

procap

4 | 25

die
zeitschrift für
integration



procap grischun

für Menschen
mit Handicap

per persone
con handicap

per personas
cun handicap

**Interview
Martina Nett**

Sicher beraten

4

**Procap Eltern-
forum**

Integrative Beschulung

11

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: Stiftsbibliothek St. Gallen

Foto: Daniela Frei

Impressum

Herausgeberin: Procap Grischun,
Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Redaktion: Philipp Ruckstuhl (pr)

Layout: communicaziun.ch

Erscheinungshäufigkeit:

Die Activa erscheint viermal pro Jahr und ist
die Mitgliederzeitschrift von Procap Grischun.

Abopreis: Fr. 6.– des Mitgliederbeitrages

Auflage: 3500

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:

Activa 1/26, 16. Januar 2026

Die nächste Activa 1/26 erscheint
im Februar 2026.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



Liebe Leser*innen

Seit dem 10. Juni dürfen wir mit Freude ein neues Gesicht in unserem Team begrüssen: Martina Nett. Sie unterstützt unsere Mitglieder mit ihrer Fachkompetenz in allen Fragen rund um die Sozialversicherungen – eine wertvolle Bereicherung, von der Sie künftig profitieren können. Besonders spannend ist auch der Einblick von Monica Bedognetti im Movimento L'Incontro in Poschiavo. Im Gespräch mit Antonio Platz erzählt sie von ihren Erfahrungen mit den regelmässigen Schulungen zur Nutzung des Handys. Den ausführlichen Bericht auf Deutsch finden Sie auf unserer Homepage – es lohnt sich, hineinzuschauen.

Nach den Auszeichnungen für St. Moritz und Laax mit dem Procap Grischun Inklusionspreis sind wir nun auf der Suche nach der nächsten Gemeinde, die sich in besonderer Weise für eine möglichst barrierefreie Mobilität einsetzt. Haben Sie gute Beispiele? Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit – gemeinsam können wir Inklusion weiter sichtbar machen und stärken.

Auch der kommende Herbst und Winter hält wieder ein vielfältiges Programm bereit: Veranstaltungen, Kurse und Anlässe laden Sie ein, dabei zu sein. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues zu erleben und mit anderen in Kontakt zu kommen. Die nächste Ausgabe der Activa erscheint im Februar 2026. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine erfüllte Zeit und schon jetzt einen glücklichen Start ins neue Jahr.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen – und freue mich auf zukünftige Begegnungen mit Ihnen!

Herzlich, Philipp Ruckstuhl

Mir ist wichtig, dass niemand mit seinen Fragen allein bleibt

Seit einigen Monaten verstärkt Martina Nett das Team von Procap Grischun. Mit viel Engagement setzt sie sich dafür ein, dass unsere Mitglieder in Fragen rund um Sozialversicherungen gut beraten und begleitet werden. Wir haben mit ihr gesprochen.



Martina Nett, Sozialversicherungsfachfrau.
Foto: zVg

Martina, herzlich willkommen

bei Procap Grischun!

Danke vielmals, ich freue mich sehr, hier zu sein. Mein beruflicher Weg hat mich über verschiedene Stationen im Sozialversicherungsbereich hierhergeführt. Die Stelle bei Procap Grischun hat mich sofort angesprochen, weil ich hier mein Fachwissen direkt für Menschen einsetzen kann, die Unterstützung brauchen.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei dir aus?

Es gibt eigentlich keinen «typischen» Tag – und genau das macht die Arbeit spannend. Mal beantworte ich Fragen am Telefon, mal führe ich längere Beratungsgespräche, mal bereite ich Unterlagen für Anträge oder Einsprachen vor. Was sich aber durch-

zieht: Es geht immer darum, Klarheit in komplexe Situationen zu bringen.

Mit welchen Anliegen kommen die Mitglieder am häufigsten zu dir?

Sehr oft geht es um Fragen rund um die IV. Viele Menschen sind unsicher, welche Ansprüche sie überhaupt haben oder wie sie ihre Rechte geltend machen können. Da ist es meine Aufgabe, Schritt für Schritt durch die Möglichkeiten zu führen.

Versicherungen sind für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Was rätst du, wenn man im «Papier-Dschungel» den Überblick verliert?

Das Wichtigste ist: Nicht den Mut verlieren und rechtzeitig Hilfe suchen. Oft reichen schon kleine Hinweise, damit jemand wieder einen klaren Weg sieht. Mein Tipp: Dokumente sorgfältig aufbewahren, Fristen im Auge behalten – und sich bei Unsicherheit an uns wenden.

Gibt es ein Erlebnis seit deinem Start, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?
Ja, eine Klientin hat mir nach einer langen Beratung gesagt: «Endlich verstehe ich, was in meinen Unterlagen steht.» Das war für mich sehr berührend, weil es zeigt, wie viel Entlastung allein ein verständliches Gespräch bringen kann.

Und wie blickst du in die Zukunft bei Procap Grischun?



Fokus auf Lösungen – Martina Nett im Beratungsgespräch. Foto: Philipp Ruckstuhl

Ich möchte dazu beitragen, dass unsere Mitglieder noch einfacher Zugang zu Informationen und Beratung finden. Auch die Zusammenarbeit im Team begeistert mich – gemeinsam können wir viel bewegen.

Noch eine letzte Frage. Welche Superkraft würdest du dir wünschen, um die Anliegen unserer Mitglieder noch besser lösen zu können?

Für die Anliegen unserer Mitglieder Zeit zu haben und ihnen die Zeit zu geben die sie im Prozess benötigen. Mit meiner Superkraft würde ich dann die Zeit verlangsamen und die Gesprächsdauer an ihre Bedürfnisse anpassen.

Die komplette Klaviatur der Kommunikation

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



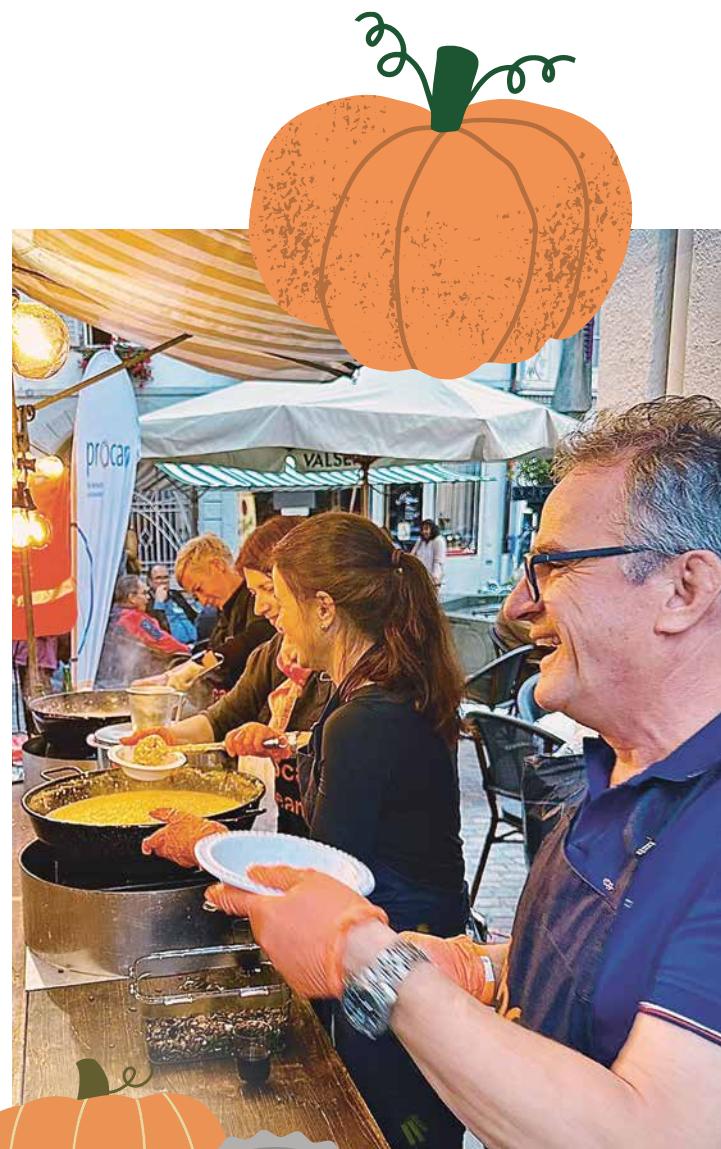
Risottowettkochen: Mit Geschmack aufs Podest!

Am 5. September wurde in Chur nicht nur geschnipstelt, gerührt und abgeschmeckt – sondern um die Wette gekocht. Beim traditionellen Risotto-Wettbewerb stellten wir uns mit viel Elan, Teamgeist und Kreativität der kulinarischen Herausforderung.

Mit unserer eigenen Kreation – Kürbisrisotto mit gerösteten Kürbiskernen – konnten wir die Jury und Teilnehmer überzeugen. Das Ergebnis: Platz 2 und damit ein verdienter Platz auf dem Siegerpodest.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns besucht, probiert und unterstützt haben. Wir freuen uns schon jetzt aufs nächste Mal – mit neuem Rezept, neuen Ideen und vielleicht dem nächsten Schritt aufs oberste Treppchen.

Mitten im Wettkampf um das beste Risotto.
Foto: Carla Brunold



Procap Inklusionspreis 2026

Welche Gemeinde hat den besten barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr?

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) fordert, dass bis Ende 2023 ein barrierefreier Zugang zum öffentlichen Verkehr (ÖV) gewährleistet wird. Auch die Gemeinden in Graubünden sind gefordert, ihren Beitrag zu leisten. Für Menschen mit Behinderungen ist es von grosser



Reto Crameri übergibt den Inklusionspreis an Franz Gschwend, Gemeindepräsident von Laax.

Per accedere alla versione italiana



Bedeutung, sich eigenständig und ohne Hindernisse fortbewegen zu können. Doch welche Gemeinde hat sich besonders hervorgetan und bietet die besten Bedingungen für eine barrierefreie Mobilität?

Warum ist Ihre Meinung wichtig?

Wir suchen vorbildliche Beispiele, die als Inspiration für andere Gemeinden dienen können, sich zu verbessern. Am Ende dieses Jahres möchten wir diejenige Gemeinde, die das BehiG am besten umsetzt und den grössten Beitrag für eine barrierefreie Mobilität leistet, mit einem Anerkennungspreis auszeichnen.

Wie können Sie helfen?

Wenn Sie uns dabei unterstützen möchten, bitten wir Sie, Ihre Meinung und Erfahrungen bezüglich Ihrer Gemeinde mit uns zu teilen. Wir sind besonders daran interessiert, was Sie an Ihrer



Einstieg ins Postauto bei der Haltestelle Murscheg mit erhöhtem Trottoir.

Gemeinde schätzen, wie zum Beispiel den Bahnhof, die Verfügbarkeit von Rampen, Führungslinien, Lifte, Hilfe in Gebärdensprache, Kontrastanzeigen, öffentliche Toiletten, Parkplätze, Türöffner, Haltestellen und vieles mehr.

Senden Sie uns bis spätestens **28. Dezember 2025** eine E-Mail an info@procap-grischun.ch oder einen Brief an Procap Grischun, Alexanderstrasse 8, 7000 Chur. Ihre Bewertungen und Vorschläge sind von entscheidender Bedeutung für unsere Bestrebungen, das Leben von Menschen mit Behinderungen in Graubünden zu verbessern.

Inklusionspreis 2026

Nach St. Moritz im Jahr 2024 und Laax 2025 wächst die Liste der Gemeinden, die wir mit dem Procap Grischun Inklusionspreis ehren dürfen. Beide Orte setzen sich weiter engagiert dafür ein, die Inklusion von Menschen mit Behinderungen konsequent zu stärken und weiterzuentwickeln. Diese positive Bewegung zeigt: gelebte Inklusion bereichert nicht nur einzelne, sondern ganze Gemeinschaften. Wir freuen uns sehr über diesen Weg und wünschen uns, dass viele weitere Gemeinden den Mut fassen, sich ebenfalls auf diesen Prozess einzulassen. Gemeinsam schaffen wir eine Gesellschaft, in der alle dazugehören.

Ein Tag zwischen Kultur und Natur



Ein unvergesslicher Moment mit dem König der Lüfte. Foto: Michael Forster

Am 27. September fand unser traditioneller Herbstausflug statt. Wir begaben uns auf eine inspirierende Tagesreise, die uns gleich zwei beeindruckende Welten eröffnete; die stille Pracht der Stiftsbibliothek St. Gallen und die lebendige Dynamik des Greifvogelparks Buchs. Der erste Teil unseres Ausflugs führte uns in die ehrwürdige Stiftsbibliothek St. Gallen – eine der ältesten Bibliotheken Europas und ein Ort, der Wissen, Geschichte und Spiritualität auf einzigartige

Weise vereint. Besonders beeindruckend: die kunstvoll geschnitzte Holzgalerie. Am Nachmittag wechselten wir vom stillen Staunen zum lebendigen Staunen: Im Greifvogelpark erwarteten uns Adler, Falken, Uhus & Co. in voller Flugaktion. Die eindrucksvolle Flugshow gab uns Einblicke in die Welt der Greifvögel und zeigte nicht nur ihre Flugkünste, sondern auch ihre Bedeutung für das ökologische Gleichgewicht. Es war ein gelungener Tag voller Kontraste.



Agenda

29.10.2025

26.11.2025

17.12.2025

28.01.2026

25.02.2025

📍 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.

29.10.2025

26.11.2025

17.12.2025

28.01.2026

25.02.2025

📍 Klostert



Spieltreff in Klostert Platz

In Klostert 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 Klostert, Talbachstrasse 4, 7250 Klostert 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.

Veranstaltungen

19.11.2025

10.12.2025

14.01.2026

18.02.2026

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.procappgrischun.ch anmelden. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

29.11.2025

Domat/Ems



Procap Grischun am Weihnachtsmarkt in Domat/Ems

Am Samstag, 29. November 2025, ist Procap Grischun am stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in Domat/Ems mit einem eigenen Stand vertreten. Der Emser Weihnachtsmarkt findet von 14.00 bis 20.00 Uhr statt. Wir verkaufen unseren feinen Procap-Honig – ein süßes Geschenk oder eine besondere Leckerei für die Adventszeit.

Kommen Sie vorbei, geniessen Sie die festliche Atmosphäre und unterstützen Sie unsere Arbeit. **Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher!** Teilnehmer:Innen ist auf 8 Personen beschränkt.

Veranstaltungen

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 92.

St. Gallen | Chur | Kreuzlingen | Rapperswil | Winterthur

spiess  **kühne**
Ihr Sanitätshaus

**Aktiv das Leben
geniessen.**

Auf Augenhöhe
mit unseren
Reha-Spezialisten



spiess-kuehne.ch

Veranstaltungen

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.

05.11.2025

03.12.2025

04.02.2026

📍 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; **Zeit:** 17.00 – 22.00 Uhr; Der Kurs findet an 11 Abenden statt; **Teilnehmer:** Offen für alle, unabhängig von Fähigkeiten oder Erfahrungen in der Küche. **Maximalteilnehmerzahl:** 8 Köchinnen oder Köche. **Kosten:** Nachtessen für Gäste: Aktiv- und Solidarmitglieder 25.00 CHF (exkl. Getränke); Nicht-Mitglieder 45.– CHF (exkl. Getränke); **Ort:** Restaurant Loë, Loëstrasse 161, Chur; **Tisch-Reservation:** info@procapgrischun.ch oder Restaurant Loë, Telefon 081 353 28 28.

Veranstaltungen

17.01.2026

Chur



Museumsbesuch und Malen am Nachmittag

Der Bündner Kunstverein feiert 2025 sein 125-Jahr-Jubiläum. Aus diesem Anlass steht die Jahresausstellung dieses Jahr unter dem Thema «à table». Die Künstlerinnen und Künstler wurden eingeladen, dazu passende Werke einzureichen. Was sie uns an der Jahresausstellung «auftischen», werden wir im gemeinsamen Rundgang mit der Kunstmuseumvermittlerin Alexa Giger erfahren. Das Malen am Nachmittag findet im Malatelier Malwege an der Steinbruchstrasse 16 statt. Inspiriert vom Rundgang im Museum setzen wir Ideen mit Farben und Pinsel, Pastellkreiden oder anderen Materialien in Bilder um. Die Kunsttherapeutinnen Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer werden dazu ein paar Impulse geben und den kreativen Prozess begleiten. **Wann:** Samstag, 17. Januar 2026; **Zeit:** 10.00 bis 16.30 Uhr; 12.30 Uhr Mittagessen im Romantik Hotel Stern, Chur; **Ort:** Treffpunkt beim Eingang des neuen Kunstmuseums. Das kreative Experimentieren am Nachmittag findet im Malatelier Malwege an der Steinbruchstrasse 16 in Chur statt. **Leitungsteam:** Alexa Giger (Bündner Kunstmuseum), Sara Adzayi-Nussio und Ines Scherrer (Malatelier Malwege). **Kosten:** Aktivmitglieder und Solidarmitglieder: Fr. 10.–, Nichtmitglieder: Fr. 30.–. Bitte nehmen Sie den Betrag bar zum Kurs mit. **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle in Chur oder www.procappgrischun.ch. **Absagen:** Sollten Sie den Kurs trotz Anmeldung nicht besuchen können, bitten wir Sie um eine frühzeitige Abmeldung, telefonisch bei Frau Adzayi-Nussio (077 423 51 82). Die Kurskosten werden bei Nicht-Abmeldung in Rechnung gestellt. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist im Malatelier auf 10 Personen beschränkt.

Für Menschen mit Handicap.
Ohne wenn und aber.



[procappgrischun.ch/
events](http://procappgrischun.ch/events)

procap grischun



19.02. | 26.02. | 05.03. | 11.03.2026

online

Webinar-Reihe: Crashkurs «IV» in vier Teilen

Neu ab
2026

Start der neuen Webinar-Reihe zum Thema: Crashkurs «IV» in vier Teilen

Ab 2026 bieten wir erstmals eine praxisnahe und verständliche Webinar-Reihe an, die einen systematischen Überblick über das Sozialversicherungssystem der Schweiz vermittelt – bequem von zu Hause aus. Die Invalidenversicherung (IV) ist eine schweizerische Sozialversicherung. Sie hat zum Ziel, versicherten Personen, die von einer Invalidität betroffen sind, die lebensnotwendigen Mittel zur Verfügung zu stellen – sei es mittels Eingliederungsmaßnahmen oder sei es mittels einer Rente. Der Zugangslink für die Online-Teilnahme wird in der Woche vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Ort: online; **Zeit:** 19. – 20.00 Uhr;
Kosten: Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 85.–;
Anmeldung/Infos:
bei der Geschäftsstelle Chur oder
www.procapgrischun.ch.

Im Onlinecrashkurs tauchen wir an vier Abenden je eine Stunde in folgende Themen ein:

19.02.26	Verfahrensablauf, medizinische Massnahmen und Hilfsmittel
26.2.26	Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag, Assistenzbeitrag
5.3.26	Berufliche Eingliederung
11.3.26	IV-Rente



19.11.2025

Chur

Vorsorgeauftrag & Erbrecht

Spezialsprechstunde

Fragen rund um die persönliche Vorsorge und das Erbrecht betreffen uns alle, unabhängig vom Alter, dem Gesundheitszustand oder der Familienkonstellation.

In unserer Spezialsprechstunde bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung zu folgenden Themen:

- Erstellung einer Patientenverfügung und/oder Vorsorgeauftrag.
- Besprechung erbrechtlicher Grundlagen:
- Ist ein Testament sinnvoll und wie wird es erstellt?
- Benötige ich einen Ehe- und Erbvertrag?

Die Beratung erfolgt durch Martin Bolts-hauser, Rechtsanwalt und ehemaliger Leiter Rechtsdienst Procap Schweiz. Ziel ist es, dass Sie am Ende der Beratung rechts-gültige, auf Ihre Situation abgestimmte Dokumente in den Händen halten.

Kosten: Die individuelle Beratung kostet pauschal CHF 400.–; **Anmeldung/Infos:** Geschäftsstelle Chur, 081 253 07 07.

06.12.2025

St. Moritz

Jahresessen – mit Lotto



Die Regionalstelle Südbünden lädt zum traditionellen Jahresessen ins Hotel Waldhaus in St. Moritz ein

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

Wann: Samstag, 6. Dezember 2025;

Zeit: 11.30 bis ca. 15.00 Uhr;

Ort: Hotel Waldhaus, Via Dim Lej 6, 7500

St. Moritz; **Kosten:** Aktivmitglieder:

Fr. 10.–; Solidarmitglieder: Fr. 15.–;

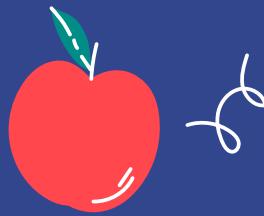
Nichtmitglieder: Fr. 50.–; **Anmeldung:**

Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88
oder www.procapgrischun.ch;

Anmeldeschluss: 4. Dezember 2025.

15.11.2025

Chur



9. Elternforum 2025

«Integrative Beschulung - Vielfalt leben – gemeinsam lernen»

Unter dem Leitsatz «Vielfalt leben – gemeinsam lernen» möchten wir Ihnen zeigen, wie inklusives Lernen gelingen kann – lebendig, alltagsnah und vielfältig.

Fachreferent*innen geben praxisnahe Einblicke in gelungene Konzepte, und in einer offenen Podiumsrunde berichten betroffene Eltern authentisch von ihren persönlichen Erfahrungen – von mutigen Entscheidungen, bewegenden Momenten, Erfolgen und auch Herausforderungen.

Was Sie erwartet

Erfahren Sie aus erster Hand, wie integrative Beschulung den Schulalltag bereichern kann – für Kinder mit besonderem Förderbedarf ebenso wie für alle anderen in der Klasse. Unsere Expert*innen zeigen auf, unter welchen pädagogischen und bildungspolitischen Bedingungen inklusive Bildung gelingen kann. Eltern integrativ beschulter Kinder berichten offen und ehrlich aus ihrem Alltag: Welche Unterstüt-

zung sie als hilfreich erlebt haben – und welche Wünsche sie für die Zukunft haben.

Datum: Samstag, 15. November 2025

Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: im Schulheim Chur

A B C

Warum Integrative Schulung wichtig ist – und Inklusion uns voranbringt

- Förderergebnisse, die überzeugen:
Studien aus der Schweiz und Deutschland belegen: Kinder mit Förderbedarf in integrativen Settings erzielen gleiche oder bessere Leistungen in Lesen und Mathematik als in klassischen Sonder-Schulen, während alle anderen Kinder in der Klasse ebenfalls dauerhaft profitieren.
- Soziale Kompetenz als Bildungserfolg:
Wer gemeinsam lernt, erlebt Vielfalt als Bereicherung. Inklusion schafft Empathie, Respekt und Gemeinschaft – Werte,

Hier geht es zur
Anmeldung

www.procagrischun.ch
info@procagrischun.ch





die weit über den Klassenraum hinauswirken und Kinder stark fürs Leben machen.

- Recht auf Bildung und Teilhabe: Weil die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) und das Behindertengleichstellungsgesetz die Schweiz verpflichten, Bildung inklusiv und gleichberechtigt zu gestalten.
- Stärkung für Familien und Wohnorte: Kinder integrieren sich besser im Quartier und erhalten Unterstützung direkt in der wohnortnahmen Schule – ein Gewinn für Familie und Gemeinschaft.

Was ist der Unterschied – und worauf kommt es an

- Integrative Schulung bedeutet: Kinder mit und ohne besonderen Lernbedürfnissen unterrichten wir gemeinsam
- dort, wo dies möglich und sinnvoll ist. Regelklassen mit Zusatzressourcen, individuelle Fördermassnahmen, Nachteilsausgleiche gehören dazu.
- Inklusion ist das umfassendere Ziel: Eine Schule und ein Bildungssystem, das von vornherein darauf ausgelegt ist, Vielfalt nicht als Ausnahme zu behandeln, sondern als Normalität; in dem alle Kinder ganz gleich welcher Herkunft, mit oder ohne Behinderung – gleichberechtigt teilhaben. Das System passt sich den Kindern an, nicht umgekehrt.



Integratives Lernen im Schulalltag.
Foto: Ronald Felton, Unsplash

Für wen ist diese Veranstaltung besonders wertvoll?

Für alle, die Schule inklusiv und zukunfts-fähig gestalten wollen: Eltern, Lehrkräfte, Schulleitungen, Fachkräfte und Interes-sierte, die erfahren möchten, wie Vielfalt im Klassenzimmer gelingen kann.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Für Fragen und Anmeldungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Procap Elternforum – gemeinsam Perspek-tiven schaffen.

Team Procap Elternforum:

Procap Grischun
Insieme Cerebral, Graubünden
Procap Sarganserland/Werdenberg
Liechtensteiner Behinderten-Verband



14.12.2025

📍 Arosa

Arosa Humorfestival

Bereits zum 20. Mal lädt Procap Grischun ihre Mitglieder an das Humorfestival nach Arosa ein. Seit Beginn werden wir jedes Jahr vom Kiwanis Club Arosa tatkräftig unterstützt und begleitet. Sie sorgen dafür, dass unsere Mitglieder mit Mobilitäts-einschränkungen komfortabel mit dem Schneemobil zum Zelt gebracht werden. Herzlichen Dank dem Kiwanis Club für ihre wertvolle Unterstützung.

Riklin & Schaub – «Lieder, die du sehen musst»: Ein multimediales Musik-kabarett zwischen Klang-kunst und Klamauk.

Die beiden charmant-verschrobenen Herren – besser bekannt als ehemalige Mitglieder des Kult-Trios «Heinz de Specht», bringen ihr gemeinsames Schaffen auf die Bühne; klug, schräg und unerhört unterhaltsam. Mit ihrer Tour «Lieder, die du sehen musst» und den darin enthaltenen Comedy-Songs begeistert das Duo die Fans. Ihre Lieder sind witzig, berührend aber auch tiefgründig und regen das Publi-

kum zum Nachdenken an. In ihrer zweiten Konzertshow berichten Riklin & Schaub von Smartphone-Zombies und vom verzweifelten Versuch, durch ein Duett mit einem VIP berühmt zu werden. Sie besingen eine Welt aus Plastik und erklären,

Programm 14. Dezember 2025

9.45	Besammlung Bahnhofplatz Chur bei der Arosabahn
10.08	Fahrt mit der RhB nach Arosa / Arosa Express
11.09	Ankunft Bahnhof Arosa / Fahrt mit der Weisshornbahn zur Mittelstation
12.00	Mittagessen
13.00	Verschiebung zum Zirkuszelt Humorfestival
14.00	Vorstellung «Lieder, die du sehen musst» mit Riklin & Schaub
17.48	Abfahrt RhB nach Chur
18.51	Ankunft in Chur



Riklin und Schaub: Lieder die du sehen musst. Foto: zVg

warum es ihrer Meinung nach Waffen für den Frieden braucht. Ein Abend für Menschen mit Lust auf Tiefgang – aber nur knöcheltief.

Datum: Sonntag, 14. Dezember 2025;
Kosten: Aktivmitglieder: CHF 30.–; Solidar-mitglieder: CHF 50.–; Nichtmitglieder: CHF 100.–. Im Unkostenbeitrag sind die Fahrt Chur-Arosa-Chur, die Fahrt mit der Weisshornbahn, das gemeinsame Mittagessen und die Eintrittskarten inbegriffen. Das Inkasso der Unkostenbeiträge erfolgt direkt im Zug. **Anmeldung und Infos:** Geschäftsstelle Chur oder www.procapgri-schun.ch; **Anmeldeschluss:** Freitag,

7. Dezember 2025. Wichtig: Der Anlass ist mit einigen Einschränkungen auch für Personen im Rollstuhl geeignet. Betroffene werden gebeten, sich vor der Anmeldung bei der Geschäftsstelle Chur zu informieren.

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein **GA**, **BüGA** oder **Halbtax** besitzen und ob Sie ein **vegetarisches Menu** wünschen.

↗
**Weitere Infos zum
Humorfestival**
humorfestival.swiss



geflügeltes Fa-beltier	unter-wegs sein	mediterr. Knob-lauch-sauce	↓	↓	häufig, nicht selten	Twitter-nachricht	ver-sorgen, pflegen	↓	Extremitäten	↓	Vorort von Luzern	Gelände-vertie-fung	törichte Hand-lung	↓	↓	Abk.: Verkehrs-club der Schweiz
→	↓			6	praxis-fern, abstrakt	►				↓				3		
→					Wohn-räume		west-schweiz. Becher-pasteten	►							Tanz-schritt (engl.)	
Flaschen-pfand	engl. Starkbier		Steige-rungs-wort	↓					dt. Vorsilbe: schnell	►			Fliess-behin-derung		Feuer-werks-körper	↓
schweiz. Nobelpreistr. † 1924	→	↓		5					sehr würzig		Schaum-wein	►				
Kreuzes-inschrift		Schulbe-wertung	►				Streit-macht		sichere Ge-wandt-heit	↓						
→			Versbe-tonung		weibl. Mär-chen-figuren	►	4					helle engl. Biere		internat. Presse-agentur	►	
spucken	griech. Kykla-den-insel	pflegen und schützen	↓						Kleine Greif-vögel		Schmer-zens-laut	↓		amerik. föderale Republik		wein-artiges Honig-getränk
→	↓				kleine Früchte		wegen, da	↓				dt. Stadt mit höchster Kirche	►		9	
Reise-bus	Pasten-behälter	↓			Berner Alpen-ran-de-wässer	►										
Saft-zitrus-früchte	►		2						Staats-ober-haupt							
→					Zahl der Kegel beim Kegeln			Skat-begriff	►							
saure Speise-würze	halb-fertiges Haus	Körper-teile	seitlich von	►												
ausge-wählte Strecken	▼	▼						Saiten-instru-mente				Autokz. Kanton Waadt				
→	8		durch Zufall ermitteln		Haus-eigen-tümer-verband	►				▼						
poet.: Quelle			durch, mithilfe	►												
Bär im Dschun-gelbuch	►				Sorte, Gattung	►			10	Schiffs-geländer						
Furcht	►				Haupt-stadt v. Lettland			ein Haus errichten	▼							
→			Drama v. Ibsen †		Wein-stock	►										
poet.: flaches Wiesen-gelände	best. Artikel	dem Namen nach	▼					1								
Anti-transpi-rant Mz.	▼				senegal. Musiker (Ismael)		Title-figur bei Brecht †	►								
ital. Name Merans		sich körper-lich ent-spannen	7			▼										
→					räuml. einge-schränkt	►						SR 68 raetsel.ch				

Mit helvetica an den Langlaufweltcup nach Davos

DAVOS NORDIC

Was: 2 VIP-Ticket

Wo: Langlaufstadion "Bünda" Davos

Wann: 13. Dezember 2025



Preis

Wir verlosen 2 VIP-Tickets an den Langlaufweltcup in Davos am 13. Dezember überreicht von der Helvetia Versicherung.

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

Lösungswort Activa 3/2025:
STICKGARN.

Gesunde Balance auf Bündner Art.

ÖKK Agentur Chur, 058 456 13 30, chur@oekk.ch, oekk.ch

Die Versicherung
mit gesundem
Bündnerverstand.



TAXI & KLEINBUS

TAXI-PINO
Chur

24h-Service

079-291 71 71

Produkte und Dienstleistungen:

- 24h-Taxi-Service
- Busvermietung mit oder ohne Chauffeur
- Airport Service
- Kurierdienste, Einkaufshilfe
- Firmenausflüge, Rundfahrten
- Doubletten (2 Fahrer 1 Taxi)
- Notfälle, Behindertentrans
- Rollstuhltaxi
- Begleitete Transporte
- Gepäck Transport
- Kinder Transport mit Kindersitz



www.taxipino.ch eMail: taxipino@taxipino.ch

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 Haustrat-, Privathaftpflicht-, Reise-, Rechtsschutz- und Gebäudeversicherung.

✓ Motorfahrzeugversicherung

10% Rabatt in der Motorfahrzeugversicherung bei einem Neuabschluss.

✓ Prämienfreie Deckungen

Kostenlose Zusatzversicherungen und reduzierter Selbstbehalt.

✓ Steueroptimierung

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

Mehr Infos

