

aktivität

2 | 26

die
zeitschrift für
integration



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

procap grischun

Jubiläums- versammlung

95 Jahre

4

Sommerausflug

Zoo Zürich

8

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Alexanderstrasse 8, 7000 Chur

Telefon 081 253 07 07

info@procapgrischun.ch

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: MartinO bei seinem Auftritt im GKB-
Auditorium. Foto: Philipp Ruckstuhl

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 nächste Ausgabe:

Activa 3/26, 2. Juli 2026.

Die nächste Activa 3/26 erscheint
im August 2026.



procap grischun

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Ohne wenn und aber. **graubünden**

Editorial



95 Jahre Procap Grischun

Liebe Leserinnen und Leser

Die Jubiläumsfeier zu «95 Jahren Procap Grischun» war ein würdiger Anlass mit Rückblick auf eine bewegte Geschichte und engagierte Vereinsarbeit. Persönliche Worte, Auszeichnungen und Begegnungen machten deutlich, wie viel bereits erreicht wurde. Gleichzeitig richtet sich der Blick nach vorn; hin zu einer Gesellschaft, in der Inklusion selbstverständlich ist. Der Anlass zeigte eindrücklich, was gemeinsam möglich ist – und dass der Weg konsequent weitergegangen werden muss.

Auch die Unterhaltung kam nicht zu kurz. Der Musiker Martin O. hat den Rückblick auf 95 Jahre Procap Grischun auf originelle Art präsentiert.

Für die zahlreichen wohlwollenden Unterstützungen danken wir herzlich. Sie tragen unsere Arbeit und machen sie überhaupt erst möglich.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe.

Herzlich, Philipp Ruckstuhl

Gemeinsam sind wir stark



Seit der Gründung von Procap Grischun im Jahr 1931 hat sich nicht nur die Organisation kontinuierlich weiterentwickelt – auch die Sprache rund um das Thema Behinderung hat sich stark gewandelt. Reto Crameri thematisierte die sprachlichen Veränderungen; Inklusion, Teilhabe, Selbstbestimmung oder Barrierefreiheit, die heute selbstverständlich verwendet werden, waren damals kaum oder gar nicht bekannt. Sie stehen heute für ein modernes Verständnis. Menschen mit Behinderung werden als Persönlichkeiten mit Rechten, Fähigkeiten und individuellen Lebenswegen wahrgenommen und respektiert.»

Mit einem Blick zurück in die Gründungszeit eröffnete Präsident Reto Crameri im festlichen Rahmen des 95-Jahr-Jubiläums den offiziellen Teil der Mitgliederver-



Präsident Reto Crameri. Fotos: Bea Forster

sammlung im GKB-Auditorium in Chur. In seiner Ansprache würdigte er die lange Geschichte sowie das engagierte Wirken von Procap Grischun und spannte zugleich den Bogen in die Zukunft. «Ich wünsche mir, dass es uns in 95 Jahren nicht mehr braucht. Wieso? Weil wir dann in einer inklusiven, toleranten und offenen Gesellschaft leben, in der es eine Selbstverständlichkeit ist, dass Menschen mit Behinderung ihren Platz haben und vollständig anerkannt und integriert sind.

Im Anschluss richtete Regierungsrat Marcus Caduff das Wort an die Anwesenden. Er betonte die grosse Bedeutung der Organisation für die Förderung von Teilhabe, Selbstbestimmung und Inklusion von Menschen mit Behinderung im Kanton Graubünden. Mit klaren



Regierungsrat Marcus Caduff.



Erich Kohler, Gemeindepäsident Domat/Ems (I) nimmt den Preis von Reto Crameri in Empfang.

Worten hielt er fest: «Es ist nicht nur eine Feier, es ist ein Auftrag, gemeinsam weiterzugehen, laut zu bleiben und für Inklusion zu sorgen.»

Im Zentrum des offiziellen Programms standen die Genehmigung der Jahresberichte und der Jahresrechnung, eine Ersatzwahl sowie die Verabschiedung des Budgets. Ein besonderer Moment war die Ehrung zahlreicher, langjähriger Mitglieder, deren Engagement das Vereinsleben über viele Jahre hinweg geprägt hat.

Domat/Ems gewinnt den Procap Inklusionspreis

Bereits zum dritten Mal durften wir den «Procap Grischn Inklusionspreis» verleihen. Im Jahr 2026 geht die Auszeichnung an die Gemeinde Domat/Ems, die sich in besonderer Weise für gelebte Inklusion einsetzt. Gemeindepäsident Erich

Kohler zeigte sich sichtlich erfreut über die Auszeichnung und bedankte sich herzlich dafür. Gleichzeitig nahm er die Ehrung mit viel Motivation als Ansporn, den Weg hin zu einer noch Barriere freieren Gemeinde engagiert weiterzugehen. Die offizielle Übergabe findet im Sommer 2026 in Domat/Ems statt.

Für eine festliche und zugleich unterhaltsame Atmosphäre sorgte das abwechslungsreiche Rahmenprogramm: Der Musiker und Entertainer Martin O. begeisterte mit kreativen Showeinlagen und seiner besonderen Form der Musik, bei der er live Stimmen, Instrumente und Klänge übereinanderlegt. Dabei gewährte er dem Publikum auch einen musikalischen Blick in das Archiv von Procap Grischn und verband Vergangenheit und Gegenwart auf eindrucksvolle Weise.

Mitgliederversammlung

Ein weiterer Höhepunkt war das von Feuri geführte kurzweilige Interview mit Nationalrat Martin Candinas, das für einige Lacher sorgte und gleichzeitig die Bedeutung der Arbeit von Procap Grischun unterstrich.

Kulinarisch wurden die Mitglieder und Gäste mit einem festlichen Nachtessen verwöhnt. Procap Grischun zeigte sich sehr erfreut über die grosse Teilnahme und den lebendigen Austausch. Der Jubiläumsanlass war ein würdiger und stimmungsvoller Meilenstein, der die lange Geschichte der Organisation feierte und zugleich den Blick entschlossen in die Zukunft richtete.



MartinO mit dem geschichtlichen Rückblick auf 95 Jahre.



St. Gallen | Chur | Kreuzlingen | Rapperswil | Winterthur

spiess  kühne

Ihr Sanitätshaus

**Aktiv das Leben
geniessen.**

Auf Augenhöhe
mit unseren
Reha-Spezialisten



spiess-kuehne.ch



Reiseangebote von Procap

Das Procap Reisebüro ist seit über 30 Jahren spezialisiert auf barrierefreie Ferien für Menschen mit und ohne Behinderungen. Tauchen Sie ein in unsere Reisewelt und buchen Sie bei uns Ihre schönste Zeit des Jahres.

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

Über die QR-Codes gelangen Sie zu unseren aktuell noch verfügbaren Plätzen der betreuten Gruppenreisen im In- und Ausland:



Gruppenreisen
Schweiz



Gruppenreisen
Ausland

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

27.06.2026

📍 Zürich

Sommerausflug in den Zoo Zürich

Wir freuen uns, Sie zu unserem dies-jährigen Sommerausflug einzuladen! Gemeinsam verbringen wir einen abwechslungsreichen und erlebnisreichen Tag im Zoo Zürich – einem der führen-

Programm Samstag 27. Juni 2026

07.30	Besammlung vor dem Restaurant Tres Amigos, Chur
07.45	Abfahrt ab Chur
08.00	Besammlung Bahnhof Landquart
08.15	Abfahrt Landquart
10.30	90-minütige Führung durch den Zoo
12.00	Mittagessen im Alten Klösterli
14.00	Individueller Besuch des Zoo's.
16.30	Abfahrt nach Hause
18.00	Ankunft Landquart
18.30	Ankunft Chur

den Zoos Europas, der sich besonders durch seine naturnah gestalteten Lebensräume und sein Engagement für Natur- und Artenschutz auszeichnet.

Der Zoo Zürich verfolgt das Konzept «Lebensräume statt Käfige»: Tiere leben in grosszügigen Anlagen, die ihren natürlichen Lebensräumen nachempfunden sind. Dadurch erhalten Besucher*innen nicht nur faszinierende Einblicke in die Tierwelt, sondern auch ein besseres Verständnis für ökologische Zusammenhänge und den Schutz bedrohter Arten. Ein besonderes Highlight ist der beeindruckende Masoala Regenwald – eine grosse Tropenhalle, in der ein Stück madagassischer Regenwald mit freilebenden Tieren und üppiger Vegetation erlebbar wird.

Nach unserer Ankunft im Zoo erwartet uns eine spannende Führung, bei der wir mehr über die Tiere, ihre Lebensweise und die Arbeit des Zoos erfahren. Die Führung bietet eine ideale Gelegenheit, Hintergründe zu entdecken, die man beim individuellen Rundgang oft übersieht.

Im Anschluss geniessen wir gemeinsam ein Mittagessen in gemütlicher Runde. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und bietet die Möglichkeit, um weitere Anlagen zu erkunden; etwa die Savannenlandschaften, die Grosskatzen oder die Elefantenanlage oder den Tag entspannt bei einem Spaziergang durch den Zoo ausklingen zu lassen.

Wir freuen uns auf einen schönen Sommertag mit spannenden Einblicken in die Tierwelt, bereichernden Begegnungen und viel gemeinsamer Zeit!

Datum: Samstag, 27. Juni 2026;

Kosten: Aktivmitglieder: Fr. 30.–;

Solidarmitglieder: Fr. 50.–; Nichtmitglieder: Fr. 100.–.

Im Unkostenbeitrag ist die Busreise, das gemeinsame Mittagessen und der Eintritt in Zoo, inbegriffen.

Anmeldeschluss: 18. Juni 2026.

Anmeldung/Infos: Geschäftsstelle Chur oder www.procapgrischun.ch;

Wichtig: Der Zoo Zürich ist weitgehend barrierefrei zugänglich.

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

**Weitere Infos zur
Veranstaltung**

www.procapgrischun.ch



Breitmaulnashorn und Netzgiraffe in der Lewa Savanne im Zoo Zürich. Foto: © Zoo Zürich, Goran Basic.

09.06.2026

📍 Scuol

Badeplausch Bogn Scuol

**Am Dienstag, 9. Juni 2026
findet der Badeplausch in
Scuol statt.**

Machen Sie diesen Tag zu Ihrer Quelle für Spass und Wohlbefinden. Im grosszügigen Wasser- und Sportzentrum Bogn Scuol können Sie sportlich und gesundheitlich aus dem Vollen schöpfen!

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 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 Solidarmit-

Programm

10.45	Ankunft im Bogn Engiadina Scuol
11.00	Beginn des Badeplausches
13.15	Mittagessen mit musikalischer Unterhaltung
14.45	Verabschiedung
15.00	Besammlung beim Parkplatz und Fahrt zum Bahnhof Scuol

gliedern berücksichtigt, soweit es die Teilnehmerzahl zulässt.

Datum: Dienstag, 9. Juni 2026

Zeit: 10.45 – ca. 14.45 Uhr

Ort: Badezentrum Bogn Scuol;

Kosten: Aktiv- und Solidarmitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder Fr. 20.–

Anmeldung: bis 4. Juni 2026 bei der Regionalstelle Südbünden, 081 253 07 88 oder www.procapgrischun.ch



Teilnehmer am Badetag 2023. Foto: zVg

Agenda

27.05.2026

24.06.2026

26.08.2026

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.

27.05.2026

24.06.2026

26.08.2026

Chur



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.

20.05.2026

17.06.2026

19.08.2026

16.09.2026

📍 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.procapgrischun.ch anmelden.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung, Geschäftsstelle Chur 081 253 07 07.



HERZ ZEIGA HILF FINDA

impactgrischun.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 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.

28.05.2026 «IV und EL nach Lebensveränderungen»

10.09.2026 Arbeit neben Rente Teil 1

17.09.2026 Arbeit neben Rente Teil 2

📍 Online

Webinar-Reihe

Unsere Webinar-Reihe vermittelt einen systematischen Überblick über das Sozialversicherungssystem der Schweiz – bequem von zu Hause aus.

Zeit: 19 – 21 Uhr; **Kosten:** Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 45.–.

Anmeldung/Infos: Geschäftsstelle Chur, www.procappgrischun.ch. Der Zugangslink für die Teilnahme wird in der Woche vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

IV und EL nach Lebensveränderungen

Partnerschaft, Familie, Umzug, Auslandsaufenthalt. In diesem Webinar erfahren Sie, wie sich verschiedene Lebensveränderungen auf die IV-Rente und die Ergänzungsleistungen auswirken können. Dabei betrachten wir nicht nur gesundheitliche Entwicklungen, sondern auch familiäre Veränderungen wie das Zusammenziehen, eine Heirat oder die Gründung einer Familie. Zusätzlich beleuchten wir, welche Folgen ein Wohn-

sitzwechsel in einen anderen Kanton oder ins Ausland haben kann.

Datum: 28.05.2026

Arbeit neben Rente, Teil 1

In diesem Webinar fokussieren wir auf die Frage, welche Auswirkungen eine Arbeit auf eine IV-Rente hat. Wie wird ein IV-Grad festgelegt und eine Rente berechnet? Wann wird eine IV-Rente überprüft? Wieviel kann man neben der Rente verdienen? Was ist dabei zu beachten? **Datum: 10.09.2026.**

Arbeit neben Rente, Teil 2

Fit machen für den 1. Arbeitsmarkt.

In diesem Webinar beleuchten wir, wie die Invalidenversicherung (IV) die berufliche Eingliederung gezielt unterstützen kann. Gemeinsam mit einer Fachperson zeigen wir auf, welche konkreten Schritte Betroffene selbst unternehmen können, um ihre Chancen auf eine erfolgreiche berufliche Reintegration zu verbessern. **Datum: 17.09.2026**

10.06.2026

📍 Chur

Einladung zur Grillparty


mit Musik
vom Trio
Bergfründa

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

Gemeinsam möchten wir ein paar entspannte und gemütliche Stunden verbringen, fein essen und die Zeit in geselliger Runde geniessen. Das Trio Bergfründa sorgt mit volkstümlicher Musik für beste Unterhaltung.

Die Grillparty 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.



Feines vom Grill. Foto: Shopify Partners

Ort: ARGO-Wohnheim,
Gartenstrasse 16, Chur;

Wann: Dienstag, 10. Juni 2026;

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: 3. Juni 2026.

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.

Seit zwei Jahren sind wir nun schon mit dem Tavolata-Abenden unterwegs. 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.

Termine 2026

MI	6. Mai 2026
MI	3. Juni 2026
MI	1. Juli 2026
MI	2. September 2026
MI	7. Oktober 2026
MI	4. November 2026
MI	2. Dezember 2026

- 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 jeweils am ersten Mittwoch im Monat 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. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen unvergessliche kulinarische Momente zu schaffen und eine inklusive Gemeinschaft zu fördern.

**Gäste sind
hochwill-
kommen!**

**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

Birken- gewächs Mz.	Neben- buhler	nicht nur eines			am Bo- den be- findlich	relig. Glaub- bens- gruppe	Kose- wort für Gross- mutter	Rasen- ball- spiel (engl.)			durch- gekocht	feierl. Gelübde	Gebiete jenseits des Meeres		Reif aus Metall	Jetzt- zustand
↗	↘				nördl. Teil des Tessins	➡	↘					↘			↘	↘
↗			8		hinauf, nach oben	➡					mit Sä- re be- handeln		Präpo- sition	➡		
Zwerg, Gnom		Heil- behand- lung	➡					schweiz. Streu- würze		Vorweih- nachts- zeit	➡	4				
↗					meissel- artiges Werk- zeug	↘	künstl. Nackt- darstel- lungen	➡				Initialen d. phant. Malers Giger †	➡			d. Inhalt ent- nehmen
Mafia- bosse		Trink- gefäss		Tessiner Tal: Val ...	➡								Wasser- stelle in der Wüste		weibl. Pferd	↘
Flach- land	➡				7	leiblos	➡			Gallert- substan- zen		kleiner Metall- ring	➡			
Spezial- gebiet	gelb- roter Farbton		nervös. Muskel- zucken	➡			Teil des Schlitt- schuhs		Werk- zeuge	➡				10		
↗				auf diese Weise		im Mund zer- kleinern	➡					ugs.: Fern- sehen		Auer- ochse	➡	
Säure- gehalt- wert	➡		Erge- benheit, Hingabe	↘			6		schmie- rig		Druck- schriften	➡				
↗						schnei- dern	↘	Schweiz. Eisho- ckey- verband	➡				Erb- faktor	➡		
Untat			indian. Grosse Kraft		Anfän- gerin	➡										
Bräu- nungs- studios		altes Volk in Mittel- amerika	5				Keim- zelle	➡								
↗							nach innen	↘								
↗					Wut, Raserei		kurzer engl. Gruss	➡								
gedou- belte Film- szene	vorlaut	Antriebs- art der Gelände- wagen		eigenes Tun be- dauernd	➡											
Prophet im AT	➡						junge Kuh		sächl. Fürwort							
Leicht- metall (Kw.)		9		Gebiet, Bereich	↘	Mär- chen- gestalt	➡									
Vogelart, Drossel			Schalt- ein- richtung	➡				2								
↗					nord. Herden- tier	➡						griech. Schafs- käse	↘			
Teil des Gesichts	1					Flächen- mass	↘	Schweiz. Kathol. Frauen- bund	↘							
↗			Abk.: künstli- che Intel- ligenz	↘		Spiel- karten	➡									
Leucht- diode		fehler- frei	➡													
acht- beiniges Glieder- tier	➡			3			ital. Tonbez. für das F	➡								



Preis

Wir verlosen einen Einkaufs-
gutschein im Wert von Fr. 100.–
von Plankis Stiftung.

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

Lösungswort der letzten Ausgabe:
ENTFERNUG (Activa 1/2026).

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

procapgrischun

helvetia 
Ihre Schweizer Versicherung



Christian Spescha
Verkaufsleiter

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

