

WINTER

2 | 25

die
zeitschrift für
integration



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

procap grischun

**Mitglieder-
versammlung**

Klosters

4

**Wintersport-
festival**

Lantsch/Lenz

6



Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Telefon 081 253 07 07

Beratungsstelle Surselva

Telefon 081 941 25 32

Beratungsstelle Südbünden

Chesa Ruppanner, Quadratscha 1,
7503 Samedan

Telefon 081 253 07 88

Beratungsstelle Davos/Prättigau

Telefon 081 420 62 52

Titelbild: Mitgliederversammlung 2025.

Foto: Paola Locatelli

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 3/25, 3. Juli 2025

Die nächste Activa 3/25 erscheint
im August 2025.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Vielfalt feiern, Teilhabe stärken, Gemeinschaft leben – unter diesem Motto ist Procap Grischun auch 2025 wieder voller Elan unterwegs. Die Mitgliederversammlung in Klosters zeigte eindrücklich, wie engagiert sich unsere Mitglieder, Gäste und Partnerinnen und Partner und nicht zuletzt auch unsere Mitarbeiter, für eine inklusive Gesellschaft einsetzen. Begegnungen auf Augenhöhe, Wertschätzung und der Wille, gemeinsam etwas zu bewegen, standen im Mittelpunkt dieses gelungenen Anlasses.

Nicht weniger inspirierend war unsere erste Partnerschaft beim Wintersportfestival in Lantsch/Lenz. Der Anlass zeigte, wie gelebte Inklusion im Sport aussieht – mit Spass, Schwung und Zusammenhalt. Auch kulturell und kulinarisch wird's 2025 spannend: Sei es beim stimmungsvollen Ausflug zur Waldbühne Arosa, beim traditionellen Badeplausch in Pontresina oder an unserer beliebten inklusiven Tavolata in Chur – wir schaffen Begegnungsräume, die verbinden.

Danke, dass Sie Teil dieser Bewegung sind. Gemeinsam machen wir Inklusion erlebbar.

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

Herzlich
Philipp Ruckstuhl

Procap Mitglieder- versammlung 2025

Erfolgreiche Mitglieder- versammlung in Klosters – Procap Grischun blickt auf ein engagiertes Jahr zurück.

Am 28. März 2025 versammelten sich zahlreiche Mitglieder von Procap Grischun zur ordentlichen Mitgliederversammlung in Klosters. Die schöne Kulisse, das herzliche Willkommen der Gastgebergemeinde und ein abwechslungsreiches Programm, sorgten für eine rundum gelungene Veranstaltung.

Starke Stimmen für die Inklusion

Präsident Reto Crameri eröffnete die Versammlung mit einem Rückblick auf ein erfolgreiches Vereinsjahr. Dabei betonte er die Wichtigkeit des direkten Austauschs mit den Betroffenen: «Es ist immer wieder wichtig, dass wir wissen, wo der Schuh drückt.»

Silvia Hofmann, Ständespräsidentin des Grossen Rates, richtete wertschätzende Worte an die Anwesenden und bekräftigte das Engagement für Chancengleichheit:



Unsere Gäste: Gemeindepräsident Klosters Hansueli Roth, Gemeindepräsident Laax Franz Gschwend, Ständespräsidentin Silvia Hofmann, Präsident Reto Crameri, Regierungsrat Jon Domenic Parolini (vlnr).

«Wichtig ist mir, dass für alle gleich lange Spiesse vorhanden sind und Chancengleichheit eine Selbstverständlichkeit wird.»

Ein besonderer Gast war Regierungsrat Jon Domenic Parolini, der in seinem Referat über die Teilrevision des Schulgesetzes sprach – mit Fokus auf die Inklusion in der Bildung. Auch der Gemeindepräsident von Klosters, Hansueli Roth, zeigte sich erfreut über den Austragungsort: «Wir freuen uns sehr, Procap Grischun in Klosters willkommen zu heissen.»

Wahlen, Ehrungen und neue Gesichter

Neben den ordentlichen Geschäften standen auch Wahlen auf dem Programm: Präsident Reto Cramer wurde einstimmig für eine weitere Amtszeit bestätigt. Ebenso wurden die bisherigen Vorstandsmitglieder Marco Haas, Erwin Graf, Corinne Aeberhard, Armin Spescha und Paola Locatelli-Iseppi mit Applaus in ihrem Amt bestätigt. Neu in den Vorstand gewählt wurden Reto Mischol, Anita Laperre und Marlies Zimmermann. Mit grossem Dank verabschiedete man sich von Vizepräsident Daniel Weber und Vorstandsmitglied Ladina Caviezel, die beide über viele Jahre hinweg mit grossem Engagement für Procap Grischun gewirkt haben.

Laax gewinnt Inklusionspreis 2025

Ein besonderer Moment der Versammlung war die Verleihung des Procap Grischun Inklusionspreises 2025 an die Gemeinde Laax. Die Gemeinde wird für ihren beispielhaften Einsatz zugunsten der Inklusion ausgezeichnet. Gemeindepräsident Franz Gschwend nahm den Preis stellvertretend entgegen – die offizielle Übergabe folgt im Sommer.

Austausch in geselliger Runde

Nach dem offiziellen Teil klang die Versammlung in gemütlicher Atmosphäre bei einem feinen Apéro Riche aus. Die Mitglieder nutzten die Gelegenheit für anre-

gende Gespräche, neue Kontakte und alte Bekanntschaften.

Danke an alle, die diesen Tag möglich gemacht haben!



Daniel Weber, langjähriges Vorstandsmitglied und Vizepräsident, wird nach 19 Jahren verabschiedet.



Ladina Caviezel war als Vorstandsmitglied für das Ressort Familie und Schule zuständig.

Erfolgreiches 4. Wintersportfestival in Lantsch/Lenz





Am Samstag, 8. März 2025, fand in der Roland Arena in Lantsch/Lenz das 4. Wintersportfestival statt. Mit über 250 aktiven Teilnehmenden, 50 freiwilligen Helfenden und rund 300 Besucherinnen und Besuchern, war der Anlass ein voller Erfolg und ein echtes Highlight der Wintersaison.

Procap Grischun war in diesem Jahr erstmals als offizielle Partnerorganisation mit dabei. Für die kantonale Sektion war es eine besondere Freude, Teil dieses inklusiven Festivals zu sein, bei dem Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen gemeinsam Wintersport erleben konnten. Die Besucherinnen und Besucher erwartete ein vielfältiges Programm: Von Ski Alpin und Langlauf über Schneeschuhlaufen, Curling, Biathlon und Skisprung bis hin zu Tanzen und Street Racket war für alle etwas dabei. Sämtliche Angebote waren barrierearm gestaltet und ermöglichten somit Teilhabe auf Augenhöhe.

Neben dem sportlichen Angebot war auch für Unterhaltung und das leibliche Wohl bestens gesorgt. Die Guggenmusik sorgte für Stimmung, das Bistro Bualino für Energie – und das Zusammensein in lockerer

Atmosphäre bot viele Gelegenheiten zum Austausch.

«Das Festival hat einmal mehr gezeigt, wie viel Freude inklusive Sportanlässe bereiten können», sagt Hannes Parpan, OK-Präsident des Festivals. «Wir danken allen Partnern, freiwilligen Helfenden und Teilnehmenden für ihre Begeisterung und ihr Engagement.»

Ein besonderer Dank gilt den drei Lions Clubs Lenzerheide, Thusis Viamala und Savognin/Surses sowie der hejaheja Stiftung, Special Olympics Switzerland und der Roland Arena, welche das Festival mit viel Herzblut und Unterstützung ermöglicht haben.

Procap Grischun freut sich über die erfolgreiche erste Teilnahme als Partner und blickt bereits motiviert auf zukünftige gemeinsame Projekte im Zeichen der Inklusion.

Mit dem Skibob unterwegs.
Foto: Christian Danuser, fine art pics



Interkultureller Begegnungsort



Im KULTURPUNKT finden Veranstaltungen, Feste, Kurse und kreative Projekte statt. Hier kommen Zugewanderte und Einheimische zusammen, um sich zu engagieren und Ideen zu verwirklichen.

Genieße täglich ein köstliches, vegetarisches Mittagsmenü in unserem Bistro.

Unsere Räume können auch für Vereins- und private Anlässe gemietet werden – mit oder ohne Küchennutzung.

Der KULTURPUNKT ist barrierefrei zugänglich.

Kulturpunkt
Planaterrastrasse 11
7000 Chur
kulturpunktgr.ch, info@kulturpunktgr.ch, 079 935 35 34

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
Detaillierte Angaben
siehe Webseite:



Barrierefreie Reisen

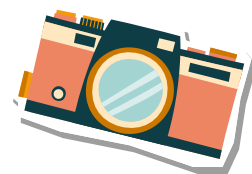
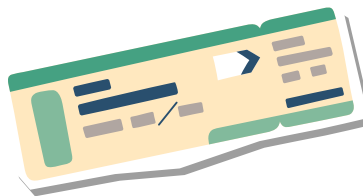
Das Procap Reisebüro ist seit 30 Jahren spezialisiert auf barrierefreie Ferien für Menschen mit und ohne Handicap. Lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren und verreisen Sie individuell oder in einer betreuten Gruppe.

Mehr unter
www.procap-reisen.ch oder
062 206 88 30

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.





Barrierefreie Reisen in der Schweiz und im Ausland



Reisen und die Welt entdecken – viele Menschen lieben es, dem Alltag auf diese Weise zu entfliehen. Die einen mögen Ausflüge in der Schweiz, andere erkunden ferne Länder rund um den Globus. Die Planung aber kann ganz schön anstrengend sein – erst recht für Menschen mit Behinderungen. Dabei müsste das Reisen mit dem öffentlichen Verkehr innerhalb der Schweiz laut Behindertengleichstellungsgesetz seit 2024 barrierefrei sein. Die Praxis sieht jedoch anders aus. Reisen mit dem Flugzeug ist besonders für Reisende im Rollstuhl eine Herausforderung. Procap setzt sich dafür ein, dass auch barrierefreie Ferien im «schwimmenden Hotel und Flussschiffahrten vermehrt zugänglich gemacht werden. «Zugang schaffen» ist ein wichtiges Ziel des spezialisierten Reisebüros von Procap, das nun seit 30 Jahren besteht. Dank jahrelangen

Erfahrungen kann Procap Reisen &

Sport Ihnen eine breite Auswahl an qualitativ hochstehenden Ferienangeboten präsentieren. Gerne unterstützen wir Sie in Ihrer Ferienplanung – ob für Sie allein, für



Ferien 2025

Barrierefreie Reisen in der Schweiz und im Ausland



Reisekatalog Barrierefreie Reisen. Foto: zVg

Ihre Familie, Ihre Wohngruppe oder Ihre Institution.



Rufen Sie uns an unter 062 206 88 30 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an reisen@procap.ch. Der Reisekatalog ist auf www.procap.ch online ersichtlich oder Sie können diesen in Papierform bestellen.

Fusseinlagen von Laufgut Degiacomi bringen Sie weiter Individuell angefertigte, passgenaue, Fusseinlagen von Laufgut Degiacomi sind ein äusserst effizientes Hilfsmittel zur Linderung und Vorbeugung verschiedenster Fussprobleme.

Laufgut Degiacomi bietet in Chur sowie in den Filialen, Bonaduz, Thusis, Flims und Davos, eine massgeschneiderte Fusseinlagenversorgung für verschiedenste Krankheitsbilder an.

Die Füsse sind das Fundament unseres Körpers, Fehlstellungen oder Beschwerden können sich auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken. Daher ist eine individuelle und professionelle Beratung essenziell, um eine optimale Lösung für jeden Kunden zu finden.

Möglich Indikationen sind:

- Platt-, Knick-Senk-, und Spreizfuss – Unterstützung und Stabilisierung der Fussgewölbe
- Hohlfuss – Druckentlastung und gleichmässige Verteilung der Belastung
- Fersensporn und Plantarfasziitis – Dämpfung und Druckverlagerung zur Schmerzlinderung
- Diabetischer Fuss – Weichbettung zur Vermeidung von Druckstellen und Verletzungen
- Rheumatische Erkrankungen und Arthrose – Unterstützung zur Schonung der Gelenke
- Beinlängendifferenzen und Haltungsschäden – Ausgleich zur Korrektur der Körperstatik
- Morton-Neuralgie und Sesamoiditis – gezielte Druckentlastung im Vorfussbereich
- Hammer- und Krallenzehen – gezielte Entlastung und Streckung, Silikonentlastung
- Kniearthrose – gezielte Druckumverteilung mit Stellungskorrekturen, medial oder lateral
- Dornenwarze, Clavus (Hühnerauge) – gezielte Druckumverteilung und Polsterung

Die Einlagen sind nicht nur auf die jeweilige Diagnose abgestimmt, sondern werden auch an den individuellen Fusstyp und das jeweilige Schuhwerk angepasst. Gerade hier überzeugt Laufgut Degiacomi mit seiner enorm breiten und grossen Auswahl an Schuhen. Fuss, Fusseinlage und Schuh müssen eine Symbiose bilden.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin für eine Gratis Fuss und Schuh Beratung.



Bei nicht passenden Schuhen kann eine Fusseinlage die Wirkung nur bedingt oder gar nicht entfalten. Nur wer ein grosses Sortiment an Schuhen anbietet erzielt ein hervorragendes Ergebnis mit individuell hergestellten Fusseinlagen. Dadurch sind wir auch in der Lage über die Fusseinlagen hinaus Lösungen anzubieten, welche das Fussproblem beheben kann, zum Beispiel im Bereich der Haus- und Sommerschuhe. Versuchen Sie mal eine Einlage in einem Sommerschuh zu tragen! Wir haben die Lösung dazu und für viele weitere Wünsche und Bedürfnisse.

Die Bedeutung einer professionellen Beratung

Eine präzise Fussanalyse ist die Grundlage für eine erfolgreiche Fusseinlagenversorgung. Bei Laufgut Degiacomi beginnt jede Beratung mit einer detaillierten Untersuchung, die moderne Messmethoden wie digitale Fusscans und Druckmessanalysen umfasst. Diese ermöglichen eine exakte Diagnose und helfen dabei, eine optimale Fusseinlagenlösung zu entwickeln. Sehr wichtig ist, dass die individuell angefertigte Fusseinlage persönlich durch eine Fachperson, bei einer Anprobe im Geschäft abgegeben wird. Diese Anprobe ist enorm wichtig, auftretende Fragen können beantwortet werden und es findet eine Überprüfung mit-

LAUFGUT DEGIACOMI

Grabenstrasse 44 | 7000 Chur

081 250 05 00

www.laufgut-degiacom.ch

www.degiacom-schuhe.ch

Filialen

BONADUZ

DAVOS

FLIMS

THUSIS

tels einer Tragprobe statt. Zudem bieten wir eine zwei-monatige Garantie auf unsere technische Ausführung und führen etwaige Anpassungen kostenlos durch.

Laufgut Degiacomi setzt auf höchste Qualität, fundiertes Fachwissen und eine individuelle Herangehensweise. Durch die Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten, Podologen und weiteren Berufsgruppen im Gesundheits- und Sportwesen wird sichergestellt, dass jede Einlagenversorgung perfekt auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt ist. Eine persönliche Beratung und eine umfassende Analyse sind entscheidend für eine effektive Behandlung und langfristige Beschwerdefreiheit.

Wir freuen uns, mit Ihnen zusammen, die perfekte Lösung zu finden.

Peter Degiacomi, Laufgut Degiacomi GmbH

FUSSEINLAGEN BRINGEN SIE WEITER!

Individuell angefertigte Fusseinlagen sind ein äusserst effizientes Hilfsmittel, welche bei vielfältigen Problemen Anwendung finden.

Fr.40.-

Gutschrift
auf Ihre nächste
individuelle Einlage

Gültig bis 28.6.2025
Nicht kumulierbar mit
anderen Aktionen.



- | | | |
|---------------|------------------|-------------------------|
| ■ Knickfuss | ■ Hallux Valgus | ■ Rückenschmerzen |
| ■ Senkfuss | ■ Hammerzehen | ■ Beinlängendifferenzen |
| ■ Plattfuss | ■ Metatarsalgie | ■ Kniearthrose |
| ■ Spreizfuss | ■ Druckschwielen | ■ Diabetes / Rheuma |
| ■ Ulcus | ■ Morton Neurom | ■ Achillodynie |
| ■ Fersensporn | ■ Dornenwarze | ■ Tarsal Tunnel Syndrom |

Vereinbaren Sie telefonisch eine **gratis** Fussanalyse!



Ihr Spezialist für gutes Laufen
Schuhtechnik / Schuhservice

Grabenstrasse 44 · 7000 Chur · Tel 081 250 05 00
www.laufgut-degiacom.ch

Weitere Filialen in:

BONADUZ 081 630 20 70
DAVOS 081 420 00 10
FLIMS 081 911 55 55
THUSIS 081 630 00 20

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

Tavolata – Gemeinsames Kochen für Gäste

Wir laden Sie herzlich ein, an unserer einzigartigen «Inklusiven Tavolata» teilzunehmen – einem inspirierenden Kocherlebnis, bei dem Menschen mit und ohne Handicap zusammenkommen, um gemeinsam zu kochen und Gäste zu bewirten.

Das letzte Jahr starteten wir mit den Tavolata-Abenden. Die Freude der Köchinnen und Köche sowie die vielen zufriedenen Gäste motivieren uns, eine weitere Saison anzuhängen. Diese besondere Veranstaltung verbindet kulinarische Freude, soziale Interaktion und Inklusion auf eine Art und Weise, die Herzen öffnet und Horizonte erweitert.

Der Kurs umfasst

- Gemeinsame Zubereitung von mehreren Gängen: Unter fachkundiger Anleitung unserer erfahrenen Köche werden Sie zusammen mit anderen Teilnehmern ein abwechslungsreiches Menü zubereiten.
- Inklusive Teilnahme: Menschen mit verschiedenen Hintergründen und Fähigkeiten sind herzlich willkommen. Wir schaffen eine Umgebung, in der alle voneinander lernen können.

Tavolata Termine 2025

MI	4. Juni 2025
MI	2. Juli 2025
MI	3. September 2025
MI	1. Oktober 2025
MI	5. November 2025
MI	3. Dezember 2025

- Gastfreundschaft und Service: Nachdem die Gerichte zubereitet sind, haben Sie die einzigartige Gelegenheit, Gäste zu bewirten und die Früchte Ihrer Arbeit zu präsentieren.

Datum: Der Kurs findet im 2025 an elf Abenden statt, die Daten finden Sie in der Tabelle. Es können auch einzelne



Kursabende gebucht werden.

Uhrzeit: 17.00 – 22.00 Uhr

Ort: Restaurant Loë

Maximalteilnehmerzahl: 8 Köchinnen und Köche

Teilnehmer: Offen für alle, unabhängig von Fähigkeiten oder Erfahrungen in der Küche

Kursgebühr: Fr. 15.– pro Abend

Was Sie erwartet

- Lernen Sie neue Kochtechniken und Rezepte kennen.
- Gemeinschaftliches Kochen in einer inklusiven Umgebung.
- Teilen Sie Ihre kulinarische Leidenschaft mit anderen.
- Stärkung des Verständnisses und der Zusammenarbeit zwischen Menschen mit und ohne Handicap.
- Eine herzliche und einladende Atmosphäre, in der Sie sich wohl fühlen werden.

Anmeldung

Um sich für die Inklusive Tavolata anzumelden oder weitere Informationen zu erhalten, besuchen Sie bitte unsere Website procapgrischun.ch oder kontaktieren Sie uns unter info@procapgrischun.ch. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also zögern Sie nicht, sich rechtzeitig anzumelden. Kommen Sie zu unserer Inklusiven Tavolata und entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Kochen, Teilen und Miteinander. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen unvergessliche kulinarische Momente zu schaffen und eine inklusive Gemeinschaft zu fördern.



Gäste sind hochwillkommen!

Ab 19.00 Uhr wird die Tavolata serviert!

Nachtessen ohne Kursteilnahme:

Aktiv- und Solidarmitglieder Fr. 25.– (exkl. Getränke); Nicht-Mitglieder Fr. 45.– (exkl. Getränke)

Tischreservationen: direkt im Restaurant Loë, 081 353 28 28

Alle Infos zur Tavolata
procapgrischun.ch



TAVOLATA
procap grischun restaurant loë chur

IV-Angebote werden wieder eingeführt

Der Koordinationsausschuss des Tarifverbunds Transreno führt per 1. Juni 2025 die Angebote für Reisende mit einer Behinderung (IV-Angebote) wieder ein. Neu gelten diese nicht nur in der Zone 150, sondern im gesamten Verbund – für eine oder mehrere Zonen, je nach Bedarf. Bereits vor dem 1. Juni 2025 gekaufte Jahresabos können an den ÖV-Verkaufsstellen gegen ein entsprechendes IV-Abo

umgetauscht werden. Die neuen Preise für Monats- und Jahresabos werden ab dem 1. Juni 2025 auf allen offiziellen Kanälen bekannt gegeben. Einen Überblick über die aktuellen Tarife finden Sie unter: graubünden invia | Gemeinsam unterwegs

Hier gibts weitere Infos zum Thema

www.invia.ch



spiess  kühne
Ihr Sanitätshaus

Aktiv das Leben genießen.

Auf Augenhöhe
mit unseren
Reha-Spezialisten

St. Gallen | Chur | Kreuzlingen | Rapperswil | Winterthur

spiess-kuehne.ch



Agenda

28.05.2025

25.06.2025

30.07.2025

27.08.2025

📍 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 Leitung des Treffs liegt bei Corinne Aeberhard, die von verschiedenen weiteren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unterstützt wird.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder gratis, Nichtmitglieder Fr. 10.–.

Die Getränke bezahlt jeder selbst. **Infos und Anmeldungen:** Geschäftsstelle Procap Grischun, 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch.

28.05.2025

25.06.2025

30.07.2025

27.08.2025

📍 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:** Altersheim Klosters, Talbachstrasse 4, 7250 Klosters Platz; **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.

14.06.2025

Chur 9

Einladung zur Grillparty

Gerne laden wir alle Mitglieder zu unserer traditionellen Grillparty ein. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen ein geselliges Mittagessen in gemütlicher Atmosphäre zu geniessen.

Die Grillparty findet am Dienstag, 24. Juni 2025 statt. Das Trio Bergfründa sorgt mit volkstümlicher Musik für beste Unterhaltung. Der Anlass findet im ARGO-Wohnheim in Chur statt. 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. 15.00 Uhr. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Der Anlass findet bei jeder Witterung statt.

Ort: ARGO-Wohnheim,
Gartenstrasse 16, Chur;



Sommerbuffet im ARGO-Garten. Foto: zVg

Wann: Dienstag, 24. Juni 2025 ;

Zeit: 11.30 – 15.00 Uhr;

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder gratis, Nichtmitglieder Fr. 20.-;

Anmeldung und Infos: Geschäftsstelle Chur 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch.

Anmeldeschluss: Freitag, 20. Juni 2025

28.05.2025

Pontresina 

Badeplausch Bellavita Pontresina



**Am Mittwoch, 28. Mai 2025
findet der Badeplausch in
Pontresina statt.**

Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Badetag ein.

Machen Sie diesen Tag zu Ihrer Quelle für Spass und Wohlbefinden. Im grosszügigen Wasser- und Sportzentrum Bellavita in Pontresina können Sie sportlich und

gesundheitlich aus dem Vollen schöpfen! Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt, weshalb sich das 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.

Bitte beachten Sie, dass die Kapazität des Bades eine beschränkte Anzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufnehmen kann. Wir haben den Anlass in zwei Gruppen aufgeteilt.

Datum: Mittwoch, 28. Mai 2025

Zeit: 09.30 – ca. 15.00 Uhr

Ort: Badeanstalt Bellavita Pontresina;

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

Anmeldung: bis zum 22. Mai 2025 bei der Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch

	Programm Gruppe 1
9.30	Baden
12.00	Mittagessen
13.30	Abschied Gruppe 1
	Gruppe 2
11.00	Mittagessen
12.00	Baden
15.00	Verabschiedung Gruppe 2

14.06.2025

Chur 

Ich trainiere
für den
Sommer im
Felsen.

Es macht
mir Spass.

Kletterkurs für Menschen mit Behinderung

Ich komme,
weil es
cool ist.

Alle Eigenschaften, die einen guten Kletterer ausmachen wie Mut, Selbstvertrauen und Willensstärke, sind einem behinderten Menschen nicht fremd. Klettern und Behinderung sind erwiesenermassen kein Widerspruch. Körpergefühl, Koordination, Gleichgewicht und Kraft, ebenso wie Überwindung und Selbsteinschätzung – Eigenschaften, die in kaum einer Sportart so

intensiv gebraucht und trainiert werden. Procap Grischun bietet einen monatlichen inklusiven Kletterkurs speziell für Menschen mit Behinderung an. Unser Ziel ist es, eine unterstützende und zugängliche Umgebung zu schaffen, in der jeder die Freude am Klettern entdecken kann. Der Kletterkurs bietet eine grossartige Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu stärken, neue Herausforderungen anzunehmen, Erfolgserlebnisse zu erleben und gemeinsam mit Gleichgesinnten eine aktive Zeit zu verbringen. Die bestehende Klettergruppe mit Laura, Ivan und Andres freut sich auf neue «Mitkletterer».

Termine: jeden dritten Mittwoch im Monat, das ganze Jahr über; **Ort:** Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8, Chur; **Dauer:** 18.30 bis 20.00 Uhr; **Ausrüstung:** Kletterausrüstung wird gestellt; bequeme Sportkleidung wird empfohlen; **Kosten:** Aktiv- und Solidarmittglieder Fr. 30.– pro Abend, Nichtmitglieder Fr. 40.–. **Anmeldung und Infos:** Geschäftsstelle Chur unter 081 253 07 07 oder www.procapgrischun.ch



TeilnehmerInnen an der Kletterwand.
Foto: Procap Grischun

27.06.2025

📍 Arosa

«Wiibli ond Mandli» – Ein Theater voller Jodel, Witz und Fragen

Am Sonntag, 27. Juli 2025, laden wir Sie herzlich zu einem ganz besonderen Kultur-erlebnis im Rahmen des Arosa Kultursommers ein. Gemeinsam besuchen wir das Theaterstück «Wiibli ond Mandli» von Melanie Dörig und Meinrad Koch.

Mit viel Appenzeller Volksliedern, Jodel, Klavier und in Tracht nähern sich die beiden dem Theater ums Frau- und Mannsein – frech, verspielt und tiefgründig. Traditionelles wird präsentiert, Überlie-fertes demontiert und Neues geschaffen. In kraftvollem Innerrhoder Dialekt wird gejuchzt, gesummt, gezankt, gestreichelt, geneckt, gejohlt, gesungen und geflucht. «Wiibli ond Mandli» wirft auf humorvolle Weise neue Fragen zu alten Liedern und Rollenbildern auf und lädt das Publikum zum Nachdenken und Schmunzeln ein.

Ein durchdachtes Rahmenprogramm sorgt dafür, dass dieser Tag für alle Beteiligten

ein echtes Highlight wird – kulturell, kuli-narisch und menschlich.

Jetzt anmelden und dabei sein – wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Tag mit euch in Arosa!

Programm Sonntag, 27. Juli 2025

11.08	Zug ab Chur
12.30	Mittagessen im Hotel Prätschli
14.20	Hotel Prätschli – Waldbühne (nur bei guter Witterung, sonst im Prätschli)
14.45	Beginn Vorstellung
16.48	Zug nach Chur mit süßem Gebäck und Getränk
17.51	Ankunft Chur – individuelle Heimreise



Geschlechterakrobatik nach Appenzeller Manier, Melanie Dörig (Wiibli) und Meinrad Koch (Mandli). Foto: zVg.

Datum: Sonntag, 27. Juli 2025

Kosten: Aktivmitglieder: Fr. 20.-;

Solidarmitglieder: Fr. 40.-; Nichtmitglieder: Fr. 80.-. Im Unkostenbeitrag sind das Ticket inkl. Bahnbillett Chur-Arosa sowie das gemeinsame Mittagessen und ein Getränk auf der Heimfahrt inbegriffen.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 17. Juli 2025.

Wichtig: Der Anlass ist auch für Personen im Rollstuhl geeignet.

Kleidung: Die Waldbühne ist zwar windgeschützt, trotzdem werden warme Kleidung und Regenschutz empfohlen. Das Benüt-

zen von Schirmen ist auf der Waldbühne nicht erlaubt.

Wetter: Bei schlechter Witterung findet die Vorstellung in der Hotel-Lounge Prät-schli statt.

Abonnement/Menü: Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein GA, BüGA oder Halbtax besitzen und ob Sie ein vegetarisches Menü wünschen.

Weitere Infos zur Veranstaltung

www.procapgrischun.ch



Teint	↓	Durchgang (Sport)	Schiffswerkstatt	↓	kicken	↓	↓	Verabredung (engl.)	Mehrheitswahl	↓	Halbton über D	nervös. Muskelzucken	Hilfspredigeramt	↓	Spassmacher am Hof (MA)	Thors Gattin
Teilgebiet der Mathematik	→	↓						Pachtgeld	→			↓			↓	↓
Thurgauer Fingerfood			Arbeitsumfang		kleine, unbest. Menge	→					schott. Adelsgeschlecht		befest. Ufer am Hafen	→	5	
↓	→		↓					Trinkgefäß		stark gewürzt	↓					
↓	→				Bestie, Monster		eh. jamaik. Sprinter	↓				geistesgestört, konfus	→			mutige Retter
Drall der Billardkugel		Prophezeiung, Weissagung		Finte beim Jass	→			9					Hit der Rolling Stones (1973)		Pfütze	↓
Jasskartenfarbe (CH-Blatt)	→	↓				Zürcher Fussballclub	→			Fälschung im Internet		Speisefische	→	2		
kaufm.: ohne Abzug	→				6		stark, gediegen		direkt, von vorn	→						
↓	→			Direktion für Entwicklung im EDA		Ältestenrat	→					männl. Fürwort		Zch. f. Cadmium	→	
Mannschaft (engl.)	eh. Tennisspieler (Ivan)	↓	Porzellanverzierung	→					Treibstoff		Laubbaum	→	7			
Körperorgan	→					Tanzfeste		in einen Raum gehen	→							
↓	→		Klassenbester		kühler Nordostwind	→										
flüssiges Fett		prunkvolle Aufmärsche	→					1								
Tongeschlecht	→			weibl. Zauberesen	→				Zahnfäule	→						
↓	→				Spielmünze beim Roulette		Abk.: künstliche Intelligenz	→								
Hochgebirge betreffend	überlegen	US-Rapper		drogenunabhängig (engl.)	→	3										
Epidemie	→	↓	↓				heiter, unbewölkt		Abk.: Idaho	→						
kurz für: um das	→	4		Aufbau, Ordnungsprinzip	→		Walliser Süssspeise	→								
schweiz. Autorin (Zoë)			trocken, brüchig	→												
↓	→				3./4. Fall von wir	→	8		Vergütung Mz.	→						
↓	→	10					gallertartige Substanz	→	kleinste einheim. Hirschart	→						
frech, fordernd			Initialen e. frz. Filmdolchs der 60er	→		bargeldlose Zahlung	→									
Mausoleum		etwas in Gang bringen, treiben	→													
↓	→						kurzer engl. Gruss	→								



Preis

Wir verlosen drei Exemplare des Bündner Jahrbuches 2024.

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

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels heisst: HEILMITTEL (Activa 1/2025).

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