

2 | 24

die
zeitschrift für
integration

AVI T U E



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

procap grischun

**Leben mit
Long Covid**

Im Gespräch

4

**Mitglieder-
versammlung**

Haus der Begegnung
Ilanz

20

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: Petra Brühwiler (pb)

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 3/24, 4. Juli 2024

Die nächste Activa 3/24 erscheint
im August 2024.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Long Covid, auch bekannt als Post-Covid-Syndrom, beschreibt anhaltende Gesundheitsprobleme nach einer Covid-19-Infektion. Symptome wie Müdigkeit, Atembeschwerden und Konzentrationsprobleme können das tägliche Leben beeinträchtigen. Wir haben mit einer betroffenen Person gesprochen. Den Beitrag finden Sie auf Seite 4. Bei Martin Boltshauser, Leiter Rechtsdienst, Procap Schweiz, haben wir aus Sicht des Juristen zum Thema Long Covid nachgefragt.

Die Mitgliederversammlung in Ilanz ist bereits Geschichte und wir konnten zahlreiche Mitglieder und Gäste begrüßen. Dabei durften wir das erste Mal den Procap Inklusionspreis verleihen. Sie finden den Beitrag auf Seite 20. Gerne mache ich Sie auf die verschiedenen Anlässe aufmerksam, welche wir Ihnen anbieten dürfen und freuen uns natürlich, wenn wir Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und freue mich auf zukünftige Begegnungen.

Herzlich
Philipp Ruckstuhl

von Augustin Beeli

Dennoch darf ich mich glücklich schätzen

Symbolbild. Foto: Getty images

**Familie, Sport, Lesen, Handarbeiten:
In diesem Umfeld bewegte sich ihr Leben.
Sie war ein wissbegieriger Mensch,
stand mit beiden Beinen im Alltag. Dann,
im Juli 2021, traf Corona sie. Seither
beeinflusst Long Covid den Tagesablauf
der Flimserin.**



«Ich muss wohl akzeptieren, dass es etwas Unerklärliches ist», sagt die Frau, die beim Gespräch gegenüber sitzt. Sie redet, antwortet, überlegt, ohne sichtbare Anzeichen einer chronischen Krankheit. Sie zeigt sich sportlich, versteckt auch ihre Lebensfreude nicht. Seit Geburt sei sie ein Bewegungsmensch: Joggen, Biken, Schwimmen, Power-Sportarten, als Flimserin ist sie natürlich auch winter-sportbegeistert.

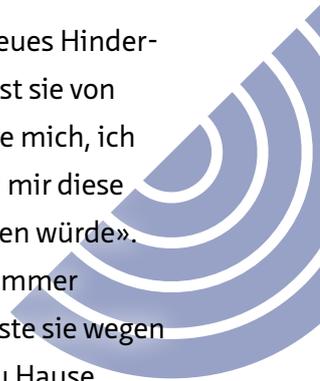
Die beste Therapie

Der Bewegungsdrang verhinderte, dass eine erblich bedingte Fehlbildung ihre Jugend trübte oder beeinflusste. Corina Derungs* kam unter anderem mit einer instabilen Wirbelsäule zur Welt. «Man nennt es Wirbelgleiten», sagt die 50-jährige. Ihr Rücken «verrutscht», was mit starken Rücken- und Nervenschmerzen verbunden ist. Vier Operationen hatte sie bisher deswegen in der Vergangenheit.

Seit bald drei Jahren plagen sie Symptome anderer Art: Müdigkeit, Apathie, fehlende Energie, Herzklopfen, «Nebel im Kopf». «Die Batterien leeren sich ungewöhnlich schnell»,

ergänzt Corina. Die Mutter dreier erwachsener Kinder lebt alleine in ihrer Wohnung in Flims. Sie geht mit Einschränkungen durch den Alltag und hat sich mit verschiedenen körperlichen «Baustellen» auseinandergesetzt. «Draussen sein und sich bewegen ist die beste Therapie für mich».

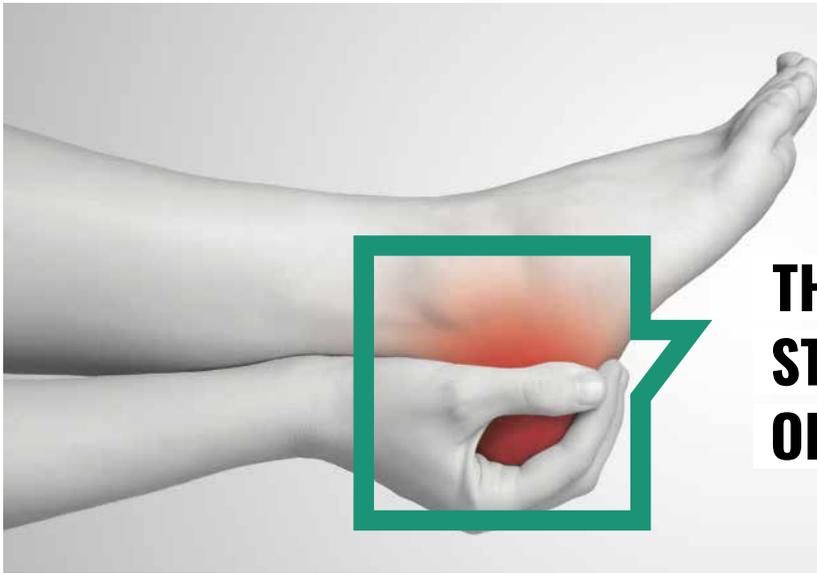
Leere «Batterien»



Zum Rückenproblem kam ein neues Hindernis: Nebst ihrem Rückenleiden ist sie von Long Covid betroffen. «Ich pflege mich, ich schaue zu mir, so dass niemand mir diese heimtückische Krankheit ansehen würde». Es passierte im Juli 2021. Im Sommer des zweiten Corona-Jahres musste sie wegen ungewöhnlichen Symptomen zu Hause bleiben. «Das Wort «Grippe» kannte ich bisher nicht in meinem Leben. Ich gehörte auch keiner Risikogruppe an», erzählt die Betroffene. Ein notwendiger Test zeigte aber Klarheit: Corina war Corona-Positiv. Als Covid akut war, machte ich gar nichts, war einfach da. Die Tage und Wochen gingen an mir vorüber.

Nach sechs langen Wochen zu Hause fühlte sie sich genesen. Ihre Ärztin gab

** Name geändert, die betroffene Person möchte anonym bleiben.*



THERAPIEREN STATT OPERIEREN

Den Schmerzen davonlaufen

Mit den gesunden Schweizer Schuhen von kybun & Joya

Degiacomi Schuhmode und Laufgut Degiacomi präsentiert die revolutionären Kybun und Joya Schuhe: Ein neues Level des Gehkomforts.

Degiacomi Schuhmode, ein renommierter Name für hochwertiger Schuhe, freut sich, eine umfangreiche Auswahl an innovativen Schuhen der Marken kybun und Joya in Graubünden anbieten zu können. Diese beiden Marken haben die Schuhbranche mit ihren wegweisenden Technologien und Designs revolutioniert und setzen neue Maßstäbe für Gehkomfort und Gesundheit.

Die kybun Schuhe zeichnen sich durch ihre patentierte Luftkissen-

Sohle aus, die auf dem Prinzip des Trampolins basiert. Diese Sohle absorbiert Stöße und unterstützt die natürliche Fussbewegung, was zu einem aussergewöhnlich angenehmen Gehgefühl führt. Die Schuhe fördern eine aufrechte Körperhaltung, entlasten Gelenke und Rücken und sind damit ideal für Menschen jeden Alters, insbesondere für diejenigen, die lange Stunden auf den Beinen verbringen.

Joya Schuhe bieten eine einzigartige Kombination aus Komfort und Stil. Ihre speziell entwickelte Sohle simuliert das Gehen im Sand, was zu einer natürlichen Muskelaktivierung führt und die

Durchblutung verbessert. Dies fördert nicht nur das Wohlbefinden der Träger, sondern kann auch bei verschiedenen Fussbeschwerden wie Fersenschmerzen Erleichterung bieten.

„Wir sind begeistert, unseren Kunden die Möglichkeit zu bieten, die Vorteile dieser herausragenden Schuhmarken zu erleben“, sagt Peter Degiacomi, Geschäftsinhaber von Degiacomi Schuhmode und Laufgut Degiacomi. „Die kybun und Joya Schuhe sind nicht nur bequem, sondern auch stilvoll und vielseitig. Sie passen perfekt zu einem aktiven Lebensstil und sind eine Investition in das langfristige Wohlbefinden

Ihrer Füsse.“

Die Kollektion von kybun und Joya Schuhen bei Degiacomi Schuhmode umfasst eine breite Palette von Stilen für Damen und Herren, darunter Sneaker, Sandalen, Stiefel und mehr. Jedes Paar wird mit hochwertigen Materialien und einer unübertroffenen Handwerkskunst hergestellt, um Langlebigkeit und Komfort zu gewährleisten.

Besuchen Sie Degiacomi Schuhmode und Laufgut Degiacomi, um die revolutionären Kybun und Joya Schuhe zu entdecken und den ersten Schritt zu einem neuen Level des Gehkomforts zu machen.



Laura White | Joya
550-10-7029



Lucy Blue | Joya
550-46-0001



Bauma Pink | kybun
550-56-0005



Maggingen Grey | kybun
553-23-0006



Merida White | Joya
552-10-310



Karl Beige | kybun
553-40-7010



Meilen Gold | kybun
553-60-0001



Aarau Blue | kybun
550-80-3021



grünes Licht für die Wiederaufnahme ihrer beruflichen Tätigkeit in einem Büro. Aber das gefürchtete postvirale Syndrom nahm seinen Anfang: Diagnose Long Covid.

Der Rückschlag

Die typischen Beschwerden mit eingeschränkter Belastbarkeit, hoher Puls, unerklärliche Atembeschwerden, Müdigkeit hatten Folgen: Die berufliche Tätigkeit zehrte an ihren Kräften. Ende 2022 kam es zu einem harten Bruch mit dem Arbeitgeber. Ihre damaligen Vorgesetzten zeigten wenig Verständnis für ihre Lage.

Ihrem Rücken zuliebe hatte die Flimserin ihr geliebtes Skifahren aufgegeben.

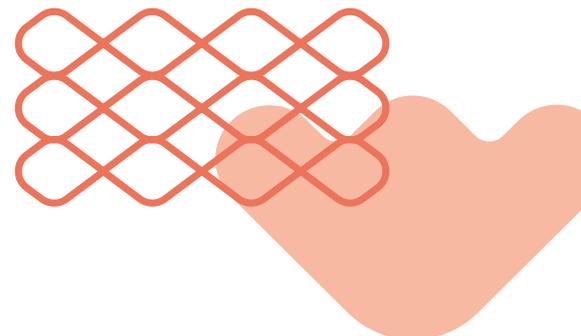
Um die Long Covid-Symptome zu überwinden, riet man ihr, sie solle wieder damit anfangen. Tatsächlich gab es ihr Kraft und neuen Mut. Ihr emotioneller Zustand verbesserte sich merklich, die frische Luft, die Bewegung, die Freude, wieder zurück in der Gesellschaft zu sein, wirkte auf ihren Körper. Long Covid schien bezwungen.

Es sollte anders werden: Ein Sturz auf der Skipiste holte sie auf Feld eins zurück. Long-Covid ist heimtückisch und wirft vitale Energiemenschen aus der Bahn. Auch bei diesen haben Belastungen physischer

oder psychischer Art Rückschläge zur Folge. Seit vergangenem Winter versucht sich Corina zum zweiten Mal aus dem Long Covid-Loch auszumanövrieren. «Die meisten Mitmenschen haben keine Ahnung, wie schwierig es ist. Darüber reden mit verständnisvollen Menschen tut ungemein gut», ist sie überzeugt.

Eine Botschaft

Für die Long Covid-Betroffene hatte die Schulterverletzung lehrbuchmässige Folgen: Ihr Körper wirkte wieder wie ferngesteuert, dazu Müdigkeit, Apathie und Atembeschwerden. Nun, im Frühling 2024, ist Corina zuversichtlich, dass die zweite Genesungsoffensive gelingt. Ihr neuer Arbeitgeber ist wohlwollend und verständnisvoll. Sie kann im Home-Office ihre Tätigkeit als kaufmännische Angestellte ausüben. Darüber ist sie ihrem Vorgesetzten sehr dankbar. «Die Heilung schreitet voran, aber sie braucht viel Zeit und Kraft», sagt sie». Corina Derungs ist sich bewusst: «Ich kenne einige Leute, die wie ich an Long Covid leiden. Mir geht es den Umständen entsprechend gut.» Die Botschaft der kämpferischen Frau an sie: «Annehmen was ist, Geduld haben und glaubt an euch».



Ein Honig-Erfolg



Liebe Unternehmerinnen und Unternehmer

Wir möchten euch gerne von einer erfolgreichen Initiative berichten, die wir kürzlich durchgeführt haben und die uns sehr am Herzen liegt. Zwei Unternehmen hier in Poschiavo haben unseren «Procap-Honig» entweder verkauft oder verschenkt, um Spenden für die Procap Grischun zu sammeln. Diese Aktion war nicht nur eine grossartige Chance, um Gelder für eine wichtige Organisation zu sammeln, sondern auch eine Möglichkeit, unsere Verbundenheit mit unserer Gemeinschaft zu zeigen. Es war ermutigend zu sehen, wie positiv unsere Kunden auf diese Aktion reagiert haben und wie sie bereit waren, sich daran zu beteiligen. Wir glauben fest daran, dass solche Initiativen nicht nur unserer Gemeinschaft zugutekommen, sondern auch unserem Unternehmen, indem sie unser Engagement für soziale



Team Coiffeur 3

Verantwortung und Unterstützung für wichtige Anliegen demonstrieren.

Deshalb möchten wir andere Unternehmen ermutigen, diese Aktion nachzuahmen und ebenfalls Teil dieser Bewegung zu werden. Egal ob ihr unseren Honig verkauft oder verschenkt, jede Unterstützung zählt und kann einen grossen Unterschied machen.

Coiffeur 3

«È stato un piacere promuovere la vendita dei vasetti di miele a favore di Procap Grischun durante tutto il mese di dicembre. I nostri Saloni a Poschiavo e Campascio sono da sempre molto sensibili a questi argomenti ed è prezioso anche per il team poter fare concretamente qualcosa per aiutare.»

Coiffeur 3 HAIR LOUNGE Poschiavo & LUNA Campascio, Manuela Kalt-Demonti, www.coiffeur3.ch

Marchesi

«La Procap Grischun ci ha proposto di vendere del loro miele per raccogliere fondi per l'associazione. La confezione ci è parsa subito un bel regalo da offrire ai nostri clienti per Natale. Abbiamo così acquistato dalla Procap Grischun i vasetti e regalati ai nostri clienti che è stato molto apprezzato.»

Eine Tradition voller Glanz und Grosszügigkeit

In Domat/Ems wurde das jährliche Dreikönigssingen mit grosser Begeisterung und Hingabe gefeiert, eine Tradition, die tief in der Gemeinschaft verwurzelt ist.

Mehrere Gruppen von «Dreikönigen» durchstreiften die Strassen mit ihrem markanten Stern.

Der Auftakt fand in der ehrwürdigen Pfarrkirche statt, wo die Teilnehmer vor der Krippe ihre Lieder erklingen liessen, um die festliche Stimmung zu erwecken. Anschliessend begann die Tour gemäss einer traditionellen Abfolge durch die Gemeinde von Haustür zu Haustür.

Im Rahmen dieser schönen Tradition hatte Procap Grischun das Privileg, Spenden in der Höhe von Fr. 3000.– entgegenzunehmen, die grosszügig von den Teilnehmern und den Besuchten geleistet wurden. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden.



Sternsinger beim Einsingen in der Pfarrkirche.
Foto: zVg

Diese Spenden werden dazu beitragen, die wichtige Arbeit von Procap Grischun fortzusetzen und Menschen mit Behinderungen in unserer Gemeinschaft zu unterstützen.

von Philipp Ruckstuhl

Interview mit Martin Boltshauser

Leiter Rechtsdienst, Procap Schweiz

Du bist Leiter des Rechtsdienstes von Procap Schweiz. Wie stark beschäftigt das Thema Long Covid Procap?

Wir haben über 20 Long Covid-Fälle in unserer Rechtsberatung, Tendenz zunehmend.

Welche rechtlichen Rahmenbedingungen existieren derzeit für die Behandlung von Long Covid-Patienten?

Long Covid-Fälle werden von der Invalidenversicherung und der Krankenversicherung genau gleich wie andere Erkrankungen behandelt. Die Schwierigkeit ist, dass die Medizin noch viel offene Fragen hat und sich die Auswirkungen des Long Covid-Syndroms sehr unterschiedlich zeigen. So haben viele Patienten erhebliche Müdigkeitserscheinungen, Kraftlosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Recht oft haben die Patienten sog. Crashes, Zusammenbrüche, vor allem bei Anstrengungen, nach denen sie meist über längere Zeit stark reduziert sind. Es gibt aber auch

körperliche Symptome wie Atmungsprobleme, Organstörungen usw.

Gibt es bereits Rechtsprechung oder Gesetzesänderungen, die speziell auf Long Covid abzielen?

Nein, wie erwähnt werden die Abklärungen anhand der generellen Abläufe in den Versicherungen gemacht. Das heisst, es



Foto: Unsplash

werden Arztberichte der behandelnden Ärzte eingeholt und dann meist ein polydisziplinäres medizinisches Gutachten eingeholt. Da viele Gutachter die Erkrankung und deren Auswirkungen nicht wirklich kennen, wird die Beurteilung dann meist als psychische gesundheitliche Einschränkung beurteilt. Die daraus entstehenden attestierten Arbeitsunfähigkeitseinschätzungen sind dann meist eher tief. Die oben aufgeführten Crashes werden z.B. meist als Angst vor einer Belastung abgetan und dementsprechend nicht berücksichtigt.

Welche rechtlichen Fragen müssen bei der Gewährung von Unterstützungsleistungen für Personen mit Long Covid berücksichtigt werden?

Es geht in aller Regel vor allem um medizinische Fragen bezüglich der durch Long Covid entstandenen Arbeitsunfähigkeit. Bei der Krankentaggeldversicherung geht das oft noch relativ gut, bei längeren Verläufen sind auch die Hausärzte häufig überfordert mit ihren Zeugnissen, was dann eben auf Gutachten der IV hinausläuft. Bei Krankenkassen stellen sich immer wieder mal Fragen, ob Therapien die zum Teil auch neu sind, überhaupt bezahlt werden.

Dort, wo es möglich ist, stellen sich auch Fragen rund um die berufliche Eingliederung, da die meisten der berufstätigen Patienten wegen der langanhaltenden Be-



Martin Boltshauser, Leiter Rechtsdienst, Procap Schweiz

schwerden eine Kündigung erhalten. Wo möglich, ist natürlich eine Eingliederung immer die bessere Lösung als eine Rente, vielfach sind Eingliederungsmöglichkeiten durch die Patienten aber unmöglich.

Sind Empfehlungen vorhanden von Procap für Personen mit Long Covid?

Generelle Empfehlungen gibt es nicht, denn jeder Fall ist anders. Was wir aber empfehlen, ist rechtzeitig, d.h. so früh wie möglich mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen.

**Hier gibts weitere
Infos zum Thema**

www.procap.ch





spiess  **kühne**

Ihr Sanitätshaus

**Aktiv das Leben
geniessen.**

Auf Augenhöhe
mit unseren
Reha-Spezialisten



St. Gallen | Chur | Kreuzlingen | Rapperswil | Winterthur

spiess-kuehne.ch

Für Menschen mit Handicap. Ohne wenn und aber.

**Inklusive Kurse und Veranstaltungen
immer aktuell auf unserer Homepage**



[procapgrischun.ch/
events](https://procapgrischun.ch/events)

procap grischun



Agenda

29.05.2024

26.06.2024

31.07.2024

28.08.2024

📍 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 bezahlen alle 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.

29.05.2024

26.06.2024

31.07.2024

28.08.2024

📍 Klosters



Spieltreff in Klosters Platz

In Klosters Platz findet ein monatlicher Spieltreff, organisiert von der Regionalstelle Davos Prättigau, statt. Alle Aktiv- und Solidarmitglieder sowie natürlich auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Eine regelmässige Teilnahme an den Spieltreffs ist erwünscht. Die Leitung übernimmt Josefine Schmid. **Ort:** Restaurant Sportzentrum, Klosters Platz (Eisbahn); **Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr; **Wann:** Jeweils am letzten Mittwoch im Monat. **An- und Abmeldungen** nimmt die Spielleiterin Josefine Schmid gerne entgegen, 079 287 30 16.

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 vom Rechtsanwalt Dominik Sennhauser, Procap Schweiz, 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.

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.

07.07.2024

St. Moritz 

Wanderung Lej da Staz



Lej da Staz. Foto: Eric Dieth

Von St. Moritz her laufen wir via Meierei zum Lej da Staz hoch durch bewaldetes Gebiet und herunter nach Pontresina. Die Aussicht auf dem Lej da Staz ist atemberaubend. Von Pontresina zurück benützten wir den ÖV.

Dauer: 3 – 4 h, reine Gehzeit: ca. 1,5 h

Distanz/Höhenmeter:

14 km, Aufstieg: 54 hm/Abstieg: 108 hm

Schwierigkeit: Die Strecke ist gut mit dem Swiss-Trac zu bewältigen.

Schuhwerk/Kleider: stabile, feste Schuhe, Sonnenhut, Regenjacke

Verpflegung: aus dem Rucksack

Wann: Sonntag, 7. Juli 2024;

Zeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr;

Treffpunkt: Bahnhof St. Moritz, Seeseite

Kosten: Aktivmitglieder Fr. 25.–,

Solidarmitglieder Fr. 30.–,

Nichtmitglieder Fr. 40.–

Anmeldung: Inclusiun Sportiva, Marlies

Zimmermann, inclusiun.sportiva@gmx.ch

Anmeldeschluss: 4. Juli 2024

Organisation/Kontakt Daten:

Inclusiun Sportiva, Marlies Zimmermann,

inclusiun.sportiva@gmx.ch

04.06.2024 & 05.06.2024

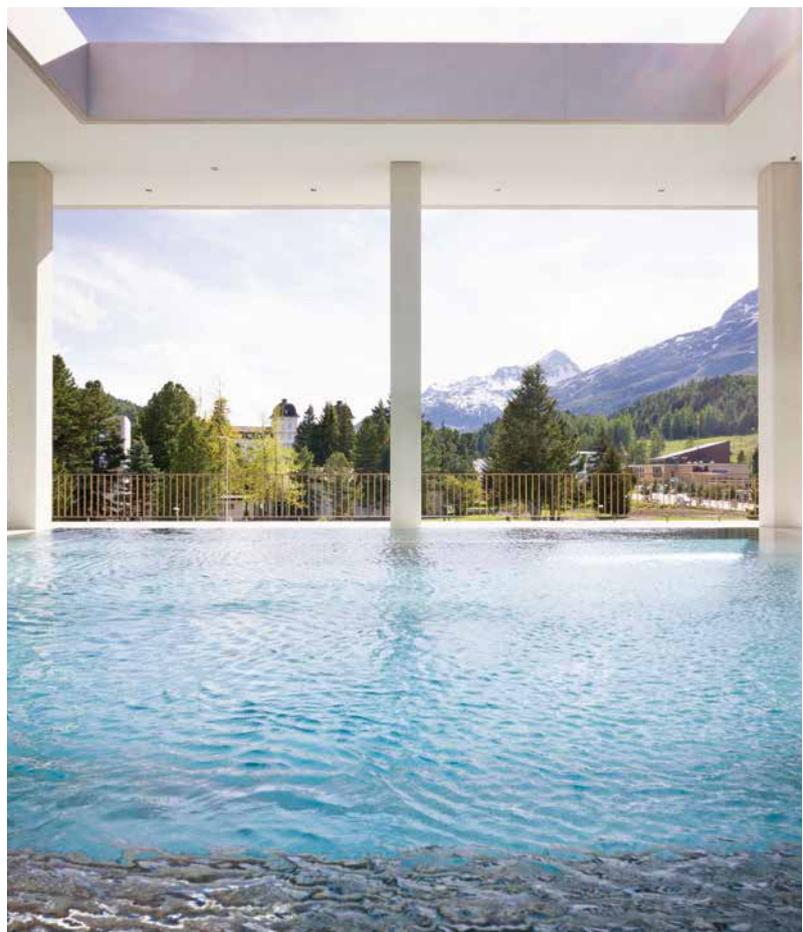
St. Moritz 

Badeplausch Ovaverva in St. Moritz

Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Badetag ein. Machen Sie diesen Tag zu ihrer Quelle für Spass und Wohlbefinden.

Im grosszügigen Wasser- und Sportzentrum Ovaverva St. Moritz können Sie sportlich und gesundheitlich aus dem Vollen schöpfen! Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen beschränkt, weshalb sich das

	Programm
10.45	Ankunft in der Badeanstalt Ovaverva St. Moritz
11.00	Beginn des Badeplausches
13.15	Mittagessen mit musikalischer Unterhaltung
14.45	Verabschiedung
15.00	Besammlung und Abschied



Angebot primär an alle Aktivmitglieder, Helferinnen und Helfer sowie an weitere Menschen mit Handicap richtet. Es werden aber auch gerne die Anmeldungen von Solidarmitgliedern berücksichtigt, soweit es die Teilnehmerzahl zulässt.

Datum: Dienstag, 4. Juni 2024 und Mittwoch, 5. Juni 2024;

Zeit: 10.00 bis ca. 15.00 Uhr

Ort: Badeanstalt Ovaverva St. Moritz;

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder Fr. 30.–

Anmeldung: bis zum 30. Mai 2024 bei der Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch

25.06.2024

📍 Chur



Grillparty

Wir freuen uns, Sie an unserer traditionellen Grillparty begrüßen zu dürfen. Die Grillparty findet am Dienstag, 25. Juni 2024 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 18. Juni 2024 bei der Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch

22.05.2024

19.06.2024

21.08.2024

18.09.2024

23.10.2024

📍 Chur



Kletterkurs

Procap Grischun freut sich, einen inklusiven Kletterkurs speziell für Menschen mit Behinderung anzubieten. Unser Ziel ist es, eine unterstützende und zugängliche Umgebung zu schaffen, in der jeder die Freude am Klettern entdecken kann. Der Kurs findet einmal pro Monat das ganze Jahr über statt und bietet eine grossartige Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu stärken, neue Herausforderungen anzunehmen und gemeinsam mit Gleichgesinnten eine aktive Zeit zu verbringen. **Zielgruppe:** Menschen mit Behinderung jeden Alters; **Ort:** Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8, Chur; **Termine:** jeden dritten Mittwoch im Monat, das ganze Jahr über; **Dauer:** 18.30 – 20.00 Uhr; **Ausrüstung:** Kletterausrüstung wird gestellt, es wird empfohlen, bequeme Sportkleidung mitzubringen; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 30.– pro Abend, Nicht-Mitglieder Fr. 40.– pro Abend; **Anmeldung:** Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich direkt per E-Mail an info@procapgrischun.ch oder www.procapgrischun.ch anmelden. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Tavolata – Gemeinsames Kochen für Gäste

Die «Inklusive Tavolata» freute sich, ihre ersten Köchinnen, Köche und Gäste im zauberhaften Ambiente des Restaurants Loë in Chur begrüßen zu dürfen. Gemeinsam begaben wir uns auf kulinarische Reisen, die uns nach Italien und Mexiko führten – und das ist erst der Anfang.

Jeden ersten Mittwoch im Monat laden wir unsere geschätzten Gäste zu neuen kulinarischen Entdeckungen ein, die sie in die vielfältigen Küchen dieser Welt entführen. Unsere engagierte Inklusive-Koch-

Crew zaubert dabei stets köstliche Gerichte, die gemeinsam an einem festlich gedeckten Tisch genossen werden. Es erwarten Sie unvergessliche Genussmomente in geselliger Runde. Kommen Sie zu unserer «Inklusiven Tavolata», wir freuen uns darauf, mit Ihnen unvergessliche kulinarische Momente zu schaffen und eine inklusive Gemeinschaft zu fördern.

Datum: Die Tavolatas finden im 2024 an mehreren Abenden statt, die Daten finden Sie in der Tabelle.

Uhrzeit: Gäste sind ab 19.00 Uhr herzlich willkommen.

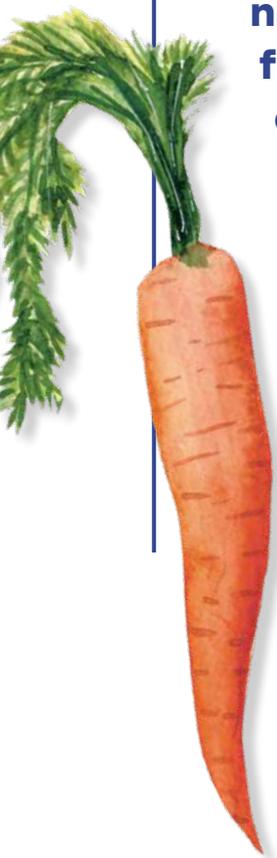
Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 25.– (exkl. Getränke).

Nicht-Mitglieder Fr. 45.– (exkl. Getränke)

Ort: Restaurant Loë, Loëstrasse 161, Chur

Tisch-Reservation:

info@procapgrischun.ch oder Restaurant Loë, Telefon 081 353 28 28





Erste Tavolata zum Thema Mediterran im Restaurant Loë. Foto: Philipp Ruckstuhl

Termine 2024

MI	01.05.2024	Tavolata
MI	05.06.2024	Tavolata
DI	02.07.2024	Tavolata Grillabend
MI	04.09.2024	Tavolata
MI	02.10.2024	Tavolata
MI	06.11.2024	Tavolata
MI	04.12.2024	Tavolata

TAVIOLATA
 procap grischun restaurant loë chur

**Alle Infos
 zur Tavolata**
procapgrischun.ch



Procap Mitgliederver- sammlung 2024

Erfolgreiche Mitglieder- versammlung von Procap Grischun: Verleihung des Procap Grischun Inklus- ionspreises an die Ge- meinde St. Moritz und Ver- losung des Holzbikes.

Die Mitgliederversammlung von Procap Grischun am 22. März 2024 im Haus der Begegnung in Ilanz war ein voller Erfolg, gekennzeichnet durch bedeutende Meilensteine und besondere Auszeichnungen. Zum ersten Mal wurde der Procap Grischun Inklusionspreis verliehen, der dieses Jahr aufgrund einer Mitgliederumfrage an die Gemeinde St. Moritz vergeben wurde. Zusätzlich wurde im Rahmen der Mitgliederaktion «Mitglieder werben Mitglieder» ein Holzbike verlost.

Der Procap Inklusionspreis wird verliehen, um die Bemühungen von Gemeinden in Graubünden zur Förderung von Inklusion und Barrierefreiheit anzuerkennen. Die Mitglieder von Procap Grischun haben aufgrund einer Umfrage St. Moritz als besonders vorbildlich in diesem Bereich



Philipp Ruckstuhl, Geschäftsleiter; Schwester Madlen, Kloster Ilanz; Landespräsident Seppo Caluori, Regierungsrätin Carmelia Maissen, Präsident Reto Crameri.
Fotos: Petra Brühwiler

vorgeschlagen. Die Gemeinde St. Moritz hat sich durch herausragende Initiativen und bauliche Massnahmen hervor getan, die darauf abzielen, die Integration von Menschen mit Behinderungen zu verbessern und die Zugänglichkeit in allen Lebensbereichen zu gewährleisten. Die Gemeinde St. Moritz verdient daher unsere Anerkennung und unseren Dank für ihr vorbildliches Engagement.

Darüber hinaus wurde im Rahmen der Mitgliederaktion «Mitglieder werben Mitglieder» ein Holzbike verlost. Diese Aktion bezweckt, das Bewusstsein für die Arbeit von Procap zu stärken und neue Mitglieder zu gewinnen, die unsere Mission unterstützen. Das Holzbike, ein Symbol für Nachhaltigkeit und Mobilität, wurde unter den Teilnehmern verlost, die neue Mitglieder für Procap gewonnen haben.

Die Mitgliederversammlung war geprägt von einem starken Gemeinschaftsgefühl und einem klaren Bekenntnis zur Förderung von Inklusion und Teilhabe für alle Menschen in Graubünden. Dies haben die beiden Gäste, Landespräsident Seppo Caluori und Regierungsrätin Dr. Carmelia Maissen in ihren Ansprachen bekräftigt. Procap Grischun bedankt sich bei allen Mitgliedern und Gästen, die an der Versammlung teilgenommen haben, sowie bei den Gemeinden und Partnern, die sich für eine inklusive Gesellschaft einsetzen.



Jürg Feuerstein, Holzbike.ch, Gewinner Aldo Fiscalini, Präsident Reto Cramerì.



Präsident Reto Cramerì mit Prisca Anand, Gemeindevorständin St. Moritz.

Schlucht bei Biel	aufbrechen, wegfahren	planieren, glätten		sicher anbinden			landwirtschaftl. Nutzfläche	modisch elegant		persönl. Fürwort (4. Fall)	Grünanlagen	geschehen, eintreten		Gemeinde am Genfersee		Schloss in Salenstein (Kt. TG)
						3				Abstimmungsempfehlung						
statisches Bauteil		abweichend, verschieden		waghalsig						leicht färben		weibl. Mensch				
	8						Abgabe an den Staat		drei Musizierende					Ausruf d. Schmerzes		
				Herausgeber von Büchern			typ. Schweizer Produkt				1					
Dreschboden			Haushaltsplan					Halbton unter C				exzent. Kunststil			Wassertiefemessen	
Salz aus dem Kt. Waadt (3 W.)						4			Wahrnehmungen		Geschäfte (engl.)					
							verneinendes Wort		vollbracht, fertig					Wortteil: einheitlich		
Zauberer in der Artus-sage			relig. Strömung in Indien		Zuckererbsen						ugs.: Fernsehen		Figur d. Nibelungenliedes		6	
US-Film-trophäe	Fluss durch Fribourg	Bauwerk in London						Lautlosigkeit		schweiz. Filmregisseur † (Alain)						
					Mundtuchfessel		Schweiz. Unihockeyverband					Soziales Netzwerk			10	
kultiviertes Stück Land		halbfertiges Haus		formbare Masse												
							nervös. Muskelzucken		5							
Regeln								Balkenträger (Figur)								
				Bär im Dschungelbuch			helles engl. Bier									
Massnahme z. Heilung (Kw.)	(früh.) Utensile, Fotografen		Siegerin			9								ältere Frau		
schick-sal-haft							sich ändern zu		frz. Artikel							
			kleine Fraktur im Glas		Meeres-säugetiere											
Hunde-laut in d. Kindersprache		Saum-pass zw. Uri u. Obwalden														
Kölner Rock-band				Dorf, Siedlung					Fuss-pfade							
					erste Frau Jakobs (AT)		Frage nach e. Ort								7	
Schach-figur (Springer)		Doppel-vokal		salopp, lässig												
einen Flug beenden							US-Soldat (ugs.)									
flüssig. Gestein im Erd-innern							subarkt. Hirsch									



Preis

Wir verlosen drei Exemplare der Bündner Jahrbuches 2023.

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

Die Gewinner des letzten Kreuzworträtsels heissen: S. Cramer, Poschiavo; C. Wick, Tamins; R. Remund, Davos Platz.

Lösungswort: GLUEHBIRNE (Activa 1/2024).

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

Die komplette Klaviatur der Kommunikation



**Mehr Möglichkeiten,
mehr Erfolge.
Für alle, die alles wollen.**

Für die
beste Zukunft
aller Zeiten.

Für Nils.



zukunft.gkb.ch



Graubündner
Kantonalbank