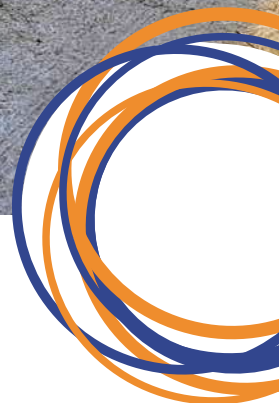


# aktiv re



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

**pro**cap grischun

**Gemeinsam in der  
Natur bewegen**

«Inclusiun Sportiva»

**4**

**SAC Carschina  
Hütte**

Tour mit dem Protrek

**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:** Marlies Zimmermann, die Gründerin von «Inclusiun Sportiva» unterwegs am Läggh Cavloc bei Maloja. Foto: Seraina Godli

## 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:** 3400

**Redaktionsschluss für die nächste**

**Ausgabe:** Activa 1/23, 13. Januar 2023

Die nächste Activa 1/23 erscheint im  
Februar 2023.



graubünden

# Editorial



## Liebe Leserin, lieber Leser

Wann haben Sie sich zum letzten Mal zwischen zwei Welten gefangen gefühlt? Für viele von uns eine eher unangenehme Vorstellung. Auch Marlies Zimmermann, über die Sie in dieser Ausgabe der Activa eine spannende Geschichte lesen können, steht bzw. sitzt derzeit zwischen den Welten.

Die sportliche 31-jährige Engadinerin ist seit einer misslungenen Knieoperation auf den Rollstuhl angewiesen. Für längere Strecken zumindest. «Bis etwa 500 Meter schaffe ich noch mit den Krücken», hat uns die sympathische Powerfrau erzählt, als wir sie zum Gespräch in einem Café in Chur getroffen haben. Sie kennt somit alle Vor- und Nachteile der «gehenden» und der «rollenden» Welt.

Dieses Feststecken zwischen zwei Welten, was viele von uns verzweifeln lassen würde, hat Marlies zum Projekt «Inclusiun Sportiva» inspiriert, welches sie kürzlich im Rahmen ihrer Bachelorarbeit an der FHGR präsentiert hat. Damit schafft sie eine Plattform für Menschen mit und ohne Handicap, die sich zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten verabreden möchten. Bei der Umsetzung konzentriert sie sich vorerst noch auf ihre Heimat, das Engadin. Wer die zielstrebige junge Frau jedoch kennenlernt, realisiert schnell, dass sie sich von ihrem Handicap nicht so schnell aufhalten lässt.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Herzliche Grüsse, Seraina Bertschinger



von **Seraina Bertschinger**

# Sich gemeinsam in der Natur bewegen

Marlies Zimmermann (vorne rechts) unterwegs mit einer Wandergruppe am Lej da San Murezzan im Engadin. Foto: Eric Dieth

Marlies Zimmermann war 17 Jahre alt, als sie mit ihrer Familie vom Zürcher Oberland nach Sent zog. Im Engadin entdeckte sie ihre grosse Passion für die Natur und die Bergwelt. Bis vor einigen Jahren traf man die ambitionierte Freizeitsportlerin hauptsächlich auf dem Bike, auf einer Bergtour, beim Klettern und im Winter auf den Langlauf- oder Alpiskis an. Als Folge einer missglückten Knieoperation ist die heute 31-Jährige auf Krücken und den Rollstuhl angewiesen, was sie jedoch nicht davon abhält, weiterhin sportlich aktiv zu sein. Mit ihrem Projekt «Inclusiun Sportiva» bringt sie Menschen mit und ohne Handicap für gemeinsame sportliche Erlebnisse im Engadin zusammen.





Vor ihrer Knieoperation übte Marlies verschiedene Sportarten aus, hier beim Nationalpark Bikemarathon. Foto: Curdin Preuss



Heute ist Marlies auf Krücken und für längere Strecken auf den Rollstuhl angewiesen. Foto: Maja Zimmermann

**Marlies Zimmermann, eine Knieoperation hat bei Ihnen dazu geführt, dass Sie heute eine Beeinträchtigung beim Gehen haben. Wann kam der Moment, wo Sie realisierten, dass es ohne Rollstuhl nicht mehr geht?**

Ein Jahr nach der missglückten Operation kam für mich der Punkt, an dem ich entschied, dass ich lieber einen Rollstuhl wollte, als gar nicht mehr mobil zu sein. Mein Leben lang war ich sportlich aktiv, am liebsten in der Natur. Ich begann mich zu informieren und stieß rasch auf die Behindertensportorganisation PluSport. Sport und Naturerlebnisse sind auch im Rollstuhl möglich, das gab mir eine Perspektive.

**Wie war es für Sie, als Sie dann Ihren ersten Rollstuhl erhielten?**

Es war gar nicht so einfach, überhaupt einen Rollstuhl zu bekommen, denn wie Sie ja schon bemerkt haben, stecke ich quasi «zwischen den Welten». Kurze Strecken schaffe ich gehend an Krücken, für längere Strecken bin ich jedoch auf den Rollstuhl angewiesen. Auch heute gibt es noch Leute, die es verwirrend finden, wenn sie mich hin und wieder gehend und dann wieder im Rollstuhl antreffen.

**Was macht Ihnen am meisten Beschwerden, wenn Sie gehend unterwegs sind?**

Es kommt auf die Dauer und die Strecke an. Ich habe unter Belastung immer wieder starke Schmerzen und an Ort und Stelle stehen geht fast gar nicht. Neben einem

Streckdefizit habe ich auch eine eingeschränkte Sprunggelenkfunktion auf der gleichen Seite und damit verbunden durch die dauernde Fehlbelastung Rücken- und Haltungsprobleme.

### **Wie fühlt es sich an, zwischen zwei Welten zu sein?**

Es ist manchmal schwierig, weil man sich in keiner der beiden richtig zugehörig fühlt. Die Welt der Rollstuhlfahrenden ist mir noch fremd, obwohl ich mich langsam damit anfreunde. In die Welt der Gehenden passe ich auch nicht mehr richtig, weil ich mich dort als schwächstes Glied fühle.

### **Wissen Sie denn, wie es bezüglich Ihrer Beeinträchtigung weitergeht?**

Das kann mir derzeit kein Arzt sagen. Ich muss einfach abwarten. Es kann sein, dass es teilweise wieder kommt und ich irgendwann wieder besser laufen kann. Insofern ist eine Querschnittlähmung

einfacher, weil man nach einer gewissen Zeit weiss, woran man ist. Für mich ist es ungewiss. Mein Knie wurde mittlerweile sechs Mal operiert. Natürlich kann ich mich glücklich schätzen, dass ich teilweise noch laufen kann. Für mein körperliches Wohlbefinden ist es sehr wichtig, dass ich zwischen Gehen und Entlasten abwechsele.

### **Wie kam es zur Idee von «Inclusiun Sportiva»?**

Zu Hause im Engadin realisierte ich, dass oft nur ganz wenig fehlt, um im Rollstuhl einen bestimmten Weg bewältigen zu können. Manchmal ist es nur ein kleiner Engpass oder eine Schwelle, der einem eine ganze Wanderung im Rollstuhl verunmöglicht. Ich habe überlegt, wie es wäre, wenn sich Menschen mit und ohne Handicap treffen würden, um gemeinsam unterwegs zu sein. Die Idee dahinter ist nicht, dass der Mensch ohne Beeinträchtigung den Handicapierten dauernd unterstützen muss. Aber wenn ein Hindernis auftaucht, kann man kurzzeitig unterstützen und schon geht es weiter. «Inclusiun Sportiva» ist in erster Linie eine Vermittlungsplattform für sport- bzw. naturbegeisterte Menschen mit und ohne Handicap, die gemeinsam unterwegs sein möchten.

### **Für die Umsetzung bringt Ihr Verständnis für beide Welten sicher Vorteile.**

Ja, das ist so. Ein Fussgänger kann sich oft nur schwer in die Welt der Rollstuhlfahrerin hineinversetzen und umgekehrt versteht jemand im Rollstuhl nicht, weshalb es für



Weg zum Lej da Staz.



Weg zum Lej da Staz. Fotos: Eric Dieth

die gehende Person nicht offensichtlich ist, dass er oder sie nur einen kleinen Schub bräuchte.

### **Welches ist Ihr zentrales Anliegen für dieses Projekt?**

Wir möchten Menschen mit Behinderungen ein Stück Freiheit zurückgeben, so dass sie auch mal spontan eine Begleitung finden, um einen gemeinsamen Ausflug unternehmen zu können. Als Organisator im Hintergrund fungieren wir dabei vor allem auch als Qualitätskontrolle. So werden Fussgänger, die sich als Begleitpersonen zur Verfügung stellen, vorgängig eine kurze Schulung absolvieren, um sich der wichtigsten Punkte im Umgang mit anderen Formen von Behinderungen bewusst zu werden. Das Ganze steht und fällt mit dem gegenseitigen Vertrauen der Teilnehmenden. Alle Involvierten müssen sich sicher fühlen. Nur so kann es funktionieren.

### **Wie sind Ihre Erfahrungen?**

Sehr gut! Im Rahmen von «Inclusiun Sportiva» haben wir schon einige gemeinsame Ausflüge unternommen, beispielsweise in die Val Fex. Die Idee kommt sehr gut an und hat auch durchaus Ausbaupotenzial.

### **In welche Richtung?**

Derzeit beschränken wir uns auf Angebote im Engadin und sprechen in erster Linie Einheimische an. In einem weiteren Schritt kann ich mir jedoch die Zusammenarbeit mit weiteren Partnern wie beispielsweise den Tourismusorganisationen vorstellen. Es wäre doch schön, wenn durch «Inclusiun Sportiva» mehr Menschen mit Behinderung in ihren Ferien selbstbestimmt die Schönheit des Engadins entdecken könnten.

**Hier erfahren Sie mehr zu «Inclusiun Sportiva»** →



# 6. Procap Elternforum

## «Kind im Spital – was Eltern beschäftigt?»

Mit diesem Thema startete das Forum am 10. September 2022 im Restaurant H im Kantonsspital. Im Input-Referat hielt Martin Boltshauser fest, dass eine gute Zusammenarbeit zwischen Spital-Kind-Eltern eine wichtige Funktion für das Gelingen des Genesungsprozesses des Kindes ist. Bei der Frage der Finanzierung stellt sich für Eltern die Frage,

wer was zahlt und wie es organisiert wird. Dabei ging Martin Boltshauser auf die neuen Regelungen der HE (Hilflosenentschädigung) und des IPZ (Intensivpflegezuschlag) ein, welche als wichtige Unterstützung in Anspruch genommen werden können. Die neue Betreuungsentschädigung erzielt jedoch für die Eltern noch nicht den gewünschten Erfolg.



Forum mit Livestream. Foto: Manuela Stiffler



Procap setzt sich auf politischer Ebene dafür ein, dass betroffene Eltern diese Leistungen unkompliziert und unbürokratisch in Anspruch nehmen können.

Dr. Bjarte Rodgo, Chefarzt und Departmentsleiter der Kinder- und Jugendmedizin am Kantonsspital Graubünden, startete sein Referat mit der Geschichte der Kinder- und Jugendmedizin. Die Zusammenarbeit mit den Angehörigen betont er ebenfalls als wichtigen Schlüssel zum guten Gelingen. Spitalseitig muss die Infrastruktur bereitgestellt werden, damit für die Kinder die Betreuung durch die Angehörigen übernommen werden kann. Hier konnte das Kantonsspital mit dem Neubau ein wichtiges Angebot schaffen. In der Familienzentrierten-Pflege werden Eltern als Spezialisten angesehen, wenn es die Pflege der eigenen Kinder betrifft.

Im anschliessenden Podium mit betroffenen Eltern konnten die verschiedenen Fragestellungen erörtert werden, welche auf Eltern zukommen, wenn das Kind ins Spital muss. Wie und wer organisiert die Reise ins Spital? Wer betreut die Geschwister? Wie findet der Eingriff statt? Wie lange dauert der Aufenthalt? Kann die Zeit am Arbeitsplatz ausgesetzt werden? Viele Fragen müssen im Vorfeld geklärt werden. Die Zusammenarbeit und die Kommunikation zwischen

Eltern und Fachpersonal ist sehr wichtig, damit die Pflege und/oder auch die Unterstützung gemeinsam vereinbart werden kann – dies immer im Sinne der betroffenen Kinder. Anlässlich der abschliessenden Gesprächsrunde konnten sämtliche Podiumsteilnehmenden ihre Wünsche für einen allfälligen Spitalaufenthalt ihrer Kinder äussern. Diese Wünsche handelten von genügend Personal, der Deckung der Mehraufwendungen, die für Kinder mit einer Behinderung anfallen oder mehr Zeit für Gespräche zwischen der medizinischen Pflege und den Eltern. Gewünscht wird auch, dass Räumlichkeiten vorhanden sind, welche es den betreuenden Eltern erlaubt, so nah wie möglich bei ihren Kindern zu sein.

Im Anschluss an das Podium wurden die anwesenden Partnerorganisationen vorgestellt und der Livestream abgeschlossen.

Das Forum wurde aufgezeichnet und kann in ganzer Länge weiterhin angeschaut werden. Auf unserer Homepage [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch) finden Sie den entsprechenden Link.

**Zum aufgezeichneten Livestream**



# Mit vereinten Kräften zur SAC Carschina Hütte im Prättigau

**Nach der letztjährigen Protrek-Tour zur Kesch-Hütte bei Schnee, Wind und Regen waren die Wetterverhältnisse geradezu ideal für eine Wiederholungstour.**



Abstieg zum Partnunsee.

So stand diesen Sommer eine neue Tour mit dem Protrek auf dem Programm, welche uns zur Carschina Hütte im Prättigau führte. Mit vielen Helfenden starteten wir von Küblis zum Bärgli oberhalb St. Antönien und wanderten anschliessend auf einem schmalen Wanderweg los. Gut gelaunt erreichten wir zur Mittagszeit den Carschinasee.

Bei herrlichem Wetter führte uns die Wanderung mit Sicht ins Prättigau zur Hütte. Die satten grünen Wiesen, die imposante Sulzfluh; einfach herrlich und sehr eindrücklich. Nicht weit von der Hütte gibt es ein riesiges Steinfeld mit kleinen und grossen Sulzfluhfelsen.

Das gute Essen des sehr gastfreundlichen Carschinahütte-Teams hat zum grossartigen Hüttenerlebnis beigetragen. Für den Abstieg am frühen Morgen wählten wir



Gruppenbild Carschinahütte. Fotos: Thomas Gruber

den Weg durch das Steinfeld, wo wir während einer längeren Pause sogar einige Seilschaften am Klettersteig beobachten konnten. Nach dem eindrucksvollen Abstieg genossen wir die verdiente Mittagspause am Partnunsee. Unfallfrei und mit einer gesunden Müdigkeit erreichten wir gegen Abend wieder St. Antönien. Ohne die vielen Helfenden wäre eine solche Tour nicht möglich. Den vielen hochmotivierten Helfer\*innen gebührt ein großes Dankeschön. Wir freuen uns heute schon auf die nächste Tour.



Besuch der neugierigen Kühe während unserer Mittagspause.

# Agenda

30.11.2022

14.12.2022

25.01.2023

22.02.2023

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 Bahn-zuteilung 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 Solidarmit-glieder 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](http://www.procapgrischun.ch).

29.11.2022

26.01.2023

23.02.2023

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.

29.11.2022

Chur



## Handy-Kurs in Chur

Smartphones erleichtern das Leben ungemein. Man kann auf einfache Art Informationen, Fotos und Videos teilen. Menschen mit einer Hörbehinderung haben die Möglichkeit, sich rasch schriftlich auszutauschen. Notfallnummern können programmiert werden etc. 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 individuell gestaltet werden kann. Dabei können Probleme jedes Einzelnen gelöst werden. Der Kurs eignet sich auch für iPad-Einsteiger\*innen. **Wann:** Dienstag, 29. November 2022; **Zeit:** 13.30 bis ca. 16.30 Uhr; **Ort:** Graubündner Kantonalbank, Poststrasse 2, Postplatz Haupteingang, Chur; **Kosten:** keine; **Anmeldung:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07; **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 23. November 2022. **Wichtig: Bitte nehmen Sie Ihr Handy oder iPad und die nötigen Zugangscodes mit.**

3.12.2022

St. Moritz

Lotto mit  
Preisen!

# Jahresessen im Hotel Waldhaus in St. Moritz

**Die Regionalstelle  
Südbünden lädt zum  
traditionellen Jahres-  
essen ein.**

Das Jahresessen findet dieses Jahr im Hotel Waldhaus in St. Moritz statt. Nach dem Mittagessen spielen wir gemeinsam Lotto. Um die Spielenden noch mehr zu motivieren, organisieren alle Teilnehmenden im Voraus ein selbstgemachtes Geschenk, welches als Lotteripreis zur Verfügung gestellt wird. Dadurch wird die Lotterie mit schönen Preisen bereichert.

**Wann:** Samstag, 3. Dezember 2022; **Zeit:** 11.30 bis ca. 15.00 Uhr; **Ort:** Hotel Waldhaus in St. Moritz; **Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 10.–; Solidarmitglieder: Fr. 30.–; Nichtmitglieder: Fr. 50.–; **Anmeldung:** Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch); **Anmelde-schluss:** 1. Dezember 2022.



Fotos: Hotel Waldhaus St. Moritz

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 92.

14.01.2023

📍 Chur



## Jahresausstellung der Bündner Künstler\*innen und Malen am Nachmittag

An der Jahresausstellung sind ausgewählte Arbeiten von Kunstschaffenden in und aus Graubünden ausgestellt. Nicht immer ist es einfach, zu verstehen, was ein Bild, eine Skulptur oder eine Installation zeigen will. Die Kunstvermittlerin Alexa Giger führt uns durch die Ausstellung und unterstützt die Kursteilnehmenden bei der Suche nach einem Zugang zu den Werken. Das Malen am Nachmittag findet im Malatelier Steinbruchstrasse statt. Inspiriert vom Rundgang im Museum setzen wir Ideen mit Pinsel, Schwamm, Roller oder Spachtel in Bilder um. Die Kunsttherapeutinnen Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer werden den kreativen Prozess begleiten. Museum und Atelier sind rollstuhlgängig.

**Wann:** Samstag, 14. Januar 2023; **Zeit:** 10.00 bis 16.30 Uhr; 12.15 Uhr Mittagessen im Romantik Hotel Stern, Chur; **Ort:** Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Das kreative Experimentieren am Nachmittag findet im Malatelier an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt. **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier). **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](http://www.procapgrischun.ch).

18.12.2022

Arosa

# Loslachen am Arosa Humorfestival

## In Zusammenarbeit mit dem Kiwanis Club Arosa lädt Procap Grischun ihre Mitglieder zum 17. Mal an das Humorfestival nach Arosa ein.

Auch dieses Jahr wartet wieder ein grossartiges Programm auf unsere Mitglieder. Der Comedy-Gipfel bietet einen bunten Querschnitt durch das heimische Humor- und Comedy-Schaffen. Unfassbar lustig und nichts für schwache Lach-Nerven. Folgende fünf Lachgaranten werden dafür sorgen, dass kein Auge trocken bleibt:

**Cony Sutter**, wer kennt ihn nicht, den ErVolksKomiker und Prix-Walo-Gewinner vom Ex-Comedyduo Sutter&Pfändler. Er hat den Humor im Blut und das Lachen in den Genen. Er ist witzig, vielseitig und die treffsichere Komik ist seine Berufung.

**Tom Davis** mit seiner unvergleichlichen Mischung aus verblüffender Komik und

Zauberei garantiert humorvolle Unterhaltung für ein hingerissenes Publikum. Seine schnellen Gags, seine spontanen Aktionen und seine unfassbaren Showeinlagen bringen Hände vollautomatisch zum Klatschen.

**Sergio Sardella** sieht sich als Personaltrainer, denn er trainiert die Bauchmuskeln der Besucher\*innen. Der Sinn und Unsinn des normalen Alltags stehen im Fokus. Er reisst das Publikum aus dem Leben und hält uns den Spiegel vor.

**Fredy Schär** begeisterte bereits zweimal am Arosa Humorfestival. Mit eigenen Chansons, witzigen Parodien bekannter Lieder und Gags im Gepäck, hat er die Lacher auf seiner Seite und löst beim Publikum wahre Begeisterungstürme aus.

**Datum:** Sonntag, 18. Dezember 2022;  
**Kosten:** Aktivmitglieder: Fr. 30.–; Solidarmitglieder: Fr. 50.–; Nichtmitglieder: Fr. 100.–. Im Unkostenbeitrag sind die Fahrt Chur–Arosa–Chur, die Fahrt mit der Weisshornbahn, das Mittagessen und die





Humorfestival Arosa. Foto: © Arosa Tourismus

Eintrittskarte inbegriffen. Das Inkasso der Unkostenbeiträge erfolgt direkt im Zug;  
**Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle in Chur oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch);  
**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 7. Dezember 2022. Die Anzahl der Teilnehmer\*innen ist beschränkt.

### 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 und ob Sie ein vegetarisches Menu wünschen.

## Programm 18. Dezember 2022

<b>09.45</b>	Besammlung Bahnhofplatz Chur bei der Arosabahn
<b>10.08</b>	Fahrt mit der RhB nach Arosa
<b>11.09</b>	Ankunft Bahnhof Arosa / Fahrt mit der Weisshornbahn zur Mittelstation
<b>12.00</b>	Mittagessen
<b>13.00</b>	Verschiebung zum Zirkuszelt
<b>14.00</b>	Vorstellung «Comedy-Gipfel»
<b>15.40</b>	Ende der Vorstellung
<b>17.49</b>	Abfahrt RhB nach Chur
<b>18.51</b>	Ankunft in Chur

Speichermedium (2 W.)	Flaumfeder	leicht-sinniger Fahrer	frz. Physiker † 1896		mit Flüssigkeit garen		dt. Motoren-erfinder † 1891		Sieger im Wett-kampf	Hinweis	Ordens-geistliche			span. Ausruf	Hinter-lassen-schaft	Präfix der Er-neuerung
	3				histor. schweiz. Kanton											
Bewegungsorgane			Gefährte		konzentrierte Auszüge									Zirkus-akro-batin		
							Himmels-richtung				Zu-fluchts-ort		Zeitungs-bezugs-art (Kw.)			
seel. Krank-heit			9					weiter nach oben		Ge-treide-blüten-stand						Garten-blume
					Protest-marsch (Kw.)		hoch-temperiert					Menschen		Zürcher Fuss-ballclub		
math. Aus-druck Mz.	Verlade-maschinen	Einfas-sung		Porzelan-verzierung	7					US-Schau-spieler (Brad)		Spiel-klasse (Sport)				
herum-wühlend suchen							Pracht-strasse, Boulevard		Flor-gewebe							
				einer der Drei Könige		See-manns-gruss					Teil mancher Pilze				kleine Kleider-grösse	
Kern-brenn-stoff			Briefum-schläge				5					schweiz. Behin-derten-taxi		1		
Roman v. Jane Austen †		10			Frage-wort (1. Fall)				Alp-bäuerin		Hand-mäh-gerät					
ein-schliess-lich, mitsamt						dünnes Tau, Seil		Frau zu Pferd								
				über-triebene Hingabe		Koran-ab-schnitt										
internat. Autoren-verband	Dick-blatt-pflanze	Wüsten-pflanzen														
himmel-blau			8		Grie-chen-land		modern, populär									
Hygiene-produkte		Teil der Gram-matik			Hüter e. Schaf-herde											
US-Münze				arktisch. Meeres-vogel				besitz-anzeig. Fürwort (2. Pers.)								
			2		Mix-getränk: Gin ...		dt. Nor-mungs-institut									
Spannungs-wandler Mz.	Spielfeld b. Hornussen			konferieren									frz. Na-me des Rheins			
							Esels-laut		weiches Metall							
					ital. Tonbez. für das C		angel-sächs. Längen-mass									
german. Wasser-geist		gefeierte Künstlerin			4			Keim-zelle								
Berg im Berner Oberland 2190m																

SR 56 raetsel.ch



## Preis

Wir verlosen zwei Eintritte ans Humorfestival in Arosa am 18. Dezember 2022.

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

Die Gewinner\*innen des letzten Kreuzworträtsels heissen: Lisa Walder, Castrisch; Martin Candrian, Ilanz; Jürg Stalder, Chur; Walter Fetz, Felsberg; Lösungswort: BERGGIPFEL (Activa 3/2022).

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

# DEGIACOMI SCHUHTECHNIK BRINGT SIE WEITER

## EIN TUNING-TEAM FÜR ALLE SCHUHE UND FÜSSE

„Im Dienste Ihrer Füsse“ - so lautet das Motto der Schuhtechniker von Degiacomi. Die Orthopädie-Werkstatt unter Leitung von Peter Degiacomi mit Werkstattleiter Flurin Zarn, kann die Schuhe so anpassen, dass sie perfekt zu den Füessen passen.

## SCHUHANPASSUNG SCHUHE NACH MASS

Lebensqualität beginnt bei den Füessen darum passen die Schuhtechniker von Degiacomi Laufgut die Schuhe an die Bedürfnisse der Füesse an. Dabei reicht das Spektrum von orthopädischen Fuss-Einlagen, Schuhzurichtungen und Änderungen, bis zur Herstellung und Anpassung von Orthesen und Prothesen. Auch im orthopädischen Bereich gibt es Serienschuhe, welche bei Degiacomi Laufgut verkauft und angepasst werden, zudem werden Massschuhe hergestellt. Die Kosten der erwähnten Hilfsmittel, ausgenommen Einlagen, werden durch die IV, SUVA und private Versicherer unter Abzug eines kleinen Selbstbehaltes übernommen. Degiacomi Schuhtechnik unterstützt Sie bei der Anmeldung an die Versicherung und klärt alle Details kostenlos ab

## SCHUHSERVICE BRINGT'S

Ist ein Schuh erst einmal richtig eingelaufen, passt er perfekt zum Fuss, so dass man sich nie mehr davon trennen möchte. Das gilt für alle Schuhe, ganz besonders aber natürlich für Wanderschuhe oder Sportschuhe. Doch mit der Zeit nutzt sich das Leder ab oder das Profil ist abgenutzt. In all diesen Fällen lohnt es sich, die Schuhe professionell zu reparieren. Die Abklärung, ob sich eine Reparatur lohnt, geschieht bei der Inspektion, die der Schuhmacher gratis ausführt.

## GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

Kein Fuss ist perfekt, aber Ihr Schuhwerk kann es werden! Besuchen Sie unsere Laufgut Filiale in Chur oder unsere Filialen in Bonaduz, Davos, Flims und Thusis und geben Sie unliebsamen Fussbeschwerden erst gar keine Chance. Unsere Mitarbeiter/innen nehmen sich Zeit, beraten Sie gerne umfangreich und finden mit Ihnen das passende Schuhmodell.



**Laufgut® Degiacomi**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

- Wohlfühlschuhe
- Passformgerechte Schuhe von schlank bis weit
- Schuhe für Einlagen
- Outdoor- und Bergschuhe

- Schuhtechnik
- Digitale Fussvermessung
- Diabetikerversorgung
- Schuhe nach Mass
- Schuhreparaturen



**DEGIACOMI**  
SCHUHMODE  
— SEIT 1919 —

Versamerstrasse 32 | 7402 Bonaduz  
Tel 081 630 20 70 | [www.degiacom.ch](http://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](http://www.degiacom-schuhe.ch)

Stöbern Sie von zu Hause aus ganz bequem durch unser breites Angebot.

**Laufgut® Degiacomi**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen, Schuhtechnik & Schuhservice.

Grabenstrasse 44 | 7000 Chur | T: 081 250 05 00  
[www.laufgut-degiacom.ch](http://www.laufgut-degiacom.ch)

WETTBEWERB

**Gewinnen Sie**  
mit der Allianz  
und etwas Glück ein  
iPad mini von Apple



**JETZT TEILNEHMEN UND GEWINNEN!**

Teilnahmeschluss **30. November 2022**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.  
Der Gewinner oder die Gewinnerin wird per E-Mail benachrichtigt.

**Gut zu wissen**

Nutzen Sie die Gelegenheit und **profitieren Sie als Mitglied von Procap Grischun** von attraktiven  
Vorteilskonditionen für ausgewählte Versicherungsprodukte, wie Ihre Auto-, Hausrat-, Private Unfall-  
und Rechtsschutzversicherung.

**Firmen-/Verbandsvergünstigungen**

Postfach | 8010 Zürich

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