

# Lebens

3 | 25

die  
zeitschrift für  
**integration**



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

**procap** grischun

## Bündner Behin- dertensportler

Jonas Frei

4

## Procap Grischun Inklusionspreis

Gemeinde Laax

8

## **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:** Barrierefreier-Baumwipfelpfad in  
Laax. Foto: Petra Brühwiler

## **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 4/25, 15. September 2025

Die nächste Activa 4/25 erscheint  
im Oktober 2025.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

# Editorial



## Liebe Leser\*innen

Als ich erfuhr, dass Jonas Frei Para Bobfahrer ist, war ich sofort neugierig: Wie funktioniert das eigentlich? Jonas Frei erklärte es mir sehr verständlich – und das mit beeindruckendem Erfolg: Er ist Welt- und Europameister! Lesen Sie ab Seite 4 das Interview mit dieser faszinierenden Persönlichkeit – und erfahren Sie, wie er zum Bündner Behindertensportler 2025 gekürt wurde.

## Laax erhält den Procap Grischun Inklusionspreis 2025

Dieses Jahr durften wir der Gemeinde Laax den Inklusionspreis von Procap Grischun überreichen. Der persönliche Besuch vor Ort zeigte uns eindrücklich: Inklusion dort zu leben, ist keine Pflichtübung – es ist gelebte Realität! Mehr dazu auf Seite 8.

## Was bedeutet es, ein Kind mit Autismus in eine Regelschule zu integrieren?

Auf Seite 10 berichtet eine Mutter aus dem Tessin eindrucksvoll davon, wie der Schulalltag mit ihrem autistischen Kind gelingt – und welche Erfahrungen sie dabei gemacht hat.

## Herbstprogramm

Im Herbst warten zahlreiche Veranstaltungen und Kurse auf Sie. Ich freue mich, Sie bei der einen oder anderen Gelegenheit persönlich zu begrüßen.

Herzlich  
Philipp Ruckstuhl

# Bündner Behinderten-sportler Jonas Frei

**Jonas Frei wurde an der diesjährigen Bündner Sportnacht mit dem Preis Bündner Behinderten-sportler 2025 ausgezeichnet. Im Interview erzählt er von seinen persönlichen Erlebnissen und sportlichen Erfolgen – spannende Einblicke von Mensch und Athlet in einem.**

**Jonas, du bist 1997 geboren und lebst heute in Rothenthurm (SZ). Was hat dich schon in deiner Jugend geprägt – und wie unterscheidet sich dein Alltag heute?**

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und war schon als Kind viel in der Natur und in den Bergen unterwegs. Diese Nähe zur Natur hat mich stark geprägt und ist bis heute ein wichtiger Teil meines Lebens geblieben. Was sich verändert hat, ist das Wie. Früher bin ich einfach drauflosmarschiert. Heute plane ich meine Wege genauer und verlasse mich auf gut zugängliche und schöne Strecken. Und wenn's in die

Berge geht, nehme ich oft die Seilbahn. Der Blick von oben ist nämlich immer noch derselbe.

**Im April 2014 hattest du einen schweren Rollerunfall mit Folgen – wie hast du diesen einschneidenden Moment erlebt und was hat dir geholfen, wieder nach vorne zu blicken?**

Der Unfall war ein tiefer Einschnitt in meinem Leben. Von einem Moment auf den anderen war nichts mehr wie vorher. Ich hatte aber das Glück, ein starkes Umfeld an meiner Seite zu haben. Meine Familie, enge Freunde und eine tolle Betreuung im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. In solchen Zeiten ist genau das unglaublich wichtig.

Auch wenn ich die Folgen des Unfalls relativ schnell akzeptieren konnte und grundsätzlich zukunftsorientiert und positiv durchs Leben gehe, gab es besonders am Anfang immer wieder schwierige Phasen. Gerade dann hat mir mein Umfeld enorm viel Kraft gegeben und gezeigt, dass man auch in neuen Lebensumständen seinen Weg finden kann.



**In deiner Reha im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil hast du verschiedene Sportarten ausprobiert – was war es beim Para-Bob, das dich so gepackt hat?**

In meiner Jugend habe ich mit Leidenschaft geschwungen. Nach dem Unfall fiel es mir anfangs schwer, mich für eine neue Sportart zu begeistern. Vor allem bei den Leichtathletik-Disziplinen hat mir einfach die Action gefehlt.

Mit dem Para-Bob habe ich dann eine Sportart gefunden, die mich wirklich packen konnte. Es gibt einige Parallelen zum Schwingen. In beiden Sportarten geht es um Reaktion und darum, in kürzester Zeit Entscheidungen zu treffen. Genau das hat mich fasziniert.

Dazu kommen die Geschwindigkeit, das Adrenalin und die Kräfte, die beim Bobfahren wirken. Das macht den Para-

Bob für mich zu einer einzigartigen und unglaublich spannenden Sportart.

**Wie funktioniert der Start im Para-Bob, gerade ohne funktionierende Beine – wie erklärst du es Menschen, die zum ersten Mal davon hören?**

Da wir den Schlitten nicht wie die anderen Bobfahrer anstossen und anschliessend reinspringen können, haben wir ein «Kata-pult», das uns anschiebt. Das heisst, wir sitzen beim Start bereits im Schlitten und werden mit einer Maschine angeschoben. Dank dieser Maschine kommt der Para-Bobsport mit einer Kategorie aus und gehört wohl zu den fairesten Behindertensportarten. Egal, ob Mann oder Frau, ob mit Amputation oder im Rollstuhl, in der Bahn sind alle gleich und können gemeinsam um die schnellsten Zeiten kämpfen.





**Erzähle uns von deinen Bahn-Erlebnissen im In- und Ausland – wo fühlst du dich am wohlsten, und welcher Kurs ist dein persönlicher Liebling?**

Wir sind eine Wintersportart. Und als Rollstuhlfahrer im Winter unterwegs zu sein, sorgt immer wieder für besondere Erlebnisse. Wenn es über Nacht 50 cm schneit, hilft manchmal auch die beste Planung oder Kreativität nichts mehr. Da braucht es dann einfach Unterstützung, um nur zum Auto zu kommen. Aber genau solche Momente machen das Ganze auch spannend. Im Nachhinein kann man dann darüber schmunzeln.

Am wohlsten fühle ich mich auf meiner Lieblingsstrecke in St. Moritz. Im Engadin werden wir jedes Jahr herzlich empfangen. Die Mitarbeitenden der Bahn sind extrem hilfsbereit, was für uns einen reibungslosen Ablauf bei Trainings und Rennen ermöglicht.

Die Bahn in St. Moritz ist etwas ganz Besonderes: Es ist die letzte Natureisbahn der Welt, sie wird jedes Jahr neu aufgebaut. Alle anderen Bahnen sind aus Kunsteis.



Jonas Frei. Foto: zVg

Es ist auch die schnellste Strecke, die wir fahren. Dort erreichen wir bis zu 130 km/h.

**Nach dem Unfall hast du die Lehre zum Konstrukteur bei Garaventa AG abgeschlossen – wie gelingt dir der Balanceakt zwischen anspruchsvollem Beruf und Spitzensport?**

Ohne einen Arbeitgeber, der den Sport mitträgt, wäre Leistungssport auf diesem Niveau für mich gar nicht möglich. Bei Garaventa habe ich das grosse Glück, auf viel Verständnis und Unterstützung zu stossen. Ich kann meine Saison so planen, dass sie optimal zu meinen sportlichen Zielen passt. Mit einem 80%-Pensum ist eine gute Planung das A und O. Im Sommer nutze ich die Zeit, um etwas vorzuarbeiten. So kann ich mich im Winter voll auf meine Wettkämpfe und Trainings konzentrieren.



Auch wenn es sich manchmal wie Spitzensport anfühlt, verdient man im Para-Bob-Sport kein Geld. Umso wichtiger ist ein verlässlicher Job im Rücken, der einem diese Leidenschaft überhaupt ermöglicht.

### **Garaventa unterstützt dich sportlich als Sponsor – wie wirkt sich diese Unterstützung auf dein Training und deine Ziele aus?**

Wie bereits erwähnt, verdienen wir im Para-Bob, wie viele andere im Behindertensport, kein Geld. Deshalb ist jede Unterstützung durch Sponsoren enorm wichtig. Sie ermöglicht es mir überhaupt erst, regelmässig zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Je mehr Sponsorengelder zur Verfügung stehen, desto intensiver kann ich trainieren. Denn meine Trainings finden nicht einfach in der Turnhalle um die Ecke statt. Wir müssen an Bobbah-



Preisübergabe durch RR Parolini an Jonas Frei, Beat Hefti hielt die Laudatio. Foto: Philipp Ruckstuhl

nen reisen, meist für mehrere Tage. Dazu kommt der Transport des Bobs und viel organisatorischer Aufwand. All das verursacht Kosten, die gedeckt werden müssen.

### **Dein grosses Ziel: den WM-Titel in St. Moritz verteidigen und Para-Bob eines Tages olympisch zu sehen – wie weit ist der Weg bis zur Paralympics-Anerkennung?**

Das ist eine schwierige Frage. Para-Bob hat sich bereits mehrfach um die Aufnahme ins Paralympische Programm beworben. Obwohl alle Anforderungen erfüllt waren, wurde die Sportart letztes Jahr erneut und ohne Begründung abgelehnt. Es macht den Eindruck, als fehle beim Internationalen Paralympischen Komitee (IPC) der Wille, Para-Bob wirklich aufzunehmen. Solange sich daran nichts ändert, wird es wohl schwierig, diesen Schritt je zu schaffen. Sportlich gesehen stehen wir gut da. Wir haben eine funktionierende Weltcupserie, organisierte Europa- und Weltmeisterschaften und ein starkes internationales Teilnehmerfeld. Eigentlich brauchen wir die Paralympics nicht, um unsere Leistungen zu messen. Was jedoch schade ist, viele Fördermittel, wie etwa die Sporthilfe, sind nur für paralympische Disziplinen zugänglich. Da bleibt uns trotz sportlicher Erfolge vieles verschlossen.

**Zum gesamten Interview**

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







# Laax mit dem Procap Grischun Inklusionspreis 2025 ausgezeichnet

**Procap Grischun hat der Gemeinde Laax offiziell den Inklusionspreis 2025 verliehen. Die Auszeichnung würdigt das langjährige und engagierte Wirken der Gemeinde für eine barrierefreie und inklusive Lebensumgebung. Mit zahlreichen realisierten Projekten setzt Laax ein Zeichen für praktische Inklusion und den Abbau von Hindernissen im Alltag.**

Vor der Preisübergabe folgte ein Rundgang zu ausgewählten Projekten. Erste Station war die Begehung des

barrierefreien Baumwipfelpfads in Laax Murschetg. Dieser wurde so konzipiert, dass auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein ungehindertes Naturerlebnis geniessen können: mit stufenlosem Zugang, breiten Wegen, rutschfestem Belag, klarer Beschilderung in einfacher Sprache und visuellen Symbolen.

Die PostAuto-Haltestelle Murschetg, Laax GR, war der nächste Halt, die neu mit einem erhöhten Trottoir, taktilen Leitlinien und einer visuellen Fahrgastinformation ausgestattet wurde. Betroffene Personen demonstrierten dort eindrücklich, wie der Zustieg in ein Niederflurfahrzeug funktioniert – eine scheinbar kleine, aber im



Haltestelle Murschetg.





Mitglieder des Gemeindevorstandes und Mitglieder von Procap Grischun nach der Besichtigung des Baumwipfelfades. Fotos: Petra Brühwiler

Alltag entscheidende Erleichterung. Zu Fuss am Laaxer-See entlang vorbei an der Ustria Lags, welche ebenfalls von der Gemeinde Laax erbaut wurde mit barrierefreier Infrastruktur, endete der Spaziergang beim Wellnesshotel Laax.

### **Feierliche Preisübergabe im WellnessHostel3000, Laax**

Die Preisverleihung fand im feierlichen Rahmen im WellnessHostel3000 statt. Das Hotel selbst ist ein Beispiel für gelebte Barrierefreiheit: Das angeschlossene Hallenbad verfügt unter anderem über einen Badelift, der Menschen mit eingeschränkter Mobilität einen selbstständigen und sicheren Zugang zum Wasser ermöglicht. Im Beisein des Gemeindepräsidenten Franz Gschwend, Mitgliedern des Gemein-

devorstands, Vertreterinnen und Vertretern von Procap Grischun sowie betroffenen Personen lobten beide Präsidenten – Reto Crameri von Procap Grischun und der Gemeindepräsident von Laax – die gegenseitigen Bestrebungen und das gemeinsame Ziel, Inklusion konkret umzusetzen. Mit dem Procap Grischun Inklusionspreis werden Gemeinden ausgezeichnet, die Barrierefreiheit nicht als Pflicht, sondern als Selbstverständlichkeit betrachten. Laax zeigt eindrücklich, wie mit Weitblick, praktischer Umsetzung und echtem Dialog mit Betroffenen ein Ort für alle geschaffen werden kann. Procap Grischun dankt der Gemeinde Laax für ihr beispielhaftes Engagement und freut sich auf weitere Nachahmer Gemeinden – für eine inklusive Zukunft ohne Hindernisse.



# Erfahrung einer Mutter aus Bellinzona



\*

Ich bin die Mutter von Leonida, einem 12-jährigen autistischen Jungen. Wie alle Eltern von Kindern mit Behinderung bin ich zweimal Mutter geworden: das erste Mal, als ich meinen neugeborenen Sohn an mich gedrückt habe, und das zweite Mal, als wir die Diagnose erhalten haben. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich nicht einfach nur Mutter sein würde, sondern dass ich mein Leben lang für meinen Sohn kämpfen müsste – um seine Rechte, um seine Stimme, um ihm einen Platz in einer Welt zu schaffen, die nicht für ihn gemacht ist. Ich lebe im Tessin, in Bellinzona. Wie viele Tessiner bin ich mit der Überzeugung aufgewachsen, dass «drinnen», jenseits des Gotthards (oder des San Bernardino...), alles besser sei: der öffentliche Verkehr, die Verwaltung, das Gesundheitssystem, die Schule. Doch dank der neuen Perspektive, die ich als Mutter eines Kindes mit Behinderung gewonnen habe, habe ich erkannt, dass ich – zumindest in einem dieser Bereiche – stolz auf meinen Kanton sein kann. Und noch besser: Ich kann das Tessiner Modell anderen Kantonen bekannt machen und vielleicht sogar dazu beitragen, den Blick auf Behinderung zu

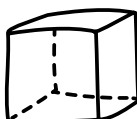
%

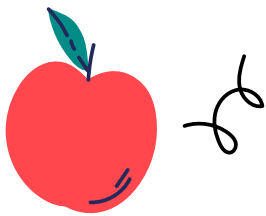


Vielfalt leben – gemeinsam lernen. Bild: Shelby Murphy Figueroa, Unsplash

verändern, der noch immer zu sehr von Diskriminierungen und Vorurteilen geprägt ist. Ich bin die Mutter eines autistischen 12-jährigen Jungen. Aber ich bin vor allem die Mutter eines Jungen, der zur Schule geht, in der Mensa isst, mit mir einkaufen geht, den Bus nimmt. In all diesen Aspekten des Alltags wird mein Sohn so angenommen und akzeptiert, wie er ist – mit seiner Behinderung, nicht trotz ihr. Der Blick, den die Menschen auf ihn richten, ist ein freundlicher Blick.

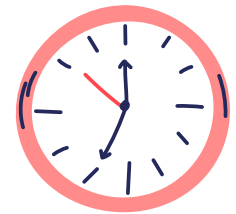
x





+

\*



Wenn ich mit anderen Eltern oder Fachpersonen aus anderen Kantonen spreche, wird mir bewusst, dass meine Erfahrung nicht die Regel ist – im Gegenteil. Ich kenne Kinder, die weit entfernt von ihrem Zuhause in separaten Einrichtungen unterrichtet werden und ab dem Alter von vier Jahren keinen Kontakt mehr zu Gleichaltrigen haben. In Genf dürfen Schüler aus Sonderklassen die Mensa nicht gemeinsam mit den anderen besuchen, es sei denn, sie bestehen eine Probezeit, in der sie beweisen müssen, dass sie «wie die anderen» sind (auch wenn sie es nicht sind). Ich selbst wurde einmal in einer Seilbahn im Wallis aufgefordert, zu Fuss hinunterzugehen, weil das Verhalten meines Sohnes während eines vollständigen Meltdowns «nicht akzeptabel» sei. Ich denke, die Schule spielt eine grosse Rolle in der Erziehung zur Vielfalt und Toleranz – und im Tessin war die Schule schon immer eine inklusive Schule. Mein Sohn konnte teilweise den Kindergarten in einer Regelklasse besuchen, unterstützt von einer OPI (pädagogische Fachkraft für Inklusion), die ihn und die anderen Kinder bei der gegenseitigen Entdeckung begleitete. Die «gegenseitige Entdeckung» in der Schule bezieht sich auf einen pädagogischen Ansatz, bei dem das Lernen keine unidirektionale Übertragung von Wissen vom Lehrer auf den Schüler ist, sondern eine gemeinschaftliche Reise, bei der beide durch Interaktion, Beziehung und Erkundung

Wissen konstruieren. Dieses Konzept bezieht sich auf dialogisches, kooperatives Lernen und Strategien, die das Wissen über sich selbst und andere schätzen, um ein positives Klassenklima zu schaffen und die Zusammenarbeit zu fördern.

In der Primarschule hat die kleine Klasse von Leonida viele Aktivitäten gemeinsam mit Parallelklassen durchgeführt. Jetzt, da mein Sohn die Sekundarschule besucht, sind schulische Inklusionsmomente seltener, dafür organisieren die Lehrpersonen viele Aktivitäten, die ich als «soziale Inklusion» bezeichne: mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, einkaufen gehen, ein Croissant im Café bestellen, mit der Welt interagieren.

A B C



**Hier gehts zum ganzen Artikel**



## Save the Date – Procap Elternforum

Das diesjährige Procap Elternforum 2025 findet am Samstag, 15. November 2025 statt. Zum Thema «Integrative Beschulung» Vielfalt leben – gemeinsam lernen.



# Helvetia und Procap Grischun: Starke Partnerschaft, regional verankert.

Per 1. August 2025 ist Helvetia Graubünden die neue Versicherungspartnerin von Procap Grischun. Mitglieder von Procap Grischun profitieren künftig von exklusiven Vorteilen in Versicherung und Vorsorge sowie individueller und auf ihre Bedürfnisse abgestimmter Beratung.

Mit dieser Partnerschaft möchte Helvetia ihren Beitrag dazu leisten, dass alle Menschen – unabhängig von einer Beeinträchtigung – auf verlässlichen Versicherungsschutz zählen können.

«Wir freuen uns, dass wir mit Helvetia eine Versicherungspartnerin gefunden haben, die hier im Kanton regional verankert ist und auf eine nachhaltige Partnerschaft setzt», meint Reto Crameri, Präsident Procap Grischun.

«Für uns ist diese Partnerschaft Ausdruck dafür, dass wir gemeinsam für einen guten Zweck eintreten und unsere Verantwortung hier im Kanton Graubünden wahrnehmen». ergänzt Andrea Zinsli, Generalagent Helvetia Graubünden.

Bei Fragen zu Versicherung oder Vorsorge können sich Mitglieder von Procap Grischun künftig unverbindlich an Christian Spescha von Helvetia Graubünden wenden. Sie entscheiden, wo das Erstgespräch stattfinden soll. Als spezialisierter Verkaufsleiter berät Christian Spescha nach individuellen Bedürfnissen.

«Ob es darum geht, Sicherheit im Alltag zu schaffen oder die finanzielle Zukunft zu planen: Gemeinsam finden wir eine passende Lösung.»

## Exklusive Vorteile für Mitglieder von Procap Grischun.

- **Privatkundenversicherung:**  
20% Rabatt auf die erste Prämie der Hausrat-, Privathaftpflicht-, Reise-, Rechtsschutz- und Gebäudeversicherung.
  - **Motorfahrzeugversicherung:**  
10% Rabatt bei einem Neuabschluss.  
Bonusstufenoptimierung für Junglenker:innen.
  - **Prämienfreie Deckungen:**  
Kostenlose Zusatzversicherungen und reduzierter Selbstbehalt.
  - **Individuelle Beratung:**  
Vorsorge-Check und Steueroptimierung.
- Weitere Informationen: [helvetia.ch/procap](https://helvetia.ch/procap)

### Helvetia Versicherungen

Helvetia ist eine führende Schweizer Versicherung und berät ihre Kundinnen und Kunden bei allen Fragen zu Versicherung, Vorsorge und Immobilien. Rund 1,3 Millionen Kundinnen und Kunden schenken Helvetia in der Schweiz ihr Vertrauen.





**Andrea Zinsli**, Generalagent von Helvetia Graubünden (links) und **Reto Crameri**, Präsident von Procap Grischun, bestätigen auf der Nebel Brücke bei Surava über der Albula die künftige Zusammenarbeit für ein inklusives und faires Miteinander.



**Christian Spescha**  
Verkaufsleiter

**Helvetia Versicherungen**  
**Generalagentur Graubünden**  
Alexanderstrasse 9, 7000 Chur  
T 058 280 38 18  
christian.spescha@helvetia.ch

Unser spezialisierter Kundenberater betreut Sie kompetent und persönlich.



# Agenda

27.08.2025

24.09.2025

29.10.2025

26.11.2025

📍 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](http://www.procapgrischun.ch).

27.08.2025

24.09.2025

29.10.2025

26.11.2025

📍 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.

07.11.2025

Chur



## Handy-Kurs mit Kriminalitätsprävention

Mobiltelefone erleichtern unser Leben – WhatsApp-Mitteilungen können einfach verschickt werden, Menschen mit einer Hörbehinderung können sich schnell schriftlich austauschen, und Notfallnummern lassen sich programmieren. Dennoch gibt es oft viele Funktionen, die unverständlich bleiben. Die Mitarbeiter\*innen der GKB haben hervorragende Kenntnisse in der Anwendung und unterstützen Sie persönlich. Für jeden Teilnehmer steht ein Trainer zur Verfügung, sodass der Kurs sehr individuell gestaltet werden kann. Der Kurs eignet sich auch für iPad-Einsteiger. Ein Themenblock widmet sich der Kriminalitätsprävention. Fachpersonen der Kantonspolizei werden unter dem Motto «Der sichere Umgang mit dem Handy» über Risiken und Schutzmassnahmen aufklären. **Wann:** Freitag, 7.11.2025. **Zeit:** 13.30 – 16.30 Uhr. **Wo:** Graubündner Kantonalbank, Poststrasse 2, Postplatz Haupteingang, Chur. **Kosten:** keine. **Anmeldung:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07, oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch). **Anmeldeschluss:** 29. Oktober 2025.



spiess  kühne

*Ihr Sanitätshaus*

**Aktiv das Leben  
geniessen.**

Auf Augenhöhe  
mit unseren  
Reha-Spezialisten



St. Gallen | Chur | Kreuzlingen | Rapperswil | Winterthur

[spiess-kuehne.ch](http://spiess-kuehne.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 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 92.

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.



03.09.2025

01.10.2025

05.11.2025

03.12.2025

📍 Chur



## 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. Diese besondere Veranstaltung verbindet kulinarische Freude, soziale Interaktion und Inklusion auf eine Art und Weise, die Herzen öffnet und Horizonte erweitert.

**Datum:** Jeweils erster Mittwoch im Monat; **Uhrzeit:** 17.00 – 22.00 Uhr;

Der Kurs findet an 11 Abenden statt. **Ort:** Restaurant Loë, Chur;

**Teilnehmer:** Offen für alle, unabhängig von Fähigkeiten oder Erfahrungen in der Küche. **Kosten:** Nachtessen für Gäste: Aktiv- und

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

(exkl. Getränke); **Maximalteilnehmerzahl:** 8 Köchinnen oder Köche.

20.08.2025

17.09.2025

15.10.2025

19.11.2025

17.12.2025

📍 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](mailto:info@procapgrischun.ch) oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch) anmelden. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung, Telefon 081 253 07 07.

17.09.2025

Pontresina

# Badeplausch Bellavita Pontresina



## Am Mittwoch, 17. September 2025 findet der Badeplausch bei der Bellavita 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

	Programm Gruppe 1
9.00	Baden
12.00	Mittagessen
13.15	Verabschiedung Gruppe 1
	Gruppe 2
10.45	Baden
13.45	Mittagessen
15.00	Verabschiedung Gruppe 2

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, 17. September 2025

**Zeit:** 09.00 – ca. 15.00 Uhr;

**Ort:** Badeanstalt Bellavita Pontresina;

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

**Anmeldung:** bis zum 11. September 2025 bei der Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88, [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)

05.09.2025

Altstadt Chur



## Procap Grischun am Risotto Wettkochen

Risotto verbindet nicht nur die Geschmacksknospen, sondern auch die Herzen von Feinschmeckern. Am Freitag, den 5. September 2025, laden wir Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit anderen Teilnehmern an einem aufregenden Risotto-Wettkochen teilzunehmen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Unterstützer und Besucher, denen wir gerne eine köstliche Portion Risotto servieren werden. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von den aromatischen Kreationen verführen.

**Datum:** Freitag, den 5. September 2025; **Zeit:** 17.00–20.00 Uhr;

**Ort:** Oberen Gasse, in der Altstadt Chur; **Kosten:** Unkostenbeitrag von

20.–, wenn Sie Ihr eigenes Geschirr mitnehmen 15.–; **Info:** Bitte

beachten Sie, dass der Anlass nur bei schönem Wetter am, 5. September stattfindet. Als Ausweichtermin gilt der Freitag, 12. September 2025.



Risottowettkochen Impression vom letzten Jahr. Foto: Ladina Caviezel



27.09.2025

📍 St. Gallen & Buchs

# Herbstausflug zur Stiftsbibliothek und zum Greifvogelpark



Barocksaal Stiftsbibliothek St. Gallen.  
Foto: Stiftsbibliothek St. Gallen

**Am Samstag, 27. September 2025 findet unser traditioneller Herbstausflug statt. Dieses Jahr fahren wir nach St. Gallen und besichtigen die Stiftsbibliothek. Anschliessend besuchen wir den Greifvogelpark in Buchs.**

Die Stiftsbibliothek St. Gallen ist weit mehr als nur eine Bibliothek. Sie ist ein lebendiges Denkmal des Wissens, das die Geschichte der menschlichen Kultur und Geschichte bewahrt. Die Stiftsbibliothek ist nicht nur eine der ältesten Bibliotheken der Welt, sondern auch eine der bedeutendsten kulturellen Institutionen der Schweiz und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der Barocksaal der Stiftsbibliothek überrascht durch seine reiche Rokoko-Ausstattung und gilt



als einer der schönsten des Landes. Die heute noch aktive Bibliothek wurde im 8. Jahrhundert gegründet und beherbergt über 170 000 Bücher, darunter über 2000 mittelalterliche Handschriften – viele davon in Althochdeutsch, Latein oder Griechisch. In einer 50-minütigen exklusiven Führung erfahren wir alles über die Geschichte der Bibliothek.

## Greifvogelpark

Haben Sie schon einmal einen Anden-Kondor mit seiner majestätischen Flügelspannweite von über drei Metern in Aktion gesehen? Oder das akrobatische Balzverhalten eines Gauklers beobachten können? Wahrscheinlich nicht. Wir bestaunen auf rund 10 000 Quadratmetern im Greifvogelpark Buchs einen in der Schweiz einmaligen Bestand von rund 72 Greifvogel- und Eulenarten. Dazu gehören Käuze, Adler, Bussarde, Milane, Falken, Geier, Eulen und sogar ein Anden-Kondor. Nebst dem Rundgang durch den Park besuchen wir die Flugshow, wo wir das natürliche Jagdverhalten der Tiere im freien Flug bewundern können.

**Wann:** Samstag, 27. September 2025;

**Kosten:** Aktivmitglieder Fr. 30.–, Solidarmitglieder Fr. 50.–, Nichtmitglieder Fr. 100.–; **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle Chur oder [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch);

**Anmeldeschluss:** 19. September 2025.

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein vegetarisches Menü wünschen.

## Programm Herbstausflug 27. September 2025

<b>7.30</b>	Besammlung vor dem Restaurant «Tres Amigos» in Chur
<b>8.00</b>	Besammlung Bahnhof Landquart
<b>9.30</b>	Kaffee und Gipfeli im Hotel Dom St. Gallen
<b>10.45</b>	Besuch Stiftsbibliothek St. Gallen; 50-minütige Führung
<b>12.00</b>	Mittagessen im Hotel Dom
<b>15.00</b>	Flugshow; anschliessend Kaffee und Kuchen
<b>17.15</b>	Abfahrt nach Hause
<b>18.00</b>	Ankunft Landquart
<b>18.30</b>	Ankunft Chur



Weisskopfseeadler. Foto: Ingo Doerrle, Unsplash

Satz- zeichen	schweiz. Musical- sängerin (Brigitte)	reali- sierbar			Eltern- teil, Papa	tiefe Männer- stimm- lage	Stadt im Kt. GE	zweite Mahn	Ruhe- möbel Mz.		US- Jazz- sängerin (Marla)	Wind- fächer		Frage- wort (4. Fall)	Darge- brachtes	kanad. Wapiti- hirsch
					Thur- gauer Hefeteig- tasche										7	
					gegen Geld aus- leihen									Roman v. Jane Austen		
ein- schliess- lich, mitsamt		weis- machen, sugge- rieren				9				gegen Geld er- werben		Eidg. Banken- kommis- sion				
Abgas- entgifter				Mi- schung				Spiel- klasse (Sport)		Krank- heits- erreger Mz.						Abfall beim Hobeln
					von ge- ringem Gewicht		gesetz- lich erlaubt				8	frz. Name Korsikas			Vorn. v. Jazz- musiker Davis †	
Teil d. Zünd- anlage v. Motoren	Berg- über- gänge	schweiz. Plakat- künstler † 1999		Anmel- dung in e. Netz- werk						frz. Na- me des Rheins		Zelt- lager, Biwak				
stö- ren, quälen							Gast- haus (dt.)		Initialen e. CH- Tennis- spielers			männl. Artikel (3. Fall)		hohe Spiel- karte		
				Luft- bläschen auf Wasser		Haupt- kirche										
grosses Raubtier			Abbild e. Vorlage					Fein- heiten					1			
Maurer- werk- zeug				5					Zusam- men- wirken	kathol. Gottes- dienst						
Meinung						konti- nuier- lich		sich (Fähig- keiten) aneignen								
			Zusam- men- bruch, Debakel		Fluss d. schott. High- lands											
Glocke e. brit. Uhr: Big ...	nur, le- diglich	essen, mamp- fen				2										
kurz für: bei dem					kleine Imbisse		frz. Artikel									
kleine Sprünge machen, hüpfen		Tropen- bäume		Tier- kreis- zeichen												
						schlecht		3								
relig. Zwecken dienend				6				devot, unter- würfig								
					Medi- ziner, Heil- kundiger		stehen- des Ge- wässer									
Haupt- stadt v. Norwe- gen	Redner- platz		Doku- men- samm- lungen													Wasser- lebewe- sen Ez.
brit. Hoch- adlige							span. Ausruf		kurz für: an das							
				10	sozial- demokr. Partei d. Schweiz		eiförmig, elliptisch									
Verg- nügen (engl.)		Form- gebung, Design						4								
Bauart, Modell					Süss- wasser- fische											



## Preis

Wir verlosen eine Lunch-  
box mit Sackmesser von der  
südostschweiz.ch.

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

Das Lösungswort des letzten  
Kreuzworträtsels heisst:  
DALMATINER (Activa 2/2025).

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

# Die komplette Klaviatur der Kommunikation



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

# Partnerschaft. Vorteile.



## Für Sie.

Dank der Zusammenarbeit mit Helvetia profitieren Sie als Mitglied von Procap Grischun von zahlreichen exklusiven Vorteilen in den Bereichen Versicherung und Vorsorge.

✓ **Privatkundenversicherung**

20% Rabatt auf die erste Prämie Ihrer Hausrat-, Privathaftpflicht-, Reise-, Rechtsschutz- und Gebäudeversicherung.

✓ **Motorfahrzeugversicherung**

10% Rabatt in der Motorfahrzeugversicherung bei einem Neuabschluss.

✓ **Prämienfreie Deckungen**

Kostenlose Zusatzversicherungen und reduzierter Selbstbehalt.

✓ **Steuroptimierung**

Inklusive Vorsorge-Check und Steueroptimierung.

In Kooperation mit

**procap**grischun

**helvetia**   
Ihre Schweizer Versicherung



**Christian Spescha**  
Verkaufsleiter

**Generalagentur Graubünden**  
T 058 280 38 18  
christian.spescha@helvetia.ch

