



Bild: Femmes-Tische Schweiz

Selbstbestimmt leben

Die ambulante psychiatrische Pflege der öffentlichen Spitex Chur – kurz APP – ermöglicht psychisch kranken Menschen ein eigenständiges Leben in ihrem gewohnten Umfeld zu führen.

Das Team der ambulanten psychiatrischen Pflege (APP) unterstützt Menschen jeden Alters, die aufgrund psychischer oder psychosozialer Belastungssituationen Hilfe bei der Bewältigung des Alltags benötigen. Durch die Pflege und Betreuung zu Hause wird die soziale Integration gefördert. Das Psychiatrieteam der Spitex Chur besteht aus diplomierten Pflegefachpersonen, die sich kontinuierlich weiterbilden.

Umfassende Unterstützung

Das Leistungsspektrum der APP umfasst die Unterstützung bei der Rückkehr in den Alltag nach einem Klinikaufenthalt, fachkompetente Begleitung in Lebenskrisen und Hilfe für Betroffene und Angehörige zur selbstbestimmten Alltagsbewältigung. Ebenso bietet das Team Unterstützung für Angehörige, um psychiatrische Diagnosen besser zu verstehen.

Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlungsschwerpunkte der APP beinhalten das Erarbeiten und Einüben von Bewältigungsstrategien, Hilfe im Umgang mit

Aggression, Angst und Wahnvorstellungen sowie Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Hilfe zur Krisenbewältigung bei Selbst- und Fremdgefährdung. Zudem fördert das Team den Aufbau einer stützenden Tages- und Wochenstruktur, bietet Training in sozialer Kontaktaufnahme und Gesprächsführung und begleitet, beobachtet und unterstützt bei der medikamentösen Therapie. Die Anleitung zur Haushaltsführung sowie die Beratung und Unterstützung von Angehörigen runden das Angebot ab. Die Pflege erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und anderen Diensten sowie den Behörden.

Einfache Anmeldung

Die Anmeldung zur ambulanten psychiatrischen Pflege kann durch Betroffene selbst sowie durch Angehörige, Hausärzte, Psychiater, Psychologen, Kliniken und Spitäler oder Behörden erfolgen. Die Dienstleistungen werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse finanziert, vorausgesetzt, es liegt eine ärztliche Verordnung vor, die von der Spitex eingeholt wird.

Für weitere Informationen und Kontaktaufnahme steht das Spitex-Team in Chur, Haldenstein und Maladers zur Verfügung.

Peer-Ansatz fördert Empowerment

Femmes-Tische/Männer-Tische ist ein niederschwelliges Bildungsangebot für Menschen mit verschiedenen sprachlichen und kulturellen Hintergründen. Die Teilnehmenden diskutieren wichtige Alltagsfragen rund um die Themen Gesundheit, Familie und Partizipation.

Unser heutiges Leben ist komplex und die Fragen des Alltags sind vielfältig. Das gilt für Einheimische und wohl noch mehr für Zugewanderte. Oft sind es informelle Gespräche und nützliche Tipps unter Freunden, Nachbarn oder Arbeitskollegen, die neue Einsichten vermitteln. An diesem Punkt setzt das Programm Femmes-Tische/Männer-Tische an. Geschulte Moderatorinnen und Moderatoren laden gleichsprachige Personen zu Gesprächsrunden im kleinen Kreis ein. Die Teilnahme ist kostenlos und benötigt keine Vorkenntnisse. Die Treffen finden bei jemandem zu Hause, im Park oder in einem institutionellen Rahmen (z. B. in einer Bibliothek, einem Familienzentrum, Jugendtreffpunkt oder Vereinslokal) statt. Bei Bedarf kann eine Kinderbetreuung organisiert werden. Die Moderierenden führen mit Hilfe von Karten, Fotos oder einem Kurzfilm in das Gesprächsthema ein. Im Zentrum dieses Angebots stehen der Aus-

tausch von persönlichen Erfahrungen, die Wertschätzung der vorhandenen Ressourcen und das Empowerment der Teilnehmenden. Zudem bieten die Gesprächsrunden die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Das bewährte und mehrfach ausgezeichnete Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm existiert an 32 Standorten in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Seit anfangs 2022 auch in Graubünden. Die kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung bietet das Programm an, mit dem Ziel, die Lebensqualität und Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu fördern.

Weitere Infos unter: femmetische.ch

Inhalt

Gesundheit	2
Partnerschaft und Familie	4
Kinder	5
Senioren	7
Soziales	8
Arbeit, Beruf und Weiterbildung	10

Gesundheit

Spitex Chur

Gartenstrasse 2, 7000 Chur
081 257 09 57
info@spitex-chur.ch
www.spitex-chur.ch

Spitex Chur bietet Hilfe, Pflege und Betreuung rund um die Uhr für Menschen jeden Alters. Auskunft und Beratung zu Bürozeiten.

Krankensmobilität

Roffler Chur AG

Rheinstrasse 85-87, 7000 Chur
081 286 99 31
info@roffler-rehamobil.ch

Mahlzeitendienst

Alterssiedlung Kantengut

Scalärastrasse 14
7000 Chur
081 354 13 13
info@kantengut.ch

Tägliche Lieferung von warmen Mittagessen.

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2
7000 Chur
081 258 45 84
info@srk-gr.ch
www.srk-gr.ch

Rotkreuz-Fahrdienst

081 258 45 72

Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, kann für Fahrten zu medizinischen Terminen (Arzt, Spital, Therapie, etc.) den Rotkreuz-Fahrdienst anfragen. Bei diesem Fahrdienst fahren und begleiten Sie freiwillige Fahrer/-innen mit ihrem eigenen Auto zu den medizinischen Terminen. Verrechnet wird dabei ein Kilometerpreis. Aus organisatorischen und versicherungstechnischen Gründen muss die Fahrt mindestens zwei Arbeitstage im Voraus angemeldet werden.

Rotkreuz-Notrufsystem für Unabhängigkeit und Sicherheit

081 258 45 85
notruf@srk-gr.ch

Das Rotkreuz-Notrufsystem gibt Sicherheit rund um die Uhr. Per Knopfdruck kann in einer Notlage die Sprechverbindung zur 24h-Notrufzentrale aufgebaut werden, die sofort die richtige Hilfe organisiert.

Beratung Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung SRK

081 258 45 70
patientenverfuegung@srk-gr.ch

In einem Vorsorgeauftrag können Sie Ihren Willen für den Fall einer Urteilsunfähigkeit rechtzeitig festhalten und eine nahestehende Person oder Institution mit der Regelung Ihrer Angelegenheiten beauftragen. Eine Patientenverfügung gibt Gewissheit, dass Wünsche und Vorstellungen respektiert werden, wenn man nicht mehr in der Lage ist, selber über medizinische Massnahmen zu entscheiden. Das SRK Graubünden berät Sie individuell und fundiert, sowohl zur Vorsorgeplanung als auch für eine Patientenverfügung. Weiter bietet das SRK für die Patientenverfügung eine Hinterlegung und einen Erinnerungsservice an.

Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien

081 258 45 84
pflgendeangehoerige@srk-gr.ch

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen zu Hause ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Oftmals gilt es einen komplexen Alltag zu organisieren und viele Entscheidungen zu treffen. Rotkreuz-Freiwillige begleiten pflegende Angehörige und Familien mit kleinen Kindern in einer schwierigen Situation, helfen bei der Suche von Entlastungsangeboten und vernetzen mit bestehenden Angeboten.

Bildung – Gesundheit

081 258 45 83
bildung-gesundheit@srk-gr.ch

Wissen eröffnet Chancen und Möglichkeiten. Neben dem Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK bietet das SRK Graubünden verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit, Pflege und Betreuung an. Auch für Personen, die nicht in der Pflege arbeiten, hat das vielfältige Kursprogramm Interessantes zu bieten: Kurse zum Thema psychische Gesundheit, Familie sowie Persönlichkeitsentwicklung. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.srk-gr.ch/bildung.

Procap Grischun

Geschäfts- und Beratungsstelle
Alexanderstrasse 8, 7000 Chur
081 253 07 07

info@procapgrisichun.ch
www.procapgrisichun.ch

Mitgliederorganisation für Menschen mit Handicap

Das Dienstleistungsangebot umfasst die Rechts- und Sozialversicherungsberatung betreffend:

- Invalidenversicherung
- Obligatorische Unfallversicherung
- Obligatorische Krankenversicherung
- Berufliche Vorsorge
- Ergänzungsleistungen
- Assistenzabklärungen
- Pensionierungsberatungen
- Checkberatungen
- Finanzberatungen

Weitere Angebote:

- Kurse
- Sport- und Freizeitangebote
- Procap Reisen & Sport

Die Dienstleistungen der Rechtsberatung stehen allen Mitgliedern kostenlos zur Verfügung. Eine Sonderregelung besteht für Neumitglieder.

Schweizerische Vereinigung zugunsten cerebral Gelähmter (SVCG)

Regionalgruppe Graubünden
Postfach, 7002 Chur
081 330 30 35

Wochenende Entlastungsdienst:

info@cerebral-gr.ch

Informationen für Eltern mit behinderten Kindern, Elterntreffen und Familienanlässe.

Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung Selbsthilfegruppe

Region Graubünden
081 284 80 03
www.lupus-suisse.ch
selbsthilfegraubunden.ch

Die Lupus Regionalgruppe Graubünden ist eine Selbsthilfegruppe und trifft sich einmal im Monat, um Erfahrungen auszutauschen, über Probleme zu sprechen und gemeinsam nach Möglichkeiten der Verarbeitung zu suchen. Die Gruppe steht allen Betroffenen und Interessierten offen.

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV Beratungsstelle Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

081 257 10 00
beratungsstelle.graubunden@sbv-fsa.ch
www.sbv-fsa.ch

- Unterstützung von Menschen mit einer Sehbehinderung auf ihrem Weg zu einer möglichst selbstständigen Lebensgestaltung
- Kostenlose Beratungen, massgeschneiderte Sehhilfen, Trainings zur Alltagsbewältigung und sozialarbeiterische Unterstützung

Pro Infirmi

Kantonale Geschäfts- und Beratungsstelle
Engadinstrasse 2, 7000 Chur
058 775 17 17
graubunden@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Vielfältige Dienstleistungen für Menschen mit einer Behinderung und Angehörige:

Sozialberatung

- Sozialversicherungs- und Rechtsberatung
- Finanzielle Beratung und Hilfestellungen
- Informationen zu Bildung und Arbeit
- Freizeit und Wohnen
- Begleitetes Wohnen
- Selbstständig wohnen mit «Begleitetem Wohnen», eine Dienstleistung für Menschen mit leichter geistiger Behinderung

Bildungsklub

- Weiterbildungskurse für alle ab 18 Jahren

Bauberatung

- Information und Fachberatung zum behindertengerechten Bauen

Ferienkursangebote

Fachberatung und Öffentlichkeitsarbeit
Fordern Sie die Unterlagen an oder vereinbaren Sie einen Termin.

Bündner Hilfsverein für psychisch kranke Menschen

081 252 23 52
info@hilfsverein-gr.ch
www.hilfsverein-gr.ch

Begleitetes Einzelwohnen für Menschen mit einer psychischen Behinderung.

Der Bündner Hilfsverein bietet eine Wohnbegleitung für Menschen mit einer psychischen Behinderung an.

Insieme Cerebral Graubünden
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur
081 250 40 38
www.insieme-cerebral-gr.ch
info@insieme-cerebral-gr.ch
Verein für Menschen mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung.

Bündner Entlastungsdienst
Geschäftsstelle
c/o insieme Cerebral Graubünden
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur
081 250 40 38
www.insieme-cerebral-gr.ch
info@insieme-cerebral-gr.ch

Wir unterstützen Familien und Angehörige von Menschen mit einer geistigen, cerebralen und/oder Mehrfachbehinderung durch Übernahme individueller und flexible Betreuungsaufgaben. Dadurch können Angehörige während dieser Zeit ihren anderen Verpflichtungen und persönlichen Bedürfnissen nachgehen.

**Stiftung Mobilita
Fahrdienst für Menschen
mit Mobilitätseinschränkungen**
Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
081 250 58 40
info@mobilita-gr.ch
www.mobilita-gr.ch

Als gemeinnützige Stiftung bietet Mobilita vergünstigte Freizeitfahrten an und gibt Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein Stück aktive Lebensgestaltung und Teilnahme am sozialen Leben zurück. Das Angebot richtet sich an alle, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nur unter stark erschwerten Bedingungen benutzen können. Neu stehen die Leistungen auch AHV-Bezüger/-innen zur Verfügung. Berechtigte Personen erhalten von der Mobilita Coupons für vergünstigte Taxifahrten für die Freizeitgestaltung.

Pro Audito Grischun
Für Menschen mit Schwerhörigkeit
proauditogrischun@gmail.com
www.pro-audio.ch/vereine/proauditogrischun/

- Kurs Hörtraining mit Lippenlesen
- Vermietung und Kontrolle von Höranlagen
- Vereinsleben

Selbsthilfe Graubünden
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 353 65 15

kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch
www.selbsthilfegraubuenden.ch

Die Adresse in Sachen Selbsthilfegruppen im Kanton Graubünden.
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Aufbau und Unterstützung von neuen Gruppen
- Standortbestimmung und Beratungen von bestehenden Gruppen
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen

**Schweizerische
Herzstiftung**
031 388 80 85
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Die Operation am Herzen ist ein grosser chirurgischer Eingriff, der mit Ängsten und Unsicherheit verbunden ist. Die Broschüren der Schweizerischen Herzstiftung beantworten zahlreiche Fragen, die sich für Betroffene und Angehörige vor und nach einer Herzoperation stellen.

Lungenliga Graubünden
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur
081 354 91 00
info@llgr.ch

Beratung nach telefonischer Vereinbarung für Patient/-innen mit Lungenkrankheiten:

- Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, zystische Fibrose, Schnarchprobleme und Schlaf-Apnoe-Syndrom
- Inhalations- und Sauerstofftherapien, Rauchentwöhnungen
- Kontrolle von Inhalationsgeräten
- Informationen über Atemtherapien und ambulante Lungenrehabilitationen sowie Spitex (in Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt)

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1, 7000 Chur
081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch

Kostenlose Begleitung durch:
- fachlich fundierte Gesprächssequenzen über Diagnose, Prognose, Ängste, Probleme und allgemein über den Umgang mit der Krankheit Krebs
- Kurse/Seminare/therapeutische Unterstützung für Betroffene und Angehörige
- Ferienwochen/Erlebnistage für betroffene und mitbetroffene Kinder/Jugendliche

Kostenlose Beratung bei:
- sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Fragen
- beruflicher Wiedereingliederung
- finanziellen Notlagen

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bahnhofstrasse 15
7310 Bad Ragaz
www.rheumaliga.ch/sgfl
Geschäftsstelle/Bewegungskurse
081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
Beratungsstelle
081 511 50 03
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Rheumabetroffene und ihre Angehörigen können sich mit ihren Anliegen vertrauensvoll an die freiwillige, unentgeltliche Beratung wenden. Im Büro in Bad Ragaz stehen, nach telefonischer Anmeldung, verschiedene Hilfsmittel zum Testen bereit.

**Aquawell – die Wassergymnastik
der Rheumaliga**
Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik. Das Training im Wasser lässt den Körper neu erfahren und schenkt Wohlbefinden und Entspannung. (Auch für Nichtschwimmer geeignet.)

Samaviva Rheuma-Yoga
Achtsame, atemgeführte Übungen helfen den Teilnehmenden, ihren Körper besser wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse und auch Grenzen besser zu spüren. Um den Kurs zu besuchen, braucht es keine besonderen Voraussetzungen. Eine kostenlose Schnupperlektion ist nach Absprache möglich.

**Beratung für Alltagshilfen im
eigenen Zuhause**
Am Beratungsgespräch werden gemeinsam mit den Mitarbeitenden der regionalen Rheumaliga die individuellen Schwierigkeiten und Herausforderungen im Alltag eruiert und herausgefunden, welche Produkte Abhilfe schaffen können. (Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.)

**Multiple Sklerose
Regionalgruppe Graubünden**
079 662 40 24

Auskünfte und Hilfe für MS-Betroffene, gesellige Zusammenkünfte, Ausflüge, Schwimmthera-

pie, Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer.

Aids-Hilfe Graubünden
Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur
081 252 49 00
hallo@ahgr.ch
www.ahgr.ch
www.queergr.ch

**Fachstelle für Prävention
und Beratung**
- Information, Testing und Beratung zu HIV/Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen
- Fachberatung für Lehrpersonen, medizinisches Personal, Arbeitgeber usw.
- Präventionsangebote in Oberstufen, Schulen, Institutionen, Gemeinden usw.
- Information, Beratung und Angebote zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung
- Beratungs- und Präventionsangebote für queere Menschen und MSM (Männer, die Sex mit Männern haben)
- Präventions- und Beratungsangebot für Sexarbeiterinnen

Sozialdienst für Suchtfragen
Kant. Sozialamt Graubünden
Grabenstrasse 8, 7000 Chur
081 257 26 99
sd.suchtfragen@soa.gr.ch
www.soa.gr.ch

Der Sozialdienst für Suchtfragen berät Menschen mit Suchtproblemen, deren Angehörige und weitere interessierte Personen und Institutionen. Die Beratung umfasst je nach Situation verschiedene Angebote: Suchtberatung, Sozialberatung und finanzielle Sozialhilfe.

Gesundheitsamt Graubünden
Fachstelle Gesundheitsförderung
Hofgraben 5, 7001 Chur
081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.gesundheitsamt.gr.ch

Informations- und Dokumentationsservice, Fachberatung Prävention und Gesundheitsförderung, Kurse und Projekte.

**Opiatgestützte Behandlungen
Psychiatrische Dienste
Graubünden**
Ambulatorium Neumühle
Gürtelstrasse 89, 7000 Chur
058 225 23 50

neumuehle@pdgr.ch
www.pdgr.ch

Notfallabgabe von Methadon bei Abwesenheit des behandelnden Hausarztes erfolgt an registrierte, opiatabhängige Personen mit gültiger Identitätskarte. Abklärungs- und Beratungsgespräche werden nach Vereinbarung durchgeführt.

Notfallnummer 058 225 25 25 (24 Stunden erreichbar). Der Anrufer wird direkt mit der Klinik Waldhaus Chur verbunden.

Anonyme Alkoholiker
Meeting AA-Gruppe Chur
Postfach 47, 7000 Chur
www.anonyme-alkoholiker.ch/
meetings/graubunden

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales BGS
Gürtelstrasse 44, 7000 Chur
0848 848 885

Blaues Kreuz Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
081 252 43 37
beratung@blaueskreuz.gr.ch
www.blaueskreuz.gr.ch

Beratungsstelle und Prävention bei Alkoholproblemen

- *Betroffene*
Trinken Sie in letzter Zeit mehr als auch schon oder können Sie manchmal gar nicht mehr aufhören? Sie möchten etwas ändern?
- *Angehörige*
Sind Sie besorgt, weil eine Person in Ihrem Umfeld, Ihrer Familie zu viel Alkohol trinkt? Vielleicht dreht sich Ihr Leben nur noch um die Alkoholabhängigkeit dieser Person?
- *Betriebe und Personalverantwortliche*
Wir informieren und beraten Sie bei Alkoholproblemen im Betrieb.
- *Gruppen*
Wir führen Gesprächsgruppen für Frauen und Angehörige durch.
- *Fachpersonen*
Wir beraten Fachpersonen über Interventionsmöglichkeiten in Beruf und Familie.

AI-Anon-Familiengruppe Montalin
0848 848 843
www.al-anon.ch/meetings/graubunden

Meeting für Angehörige und Freund/-innen von alkoholkranken Personen.

VASK Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
www.vaskgr.ch

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/Psychisch-Kranken

Alzheimer Graubünden
Poststrasse 9, 7000 Chur
081 253 91 40
info.gr@alz.ch
www.alz.ch/gr

benevol Graubünden Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
081 258 45 90
info@benevol-gr.ch
www.benevol-gr.ch

Beratung von Menschen, die Freiwilligenarbeit leisten möchten
Benevol berät Personen, die Zeit und Energie für einen freiwilligen Einsatz haben und dafür den richtigen Ort und die passende Art finden wollen. Die Angebote finden Sie auch unter www.benevol-jobs.ch

Beratung von Organisationen, die Freiwillige einsetzen
Benevol unterstützt Organisationen, Vereine und Institutionen, die für einen Teil ihrer Aufgaben auf den Einsatz von Freiwilligen zählen oder in Zukunft zählen wollen, in allen Fragen des Freiwilligenmanagements. Zudem hilft Benevol diesen Freiwillige zu finden

TECUM Begleitung Schwerkranker und Sterbender
Saulzas 6, 7403 Rhäzüns
081 353 70 88
info@tecum-graubunden.ch,
www.tecum-graubunden.ch

Für Betroffene und Angehörige
Seit März 2000 begleitet Tecum Menschen in schwerer Zeit im ganzen Kanton Graubünden. Bei Krankheit und beim Sterben. Zu Hause, im Heim oder im Spital. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden schenken Zeit und Zuwendung ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Betroffenen. Durch Sitzwache in der Nacht oder am Tag unterstützen und entlasten unsere Begleiterinnen und Begleiter Schwer-

ranke und Sterbende sowie ihre Angehörigen während 365 Tagen im Jahr.
Der Einsatz erfolgt in Absprache mit den Betroffenen, Angehörigen und den Pflegeverantwortlichen

Trauercafé Chur
Anna Martha Kreis,
079 583 92 56
Clara Deflorin,
078 683 62 86
www.palliative-gr.ch

Das Trauercafé ist ein Ort, wo man sich über Trauer- und Verlusterfahrungen austauschen kann. Es ist ein offener und geschützter Ort, um zu reden, einander zuzuhören, zu trauern, aber auch um neue Impulse, Mut und Kraft zu schöpfen.
Ort:
Titthof, Tittwiesenstrasse 8 in Chur
Öffnungszeiten:
Jeden ersten Montag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Partnerschaft und Familie

Adebar
Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 250 34 38
beratung@adebar-gr.ch
www.adebar-gr.ch

Beratung
- Familienplanung: Verhütung und Kinderwunsch
- Schwangerschaft und Geburt: Pränataldiagnostik, Allgemeines sowie Finanzen und Recht
- Eltern- und Partnerschaft
- Schwangerschaftskonflikt und Verarbeitung
- Kindsverlust
- Sexualität: eigene Sexualität und Paarsexualität
- Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C)

Bildung
- Sexuaufklärung und Missbrauchsprävention für Kinder und Jugendliche
- Sexualpädagogik für Lehrpersonen, Eltern und Institutionen
- Sexuelle Bildung für Fachpersonen und spezifische Gruppen
- Ausleihe Verhütungskoffer für Schulen

Paarlando. Paar- und Lebensberatung Graubünden
Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 252 33 77
info@paarlando.ch
www.paarlando.ch

Persönliche Beratungen und Therapie nach telefonischer Anmeldung:
- Beratungen in Fragen der Partnerschaft und Ehe
- Familienberatung
- Beratung von Einzelpersonen in den verschiedensten Lebensfragen und Schwierigkeiten (z. B. Ängste, Süchte, Zwänge, Depressionen, Sinnlosigkeitsgefühle, Orientierungslosigkeit, Todessehnsucht)
- Erwachsenenbildung:
Vorträge und Tagung

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 250 09 84
familienzentrum@planaterra.ch
www.planaterra.ch

Infothek
Im Auftrag der Stadt Chur wird an drei Halbtagen ein betreuter Informationsschalter für alle Ratsuchenden angeboten.
Infos zu folgenden Themen:
- Beratungsstellen
- Familienergänzende Kinderbetreuung
- Spielgruppen, Krippen
- Angebote für Paare, Eltern, Frauen, Männer
- Sport für Kinder
- Kulturelles Angebot für Kinder

KinderKafi Planaterra
Treffpunkt für Eltern mit Kindern.

beratungszentrum-gr.ch
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
081 284 80 77
info@beratungszentrum-gr.ch
www.beratungszentrum-gr.ch

Beratung:
- Arbeit und Beruf
- Familien- und übriges Recht
- Finanzen und Budget
- Konkubinats
- Alimenteninkasso
- Vereinsführung und KMU

Frauenzentrale Graubünden
Gürtelstrasse 24
7000 Chur
081 284 80 75
info@frauen-gr.ch
www.frauen-graubunden.ch

bestärkt:

- Frauen, für ihre Interessen in Beruf und Familie, Politik und Gesellschaft einzustehen
- ihre Mitglieder, die Gleichstellung von Frau und Mann in Graubünden einzufordern

berät:

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig bildet:
- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

Blaues Kreuz

Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
081 252 43 31
info@blaueskreuz.gr.ch
www.blaueskreuz.gr.ch

Angebote für Familien mit Alkoholproblemen

Das Blaue Kreuz bietet Einzelberatung und Workshops für Eltern, die in eine Abhängigkeit geraten sind. Die Eltern werden in ihren Erziehungsaufgaben gestärkt. Sie lernen, wie sie mit den Kindern über die Alkoholkrankheit des Elternteils sprechen können, und was ihren Kindern hilft.

Alle Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht

Opferhilfe Graubünden Beratungsstelle

Klostergasse 5, 7000 Chur
081 257 31 50
opferhilfe@soa.gr.ch

Sind Sie oder Ihre nächsten Angehörigen Opfer einer Straftat? Wurden Sie durch ein Drittverschulden in einen Unfall verwickelt?

Die Opferhilfe Graubünden berät und unterstützt gewaltbetroffene Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche. Die Beratung erfolgt kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Sie können sich auch an die Opferhilfe wenden, wenn Sie *keine Strafanzeige* gemacht haben.

Die Opferhilfe berät Sie auch dann, wenn die Straftat bereits verjährt ist.

Stadtbibliothek Chur

Grabenstrasse 28, 7000 Chur
081 254 50 10
info@bibliochur.ch
www.bibliochur.ch

Aktuelles Medienangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Bücher in 16 Sprachen, Hörbücher (Tonies und CDs), Zeitschriften, Filme, digitale Medien, Spiele und

Spielgeräte. Lese-/Spie lounges und Raumvermietung.

Regelmässige kostenlose Veranstaltungen für Eltern mit Kindern im Vorschulalter: «Buchstart», «Spielstart», «Rudi Rabe erzählt - Geschichten in verschiedenen Sprachen», «Schenk mir eine Geschichte - Family Literacy». Veranstaltungen für Kinder: «Makerspace», «Gaming für Kids».

Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie laufend auf der Website.

Kinder

Elternberatung Churer Rheintal

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 255 70 50
elternberatung@ksgr.ch
www.ksgr.ch/elternberatung

Die Elternberatung unterstützt Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bzw. Vorschulkindern bei Fragen zu Erziehung, Pflege, Förderung und Entwicklung des Kindes. Das Angebot ist kostenlos. Es umfasst Beratung mit/ohne Voranmeldung im Beratungszentrum, Telefonberatung, Beratung per Mail und Hausbesuche.

Familienzentrum Planaterra

Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 250 09 84
familienzentrum@planaterra.ch
www.planaterra.ch

Treffpunkt für Eltern mit Kindern mit vielen Informationen zu Angeboten für Kinder und Familien.

Pro Junior Graubünden

Bezirk Chur
Postfach 506, 7001 Chur
081 253 11 68
chur@projunior-gr.ch
www.projunior-gr.ch

Die Angebote von Pro Junior Graubünden, Bezirk Chur:

- Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, finanziell Einzelfallhilfe in Notsituationen
- Unterstützung und Durchführung von Kinder- und Jugendprojekten inkl. Ferienpässe
- Koordinationsstelle «PAT - Mit Eltern Lernen» Graubünden, Begleitung von Familien in schwierigen Situationen. Anmeldung in der Schwangerschaft bis max. 12 Monate nach der Geburt

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auf der Website.

Spikl-Treff

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 250 09 84
www.chur.ch/spikl

Ein Gemeinschaftsangebot für Familien in Chur mit Kindern von 0 bis 5 Jahren, um Kontakte zu knüpfen, gemeinsam zu lernen, zu spielen und Spass zu haben.

Fachpersonen der Elternberatung, von Pro Junior und dem Familienzentrum Planaterra begrüssen die Familien wöchentlich.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (PDGR)

Masanserstrasse 14, 7000 Chur
058 225 19 19
kjp@pdgr.ch
www.pdgr.ch

Ambulante Angebote

Vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen. Die Ambulanten Angebote sind Anlaufstelle für jede Art von Verhaltensauffälligkeiten oder psychischen Befindlichkeitsproblemen. Kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung bedeutet weitgehend Hilfe zur Selbsthilfe. Da meistens nicht nur das Kind oder der/die Jugendliche von den Problemen betroffen ist, sondern die gesamte Familie, unterstützen die PDGR Eltern und ihre Kinder bei der Entwicklung von Problemlösungen und begleiten sie dabei. Eine ärztliche Überweisung ist notwendig, wenn Sie Ihr Kind im Hausarztmodell versichert haben.

Jugendpsychiatrische Station

Waisenhausstrasse 1, 7000 Chur
058 225 19 62
jugendstation.therapie@pdgr.ch

Die Jugendstation ist eine offene geführte jugendpsychiatrische Station für Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren.

Eine Zuweisung für die jugendpsychiatrische Station kann über einen ambulanten Therapeuten, Hausarzt, Kinderarzt, Spital, Behörde, aber auch über Eltern selbst erfolgen.

Sonderschule Therapiehaus

Fürstenwald
Waisenhausstrasse 1
7000 Chur
058 225 19 61
sekretariat.thf@pdgr.ch

Die Sonderschule bietet Internats- und Externatsplätze für schulpflichtige Kinder und Jugendliche an, die vom Schulpsychologischen Dienst zugewiesen werden, da sie aus psychischen Gründen die öffentliche Schule vorübergehend nicht besuchen können.

Heilpädagogischer Dienst Graubünden

Aquasanastr. 12, 7000 Chur
081 257 02 80
info@hpd-gr.ch
www.hpd-gr.ch

Förderung entwicklungsauffälliger Kinder ab Geburt und Beratung der Eltern.

Therapieangebote:

- Heilpädagogische Früherziehung
- Psychomotorik-Therapie
- Audiopädagogik
- Beratung und Unterstützung für sehbehinderte Kinder und Jugendliche, Schüler und Schülerinnen

Schulpsychologischer Dienst Graubünden

Chur und Bezirk Plessur
Quaderstrasse 15, 7000 Chur
081 257 27 42
www.av.s.gr.ch

Beratung in allen Schul- und Erziehungsfragen.

Schulsozialarbeit

Postfach 810, 7000 Chur
www.stadtschule.chur.ch
Türlicgarten, 081 254 46 16
Florentini/Quader, 081 254 46 18
Giacometti/Daleu, 081 254 46 15
Barblan, 081 254 46 17
Herold/Nikolai, 081 254 46 35
Lachen, 081 254 46 26
Masans/Rheinau, 081 254 46 28
Montalin, 081 254 46 23

Die Schulsozialarbeit steht allen Schülerinnen und Schülern zur Verfügung und bietet Unterstützung in Krisensituationen, bei Problemen in der Familie, mit Freunden oder in der Schule. Die Schulsozialarbeitenden stehen als Ansprech- und Auskunftspersonen auch allen Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen zur Verfügung.

Programm «Deutsch für die Schule»

Klostergasse 11
Postfach 810, 7001 Chur
081 254 46 24
dfs@chur.ch / www.chur.ch/dfs

«Deutsch für die Schule» ist ein Programm zur Sprachförderung fremdsprachiger Kinder in Chur im Jahr vor dem Kindergarten. Die 3- bis 4-jährigen Vorschulkinder, welche über wenige oder keine Deutschkenntnisse verfügen, nehmen teil. Ihre Eltern besuchen Elternbildungsveranstaltungen.

Kinder- und Jugendarbeit Chur (JuAr Chur)

JuAr Chur, Jugendhaus
Stadtbaumgarten,
Gäuggelistrasse 10, 7001 Chur
081 254 56 01
jugendarbeit@chur.ch
www.jugendarbeitchur.ch

Vielfältige Angebote zur Freizeitgestaltung, Support bei der Umsetzung von Ideen und der Vertretung von Interessen. Für Kinder und Jugendliche aus Chur und Umgebung. Jugendtreff, Räume, Tonstudio und Jugendbüro/Anlaufstelle im Jugendhaus Stadtbaumgarten, Mobile Jugendarbeit und quartierbezogene Angebote für Kinder im öffentlichen Raum, Projekte, Aktionen und Veranstaltungen für Jugendliche, Kinder und Familien, soziokulturelle Angebote.

Katholischer Unterstützungsverein

kontakt@kuv-gr.ch
www.kuv-gr.ch

Der Katholische Unterstützungsverein für bedürftige Kinder in Graubünden ermöglicht Kindern beispielsweise die Teilnahme an ausserschulischen Aktivitäten. Er entlastet das Familienbudget durch die Übernahme von Ausbildungs-, Kinderbetreuungs- oder Zahnbehandlungskosten.

famur

Casa famur, Loëstrasse 32
7000 Chur
081 300 11 40
info@famur.ch
www.famur.ch

Das Angebot von famur umfasst: Tagesfamilien, Kindertagesstätte, Kinderbetreuerinnen, SOS-Pfl -geplätzle, Sozialpädagogische Familienbegleitung, Begleitete Besuchstage.

Kita famur

(neuer Standort der Kindertagesstätte Fagnäscht und Kindertagesstätte Rudiala)

Loëstrasse 32, 7000 Chur
081 300 11 50
kita@famur.ch
www.famur.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen bis zum Schuleintritt.

Kita Scalära

Cadonaustrasse 13, 7000 Chur
081 353 90 37
info@kitascalaera.ch
www.kitascalaera.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kinderkrippe Cosmait

Aquasanastr. 16, 7000 Chur
081 252 11 66
info@cosmait.ch
www.cosmait.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kinderkrippe Wigwam

Jüstliweg 5, 7000 Chur
081 356 05 00
info@wigwam-chur.ch
www.wigwam-chur.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kinderkrippe KIMI Daleu

Daleustrasse 26, 7000 Chur
081 250 64 26
chur@kimikrippen.ch
www.kimikrippen.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kinderkrippe KIMI West

Rheinfelsstrasse 98, 7000 Chur
081 284 02 58
churwest@kimikrippen.ch
www.kimikrippen.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kinderhaus St. Josef

Wiesentalstr. 1, 7000 Chur
081 353 21 71
info@kinderhaus-chur.ch
www.kinderhaus-chur.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kita Villa Kunterbunt

Segantinistrasse 12, 7000 Chur
081 250 37 51
info@kunterbunt-kita.ch
www.kunterbunt-kita.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Praulas Kindertagesstätte

Pulvermühlestrasse 42, 7000 Chur
081 250 23 23
chur@praulas.ch
www.praulas.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Montessori-Kindergarten

Masanserstrasse 161, 7000 Chur
079 242 07 91
info@montessori-chur.ch
www.montessori-chur.ch

Altersgemischter Kindergarten ab 3 Jahren bis zum Schuleintritt.

Spielgruppe Fröschli

Nordstrasse 41, 7000 Chur
078 850 11 29
b.s7@gmx.ch
www.froeschli-chur.ch

Waldspielgruppa Sunnaschii

(in Chur-West)
7000 Chur
079 250 39 07
info@sunnaschii.ch
www.sunnaschii.ch

Waldspielgruppe Wurzelzwerg

7026 Maladers
079 250 39 07
www.wurzel-zwerg.ch

Biohof Hilarien Spielgruppe

Malixerstrasse 81
7000 Chur
079 337 63 63
bauernhofspielgruppechur@outlook.com
Spielgruppe auf dem Bauernhof

Spielgruppe Kunterbunt

Industriestrasse 24, 7000 Chur
081 710 59 58 / 076 366 59 58
info@spielgruppe-kunterbunt.ch
www.spielgruppe-kunterbunt.ch

Spielgruppe Schneggahüsli

Storchengasse 6, 7000 Chur
081 284 60 28 / 079 721 70 76
www.schneggahuesli.ch

Spielgruppe Spielsgi

Lürlibadstrasse 118, 7000 Chur
079 221 32 48
spielgruppenchur@bluewin.ch
www.spielgruppenchur.ch

Spielgruppe Planaterra

Waldspielgruppe Planaterra
Familienzentrum Planaterra

Reichsgasse 25, 7000 Chur
078 662 73 44
079 273 16 11
familienzentrum@planaterra.ch
www.planaterra.ch

Spielgruppe La Rumantscholina

Lürlibadstrasse 117, 7000 Chur
079 774 97 77
www.urcuira.ch

Rätoromanische Spielgruppe.

Spielgruppe Mariposa mit Garten

Überbauung Fortuna
Rheinstrasse 105, 7000 Chur
079 532 52 12
info@spielgruppe-mariposa.ch
www.spielgruppe-mariposa.ch

Spielgruppe Zwergli

Pfarreilokal Erlöserkirche
Tödistrasse 10, 7000 Chur
079 569 91 35

Spielgruppe Kinderreigen

Masanserstrasse 45, 7000 Chur,
079 128 27 84

Spielgruppe Bergpieper

Kupfergasse 15, 7000 Chur
078 632 14 01
www.bergpieper.ch

Kidsplus Kinderbetreuung

Gürtelstrasse 65, 7000 Chur
077 447 56 43
kidspluskinderbetreuung@gmail.com
www.kidsplus.fun

Kindertagesstätten der Stadtschule

Poststrasse 35, Postfach 810
7001 Chur
081 254 51 73
kindertagesstaetten@chur.ch
www.chur.ch/abteilungen/9630

Chur gewährleistet für alle Kindergarten- und Schulkinder der Stadtschule ein schulgängendes Betreuungsangebot, das die Zeit über Mittag und nach der Schule, an allen Wochentagen sowie an schulfreien Tagen abdeckt. Auch während der Schulferien besteht ein ganztägiges Betreuungsangebot.

Kinder- und Jugendtheater Zapperlot

Reichsgasse 25, 7000 Chur
079 662 76 09
info@zapperlot.ch
www.zapperlot.ch

Ganzjährige Theaterkurse: Improvisieren, Theater-Sport, Mitspiel-Theater, Geschichten für die Bühne entwickeln, Herbst-Theaterlager usw. Das Kinder- und Jugendtheater Zaperlot stärkt Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern und Jugendlichen in altersgemischten Gruppen. Teilnehmen können 4- bis 18-jährige Kinder und Jugendliche aus Chur und Umgebung mit unterschiedlichem sozialen und kulturellen Hintergrund. Die Kursgebühren sind familienfreundlich gestaltet. Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Jugendmusik Chur

076 343 98 09
 info@jugendmusikchur.ch
 www.jugendmusikchur.ch

Musikunterricht für Blasinstrumente, Schlagzeug und Perkussion für Kinder ab ca. 8 Jahren und Jugendliche. Spiel in Ensembles und Orchestern. Eintritt jederzeit möglich.

Singschule Chur

Karlhofplatz 3, 7000 Chur
 081 252 28 92
 info@singschule-chur.ch
 www.singschule-chur.ch

Über Bewegung, Sprache, Verse und Spiele wird in den Kindern Musikalität, Rhythmusgefühl und die Lust am Ausdruck über Körper und Stimme geweckt.

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
 081 258 45 84
 info@srk-gr.ch / www.srk-gr.ch

Babysittervermittlung

Suchen Sie für Ihr Kind einen Babysitter? Über die Babysitter-Vermittlungsplattform finden Eltern Babysitter/-innen mit einem SRK Kursausweis in ihrer Nähe und können mit ihnen in Kontakt treten. Einfach unter babysitter.srk-gr.ch registrieren und die Suche starten.

Babysittingkurse

Du magst Babies und Kleinkinder, möchtest deine Freizeit sinnvoll nutzen und etwas Taschengeld verdienen? Der Rotkreuz-Babysittingkurs macht es möglich. Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen und gibt Sicherheit beim Kinderhüten. Nach dem Kurs kannst du dich auf der Vermittlungsplatt-

form registrieren und eine Familie zum Kinderhüten suchen.

Kinderbetreuung zu Hause (KBH)

Die Kinderbetreuerinnen des SRK Graubünden springen auf Anfrage ein, wenn in einer Familie aufgrund von Krankheit, eines Unfalls oder Überlastung ein Betreuungsengpass entsteht. Das Angebot KBH bietet keine pflegerischen Leistungen und ist lediglich für kurzfristige Einsätze in Notsituationen ausgelegt.

Compagna Graubünden Reisebegleitung

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
 081 533 23 71
 info@compagna-graubuenden.ch
 www.compagna-graubuenden.ch

Compagna-Reisebegleitung betreut und begleitet Zugreisende nach vorgängiger Absprache. Die Reisebegleiterinnen und -begleiter übernehmen Verantwortung für die zu begleitenden Personen und begleiten diese mit dem Zug von einem zum anderen Ort.

Die Reisebegleitung von Compagna Graubünden wendet sich an Kinder, Betagte und Menschen mit Handicap, die nicht alleine reisen wollen oder können.

Compagna Graubünden «omapa»

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
 081 533 23 71
 info@omapa.ch
 www.omapa.ch

Durch «omapa» erweitern ältere Einzelpersonen oder Paare das soziale System einer Familie mit Kindern. Das Angebot hat zum Ziel, eine wertvolle, tolerante Verbindung zwischen den Generationen zu fördern. omapa bringt die verschiedenen Generationen zusammen und ermöglicht Kinderbetreuung im gewohnten familiären Umfeld. Die gemeinsame Zeit kann mit vielerlei Aktivität in und ums elterliche Zuhause, aber auch ausser Haus gestaltet werden.

Werden Sie Nani und Neni, Tat und Tata, Oma und Opa.

Pflegekinderwese Bewilligung von Pflegeplätze

Regionaler Sozialdienst Chur
 Grabenstrasse 8, 7001 Chur
 081 257 26 67
 rsd.chur@soa.gr.ch
 www.soa.gr.ch

Gemäss Art. 4 der bundesrätlichen Verordnung über die Aufnahme von Kindern zur Pflege und zur Adoption (PAVO) vom 19. Oktober 1977 (SR 211.222. 338) bedürfen Haushalte, welche noch schulpflichtige oder noch nicht 15-jährige Kinder zur entgeltlichen oder unentgeltlichen Pflege für mehr als drei Monate oder für unbestimmte Zeit aufnehmen (Familienpflege), einer Bewilligung der Behörde. Die regelmässige tageweise Platzierung von Kindern (Tagespflege) ist meldepflichtig. Die Bewilligungen werden in Graubünden durch die regionalen Sozialdienste erteilt. Pflegekinder müssen an ihrem neuen Wohnort angemeldet werden. Familien und Einzelpersonen, welche ein Pflegekind betreuen und noch nicht über eine entsprechende Bewilligung verfügen, sind aufgefordert, mit dem zuständigen regionalen Sozialdienst Kontakt aufzunehmen.

Angebote für Familien mit Alkoholproblemen

Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
 081 252 43 37
 eltern@blauskreuz.gr.ch
 www.blaueskreuz.gr.ch

Einzel- und Gruppenangebote für Kinder

Wenn Sie Ihrem Kind helfen möchten, ist es am besten, offen über Ihre Alkoholprobleme zu reden. Wenn Mutter oder Vater alkoholkrank sind, reagieren Kinder ganz unterschiedlich darauf. Die einen wissen sich zu helfen, die anderen fühlen sich ohnmächtig. In jedem Fall ist es wichtig, dass die Kinder eine Person haben, der sie ihre Sorgen und Ängste anvertrauen dürfen. Das Blaue Kreuz lädt Sie ein, Ihr Kind in die Kindergruppe zu bringen. Das ermöglicht es auch Ihnen durchzuatmen. Für die meisten Kinder ist es eine Erleichterung zu erleben, dass sie in ihrer Situation nicht allein sind. Erkundigen Sie sich unverbindlich.

Stadtbibliothek Chur

Grabenstrasse 28, 7000 Chur
 081 254 50 10
 info@bibliochur.ch
 www.bibliochur.ch

Aktuelles Medienangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Bücher in 16 Sprachen, Hörbücher (Tonies und CDs), Zeitschriften, Fil-

me, digitale Medien, Spiele und Spielgeräte. Lese-/Spieellounges und Raumvermietung.

Regelmässige kostenlose Veranstaltungen für Eltern mit Kindern im Vorschulalter: «Buchstart», «Spielstart», «Rudi Rabe erzählt – Geschichten in verschiedenen Sprachen», «Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy». Veranstaltungen für Kinder: «Makerspace», «Gaming für Kids».

Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie laufend auf der Website.

Senioren

Computeria

Seniorenakademie Graubünden
 Ringstrasse 90, 7004 Chur
 081 250 20 50
 info@senak.ch
 www.senak.ch

Ein Angebot der Seniorenakademie Graubünden.

Unentgeltliche Beratungen bei:

- Computerproblemen
- Handys und iPhone
- Internet und E-Mail

AHV-Zweigstelle der Stadt Chur

Kornplatz 6, 7000 Chur
 081 254 45 97
 sozialleistungen@chur.ch

Unterstützung bei Anmeldung von:

- Altersrenten
- Ergänzungsleistungen
- Rückerstattung der Krankheitskosten für Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen
- Zusatzleistungen der Stadt Chur zu kantonalen Ergänzungsleistungen

incontro chur

info@incontro-chur.ch
 www.incontro-chur.ch

Der Treff von und für Seniorinnen und Senioren

incontro chur ist der selbstverwaltete Begegnungstreff von und für Seniorinnen und Senioren aus Chur und Umgebung. Spielen, Plaudern, Jassen im Seniorenzentrum Rigahaus an der Gürtelstrasse 90. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Zusätzlich zum incontro café werden jeden Monat eine bis zwei Veranstaltungen durchgeführt.

Informationen dazu und zu weiteren Angeboten finden Sie auf der Website.

Naturfreunde Chur

081 284 75 53
thomas.hensel@bluewin.ch
www.naturfreunde-chur.ch

Mit Lust und Freude die Natur erleben

Die Churer Naturfreunde sind der ideale Ausgangspunkt, um die Vielfalt der Natur und der Landschaft zu entdecken. Sei es auf einer Tour oder einem Ausflug – gemeinsamen macht dies einfach Spass.

Seniorenchor Chur

081 633 21 33

Wer gerne singt, ist herzlich eingeladen, mit uns Volkslieder, alte Schlager und Evergreens zu singen.

Bündner Senioren helfen Senioren

Region Plessur/Imboden
Postfach 71, 7004 Chur
079 106 39 40
www.shs-gr.ch

Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen Graubünden

0844 80 80 44
info@osab-gr.ch
www.osab-gr.ch

Die Ombudsfrau ist eine für den ganzen Kanton Graubünden zuständige, neutrale Person, die bei Konflikten im Spitex-, Alters- und Behindertenbereich zwischen den Parteien vermittelt und schlichtet. Träger der Ombudsstelle ist der Verein Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen Graubünden.

Pro Senectute Graubünden

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
081 300 35 35
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Pro Senectute Graubünden setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Als Kompetenzzentrum fürs Alter(n) in Graubünden ist Pro Senectute für ältere Menschen und ihre Angehörigen, für den Kanton, für die Gemeinden und für die Institutionen da. Pro Senectute Graubünden bietet:

- Beratungen und Informationen zu Altersfragen, insbesondere zu den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen und Lebensgestaltung

- kostenlose Beratung in Finanz und Nachlassfragen
- Projekte zur Unterstützung von Behörden und Interessengruppen in der Umsetzung der Anliegen in ihrem Lebensraum
- Generationenprojekte für Alt und Jung
- Entlastungsangebote für ein langes und selbstbestimmtes Zuhause-Leben
- Kurse und Veranstaltungen
- Sport- und Wandergruppen
- Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention

Compagna Graubünden Reisebegleitung

071 220 16 07
info@compagna-graubunden.ch
www.compagna-graubunden.ch

Compagna-Reisebegleitung betreut und begleitet Zugreisende nach vorgängiger Absprache. Die Reisebegleiterinnen und -begleiter übernehmen Verantwortung für die zu begleitenden Personen und begleiten diese mit dem Zug von einem zum anderen Ort. Die Reisebegleitung von Compagna Graubünden wendet sich an Kinder, Betagte und Menschen mit Handicap, die nicht alleine reisen wollen oder können.

Compagna Graubünden «omapa»

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
081 533 23 71
info@omapa.ch / www.omapa.ch
Durch «omapa» erweitern ältere Einzelpersonen oder Paare das soziale System einer Familie mit Kindern. Das Angebot hat zum Ziel, eine wertvolle, tolerante Verbindung zwischen den Generationen zu fördern. omapa bringt die verschiedenen Generationen zusammen und ermöglicht Kinderbetreuung im gewohnten familiären Umfeld. Die gemeinsame Zeit kann mit vielerlei Aktivität in und ums elterliche Zuhause, aber auch ausser Haus gestaltet werden. Werden Sie Nani und Neni, Tat und Tata, Oma und Opa.

Singschule Chur – Freier Chor

Karlihofplatz 3, 7000 Chur
081 252 28 92
info@singschule-chur.ch
www.singschule-chur.ch

Chor für Quereinsteiger
Anmeldeformulare finden Sie auf der Website.

Stadtbibliothek Chur

Grabenstrasse 28, 7000 Chur
081 254 50 10
info@bibliochur.ch
www.bibliochur.ch

Aktuelles Medienangebot: Bücher in 16 Sprachen, Bücher in Grossdruck, Hörbücher, Zeitschriften, Filme, digitale Medien, Leselounge und Raumvermietung. Regelmässige kostenlose Veranstaltungen für Erwachsene und Senioren: «Shared Reading – miteinander lesen», «Das Buch am Nachmittag», «Erzählcafé», «Spielabend für Erwachsene». Informationen zu vielen weiteren Veranstaltungen und den Bibliotheksführungen finden Sie laufend auf der Website.

Soziales

Caritas Graubünden

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur
081 258 32 58
info@caritasgr.ch
www.caritasgr.ch

Caritas-Center/Café Gleis C

Scalettastrasse 7, 7000 Chur
081 285 11 47
caritas-center@caritasgr.ch

Im Caritas Center finden Sie ein gemütliches Café, einen Secondhand-Laden mit kostengünstiger Mode für Sie und Ihn sowie ein zuverlässiger Wasch-, Bügel- und Nähservice. Darüber hinaus bietet Caritas Graubünden Erwerbslosen Einsatzplätze an, um ihnen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern.

Caritas Neumacherei

Wiesentalstrasse 7, 7000 Chur,
081 353 10 17
neumacherei@caritasgr.ch

Upcycling: Aus Alt mach Neu - nachhaltig und umweltbewusst.

KulturLegi Graubünden

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur,
081 258 32 58
kulturlegi@caritasgr.ch
www.kulturlegi.ch

Dabei sein, auch mit wenig Geld: Dank einer KulturLegi Graubünden erhalten Familien und Einzelpersonen mit kleinem Budget Rabatte auf Freizeitangebote aus den Bereichen

Sport, Kultur, Bildung und Unterhaltung.

Caritas Markt / Café Georgina

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur
081 252 64 44
caritas-markt@caritasgr.ch

Der Caritas Markt in Chur bietet Lebensmittel zu Tiefstpreisen für Menschen mit knappem Budget an. Zum Einkauf berechtigt sind Inhaberinnen und Inhaber der KulturLegi Karte oder der Caritas Markt-Karte.

Haushalt-Service Graubünden

Italienische Strasse 126, 7408 Cazis
081 925 38 38
info@mr-gr.ch
www.maschinenring.ch/
graubunden

Der Maschinenring bietet kompetente Entlastung im Haushalt - ganz nach den persönlichen Bedürfnissen:

- Reinigung und Wäschepfleg
- Garten- und Balkonarbeiten
- Einkaufshilfen und Zubereitung von Mahlzeiten
- Betreuung von Betagten (bei Ihnen zu Hause)

Kantonales Sozialamt Graubünden

Grabenstrasse 8, 7001 Chur
081 257 26 54
info@soa.gr.ch
www.soa.gr.ch

Sozialdienst für Suchtfragen

Grabenstrasse 8, 7001 Chur
081 257 26 99
sd.suchtfragen@soa.gr.ch
www.soa.gr.ch

Der Sozialdienst für Suchtfragen berät Menschen mit Suchtproblemen, deren Angehörige und weitere interessierte Personen und Institutionen.

Die Beratung umfasst je nach Situation verschiedene Angebote: Suchtberatung, Sozialberatung und finanzielle Sozialhilfe.

Regionaler Sozialdienst Chur

Grabenstrasse 8, 7001 Chur
081 257 26 67
rsd.chur@soa.gr.ch
www.soa.gr.ch

In der Sozialberatung werden für persönliche, familiäre oder finanzielle Probleme Lösungen gesucht. Dabei steht das persönliche Gespräch zwischen der hilfesuchenden Person und den Berater/-innen im

Zentrum. Die Beraterin oder der Berater hilft Ihnen, sich innerhalb von Institutionen, Richtlinien und Unterstützungsmöglichkeiten zu rechtzufinden. Das Ziel ist, Sie bei der Suche nach Lösungen zu unterstützen.

Überlebenshilfe Graubünden

Hohenbühlweg 20, 7000 Chur
081 253 76 66
info@uhg-gr.ch
www.uhg-gr.ch

Kontakt- und Anlaufstelle, Not- schlafstelle 24h-Betrieb. Kein Zutritt während der Nachtruhe.

beratungszentrum-gr.ch

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
081 284 80 77
info@beratungszentrum-gr.ch
www.beratungszentrum-gr.ch

Beratung:

- Arbeit und Beruf
- Familien- und übriges Recht
- Finanzen und Budget
- Konkubinats
- Alimenteninkasso
- Vereinsführung und KMU

Frauzentrale Graubünden

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
081 284 80 75
info@frauen-gr.ch
www.frauen-graubuenden.ch

bestärkt:

- Frauen, für ihre Interessen in Beruf und Familie, Politik und Gesellschaft einzustehen
- ihre Mitglieder, die Gleichstellung von Frau und Mann in Graubünden einzufordern

berät:

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig bildet:
- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

Frauenhaus Graubünden

081 252 38 02 Notfallnummer SOS
info@frauenhaus-graubuenden.ch
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Das Frauenhaus bietet:

- Schutz, Unterkunft und kostenlose Beratung. Das Frauenhaus ist während 24 Stunden telefonisch erreichbar
- Frauen und ihren Kindern bei körperlicher und psychischer Gewalt Schutz und hilft ihnen, Abstand von den Gewalterlebnissen zu gewinnen

- Schutz und Unterkunft für Frauen ab 16 Jahren, die von Gewalt oder Zwangsheirat bedroht und betroffen sind
- kostenlose ambulante, telefonische oder E-Mail-Beratungen für betroffene Frauen, Drittpersonen oder Fachpersonen. Die Beratungen können anonym erfolgen

Das Angebot kann unabhängig von Herkunft, Religion, Aufenthaltsstatus oder Behinderung in Anspruch genommen werden. Das Frauenhaus Graubünden ist barrierefrei.

Dargebotene Hand, Tel. 143

Anrufe unter der Nummer 143 kosten unabhängig von der Gesprächsdauer 20 Rappen (Festnetz) und 20 bis 70 Rappen (Handy). Tag und Nacht steht Ihnen die Dargebotene Hand zur Verfügung. Dieser private Telefondienst arbeitet interkonfessionell und anonym. Er will Ihnen bei seelischen Problemen helfen. Diskretion wird garantiert.

Opferhilfe Graubünden

Klostergasse 5, 7000 Chur
081 257 31 50
opferhilfe@soa.gr.ch

Die Opferhilfe ist während 24 Stunden erreichbar. Sind Sie Opfer einer Straftat (Körperverletzung, Drohung, Vergewaltigung u. a.) geworden? Es kann sein, dass Sie dadurch in Ihrem Alltag und in Ihrer Lebensgestaltung eingeschränkt sind. Möglicherweise leiden Sie lange nach dem Ereignis noch an den Folgen.

Dann ist es wichtig, dass Sie mit der Opferhilfe Kontakt aufnehmen. Die Sozialarbeiter/-innen der Opferhilfe-Beratungsstelle helfen Ihnen bei der Überwindung dieser schwierigen Situation. Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.

Rechtsauskunftsstelle Region Chur

Bündnerischer Anwaltsverband
Villa Zambail
Masanserstrasse 40
7000 Chur
081 258 55 68
info@grav.ch
www.grav.ch

Jeden *Dienstag*, von 18.00 bis 20.00 Uhr, im Schulungsraum, Kornplatz 10 (Zugang via Kornplatz)

mit Ausnahme: 24.12.2024 und 31.12.2024 (Weihnachten/Neujahr)

Beitrag pro Rechtsauskunft: Fr. 10.-

Bürgerschafts- und Darlehensgenossenschaft der Evangelisch-reformierten Landeskirche Graubünden

Quaderstrasse 18, 7000 Chur
081 252 47 00
bdg@bdg-gr.ch
www.bdg-gr.ch

Bürgschaften und Darlehen für Angehörige der Evangelisch-reformierten Landeskirche Graubünden.

Beratungsstelle für gewaltausübende Personen

Grabenstrasse 15, 7001 Chur

Hotline: 079 544 38 63
gewaltberatungsstelle@gr.ch
www.gewaltberatungsstelle.gr.ch

Schlagen Sie zu oder üben Sie auf eine andere Art Gewalt aus? Sie kennen das schlechte Gewissen hinterher? Sie wollen nicht länger gewalttätig sein? Die Beratungsstelle unterstützt Sie dabei, die Gewalt zu beenden. Gemeinsam werden konstruktive Lösungen gesucht, um weitere Gewalteskalationen zu vermeiden. Beenden Sie Gewalt - schaffen Sie Vertrauen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
081 258 45 84
info@srk-gr.ch
www.srk-gr.ch

Beratungsstelle für Schuldenfragen Graubünden (BSG)

081 258 45 95/80
info@srk-gr.ch

Finanzielle Engpässe führen oft zu einer Überschuldung. Wichtig ist, dass man sich rasch um Schulden kümmert. Die BSG analysiert die Schuldensituation und berät die verschuldete Person in Finanz- und Budgetfragen. Das Beratungsgespräch kostet einmalig Fr. 50.-. Bei erfolgsversprechenden Voraussetzungen wird gemeinsam eine Sanierungsstrategie entwickelt. Ziel der BSG ist es, dass verschuldete Personen möglichst rasch wieder ihre finanzielle Unabhängigkeit erlangen.

Die BSG bezahlt keine Schulden und bietet keine Überbrückungskredite an.

Selbsthilfe Graubünden

Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 353 65 15
kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch
www.selbsthilfegraubuenden.ch

Die Adresse in Sachen Selbsthilfegruppen im Kanton Graubünden.

- Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Aufbau und Unterstützung von neuen Gruppen
- Standortbestimmung und Beratungen von bestehenden Gruppen
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen

Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur

Sennensteinstrasse 26, 7000 Chur,
081 252 27 04
info@chur-reformiert.ch
www.chur-reformiert.ch

Beratung und Begleitung für Menschen in Lebensübergängen und besonderen Lebenssituationen. Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung.

Sozialdienst Katholische Kirchgemeinde Chur

Tittwiesenstrasse 8
7000 Chur
081 286 70 83
sozialdienst@kathkgchur.ch
www.kathkgchur.ch

Der Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde Chur ist eine kostenlose Dienstleistung und steht allen Mitgliedern der Katholischen Kirchgemeinde Chur zur Verfügung. Er bietet fachkompetente Sozialberatung bei persönlichen, sozialen und finanziellen Notlagen. Unterstützung in schweren Lebenslagen und Vermittlung an die richtigen sozialen und medizinischen Fachstellen.

Autismus-Stiftung Graubünden

autismus.gr@gmail.com
www.autismusstiftung.ch

Hauptziel der Stiftung ist, Lebens- und Arbeitsplätze für Menschen mit Wahrnehmungsstörungen und Autismus in Graubünden zu schaffen. Auf diese Weise wird die optimale Integration von wahrnehmungsbehinderten Menschen, im Speziellen Menschen mit Autis-

mus, in die Gesellschaft unterstützt. Als Anlaufstelle für Betroffene und deren Umfeld unterstützt die Stiftung diese bei Fragen und Problemen.

Aids-Hilfe Graubünden

Lürlibadstrasse 15
7000 Chur
081 252 49 00
hallo@ahgr.ch
www.ahgr.ch

Fachstelle für Prävention und Beratung

- Information und Beratung zu HIV/Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen
- Fachberatung für Lehrpersonen, medizinisches Personal, Arbeitgeber usw.
- Präventionsangebote in Oberstufen, Schulen, Institutionen, Gemeinden usw.
- Information, Beratung und Angebote zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung
- Beratung- und Präventionsangebote für MSM (Männer, die Sex mit Männer haben)
- Präventions- und Beratungsangebot für Sexarbeiterinnen
- DVDs, Bücher, Broschüren

Repair Café Chur

Beim Jugendhaus Stadtbaumgarten, 7000 Chur
chur@repair-cafe.gr
www.repair-cafe.gr

Im Repair Café Chur können jeden 2. Samstagvormittag defekte Gegenstände gemeinsam mit den ehrenamtlichen Reparaturprofis repariert werden. Die soziale Begegnung bei Kaffee und Kuchen ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Kostenlose Veranstaltung.

Arbeit, Beruf und Weiterbildung

Amt für Berufsbildung

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (BSLB) Chur
Grabenstrasse 1, 7001 Chur
081 257 27 72 / biz@afb.gr.ch

Berufsberatung

Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen in Fragen der Berufsfindung, Schul- und Studiumswahl, Weiterbildung, Laufbahnplanung und Neuorientierung.

Berufsinformationszentrum BIZ

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung.
www.berufsberatung.ch

Für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

- Berufe
- Schulen

- offene Lehrstellen
- Adressen der Lehrfirma
- Brückenangebote
- Berufsmaturität und Fachhochschulen
- Studium in der Schweiz
- Weiterbildungen
- und vieles mehr

beratungszentrum-gr.ch

Gürtelstrasse 24
7000 Chur
081 284 80 77
info@beratungszentrum-gr.ch
www.beratungszentrum-gr.ch

Beratung:

- Arbeit und Beruf
- Familien- und übriges Recht
- Finanzen und Budget
- Konkubinats
- Alimenteninkasso
- Vereinsführung und KMU

Frauenzentrale Graubünden

Gürtelstrasse 24
7000 Chur
081 284 80 75
info@frauen-gr.ch
www.frauen-graubuenden.ch

bestärkt:

- Frauen, für ihre Interessen in Beruf und Familie, Politik und Gesellschaft einzustehen
- ihre Mitglieder, die Gleichstellung von Frau und Mann in Graubünden einzufordern

berät:

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig bildet:
- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

Pro Infirmis Graubünden Bildungsclub

Engadinstrasse 2, 7000 Chur
058 775 17 19
bildungsclub-graubuenden@proinfirmis.c
www.bildungsclub.ch

Der Bildungsclub von Pro Infirmis Graubünden organisiert unter der Trägerschaft regelmässig Weiterbildungskurse für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten. Kurse können zum IV-Tarif besucht werden

Prävensana

Die Schweizer Fachschule für Gesundheitsberufe
Gürtelstrasse 20, 7000 Chur
081 630 85 85
chur@praevensana.ch
www.praevensana.ch

Angebot:

Vielfältige Lehrgänge in folgenden, wichtigen Bereichen der medizinischen Aus- und Weiterbildung:
Medizinische Grundlagen, Medizinische Massage, Naturheilkunde, Fitness und Bewegung, Ernährungsberatung, Mentales und Psychosoziales..

PluSport ist das Kompetenzzentrum für Behindertensport in der Schweiz. Für alle Zielgruppen, Altersklassen, Behinderungsformen, in unterschiedlichen Sportarten und stets mit dem Ziel der Integration und Inklusion.



IBAN CH63 0900 0000 8000 0428 1

Mit TWINT spenden!





Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Werfen Sie Papier und Karton nicht in den Kehrrecht;
sie werden überall für die Wiederverwertung gesammelt!

FÜR EINZIGARTIGE LESEMOMENTE.

25%
RABATT
FÜR
NEUABONNENTEN

TERRA GRISCHUNA IM ABONNEMENT

- 6 Themenhefte mit eindrücklichen Hintergrundgeschichten
- das Beste aus Graubündens Natur, Kultur und Freizeit
- bewegende News aus dem Kanton
- exklusive geführte Leserreisen

- Ich bestelle ein **Schnupperabo** der «Terra Grischuna» für 3 Ausgaben zu CHF 35.- (nicht rabattberechtigt).
- Ich bestelle ein **Jahresabonnement** der «Terra Grischuna» zu CHF 89.-, für die weiteren Länder Europas zu CHF 105.- und ausserhalb Europas zu CHF 113.- mit Einstiegsrabatt von 25% im ersten Jahr.
- Ich bestelle ein **2-Jahres-Abonnement** der «Terra Grischuna» zu CHF 159.-, für die weiteren Länder Europas zu CHF 192.- und ausserhalb Europas zu CHF 209.- mit Einstiegsrabatt von 25% im ersten Jahr.

Name / Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____

Einsenden an: Somedia Production AG, «Terra Grischuna», Postfach 491, CH-7007 Chur. Versandkosten und Mehrwertsteuer inbegriffen. Preisbasis 2024.

Telefon 0844 226 226 | abo@somedia.ch | www.terragrischuna.ch/abo





**REGIONALE NEWS.
JEDERZEIT.
ÜBERALL.**



Scannen.
Lesen.
Informiert
sein.



suedostschweiz.ch

