

erweitert

3 | 22

die
zeitschrift für
integration



für Menschen
mit Handicap
per persone
con handicap
per personas
cun handicap

procap grischun

Elisas und Aarons Geschichte

Kind im Spital

4

6. Procap Elternforum

Was Eltern beschäftigt

12

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: Aaron mit seinen Geschwistern.
Foto: Von der Familie zur Verfügung gestellt

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 4/22, 30. September 2022

Die nächste Activa 4/22 erscheint im
Oktober 2022.



graubünden

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie lesen in dieser Activa die Geschichten von Aaron und Elisa. Mit Manuela Casparis und Paola Locatelli unterhielt ich mich über das Thema «Kind im Spital». Als Mütter von Kindern mit besonderen Bedürfnissen waren sie bereit, uns Einblicke in ihre Geschichten zu gewähren. Sie nahmen sich Zeit, meine Fragen zu beantworten, gaben mir Tipps für Eltern mit und stellten private Fotos zur Verfügung.

Ich muss zugeben, ich war nervös vor den Treffen. Das wird emotional, da war ich mir sicher. Und ja – das wurde es, schliesslich ging es um Kinder. Am Ende blickte ich in zwei zuversichtliche Gesichter. Ich war stolz auf diese starken und mutigen Mütter und den Weg, den sie gemeinsam mit Aaron, Elisa und ihren Familien geschafft haben. Ich schliesse hier gerne mit Paolas Worten ab: «Letztendlich zählt nur die Liebe.»

Danke Paola und Manuela für eure Zeit und das Teilen eurer Geschichten. Am 10. September 2022 findet das Elternforum zum Thema «Kind im Spital» im Kantonsspital Chur statt. Alle Informationen dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Alles Gute auf Ihrem Weg.

Herzlichst, Marion Garbely

von Marion Garbely

Elisa – das Mädchen mit den schönen Augen

Elisa mit ihrer Mutter Paola. Fotos: Von der Familie zur Verfügung gestellt

Elisa ist 20 Jahre alt, sie kommuniziert nur mit ihren Augen und sie kann lachen. Sie lebt mit ihrer Mutter Paola und ihrem Vater Albano in einem kleinen Dorf in Poschiavo. Die Mutter arbeitet im Familienbetrieb, der Vater ist Elektriker. Ihr grosser Bruder Davide arbeitet zurzeit in Thusis. Eine Erzieherin und eine Pflegefachfrau unterstützen die Eltern bei der Pflege und Betreuung. Vier Vormittage pro Woche ist Elisa in der Schule von Poschiavo integriert, am besten gefällt es ihr im Musik- und Turnunterricht.

Plötzlich schwer krank

Elisa kam 2001 gesund auf die Welt. Als sie ein Jahr alt war, bemerkte ihre Mutter, dass etwas nicht stimmte. Im Februar 2003 waren deswegen genauere Untersuchungen im Spital Chur geplant. Doch kurz davor bekam Elisa eine Lungen- und Mittelohrentzündung mit hohem Fieber. Die Antibiotika schlugen nicht an, also fuhr Paola mit Elisa ins Kantonsspital Chur. Die Ärzte stellten einen Entwicklungsrückstand fest.

Diagnose

Der Kinderneurologe Dr. Keller vom Kantonsspital Chur hatte eine Vermutung. Er liess Elisas Gene im Labor analysieren. Im Kinderspital Zürich wurde der Verdacht bestätigt, die Diagnose lautete «Rett-



Elisa als kleines Mädchen.



Elisa heute.

Syndrom». Eine neurologische Entwicklungsstörung aufgrund einer Genmutation, die hauptsächlich bei Mädchen auftritt. Die Folge ist eine schwere geistige und körperliche Behinderung.

Wie weiter?

Die Ärzte rieten den Eltern, in eine Stadt umzuziehen, damit Therapien und medizinische Betreuung besser zu erreichen waren. Doch sie entschieden sich, in ihrer Heimat zu bleiben und ihr Leben rund um Elisa aufzubauen. Glücklicherweise fanden sie alle nötigen Therapieangebote in Poschiavo. Für medizinische Untersuchungen und Zahnarztkontrollen nahmen sie den weiten Weg nach Chur und Zürich auf sich.

Elisa im Spital

- 2009: Im Kinderspital Zürich wurde Elisa eine Ernährungssonde eingesetzt.
- 2014: Eine Skoliose (seitliche Verdrehung der Wirbelsäule) verursachte mehrere Lungenentzündungen. Elisas Wirbelsäule wurde korrigiert und stabilisiert.
- 2015: Geradstellen und Fixieren der Füsse.
- 2017: Insgesamt acht Zähne wurden ambulant im Spital entfernt.
- 2020: Wegen eines Abszesses entfernte der Zahnarzt einen weiteren Zahn.

Im anschliessenden Interview erfahren Sie mehr zu den Spitalaufenthalten.



Elisa mit ihrem Vater Albano und ihrem Bruder Davide.

Ich habe den Mut

Ich kann nicht sprechen,
doch ihr könnt mich verstehen.

Ich kann nicht gehen,
also schiebt ihr mich.

Ich kann nicht singen,
doch ich liebe die Musik.

Ich kann nicht krabbeln,
also tragt ihr mich.

Ich kann keine Witze erzählen,
doch ich lache gerne.

Ich kann mich selbst nicht waschen, also
badet ihr mich.

Ich kann nicht mit Barbies spielen, doch ich
kann einen Knopf drücken.

Ich kann zum Abschied nicht winken,
also winkt ihr für mich.

Ich kann mich selbst nicht anziehen,
also macht ihr mich hübsch.

Ich kann nicht lesen,
also erzählt ihr mir Geschichten.

Ich kann niemanden berühren,
doch ich kann fühlen.

Ich kann nicht Treppe steigen,
also setzt ihr mich in den Lift.

Ich kann euch nicht sagen, wie sehr ich euch
liebe, schaut mir also in die Augen, dann
werdet ihr es erkennen.

Ich kann euch nicht sagen, was die Zukunft
bringen wird, doch ich habe den Mut, weiter
zu machen.

Jennifer Ann Robles

**Hier erfahren
Sie mehr zum
Rett-Syndrom**





von Marion Garbely

Ein starker Junge – Aarons Geschichte

Aaron kommuniziert mit seinem iPad und der App Metatalk. Fotos: Von der Familie zur Verfügung gestellt

Aaron wird im Dezember 14 Jahre alt, er ist das älteste von vier Kindern. Mit seinen Eltern Manuela und Peter, seiner Schwester Alina sowie den Zwillingen Noel und Nahla wohnt er in Sils im Domleschg. Er besucht die Schule im «Giuvaulta» – Zentrum für Sonderpädagogik in Rothenbrunnen und zwei Nächte pro Woche verbringt er dort auf der Gruppe. Da Aaron verbal nicht kommunizieren kann, hilft ihm eine geniale App dabei. Sein iPad hat er immer bei sich, damit teilt er sich seinem Umfeld mit.

Schwieriger Start ins Leben

Aaron kam sieben Wochen zu früh auf die Welt mit Trisomie 21, schwerem Herzfehler und massiver Instabilität beider Fussgelenke. Die Welt der Eltern brach zusammen. Die Gratulationen zur Geburt ertrugen sie kaum. Manuela verliess einen Tag nach der Entbindung das Spital, sie wollte nach Hause zu Peter. Eine Bekannte rief sie an und riet ihr, sie solle das Kind doch zur Adoption freigeben. Das legte bei ihr den Schalter um: «Aaron ist ein Teil von uns und wir kämpfen mit aller Kraft für ihn.»

«Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.»

Zitat Václav Havel

Die grösste Hürde

Aaron war zwei Monate alt, als er im Kinderspital Zürich am Herzen operiert wurde.



Aaron mit Knöchelorthesen.



Im Spital nach der grossen Operation beider Füsse.

Die drei Monate auf der Intensivstation prägten die Eltern. So mussten sie sich nach der Herzoperation in Aarons Gegenwart ganz still verhalten. Jegliche Regung seinerseits hätte sein Herz zu sehr angestrengt. Die Ungewissheit, ob er es schafft, der Geruch, all die Schicksale. Eine schwere Zeit, die sich auch heute kaum in Worte fassen lässt. Doch Aaron kämpfte und schaffte die grösste Hürde in seinem noch sehr jungen Leben – nur das zählte.

Ein weiterer Meilenstein

Durch die massive Instabilität seiner Füsse braucht Aaron Knöchelorthesen zum Gehen. Im Dezember 2019 korrigierten die Ärzte im Kantonsspital Chur Aarons Fussstellung beidseitig. Lange Narkosen sind für sein Herz besonders heikel, doch auch diese Operation verlief gut. Beide Beine eingegipst bis zum Oberschenkel, verbrachte Aaron eine Woche im Spital.

Operation am Bauch

Im Oktober 2021 folgte eine weitere notwendige Operation. Ein Loch im Bauch (Hernie), durch das Gewebe nach aussen drückte, verursachte Aaron grosse Schmerzen. Erst im Operationssaal stellten die Ärzte fest, dass das Gewebe bereits angewachsen war.



Aaron betrachtet seine Narbe.

Aktuell

Im Mai 2022 wurde ein zweites, neues «Loch am Bauch» operiert. Gleichzeitig setzten die Ärzte am linken Fuss eine Platte bei der Wachstumsfuge ein. Als Vorbereitung für die spätere Gelenkversteifung, welche Aaron das Gehen erleichtern soll. Beide Operationen wurden ambulant durchgeführt. Aaron hat sich gut erholt, er besucht bereits wieder die Schule und Gruppe im «Giuvaulta». Zweimal wöchentlich trainiert er fleissig mit seiner Physiotherapeutin. Bald steht die Kontrolle seines Herzens an.



Monatskalender zum Abstreichen.

Ein eingespieltes Team

Manuela benutzt sprechende Fotoalben, um Aaron auf das Spital vorzubereiten. Zu den einzelnen Fotos nimmt sie Sprachnachrichten auf, die er sich immer wieder anhören kann. So dokumentiert sie auch seinen Alltag im Spital, damit fällt es ihm leichter, die Operationen zu verarbeiten. Bis zum «grossen Tag» streicht Aaron die Tage auf seinem Monatskalender ab. Symbole helfen ihm zusätzlich, das Ganze zeitlich zu ordnen.

Alltagshelfer

Sprechende Fotoalben



App für Menschen mit Sprachbeeinträchtigung
«MetaTalkDE»



Symbole für unterstützte Kommunikation



von Marion Garbely

«Letztendlich zählt nur die Liebe»



Wie organisiert ihr euch, wenn ihr mit eurem Kind ins Spital müsst?

Manuela: Im Notfall kümmern sich Nachbarn um Aarons Geschwister. Mittlerweile ist alles aufgegleist und funktioniert: Peter kann von der Arbeit weg und Aarons Begleitpersonen im «Giuvaulta» wissen, wie sie vorgehen müssen. Nach der Operation 2019 unterstützte uns die Kinderspitex bei der Betreuung und Pflege. Ich war damals neu berufstätig als Schulassistentin.

Paola: Verwandte kümmerten sich um Davide, wenn ich mit Elisa ins Spital musste. Administrative Aufgaben für unseren Betrieb erledigte ich mit dem Laptop im Spital. Zurzeit wohnt Davide in Chur. Wir übernachten vor oder nach geplanten Untersuchungen bei ihm. So ist es für Elisa und uns entspannter.

Könnt ihr Einfluss nehmen auf die Planung einer bevorstehenden Operation?

Manuela: Ja, bei geplanten Operationen versuchen wir den besten Zeitpunkt für Aaron zu finden. Im Mai wurden zwei Operationen am selben Tag durchgeführt. So konnte Aaron nach der Schonungszeit an seinen geliebten Lageraktivitäten teilnehmen.

Paola: Vor der Skoliose Operation besuchten wir einen Vortrag in Trento (IT). Die Familie eines Rett-Mädchens und ihr Arzt berichteten über den Eingriff. Das half uns zu entscheiden, diese grosse Operation im Kinderspital Zürich durchführen zu lassen.

Wie gestaltet ihr den Alltag im Spital?

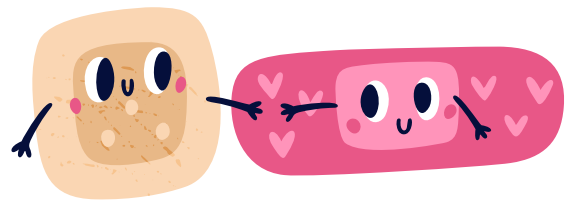
Manuela: Alles, was Aaron zu Hause mag und kennt, nehmen wir mit: sein Kuscheltier, sein iPad, seine Bilderbücher. Besuche von Papa, seinen Geschwistern und seinem Freund Nino sind sehr wichtig für Aaron.

Paola: Dank meines Pflegepraktikums und meiner Erfahrung als Arztsekretärin übernahm ich oft die Pflege von Elisa. Ich war immer bei ihr, da sie sich ja nicht mitteilen konnte. Wenn sie schlief, drehte ich manchmal eine Runde an der frischen Luft.

Was braucht es an Infrastruktur im Spital, was wäre wünschenswert?

Manuela: Auf jeden Fall ein Bett zum Schlafen, direkt neben Aaron. Es beruhigt ihn, wenn er mich atmen hört. Wenn er nachts aufwacht und mich mit der Hand sucht, gibt ihm die Berührung Sicherheit.





Rückzugsmöglichkeiten brauche ich nicht, ich lasse Aaron nie allein. Besonders nachts bin ich rund um die Uhr für ihn da.

Paola: Ich konnte immer bei Elisa schlafen, das war nie ein Thema. Meistens waren wir nach Operationen allein im Zimmer und hatten so genügend Ruhe. Als sie noch klein war, durfte ich im Zimmer essen. Später musste ich dann in die Mensa. So ernährte ich mich ungesund und nahm mir zu wenig Zeit zum Essen, denn ich wollte schnell wieder zu ihr.

Werdet ihr psychologisch betreut?

Manuela: Die psychologische Betreuung fehlte uns nach der Geburt von Aaron. Eltern sollten unbedingt begleitet und aufgefangen werden. Ich denke, heute ist man da vielleicht einen Schritt weiter?

Paola: Im Spital fragten sie mich, ob ich jemandem zum Reden brauche. Ich kam ohne professionellen Beistand aus, telefonierte jedoch viel mit Verwandten und wir erhielten Besuch. Für mich persönlich stimmte das so.

Woraus schöpft ihr Kraft?

Manuela: Erfahrungen stärken uns und wir lernen, mit schwierigen Situationen umzugehen. Nach Spitalaufenthalten sind wir zuversichtlich, dass wir den nächsten auch gut überstehen. Zudem hilft uns die unglaubliche Willenskraft von Aaron, wie er die Operationen und die Genesung meistert und uns zeigt, dass er das packt. Das Miteinander als Paar und Familie, wir unterstützen uns gegenseitig.

Paola: Elisas Strahlen gibt uns Kraft, sie scheint glücklich zu sein. Unser Entscheid, in Poschiavo zu bleiben, weil wir uns hier zu Hause fühlen. Und die gemeinsame Aufgabe mit Elisa schweisste uns als Paar zusammen, was nicht immer selbstverständlich ist.

Was ratet ihr Eltern, die noch am Anfang ihres Weges stehen?

Manuela: Es gibt kein richtig oder falsch, doch ich möchte keine Erwartungen generieren. Man sollte die Situation annehmen, auch wenn es schwerfällt. Hilfreich kann sein, sich mit anderen, die bereits Erfahrung haben auszutauschen, in Elterngruppen oder Internet-Foren.

Paola: Unterstützung annehmen. In unserem Fall sind das die beiden Frauen (wie im Artikel erwähnt wird). Zusätzlich unterstützt uns die Spitex wöchentlich und bei Engpässen. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Herausforderungen der Betreuung zu finden. Man muss einfach die Kraft aufbringen, nach Lösungen zu suchen.

Möchtet ihr noch etwas ergänzen?

Manuela: Nicht alleine sein, sich nicht verschliessen und Hilfe annehmen. Wir sind so weit gekommen, weil wir diesen Weg gemeinsam gehen. Ich würde auch heute wieder meinen Job für die Familie aufgeben.

Paola: Ich bin meinem Mann und meinem Sohn sehr dankbar, sie mussten oft zurückstehen. Letztendlich zählt nur die Liebe.

6. Procap Elternforum

«Kind im Spital – was Eltern beschäftigt?»

Wenn ein Kind mit Behinderung oder besonderen Bedürfnissen ins Spital muss, gerät der Alltag «aus den Fugen».

Das diesjährige Thema, welches durch die Procap Elterngruppe vorbereitet wurde, beschäftigt sich mit dem Thema «Kind im Spital – was Eltern beschäftigt?». Eine den Bedürfnissen des Kindes angepasste Betreuung kann ein Spital nicht vollumfänglich bieten. Somit sind die Eltern gefordert, nicht nur den Alltag zu meistern, sondern auch zusätzlich die Betreuung des Kindes (oft rund um die Uhr) zu gewährleisten.



Elternforum 2021. Foto: Archiv Procap Grischun

Dies wirft viele Fragen auf. Wie kann der Spitalaufenthalt optimal gestaltet werden? Können Eltern auf Augenhöhe auf die Planung und den Aufenthalt Einfluss nehmen? Welche Finanzierungsmöglichkeiten müssen geschaffen werden? Welche Infrastruktur benötigen die Eltern für ihren Aufenthalt? Solche und ähnliche Fragen werden am diesjährigen Elternforum behandelt. Auf dem Podium sind verschiedene Persönlichkeiten, die aus ihrem Umfeld und von ihren Erfahrungen berichten, sei es als Eltern oder als Fachpersonen (Arzt, Pflegende, Jurist).

Livestream mit Gebärdenübersetzung

Das Angebot gibt es auch als Livestream. Für Teilnehmende mit einer Hörbeeinträchtigung ist es möglich, das Forum mittels Gebärdenübersetzung zu verfolgen. Das Forum kann auch zu einem späteren Zeitpunkt auf dem YouTube-Kanal von Procap Grischun angeschaut werden.

Datum: Samstag, 10. September 2022

Zeit: 16.00–19.00 Uhr

Ort: Kantonsspital Graubünden Restaurant, Loestrasse 170, Chur.

Anmeldung: www.procapgrischun.ch oder info@procapgrischun.ch

Kosten: Eintritt frei

Die Alligator Malans Specials gewinnen

Alligator Malans Specials durften den diesjährigen Anerkennungspreis für den Bündner Behindertensport in Empfang nehmen

Die Überraschung war gross für die treibenden Kräfte, Hansjörg und Patrick Hummel von Alligator Malans Special. Im Rahmen der Bündner Sportnacht 2022 durften sie den Preis von Regierungsrat Jon Domenic Parolini übernehmen.

Was 1999 mit einer Vision begann, Menschen mit einer geistigen Behinderung das Unihockey anzubieten, ist heute Vereinsalltag. Seit 2014 sind die Alligator Specials ein fester Bestandteil des Vereins Alligator Malans. Ganz nach dem Motto «Mittendrin, statt nur dabei!». Den absoluten Höhepunkt durften sie im Jahr 2013 erleben. An den Special Olympics World Winter Games, an



Patrick Hummel, Regierungsrat Parolini, Hansjörg Hummel, (vlnr). Foto: Reto Crameri

denen sie nominiert wurden, die Schweizer Farben an den Weltspielen in Pyeongchang/Südkorea zu vertreten und dabei olympische Geschichte schrieben. So sind die Gegner von Alligator Specials nicht nur mehr heimische Mannschaften, die Torjagd findet auch auf internationalen Feldern statt.

Erbfolge, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Informationsveranstaltung
am 11. Oktober 2022

Testamente, Vorsorgeaufträge und Patientenverfügungen sind nicht nur Ausdruck Ihrer ganz persönlichen Wünsche, sondern helfen auch, Missverständnisse und Konflikte unter Angehörigen zu vermeiden. Zu formulieren, was Sie sich im Krankheits- oder Todesfall wünschen, ist ein wichtiger Prozess. Doch wie geht man diese Aufgabe am besten an und welche Vorgaben gilt es zu beachten?

Procap Rechtsanwalt Martin Boltshauser zeigt Ihnen, worauf es beim Verfassen eines Testaments bei unterschiedlichen Familienmodellen ankommt. Auch die Themen Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung kommen zur Sprache. Es ist wichtig zu wissen, welche Bedeutung und Tragweite Entscheidungen in diesen Bereichen haben. Unser Referent ist Fachexperte im Sozialversicherungsrecht und verfügt über langjährige Erfahrung in Fragen der Nachlassplanung. Als Leiter des Rechtsdienstes bei Procap berät er seit vielen Jahren Familien und Personen, die mit einer

Programm 11. Oktober 2022

14.30	Begrüssung, Vortrag
15.30	Pause
16.00	Fragen der Teilnehmenden
ab 17.00	Apéro im Hotel Stern

Behinderung leben. Er wird Ihre Fragen verständlich beantworten und Ihnen Mut zur eigenen Entscheidung machen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie in Chur begrüßen dürfen. Bitte melden Sie sich bis spätestens 1. Oktober 2022 an. Die Anzahl der Sitzplätze ist beschränkt. Ihre Angehörigen sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 11. Oktober 2022

Zeit: 14.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Grossratsgebäude, Masanserstrasse 3, 7000 Chur

Anmeldung: bis 1. Oktober 2022, an Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch

Giro di Procap

Für Forderungen von Menschen mit Behinderungen in mehreren Etappen durch die Schweiz

Unter dem Namen «Giro di Procap» sollen so viele Procap-Sektionen wie möglich besucht werden und dabei soll jeweils der Gedanke der UNO-BRK im Sinne einer olympischen Fackel weitergetragen werden. Damit will Procap die Forderungen von Menschen mit Behinderungen weiter in der Öffentlichkeit präsent halten. Zwischen



Markus Spielmann, Reto Cramer, Präsident Procap Grischun und Standespräsidentin Aita Zanetti.



Grossräte während der Kaffeepause. Fotos: zVg

Juni und August fährt ein Kernteam von Procap-Velo-Fans in mehreren Etappen durch die Schweiz.

Während der Kaffeepause des Grossen Rates, am 15. Juni, startete der Tross auf dem Theaterplatz in Chur zur nächsten Etappe nach St. Gallen. Die anwesenden Grossrätinnen und Grossräte konnten so auf die Anliegen von Menschen mit einer Behinderung aufmerksam gemacht werden. Die Tour dauert noch bis zum 20. August 2022.

Agenda

31.08.2022

28.09.2022

26.10.2022

30.11.2022

📍 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.

25.08.2022

29.09.2022

27.10.2022

24.11.2022

📍 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, Josefine Schmid, 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.

12.10.2022

Davos Dorf



Eigenes Kunstwerk gestalten

Die Regionalstelle Davos/Prättigau organisiert einen kreativen Nachmittag in Davos Dorf. Uschi Corner leitet den Kurs mit dem Ziel, dass alle Teilnehmenden ihr eigenes kleines Kunstwerk nach Hause nehmen können. **Zeit:** 14.00 –16.00 Uhr; **Treffpunkt:** 14.00 Uhr, Promenade 98, Davos Platz; **Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 10.–, Solidarmitglieder Fr. 15.–; **Anmeldung:** Regionalstelle Prättigau/Davos, 081 420 62 52 oder www.procapgrischun.ch; **Anmeldeschluss:** 1. Oktober 2022.

10.09.2022

Chur

Kunstaussstellung: «Venedigsche Sterne. Kunst und Stickerei.»

Die Stickerei, insbesondere der Kreuzstich, hat in Graubünden eine grosse Tradition. In der Ausstellung sehen wir Stickereien aus Graubünden, sowie Werke von internationalen Kunstschaaffenden. Wir tauchen ein in diese Welt und lassen uns von den traditionellen und den zeitgenössischen Arbeiten überraschen. Die Kunstvermittlerin gibt Impulse zum eigenen Entdecken, damit wir mehr über die Kunstwerke erfahren. Am Nachmittag können wir im rollstuhlgängigen Atelier selber mit Nadel und Faden oder mit Farben experimentieren. Von geometrischen Formen über Zeichnungen und bunte Muster ist alles möglich.

Datum: Samstag, 10. September 2022;

Zeit: 10.00–16.30 Uhr; 12.15 Mittagessen im Romantik Hotel Stern, Chur;

Wo: Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Das kreative Experimentieren am Nachmittag findet im Malatelier an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt. **Leitungsteam:** Alexa Giger



Rundgang im Kunstmuseum. Foto: Procap Archiv

(Bündner Kunstmuseum), Sara Adzay-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier).

Die Anzahl der Teilnehmenden ist im Malatelier auf 10 Personen beschränkt.

Kosten: Aktivmitglieder sind kostenlos, Solidarmitglieder Fr. 30.–, Nichtmitglieder Fr. 50.–. Das gemeinsame Mittagessen und die Kursmaterialien sind inbegriffen.

Anmeldung/Infos: Geschäftsstelle in Chur oder www.procapgrischun.ch.

Termin nach

Vereinbarung

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.

Sparen auf Bündner Art: Ohne zu warten von 300 Franken profitieren.

QR-Code scannen und Preise gewinnen.



oekk.ch/procapgrischun



Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK

24.09.2022

📍 Luzern

Herbstausflug ins Verkehrshaus Luzern

Unser traditioneller Herbstausflug führt uns ins meistbesuchte Museum der Schweiz

Am Samstag, 24. September 2022, findet unser traditioneller Herbstausflug statt. Dieses Jahr fahren wir nach Luzern und besichtigen das meistbesuchte Museum der Schweiz – das Verkehrshaus.

Erlebbar, spannend und abwechslungsreich zeigt das Verkehrshaus der Schweiz die Entwicklung des Verkehrs und der Mobilität auf der Strasse, der Schiene, dem Wasser, in der Luft und im Weltall. Es gibt mehr als 3000 Objekte, Simulatoren, multimediale Shows und interaktive Ausstellungen auf einer Fläche von rund 20 000 m². Im Verkehrshaus Luzern können Autos, Schiffe, Züge und Flugzeuge angeschaut und bestiegen werden.

Am Vormittag besuchen wir auf einer Führung einige Themenbereiche und erhalten so einen Überblick über die umfangreiche Sammlung von Originalen und hören spannende Geschichten zu Schlüsselobjekten im Verkehrshaus der Schweiz.

Am Nachmittag sind Nervenkitzel und Unterhaltung im Filmtheater des Verkehrshauses angesagt. Auf der grössten Leinwand der Schweiz erleben wir Filme in neuer Dimension und hautnah. «Mitten im Film», so fühlt man sich während der Vorstellung im Filmtheater.



Verkehrshaus Luzern.



Planetarium im Verkehrshaus Luzern. Fotos: zVg

Im Planetarium reisen wir ins Reich der Sterne, zu fernen Planeten und fremden Galaxien. Dank modernster Technik fühlt man sich auf einem virtuellen Welt- raumspaziergang. Unter einer 18 Meter grossen Kuppel eröffnet sich der eindrück- liche Sternenhimmel und man erfährt viel Wissenswertes zur Astronomie.

Datum: Samstag, 24. September 2022;

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 30.–, Solidar- mitglieder Fr. 50.–, Nichtmitglieder Fr. 100.–; **Anmeldung/Infos:** Geschäfts- stelle in Chur oder www.procapgrischun.ch;

Anmeldeschluss: 12. September 2022.

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist be- schränkt.

Programm 24. September 2022

7.30	Besammlung vor dem Restaurant «Tres Amigos», Chur
7.45	Abfahrt ab Chur
8.15	Abfahrt ab Bahnhof Landquart
10.30	Führung Verkehrshaus
12.00	Mittagessen
13.30	Planetarium
14.45	Filmtheater
18.00	Ankunft Landquart
18.30	Ankunft Chur

schweiz. Kabarettist (Andreas)	Jagdruf	Furcht Mz.			helles engl. Bier		Strom durch Nordspanien	gelasener Mensch	Laubbaum, Birken- gewächs	rumän. Währung	herb	persönl. Fürwort	keimfrei			Com- puter- taste
→					Bewoh. e. Halb- kantons	→										
→					Schwer- metall	→	grosse Kuh- glocke	→								Un- glücks- zahl
weiche Bett- feder		Ruhetag der Juden		grosser Stein- block	→								schweiz. Eis- hockey- goalie		Winter- sportort im Kt. GL	→
schweiz. Sängerin †2018 (Lys)	→		○1			Frage- wort	→			bargeld- lose Zahlung		unbän- diges Verlan- gen				
schlum- mernd, ver- borgen	→				○9		Gegen- teil von pro		gelernter Hand- werker	→						
→		○7		Kleider- länge	→	gego- renes Milch- produkt	→					Lang- hals- lauten		ital. Tonbez. für das E	○4	
harzlo- ser Na- delbaum	Blüten- stands- form		militär. Dienst- grad	→					tadeln		langer Feder- schal	→			Regen- bogen- haut im Auge	→
an dieser Sache	→					Kantons- hauptort		frz.- sprach. Teil der Schweiz	→			○2				
→			Seil- bahn- kabine	→		Still- stand im Verkehr	→			Wortteil: einheit- lich	→			Sträu- cher mit Nüssen	→	
Senkblei		schweiz. Starkoch (Fredy)	→								Ges- chäft, Laden (engl.)	→	kaputt (ugs.)	→		
Anti- transpi- rant (Kw.)	→			ital. Kloster- bruder	→			die Gnade Gottes verleihen	→	beque- me Sitz- möbel	→					garan- tiert
→					kanad. Sängerin (Céline)		ein- stellige Zahl	→					langge- zogene Tier- laute		frz. Artikel	→
Ge- sichts- farbe	Abend- mahls- brot	Futter des Wildes		Hieb- u. Stoss- waffe	→					dt. Stadt am Rhein			gallert- artige Substan- zen	→		
weibl. Wildtier	→						sehr junges Huhn	→	Mitglied e. Sport- teams	→					○6	
fossiler Brenn- stoff	→			Nicht- profis	→	eh. CH- Fuss- baller (Adrian)	→				persönl. Fürwort (4. Fall)	→			Blutbahn	→
ohne Sprech- ver- mögen			be- schwin- deln	→								Kopfaus- wüchse beim Hirsch	→	Zch. f. Gold	→	
→				○3	subarkt. Hirsch	→			Sport- wette (Kw.)	→	tourist. Reise- begleiter (engl.)	→			○10	
→						Stern im Schwan	→	eh. Berliner Flug- hafen	→					Mass- bandein- teilung	→	
abge- legen, allein			Studen- ten- ausweis (Kw.)	→	Porzellan- ver- zierung	→					Online- tage- buch	→	schweiz. Radio- u. Fernseh- ges.	→		
Stroh- unter- lage	ost- span. Küsten- fluss	Texte ent- ziffern	→					Zürcher Eisho- ckeyclub	→	schweiz. Schau- spieler †2010	→				aus- führen, machen	→
→					modern, populär	→	Ehelo- sigkeit d. kathol. Priester	→							○8	Autokz. Kanton Waadt
Gemein- de im Kt. SZ		grob gemahl. Getreide	→			○5			unver- feinert	→			Wind- seite des Schiffs	→		
→										ge- hoben: Kleidung	→					

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



Preise

Wir verlosen 2 x 2 Kinogutscheine und 2 hochwertige Trinkflaschen aus Glas. Offeriert von Allianz Suisse Versicherungs-Gesellschaft AG.

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

Die Gewinnerin des letzten Kreuzworträtsels heisst: Ida Chresta, Domat/Ems. Lösungswort: GOLDSTUECK (Activa 2/2022).



Bei uns sind Sie im Vorteil!



Nutzen Sie die Gelegenheit und **profitieren Sie als Mitglied von Procap Grischun von attraktiven Vorteilsbedingungen** auf ausgewählte Versicherungsprodukte – exklusiv für Sie und Ihre Liebsten.

Mobilität	Wohnen und Freizeit	Weitere Angebote
<ul style="list-style-type: none">• Autoversicherung• Motorradversicherung• Oldtimerversicherung	<ul style="list-style-type: none">• Hausratversicherung• Privathaftpflichtversicherung	<ul style="list-style-type: none">• Rechtsschutzversicherung (Privat-, Verkehrs- und Immobilienrechtsschutz)• Private Unfallversicherung

Möchten Sie mehr über Ihre persönlichen Vorteile erfahren?

Gerne beraten wir Sie kostenlos und erstellen Ihnen ein konkretes Angebot.



Allianz Suisse
Firmen-/Verbandsvergünstigungen

Postfach | 8010 Zürich
T +41 58 358 50 50 | verguenstigungen@allianz.ch

oder die Generalagentur in Ihrer Nähe

allianz.ch