

die
zeitschrift für
integration

2 | 22

aktiv



für Menschen
mit Handicap

procap grischun

per persone
con handicap
per personas
cun handicap

**Absolute Stille und
Geschwindigkeit**

Aus dem Alltag

4

**Ein Treffen auf
höchster Ebene**

Mitgliederversammlung **10**

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Telefon 081 253 07 07

Beratungsstelle Surselva

Plazza Cumin 9, 7130 Ilanz

Telefon 081 941 25 32

Beratungsstelle Südbünden

Chesa Ruppanner, Quadratscha 1,

7503 Samedan

Telefon 081 253 07 88

Beratungsstelle Davos/Prättigau

Promenade 43, 7270 Davos Platz

Telefon 081 420 62 52

Titelbild: Auf das Parpaner Rothorn zur Mitgliederversammlung. Foto: zVg

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun,

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Redaktion: Philipp Ruckstuhl (pr)

Layout: comunicaziun.ch

Erscheinungshäufigkeit:

Die Activa erscheint viermal pro Jahr und ist die Mitgliederzeitschrift von Procap Grischun.

Abopreis: Fr. 6.– des Mitgliederbeitrages

Auflage: 3500

Redaktionsschluss für die nächste

Ausgabe: Activa 3/22, 13. Juli 2022

Die nächste Activa 3/22 erscheint im August 2022.



graubünden

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Erwin Caduff besuchte Celina Niederhauser und hat mit ihr über Sport, berufliche Pläne und die Zukunft gesprochen. Celina Niederhauser wurde als gehörlose Sportlerin zur Bündner Behindertensportlerin des Jahres 2021 ausgezeichnet (den Beitrag dazu lesen Sie auf Seite 4 –7).

Procap Grischun durfte dieses Jahr sein «90+1 Jahr-Jubiläum» feiern und dies an einem aussergewöhnlichen Ort. Wir sind dafür auf die Lenzerheide gereist und fuhren mit der Gondelbahn auf knapp 3000 m ü. M. hoch. Bei wunderbarem Wetter konnten wir auf dem Rothorn eine tolle Mitgliederversammlung bei atemberaubender Aussicht auf über 1000 Alpengipfel geniessen (Seite 10 –11).

Unsere Veranstaltungen bieten wiederum eine Vielzahl an unterschiedliche Themen und Ausflügen. Es freut uns sehr, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüessen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und beste Gesundheit.

Herzlich, Philipp Ruckstuhl



von Erwin Caduff

Absolute Stille

Celina Niederhauser mit zwei von vier Auszeichnungen am Deaf Ski Europacup in Parpan. Fotos: Philipp Ruckstuhl

Spätherbst auf den Bergen. Die Alpen sind entladen. Die Jägerinnen und Jäger haben die schönsten Wochen des Jahres hinter sich. Die Murmeltiere haben ihr Winterquartier bezogen. Die Touristen sind noch nicht angekommen. Kein Ton ist zu hören. Absolute Stille. Erholung pur.

Aber nur wenn die Stille gewollt ist. Bei Gehörlosen ist sie das nicht. Anstatt Erholung pur kann die Stille auch Frustration oder Stress pur sein.

Wenn man das Lachen und Weinen um einen herum nicht hört, ist das Leben ärmer.

Wenn man Gesang und Musik nicht hört, ist das Leben ärmer.

Wenn man geflüsterte Zärtlichkeiten nicht hört, ist das Leben ärmer.

Wenn man ein herannahendes Auto nicht hört, ist das Leben gefährlich.

Wenn man ein wildes Tier nicht hört, ist das Leben gefährlich.

Wenn man einen herunterdonnernden Stein nicht hört, ist das Leben gefährlich.

Celina Niederhauser kennt die ungewollte Stille. Ihre Eltern sind gehörlos und auch sie ist gehörlos zur Welt gekommen. Celinas Muttersprache ist die Gebärdensprache.

Diese hat sie als Erstes gelernt. Doch ihre Eltern wollten, dass sie ein normales Leben führen kann. So hat Celina mit zwei Jahren ein Cochlea-Implantat (CI) im rechten Ohr erhalten. Zwei Jahre später kam ein zweites im linken Ohr dazu. Dank dieser technischen Unterstützung hört sie heute fast so gut wie Menschen ohne Hörbeeinträchtigung. Und der Wunsch ihrer Eltern ist auch sonst in Erfüllung gegangen. Celina ist in Jenaz in einer Normalklasse zur Schule gegangen. Eine Dolmetscherin stand ihr dabei immer zur Seite. Momentan besucht die 16-jährige die Oberstufe am Landenhof, Zentrum und Schweizerische Schule für Schwerhörige in Unterentfelden (AG).

Durch ihre Eltern ist Celina Niederhauser sehr früh zum Skifahren gekommen. Schon als Dreijährige stand sie zum ersten Mal

auf den Brettern. Im Vorschulalter stand sie im Winter manchmal sogar morgens um 6 Uhr auf, weckte ihre Eltern und fragte: «Gehen wir jetzt?». Die Freude am Skifahren ist geblieben. «Skifahren ist mein Leben», sagt sie heute. Es ist mehr als nur Bewegung in der Natur. Skifahren ist für Celina ein Stück Freiheit. Auf den Skiern kann sie alles vergessen. Auf der Piste ist sie allen anderen mindestens ebenbürtig. Den meisten sogar hoch überlegen. Sie fährt nämlich auch Skirennen und das äusserst erfolgreich. Ihren bisher grössten Erfolg hat sie im Jahr 2020 errungen, als sie die Gesamtwertung des Deaf Europacups gewonnen hat. «Deaf» ist Englisch und bedeutet «taub».

Nicht minder stolz ist Celina, dass sie die erste Gehörlose ist, die es bei den «Normalen» in den Final des Migros-Cups geschafft hat. Dass sie dort schlussendlich ausgeschieden ist, hat ihre Freude über die errungene Finalteilnahme nicht schmälern können. Wenn sie sich mit «normalen» Skifahrerinnen misst, darf sie ihre Implantate anhaben. Bei den Rennen für Gehörlose nimmt sie diese selbstverständlich raus. Sie will sich keine Vorteile verschaffen. Ohne Implantate hört sie den Schnee unter ihren Skiern nicht mehr und ihr Gleichgewichtssinn ist eingeschränkt, sodass sie sich noch mehr auf ihr Fahrgefühl verlassen muss.

Celina Niederhauser ist letztes Jahr zur Bündner Behindertensportlerin des Jahres gewählt worden.



von Erwin Caduff

Der Traum von Medaillen und der gros- sen weiten Welt

Was ihre sportlichen Ziele betrifft, muss Celina Niederhauser nicht lange überlegen. «Ich will an den Deaflympics (Olympische Spiele für Gehörlose) teilnehmen und eine Medaille gewinnen», kommt es wie aus der Pistole geschossen.

Diese Ziele sind für die talentierte Gewinnerin der Gesamtwertung im Deaf Europacup durchaus realistisch. Die Kategorie der Gehörlosen ist für Celina die richtige. Für eine Karriere bei den Nichthörbehinderten wäre der Aufwand zu gross und bei den Paralympics darf sie nicht starten, da gehörlos nicht als richtige Behinderung angesehen wird.

Celina wird hauptsächlich von ihrem Vater betreut, besucht aber auch Trainingslager der Gehörlosen Nationalmannschaft.

Ihre sportlichen Idole sind Lara Gut-Behrami und Mikaela Shiffrin bei den Damen sowie Marco Odermatt und Aleksander Aamodt Kilde bei den Herren.

Celinas Lieblingsdisziplin ist momentan der Super-G. Aber das könnte sich schon in der nächsten Saison ändern, denn dann darf sie – da sie am 4. März dieses Jahres 16 geworden ist – zum ersten Mal auch Abfahrten bestreiten. Darauf freut sie sich. Wenn es wirklich schnell wird, fühlt sie sich nämlich wohl. Der Riesenslalom gefällt ihr ebenfalls, jedoch sei Slalom nicht so ihr Ding.

Skifahren war für Celina nicht die einzige sportliche Betätigung, die ihr zugesagt hat. Sie ist polysportiv. Auch das Geräteturnen hat ihr Spass gemacht. Beides zusammen wurde jedoch zu viel, und als es «entweder – oder» geheissen hat, hat Celina sich ohne zu zögern, fürs Skifahren entschieden. «Dort sah ich eine viel grössere Zukunft», argumentiert sie rück-



Oben: Slalom am Heimberg.



Rechts: 3. Rang im Kombinations-Slalom.

blickend. Heute turmt sie kaum noch. In ihrer Freizeit spielt sie lieber mit ihren Kolleginnen Fussball. «Aber nicht in einem Club, nur zum Plausch», betont sie.

Auch beruflich hat Celina ihre Prioritäten dem Skifahren angepasst. Eigentlich wollte sie Fachangestellte Gesundheit (FAGE) oder Medizinische Praxisassistentin (MPA) werden. Für medizinische Belange hat sie sich schon immer interessiert. Dafür hätte sie jedoch die Skirennen aufgeben müssen und das kam für sie nicht infrage. So hat sie sich für den Beruf Fachangestellte Betreuung (FABE) entschieden und wird nächsten Sommer ihre Ausbildung in einer Kita in Chur beginnen. Dort sollte es möglich sein, neben der Arbeit Skirennen zu bestreiten und dafür zu trainieren.

Celina, die als Gehörlose auf die Welt gekommen ist, ist heute ein ganz normaler Teenager mit Träumen und Wünschen. Wenn sie nicht gerade die Pisten hinuntersaust, «chillt» sie gerne mit Kolleginnen. Da sie im Besitz eines GAs ist, darf es auch einmal in Zürich sein. «Man ist ja nur einmal jung», fügt sie als Rechtfertigung hinzu.

Sie träumt davon, nach der Ausbildung ein Auslandsjahr als Au-pair in Neuseeland, Australien oder auf Hawaii zu verbringen. Danach will sie aber wieder zurück. Denn auf das Skifahren möchte Celina niemals verzichten.



Wer wird Nachfolger*in von Celina Niederhauser?

Procap Grischun als grösste Behindertenorganisation im Kanton Graubünden wird die Nominierungen und die Wahl des Behindertensportlers oder der Behindertensportlerin im Jahr 2022 vornehmen. Neben der Auszeichnung darf das Preisgeld in der Höhe von 5000 Franken überreicht werden, welches aus dem Sportfonds des Kantons Graubünden finanziert wird.

Kennen Sie eine Persönlichkeit, welche im Behindertensport beachtenswerte Leistungen erbracht hat? Lassen Sie es uns wissen. Wir freuen uns, die Sportler*innen einem breiten Publikum vorzustellen.



Sportnacht 2021. Foto: Philipp Ruckstuhl

Nominationen an: info@procapgrischun.ch.
Die Bündner Sportnacht findet am 3. Juni 2022 in Chur statt.

Degiacomi Aktion

Frühjahrsaktion bei Degiacomi Schuhmode & Laufgut Degiacomi

Mitglieder von Procap Grischun profitieren von der Partnerschaft mit Degiacomi

Schuhmode & Laufgut Degiacomi. Das ganze Jahr über können sie von attraktiven Einkaufsvergünstigungen profitieren. Während der Frühjahrsaktion vom 12. bis 31. Mai 2022 erhalten Mitglieder **15% Rabatt**.

Davos Klosters auf dem Weg zur barrierefreien Destination

Mobilitätseingeschränkte Gäste sowie ältere Menschen und Familien mit Kinderwagen haben spezifische Bedürfnisse an die touristische Servicekette. Sie möchten sich vor einer Buchung über barrierefreie Infrastrukturen und Angebote informieren, ohne Hindernisse anreisen und vor Ort ein vernetztes, barrierefreies Angebot vorfinden.

Die IG Davos Klosters Access Unlimited will seit Ende 2019 diese Angebote sichtbar machen und ausbauen – für ein hindernisfreies Ferienerlebnis.

Davon profitieren jedoch nicht nur die Gäste, sondern auch die lokale Bevölkerung, welche auf Barrierefreiheit angewiesen ist.

Auf der Website www.access-unlimited.ch – Ihre barrierefreien Ferien auf einen Klick – werden alle Informationen für die optimale Planung des barrierefreien Ferienaufenthaltes in der Destination Davos Klosters publiziert.

Angebote, welche heute schon zur Verfügung stehen: Eisgleiter Sportzentrum Davos, Rollstuhltennis in der Tennis-halle Klosters, JST-Rollstuhl (geländegängiger Rollstuhl) auf Madrisa, Dual-Skibob auf Parsenn, Pedalo auf dem Davosersee und E-Tandem Bike in Davos.



Davos Klosters Access Unlimited engagiert sich für ein attraktives, durchgehend barrierefreies Angebot. Foto: zVg

Mitglieder- versammlung 2022

**Ein Treffen auf höchster Ebene oder
genauer auf 2861 m ü. M. – Jubiläumsfeier
«90 + 1» von Procap Grischun.**

Dies war die Veranstaltung, zu welcher wir unsere Mitglieder und Gäste auf dem Parpamer Rothorn zur Mitgliederversammlung 2022 begrüßen durften. Die statutarischen Geschäfte waren der Anlass, doch nach zwei Jahren Pandemie war es wichtig, sich wieder

treffen zu können. So war der Ort der Versammlung bereits Programm – die vielen Berggipfel, die einmalige Aussicht, die tolle Stimmung und die vielen begeisterten Gesichter haben die Veranstaltung zu einem bleibenden Erlebnis gemacht.



Panoramarestaurant Rothorn. Fotos: Philipp Ruckstuhl/zVg



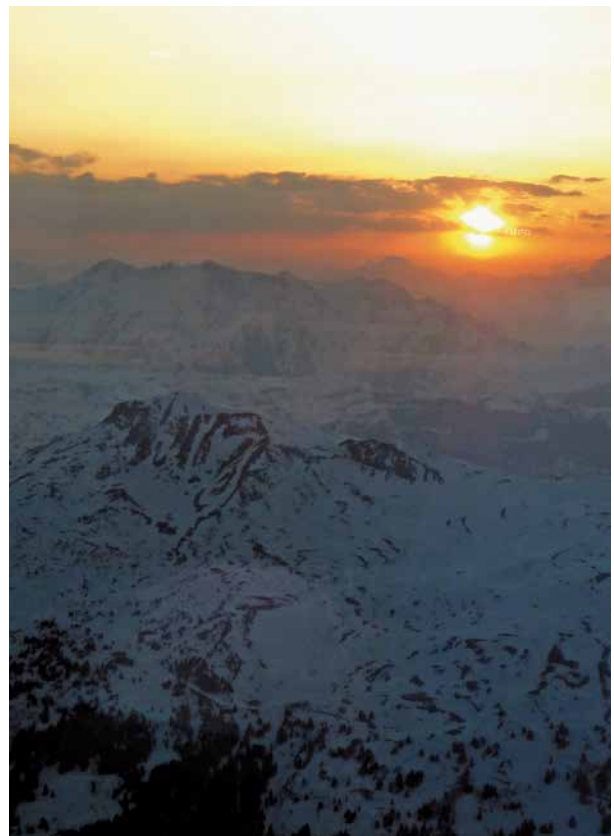
vlnr: Geschäftsführer Philipp Ruckstuhl, Präsident Reto Crameri, Regierungsrat Jon Domenic Parolini



Mit Unterstützung des Lions Club Lenzerheide.

Mit der Landespräsidentin Aita Zanetti, dem Regierungsrat Jon Domenic Parolini, den Gemeindevertreter*innen aus der Region und unseren Partnerorganisationen durften wir zahlreiche Gäste begrüßen. Die ordentlichen Geschäfte wurden alle genehmigt. Corsin Bühler, welcher zwölf Jahre im Vorstand mitgewirkt hat, wurde mit einem grossen Applaus verabschiedet. Neu wurde Paola Locatelli-Iseppi aus Poschiavo einstimmig in den Vorstand gewählt.

Dank der Unterstützung der Bergbahnen Lenzerheide, den Lions Lenzerheide sowie dem Team vom Panoramarestaurant war der Anlass rundum erfolgreich. Das Protokoll der Versammlung finden Sie auf unserer Homepage.



Schluss der Versammlung mit Sonnenuntergang.

Agenda

25.05.2022

29.06.2022

31.08.2022

📍 Chur



Monatlicher Bowling-Treff

Der Bowling-Abend findet am **letzten Mittwoch des Monats von 18.30 bis 20.30 Uhr** im Bowling-Center Chur (BCC) im Einkaufscenter City West statt. Wir starten pünktlich um 18.30 Uhr und bitten daher alle Teilnehmenden, frühzeitig vor Ort zu sein, damit wir die Bahnzuteilung 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, die von verschiedenen weiteren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unterstützt wird. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. **Infos und Anmeldungen:** Geschäftsstelle Procap Grischun, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch.

26.05.2022

30.06.2022

28.07.2022

25.08.2022

📍 Klosters



Spieltreff in Klosters Platz

In Klosters Platz findet ein monatlicher Spieltreff statt. Alle Aktiv- und Solidarmitglieder sowie natürlich auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Eine regelmässige Teilnahme an den Spieltreffs ist erwünscht. Die Leitung des Spieltreffs übernimmt Josefine Schmid.

Ort: Restaurant Sportzentrum, Klosters Platz (Eisbahn); **Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr; **Wann:** Jeweils am letzten Donnerstag im Monat.

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

Termin nach
Vereinbarung

📍 Chur



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 Themen 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 Beratungen, die auf der Geschäftsstelle von Procap Grischun stattfinden, sind für alle Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen kostenlos und unverbindlich. Eine **Anmeldung** bei der Geschäftsstelle von Procap Grischun ist erforderlich (081 253 07 07).

31.05.2022 & 01.06.2022

Pontresina 

Badeplausch Bellavita Pontresina

**Am Dienstag, 31. Mai
und Mittwoch, 1. Juni 2022
findet der Badeplausch
im Bellavita in Pontresina
statt.**

Machen Sie diesen Tag zu Ihrer Quelle für Spass und Wohlbefinden. Im grosszügigen Wasser- und Sportzentrum Bellavita können Sie sportlich und gesundheitlich aus dem Vollen schöpfen. Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen beschränkt, weshalb sich das Angebot primär an alle Aktivmitglieder, Helferinnen und Helfer sowie an weitere Menschen mit Handicap richtet. Es werden aber auch die Anmeldungen von Solidarmitgliedern berücksichtigt, soweit es die Teilnehmerzahl zulässt. Der Anlass wird an zwei Tagen durchgeführt, die Teilnehmenden werden auf die beiden Tage aufgeteilt.



Foto: zVg

Die Anreise der Teilnehmenden erfolgt individuell nach Pontresina Bahnhof.

Datum: Dienstag, 31. Mai 2022 oder
Mittwoch, 1. Juni 2022

Zeit: 9.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Badezentrum Bellavita Pontresina

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder
kostenfrei, Nichtmitglieder Fr. 20.–

Anmeldung: bis 18. Mai 2022

bei Procap Grischun, Südbünden oder
www.procapgrischun.ch

17.05.2022

30.06.2022

30.08.2022

27.09.2022

📍 Chur



Monatliche Rechtssprechstunde 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) und Militärversicherung (MV). Die Rechtssprechstunden werden von der Rechtsanwältin von Procap Schweiz, Karin Wüthrich, geleitet.

Kosten: Eine Teilnahme an der Rechtssprechstunde ist für Aktivmitglieder unentgeltlich. **Anmeldung:** Wenden Sie sich bitte für einen Termin an die Geschäftsstelle Procap Grischun Chur, 081 253 07 07.

08.06.2022

📍 Chur



Grillparty

Wir freuen uns, Sie an unserer traditionellen Grillparty begrüßen zu dürfen. Die Grillparty findet am Mittwoch, 8. Juni 2022 statt. Für stimmige Unterhaltung sorgt das Trio Bergfründa. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Wir erwarten Sie im ARGO-Wohnheim an der Gartenstrasse 16 in Chur. Vom Bahnhof erreichen Sie das Wohnheim in wenigen Minuten zu Fuss. Autofahrer*innen können in unmittelbarer Nähe des Wohnheims die öffentlichen Parkhäuser nutzen. Der Anlass beginnt um 11.30 Uhr und dauert bis ca. 16.00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. **Ort:** ARGO-Wohnheim, Gartenstrasse 16, 7000 Chur; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder gratis, Nichtmitglieder Fr. 20.–; **Anmeldung:** bis 1. Juni 2022 bei der Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch

15.06.2022

Ilanz 

Infoveranstaltung Änderungen im IV-Gesetz

Am 1. Januar 2022 änderte das Gesetz über die Invalidenversicherung. Der Referent gibt einen Überblick über die IV. Wo durch die Gesetzesrevision Änderungen erfolgen, wird jeweils ergänzend zur aktuellen Regelung die neue Handhabung erklärt.

- Welche Leistungen der IV gibt es?
- Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der IV?
- Welche Neuerungen erfolgen durch die Gesetzesrevision?
- Was muss ich beachten, wenn meine Leistungen überprüft werden?

Dies sind nur einige Fragen, auf welche an der Veranstaltung eingegangen wird. Es besteht vor Ort die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Dieses Angebot richtet sich primär an betroffene Menschen, Eltern und Profis aus dem Sozialwesen sowie weiteren Interessierten. Die Veranstaltung wird geleitet von Martin Boltshauer, Rechtsanwalt und Leiter Rechtsdienst von Procap Schweiz.



Foto: zVg

Datum: Mittwoch, 15. Juni 2022

Zeit: 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Ort: Rathaussaal Ilanz, Piazza cumin 9, 7130 Ilanz

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 10.–,
Solidarmitglieder Fr. 15.–,
Nichtmitglieder Fr. 20.–

Anmeldung: bis 13. Juni 2022 bei
der Beratungsstelle Surselva, Ilanz oder
auf www.procapgrischun.ch

Weitere Infos: Beratungsstelle Surselva

13. – 14.08.2022

St. Antönien 

Helfer*innen
gesucht!

Mit dem «Protrek» zur SAC Carschina-Hütte

Wir suchen Begleiter*innen welche uns tatkräftig unterstützen

Was ist denn ein «Protrek»? Der «Protrek» ist ein Trekkingrollstuhl, welcher gemeinsam mit der Fachhochschule Nordwestschweiz für Procap entwickelt wurde. Er kann für Waldspaziergänge und Bergtouren eingesetzt werden. Es gibt sogar eine Variante, die im Schnee funktioniert.

Procap Grischun organisiert eine Tour zur Carschina SAC Hütte für Rollstuhlfahrer*innen. Damit diese sicher und gesund in der Carschina Hütte ankommen, braucht es genügend Begleiter*innen, welche diese Tour möglich machen. Mitglieder des SAC-Prättigau und SAC-Davos verstärken uns auf dieser Tour. Für die Unterstützung wird kein Lohn ausbezahlt, jedoch werden die Übernachtungskosten auf der Carschina SAC Hütte übernommen. Wir suchen Begleiter*innen, welche uns auf dieser Tour tatkräftig unterstützen.



«Protrek» Tour zur Kesch Hütte. Foto: zVg

Wir freuen uns auf eine tolle Tour und viele interessante Begegnungen. Weitere Informationen erteilt Erwin Graf (Vorstandsmitglied Procap Grischun) oder die Geschäftsstelle von Procap Grischun.

Datum: Samstag, 13. August 2022,
10.00 Uhr bis Sonntag, 14. August 2022,
16.00 Uhr

Weitere Infos: Erwin Graf,
winuvongraf@gmx.ch, 076 499 87 81 oder
Geschäftsstelle, info@procapgrischun.ch,
081 253 07 90

Entschuldigung	Getreideblütenstand		Hauptstadt v. Armenien	im Raum befindlich		Kontinent			Futtergefäss		schweiz. Fussballer (Reto)	Medienbezugsart Mz.		witzeln, spassen		Viehhalterin
→	↓					Gemeinde am Zürichsee (SZ)	→								↻ 9	↓
→	↻ 8			sofort, gleich wenn		e. Waldstück abholzen	→				Nationalstrasse		kurzer engl. Gruss	→		
Restaurant (ugs.)			überglücklich	↓				↻ 1	bei Tagesanbruch: in aller ...		Herbstblume	→				
radioakt. Edelgas	→					verdickter Wurzelteil		windarm	→				Platz, Stelle	→		
→			Disneyfigur (Maus)		kleiner Wagen							↻ 6		ostafrikan. Staat		
internat. Autorenverband	Speiseraum an Hochschulen	Fluss durch Frankfurt	↓				akadem. Abkürzung	↻ 7			Grosser Schwertwal		Vorn. v. Autor Follett	→		
Internetbriefkasten	→						↻ 2	Tessiner Campingzentrum	↓		Holzblasinstrumente	→				Figur d. Nibelungenliedes
→				brit. Prinzessin		die Gesetzbücher Mosis	→						Initialen e. CH-Tennisspielers		Abk.: Ständerat	↓
erbitterter Gegner		heisses Alkoholgetränk		baumgesäumte Strasse	↓						Angeh. e. Weltreligion	→				
Geheimagenten	→					Edelmetallhandelsform	↓				Trompetensignal	→				
poet.: flaches Wiesengelände	→			Börsenmakler	↓	sprechbegabter Singvogel	→									
rücksichtsloser Fahrer	asiat. Staatenverbund		erforderliche Menge	↓												
→	↻ 5					dt. Rapper mit Maske	→									brit. Schauspielerin (Helen)
früher als erwartet	→					alte Musikschlager	↓				landwirtschaftl. Gifte	→				
→			Teil des Unterkiefers			Heidis Grossvater: Alp...	→									
Teil des Fusses		Bedienung im Restaurant	↻ 10													
Farbe beim Roulette	→					Abendgesellschaft	↓				Doppelkonsonant	→				
Westeuropäerin	Feldfrucht	längs der Achse	↓		Teil des Wortes											
→																
Backmasse			Vorsilbe: auseinander	→							brit. Insel: Isle of ...	↓			nord. Herdentier	↓
→					Autokz. Kanton Graubünden			eh. russ. Raumstation	→							
Radsporthveranstaltung			geometr. Linie	→									↻ 4			
→	↻ 3															



Preis

Wir verlosen einen Doppelticket im Wert von Fr. 100.– der Destination Davos Klosters.

Bitte senden Sie das Lösungswort an Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur oder an info@procapgrischun.ch.

Die Gewinner*innen des letzten Kreuzworträtsels heissen: Jakob Giger, Zizers und Margrith Joss, Trimmis. Lösungswort: URINSTINKT (Activa 1/22).

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

communicaziun.ch – das volle Programm



glennerstrasse 17 · 7130 ilanz
filiale obere gasse 53 · 7000 chur
werbetechnik via fussau 8 · 7130 ilanz
081 925 27 00 · info@communicaziun.ch
communicaziun.ch



Procap Aktionswochen 12. - 31. Mai 2022

On Schuhe bei Degiacomi in Chur und Thusis

Degiacomi bietet in der Region Südostschweiz die grösste Auswahl an On Schuhen für Freizeit, Sport und Outdoor.

In On Schuhen hast du ein unglaublich leichtes Geh- und Laufgefühl. Anders gesagt: Laufen wie auf Wolken.

Wenn du mit einem On-Schuh auf dem Boden auftrittst, federn äusserst adaptive Cloud-Elemente vertikale und horizontale Kräfte ab. So landest du weich und kannst direkt weiterlaufen. Gleichzeitig wird die Muskelermüdung dadurch reduziert. CloudTec® ist das erste System, das nicht nur bei der Landung für Dämpfung sorgt. Sobald du auf dem Boden aufkommst, bilden die Cloud-Elemente eine solide Basis für einen natürlichen, kraftvollen Abstoss.

Entdecke die grosse Modellauswahl der ON Schuhe für Sie und Ihn bei Degiacomi.



526-11-0001



526-14-0001



526-21-0001



526-54-0002



526-81-0006



526-83-0001



527-21-0005



527-22-0002



527-37-0001



527-75-0001



527-75-0002



527-80-0009



660-15-0001



662-10-0002



626-80-0001



663-75-0001

DEGIACOMI
SCHUHMODE
— SEIT 1919 —

THUSIS Neudorfstrasse 31 081 630 00 20
info@degiaconi.ch www.degiaconi.ch



Laufgut® Degiacomi
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Schuhtechnik / Schuhservice

Gabenstrasse 44 · 7000 Chur · Tel 0812 500 500
www.laufgut-degiacomi.ch



Besuchen Sie unseren Onlineshop unter www.degiaconi-schuhe.ch
und stöbern Sie sich ganz bequem von zu Hause aus durch unser Angebot.
www.degiaconi-schuhe.ch