÜTTE

Foto: zVg



Mittagspause beim Aufstieg.

Erlebnisbericht

Am Samstag, 28. August 2021 war es so weit; um 9.30 Uhr versammelten sich die Teilnehmer und die vielen Helfer*innen von nah und fern auf dem Bahnhof Bergün. Gemeinsam fuhren wir mit zwei Bussen bis «Tuors Chants». Nach einer kurzen Begrüssung und Kennenlernen nahmen wir gut gelaunt den Aufstieg zur Kesch-Hütte in Angriff. Auch das Rätoromanische Fernsehen RTR war anwesend und filmte den Aufstieg für die Sendung Telesguard (Telesguard – Viadi spezial tar la chamonna da Kesch – Play RTR).

Plangemäss erreichten wir um ca. 13.00 Uhr den Rastplatz oberhalb der Waldgrenze. Nach der Mittagspause fing es leider an zu schneien. Müde von den Strapazen und den ungemütlichen Temperaturen erreichten wir die Kesch-Hütte. Nach dem Bezug der Schlafplätze konnten wir das gemütliche Beisammensein in der warmen Hütte richtig geniessen und uns erholen. Ein feines Abendessen war die wohlverdiente Belohnung. Um 7.00 Uhr am nächsten Morgen hiess es bereits Tagwacht. Nach dem Morgenessen gab es

noch ein Gruppenfoto, dann starteten wir den Rückweg durch das romantische Val Susauna. Leider spielte auch an diesem Tag das Wetter nicht mit, im Schneeregen erreichten wir eine Alp, bei der wir etwas durchnässt im Stall das Mittagessen einnahmen. Während den letzten drei Stunden durften wir noch ein wenig Sonne geniessen. Glücklicherweise, aber müde gelangten wir nach Chapel-la im Engadin. Mit den Bussen wurden wir zurück über den Albulapass nach Bergün geführt.

Ein herzliches Dankeschön allen Helfern und Procap Grischun, welche diesen Anlass überhaupt möglich gemacht haben. Es war für alle ein wunderbares Erlebnis und ein Riesenabenteuer!

Erwin Graf



Foto: zVg

Projektleiter Erwin Graf

FREIZEITCLUB SURSELVA

EIN NEUES ANGEBOT VON INSIEME CEREBRAL GRAUBÜNDEN ALS WICHTIGE ERGÄNZUNG ZUR INSTITUTIONELLEN BEHINDERTENHILFE!

Zielsetzung des Freizeitclubs Surselva ist es, Menschen mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung ausserhalb von Institutionen und Familien betreute Freizeitaktivitäten anzubieten, Abwechslung in den Alltag zu bringen und neue Kontakte zu knüpfen. Zudem werden Familien wirkungsvoll entlastet.

Foto: zVg



insieme Cerebral Graubünden ist ein Verein für Menschen mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung mit über 400 Mitgliedern. Er bezweckt die Wahrung und Vertretung der Bedürfnisse von Menschen mit den genannten Beeinträchtigungen und deren Angehörigen.

insieme Cerebral Graubünden handelt nach dem Grundsatz «Gemeinsam mit und für Menschen mit Behinderung». In diesem Sinne liegen die Kernaufgaben von insieme Cerebral Graubünden in der Durchführung von betreuten Freizeitangeboten, Ferienkursen und in der Führung von Entlastungsdiensten für Angehörige. Ferner liefert der Verein Informationen für Angehörige, organisiert Fachtagungen, leistet Öffentlichkeitsarbeit und vertritt Betroffene und Angehörige gegenüber Behörden und Ämtern.

Menschen mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung verfügen im Vergleich zur übrigen Bevölkerung über ein ein-

geschränktes Beziehungsnetz. Ausserhalb von betreuten Wohneinrichtungen oder der Familie finden erwachsene Personen mit einer kognitiven oder CP-Beeinträchtigung in der Regel nur wenige Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten.

Für Bündner Oberländer*innen mit besonderen Bedürfnissen soll daher der Freizeitclub Surselva ab Februar 2022 eine wichtige Adresse sein. Den herzlich willkommenen Besucher*innen wird jeweils an einem Abend unter der Woche von 17.30 Uhr – 20.00 Uhr und am Samstagnachmittag von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr ein vielfältiges Freizeitprogramm geboten.

In den hellen, freundlichen und behindertengerecht renovierten Räumlichkeiten an der Via S. Clau Sura 2 in Ilanz werden mit Unterstützung eines motivierten Betreuungsteams – in der Regel keine Fachpersonen – nebst Hand- und Bastelarbeiten auch Ausflüge unternommen, verschiedene Besichtigungen organisiert und Theateraufführungen besucht. Wichtig ist insbesondere auch das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen sowie ein reger Austausch. Auf unserer Homepage werden wir zu gegebener Zeit gerne über Details informieren.

Für das Betreuer*innen-Team suchen wir aktive, empathische Menschen, die Freude im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen haben.

Gerne erteilen wir nähere Auskünfte:

insieme Cerebral Graubünden, Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur, 081 250 40 38,
info@insieme-cerebral-gr.ch, www.insieme-cerebral-gr.ch

Wir freuen uns auf Sie! – sei es als Gast oder als Mitarbeitenden.

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 Aufmerksamkeit 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.



SOZIALE ABSICHERUNG DER BÄUERINNEN?

In meiner persönlichen Arbeit als Beraterin der Regionalstelle Surselva in Ilanz fällt mir häufig auf, dass Bäuerinnen oft nicht genügend versichert sind. Obwohl die Frau in vielen Fällen zu mind. 100 % auf dem gemeinsamen Hof mitarbeitet, ist sie meist nicht als Erwerbstätige angemeldet, das bedeutet, sie bekommt offiziell keinen Lohn für ihre Arbeit.

Entsteht ein gesundheitliches Problem, sei es durch eine Krankheit oder einen Unfall, ist die Bauersfrau nicht genügend versichert und kann dadurch keine Leistungen der IV oder der Suva beziehen. Mittlerweile ist der Bauernverband auf dieses Thema sensibilisiert und auch jüngere Frauen lassen sich bei Aufnahme der Arbeit auf dem gemeinsamen Hof einen Lohn auszahlen. Da in einem Bauernbetrieb meist keine hohen Löhne ausbezahlt werden können, bleibt dem Problem des ungenügenden Versicherungsschutzes trotzdem besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Hinzu kommt, dass ein Bauernbetrieb auf die Mithilfe von Familienmitgliedern angewiesen ist. Kann die Bauersfrau aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr auf dem gemeinsamen Betrieb mithelfen und erhält sie für den Ausfall keine Sozialversicherungsleistungen, ist oft der Betrieb des gesamten Hofes gefährdet. Es fehlt eine Arbeitskraft und es ist aufgrund der niederen Lohnkosten auf dem regulären Arbeitsmarkt schwierig, die vielseitige Tätigkeit der Bäuerin ersetzen zu können.

Es stellen sich persönliche, arbeitsplatzspezifische und versicherungstechnische Fragen, die es sorgfältig abzuklären gilt. Procap bietet auf dem Gebiet des Sozialversicherungsrechtes Beratungen an. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an die für Sie zuständige Sektion.

Katja Arquint, Regionalstelle Surselva



NACH LANGER, COVID-BEDINGTER PAUSE, FINDEN UNSERE ANLÄSSE WIEDER STATT!

Foto: pb



Selber ausprobieren.

Herbstaufzug

Der diesjährige Herbstaufzug führte uns zum Versuchsstollen Hagerbach in Flums. Wir tauchten ein in die Welt «unter Tag». Beim spannenden Rundgang durch ein dynamisches Stollenssystem erfuhren wir viel Wissenswertes über den Tunnelbau, die Tunnelsicherheit sowie das Tätigkeitsfeld, in welchem sich die Tunnelspezialisten täglich bewegen. Sogar eine Live-Spreng-Demo haben wir «schadlos überstanden». Mit einer Schifffahrt bei strahlendem Sonnenschein nach Quinten zu Kaffee und Kuchen kam auch das Erlebnis «über Tag» nicht zu kurz.

Kunstmuseum und Malen

Am Samstag, 11. September besuchten wir die Ausstellung «Verena Loewensberg» im Kunstmuseum Chur. Die Werke der Schweizer Künstlerin fallen durch ihren Einfallsreichtum, die Verweigerung einer eigenen formulierten Theorie und durch das Fehlen jeglichen Kommentars auf. Die Kunstvermittlerin gibt Impulse zum eigenen Entdecken und Verstehen der Kunstwerke. Am Nachmittag werden wir selbst zu Künstlern und kreieren im Malatelier unsere eigenen Kunstwerke.



Foto: mb

Im Versuchsstollen Hagerbach.



Foto: mb

Mit dem Schiff nach Quinten.



« Die erledigen das für mich. »

Gestalten - Drucken - Ausrüsten - Publizieren.



**DRUCKEREI
LANDQUART**
verlag bezirks-amtsblatt

AGENDA

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 «Von Schutzmaske befreit» mit. Für alle Teilnehmer gilt die sogenannte 3-G-Regel; geimpft, genesen oder negativ getestet. Bitte das COVID-Zertifikat sowie einen amtlichen Ausweis mitbringen. Es gibt keine Testmöglichkeit 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 Ge-

tränke 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 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



Foto: Procap Grischun

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 18. An- und Abmeldungen nimmt die Spielleiterin, Josefine Schmid, gerne entgegen (079 287 30 16).

MONATLICHE RECHTS-SPRECHSTUNDE IN SOZIALVERSICHERUNGSFRAGEN

Procap Grischun organisiert jeden Monat eine Rechtssprechstunde in Sozialversicherungsfragen.

Die Rechtsauskünfte betreffen folgende Themen: Invalidenversicherung, Obligatorische Unfallversicherung (UVG), Berufliche Vorsorge (BVG), Obligatorische Krankenversicherung (KVG), Ergänzungsleistungen (EL), Militärversicherung (MV). Die Rechtssprechstunden werden von der Rechtsanwältin von Procap Schweiz, Karin Wüthrich, geleitet.

Rechtssprechstunde: Die genauen Daten finden Sie auf Seite 18. **Kosten:** Eine Teilnahme an der Rechtssprechstunde ist für



Foto: Procap Grischun

Aktivmitglieder unentgeltlich.

Anmeldung: Wenden Sie sich bitte für einen Termin an die Geschäftsstelle von Procap Grischun Chur (081 253 07 92).

HANDYKURS IN CHUR

Computer und Mobiltelefone erleichtern das Leben unheimlich, wenn man sie beherrscht. Kurzmitteilungen können verschickt werden und man kann auf einfache und unkomplizierte Art mit anderen Personen in Kontakt bleiben und mit ihnen Informationen, Fotos und Videos teilen. Menschen mit einer Hörbehinderung haben die Möglichkeit, sich rasch schriftlich auszutauschen. Laden Sie Apps herunter und organisieren Sie Ihre Termine und schreiben Notizen. Notfallnummern können programmiert werden etc. Und doch gibt es oft viele Funktionen, die unverständlich bleiben oder Fragen, für die sich im Alltag niemand Zeit nimmt. Gerne laden wir Sie deshalb zu einem sehr individuell gestalteten Kurs ein.



Foto: Procap Grischun

In Zusammenarbeit mit Lernenden und Praktikanten der Graubündner Kantonalbank organisieren wir einen Handy-Kurs für unsere Mitglieder. Für jeweils 1 Teilnehmer/in steht 1 Trainer/in bereit, so dass alles sehr individuell gestaltet werden kann. Dabei können offene Fragen beantwortet und Probleme jedes Einzelnen gelöst werden.

Wann: Montag, 29. November 2021; **Zeit:** 14.00 bis ca. 17.00 Uhr; **Wo:** Graubündner Kantonalbank, Poststrasse 2, Postplatz Haupteingang, Chur; **Kosten:** für Mitglieder kostenlos; **Anmeldung:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch; **Anmelde-**

schluss: Freitag, 19. November 2021.

MONGOLEI: «VON DER WÜSTE GOBI BIS FAST AN DIE GRENZE ZU SIBIRIEN»

Marguerite Schmid-Altwegg erzählt mit Bildern von Ihrer Reise in die Mongolei, das Land des blauen Himmels.

Die Wüste Gobi ist ein riesiges Trockengebiet und liegt auf dem mongolischen Plateau im Innern des asiatischen Kontinents. Charakteristisch sind insbesondere die wasserarmen, meist steinigen und seltener sandigen Wüs-

ten in China, sowie die lebensfreundlicheren, weiten Steppen in der Mongolei.

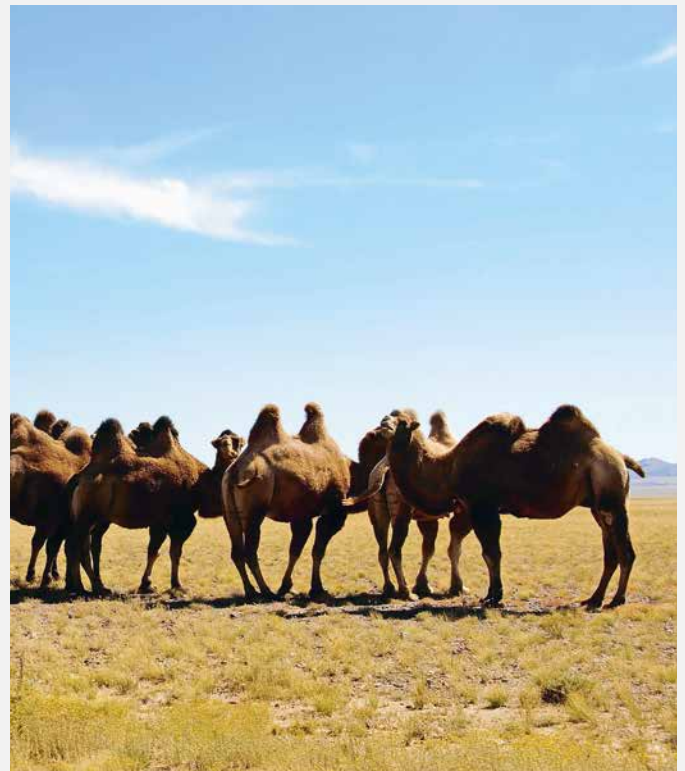
Die Mongolei oder auch mongolischer Staat ist ein Binnenstaat im östlichen Teil Zentralasiens und liegt zwischen Russland im Norden und der Volksrepublik China im Süden. Die Landschaft im Norden und Westen besticht mit grasbewachsenen Steppen und Bergen und der Süden wird von der Wüste Gobi dominiert.

Bedeutendste Wirtschaftszweige sind die nomadische Viehwirtschaft und der Bergbau. Das Land zählt zu den zehn rohstoffreichsten Ländern der Erde. Lassen Sie sich von Marguerite

Foto: Vince Gx



Foto: Kevin Bluer



Schmid-Altwegg von ihrer Reise in der Wüste Gobi und die Mongolei begeistern. **Wann:** Samstag, 15.01.2022; **Zeit:** 14:00 – ca. 16:30; **Wo:** Haus Chavalus, Via dal Bagn 5, Sela Bernina, St. Moritz-Bad; **Kosten:** Aktivmitglieder kostenlos, Solidarmitglieder Fr. 10.–, Nichtmitglieder Fr. 20.–; **Anmeldung:** Beratungsstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch.

JAHRESESSEN HOTEL/ RESTAURANT LAUDINELLA IN ST. MORITZ

Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Jahresessen ein.

Das Jahresessen findet dieses Jahr im Hotel/Restaurant Laudinella in St. Moritz statt. Nach dem Mittagessen spielen wir gemeinsam Lotto. Um die Spieler ein wenig zu motivieren, organisiert jeder Teilnehmer im Voraus ein selbstgemachtes Geschenk, das als Lotteripreis zur Verfügung gestellt wird. Dadurch wird die Lotterie mit schönen Preisen bereichert.

Wann: Samstag, 4. Dezember 2021; **Zeit:** 11:30 – ca. 15:00 Uhr; **Wo:** Hotel/Restaurant Laudinella in St. Moritz; **Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 10.–; Solidarmit-

glieder Fr. 30.–; Nichtmitglieder Fr. 50.–; **Anmeldung:** Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** 2. Dezember 2021.

FINANZBERATUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

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

Die Finanzberatung deckt alle wesentlichen Aspekte in Geld-

und Vermögensfragen ab.

Menschen mit Behinderung und deren Angehörige sind besonders gefordert, wenn es um finanzielle Fragen geht. So spielt beispielsweise bei der Berechnung von Ergänzungsleistungen zur AHV-/IV-Rente, die Einkommens- und Vermögensplanung 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).

MALEN IM JANUAR 2022

Besuch der Jahresausstellung der Bündner Kunstschaffenden.

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.

Inspiziert vom Rundgang im Museum setzen wir am Nachmittag im Malatelier Ideen mit Pinsel oder Schwamm, mit Roller oder Spachtel in Bilder um. Die Kunsttherapeutinnen Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer werden die Teilnehmer bei diesem kreativen Prozess begleiten.

Wann: Samstag, 15. Januar 2022;
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 an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt.

Museum und Atelier sind rollstuhlgängig.

Leitungsteam: Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier Steinbruchstrasse).

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 10.–, 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:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch.



WELCHE ÄNDERUNGEN BRINGT DIE NEUE IV-REVISION 2022?

Die Regionalstelle Ilanz lädt zur öffentlichen Informationsveranstaltung.

Martin Boltshauser, Leiter Rechtsdienst Procap Schweiz, gibt einen Überblick über die IV.

Dort, wo durch die Gesetzes-Revision Änderungen erfolgen, wird die zu erwartende Handhabung erklärt. Welche Leistungen der IV gibt es? Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der IV? Welche Neuerungen erfolgen durch die Gesetzes Revision? Was muss ich beachten, wenn meine Leistungen überprüft werden? Dies sind nur ei-

nige Fragen, auf die an der Veranstaltung eingegangen wird. Es besteht vor Ort die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Wir laden alle Betroffenen, Eltern, Bezugspersonen und Interessierte zur Informationsveranstaltung ein. Eine Anmeldung auf der Regionalstelle in Ilanz ist erforderlich.

Wann: Dienstag, 18. Januar

2021; **Zeit:** 19.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr; **Wo:** Ratshausaal Ilanz, Piazza cumin 9, 7130 Ilanz; **Kosten:** Aktivmitglieder kostenlos, Solidarmitglieder Fr.15.–, Nichtmitglieder Fr.25.–; **Anmeldung:** Beratungsstelle Surselva, 081 941 25 32 oder www.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** 13. Januar 2022.



Laufgut[®]
Degiacomi
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

DEGIACOMI
S C H U H M O D E
— SEIT 1919 —

**Ihr Spezialist für
gutes Laufen**

Schuhtechnik
& Schuhmode

**Bonaduz | Chur
Thusis | Davos | Flims**
degiacomi.ch

The advertisement features a logo with a colorful grid (yellow, green, blue, red, pink) and the text 'Laufgut Degiacomi'. Below the logo is the store name 'DEGIACOMI' in large letters, with 'SCHUHMODE' and 'SEIT 1919' underneath. The main headline reads 'Ihr Spezialist für gutes Laufen' followed by 'Schuhtechnik & Schuhmode'. A photograph of a woman in a teal hoodie and black leggings crouching against a grey wall is positioned below the text. At the bottom, the store locations 'Bonaduz | Chur Thusis | Davos | Flims' and the website 'degiacomi.ch' are listed.

AROSA HUMORFESTIVAL

Arosa Tourismus / Nina Hardegger-Mattli



In Zusammenarbeit mit dem Kiwanis Club Arosa lädt Procap Grischun ihre Mitglieder zum 18. Mal an das Humorfestival nach Arosa ein. Auch dieses Jahr wartet wieder ein tolles Programm auf unsere Mitglieder.

Eilig Abend – die neue X-MAS-Show mit Oropax!

Breaking News: Weihnachten könnte wegen post-rheumatischer Überlieferung stressig werden! Der Paketschlitten des Weihnachtsmannes wurde nicht zugestellt. Er musste auf seiner Retourkutsche kehrt machen. Rettung: Die brüderlichen Oropax-Engel retten das Fest! Sie liefern ab, teilen aus und stecken ein.

Neue Ideen und gefeierte Kult-Sketches – welche schöne Bescherung! Das völlig ausgelieferte Publikum wird mit einem Balsam aus herrlichen Kostümen, gnadenloser Improvisationsfreude und wunderbarem Weihnachtswitz beschenkt.



Mit dem Motor-Schlitten zum Zelt.

Programm

Sonntag, 19. Dezember 2021

- 09.45 Uhr Besammlung Bahnhofplatz Chur bei der Arosabahn
- 10.08 Uhr Fahrt mit der RhB nach Arosa / Arosa Express
- 11.09 Uhr Ankunft Bahnhof Arosa / Fahrt mit der Weisshornbahn zur Mittelstation
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Verschiebung zum Zirkuszelt Humorfestival
- 14.00 Uhr Vorstellung «Eilig Abend von Oropax»
- 15.40 Uhr Ende der Vorstellung
- 17.48 Uhr Abfahrt RhB nach Chur
- 18.51 Uhr Ankunft in Chur

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 30.–, Solidarmitglieder Fr. 50.–, Nichtmitglieder Fr. 100.–. Im Unkostenbeitrag 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:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** Freitag, 10. Dezember 2021.

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 «Von Schutzmaske befreit» mit. Für alle Teilnehmer gilt die sogenannte 3-G-Regel; geimpft, genesen oder negativ getestet. Bitte das COVID-Zertifikat sowie einen amtlichen Ausweis mitbringen. Es gibt keine Testmöglichkeit vor Ort.

AGENDA

November

29. PC/Handy-Kurs, Chur 3-G

Dezember

4. Jahresessen Südbünden, St. Moritz 3-G

14. Rechtssprechstunden, Chur

15. Bowling (Abschluss), Chur 3-G

19. Arosa Humorfestival 3-G

Januar

15. Malkurs mit Museumsbesuch, Chur 3-G

15. Vortrag, Reise in die Mongolei, Samedan 3-G

18. Infoveranstaltung Änderungen IV 2022 3-G

25. Rechtssprechstunden, Chur

26. Bowling, Chur 3-G

27. Spielnachmittag, Klosters

Februar

22. Rechtssprechstunden, Chur

23. Bowling, Chur 3-G

24. Spielnachmittag, Klosters

März

25. Mitgliederversammlung, Chur 3-G

30. Bowling, Chur 3-G

31. Spielnachmittag, Klosters

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

Ich / wir melde(n) mich / uns zu folgenden Anlässen an:

Vorname	Name
Strasse	PLZ/Wohnort
Telefon	Mail
Geburtsdatum	Anlass
Bemerkungen	

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

KREUZWORTRÄTSEL AUSGABE 4/21

... Tropfen höhlt den Stein.		Hochruf, Jubelruf	eh. dt. Königreich		Ein-spruch		Schwer-athlet		Ort mit Flugplatz im Kt. TI	Inhaltslosigkeit		elektr. gelad. Teilchen	trop. Getreide	fürstl. Regie-rungs-sitz		Gericht, Essen
Schloss mit Straf-anstalt im Kt. BE									frz. Wall-fahrtort							
Stroh-unter-lage			Ort mit Mineral-quelle im Kt. BL									Wein-trauben-ernte		Abk.: Siede-punkt		
	6				John Lennons Witwe (Yoko)				Freude empfin-den: sich ...		Markie-rung des Spiel-feldes		7			
dt. Maler † 1917 (Max)				8		Bruder des Gottes Wodan		Gebäu-dever-zierung						schweiz. Rock-sänger		
			Augen-flüssig-keit		Berufs-aus-bildung						schweiz. Zirkus		Halbton unter G			
ital. Kloster-bruder	ange-pflanzte Gemüse-flächen	hohe Männer-sing-stimme						Kirchen-gesang		steifer Hut	4					
schweiz. Bundes-stadt					Goethe-stadt		Vorn. d. Malers Amiet †					marokkan. Kopf-be-deckung				Zugma-schine (Kw.)
Ent-wick-lung		unlängst erstelltes Gebäude		Pferde-laut								Abk.: Obliga-tionen-recht	Halb-kanton (Abk.)		Zürcher Fuss-ballclub	
						Töpfer-material				Karibik-insel				3		
Netz-ball-spiel							Gelie-rmittel		Gegend in der NW-Schweiz							
				Schöf-fen-gericht im MA		Tanz-schritt										
Buss-bereit-schaft	einfache Unter-lage		lehrhaf-te Erzäh-lung						Voran-gehen-der							
Grund-stücks-abgren-zung	5					spiritisti-sche Sitzung		Roman von Stephen King (dt.)								
				Film mit Newton-John (1978)		Holz-raum-mass		2								
starkes Seil		Befehl, Anwei-sung														
ost-span. Küsten-fluss					grosses Familien-auto			unwill-kür. Re-aktionen								
						US-Bundes-staat		Skat-begriff								
süsser Brot-aufstrich	sportl. Wett-kampf (engl.)	Begrüs-sungs-wort auf Hawaii		gelb-braune Erdfarbe				9								
betrü-gerischer Trick (ugs.)							Wort des Ein-wandes		Internet-begriff (engl.)							
helles engl. Bier					CH-Minis-terium		wenn, zu der Zeit									
An-triebs-kraft			zu Ende, beendet													
						ge-druckte Worte										
Schar, Haufen (militär.)						Segel-kom-mando										

PREIS

Wir verlosen zwei Gutscheine (je CHF 50.-) des Cafe Restaurant Maron.

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

Der Gewinner des letzten Kreuzwort-rätsels heisst: Marcus Taisch, Bonaduz. Lösungswort: BERGGIPFEL (Activa 3/2021).



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

DIE PERFEKTE SCHUHMODE FÜR IHREN WINTER.

DEGIACOMI
SCHUHMODE
— SEIT 1919 —



HIER LEBEN
HIER KAUFEN



AMMANN SPIEZ

Webshopnummer:
280-00-8123
CHF 239.-



AMMANN SPLÜGEN

Webshopnummer:
280-10-0006
CHF 239.-



WALDLÄUFER KITOMI

Webshopnummer:
280-46-0007
CHF 199.80.-



GABOR FLORENZ

Webshopnummer:
281-21-0003
CHF 164.80.-



LOWA ICE EVO GTX

Webshopnummer:
360-33-0005
CHF 279.90.-



KANDAHAR CRISTINA

Webshopnummer:
281-50-4007
CHF 439.-



SIoux ADALLRIK

Webshopnummer:
341-00-6007
CHF 229.-



FRETZ MEN COOPER

Webshopnummer:
351-00-8018
CHF 219.80.-



PANAMA JACK AVIATOR IGLOO

Webshopnummer:
351-34-0006
CHF 249.-



BIRKENSTOCK Gabor ECCO MJUS paul green münchen Run on clouds. Kandahar HANDMADE SINCE 1932 Calpierre Sioux SEIT 1954 Timberland FRETZ men

DEGIACOMI
SCHUHMODE
— SEIT 1919 —

Versamerstrasse 32 | 7402 Bonaduz
Tel 081 630 20 70 | www.degiacom.ch

Weitere Filialen in:

DAVOS 081 420 00 10
FLIMS 081 911 55 55
THUSIS 081 630 00 20
CHUR 081 250 05 00



Besuchen Sie unseren
Onlineshop unter
www.degiacom-schuhe.ch



LUST
AUF
SCHÖNE
SCHUHE®