



## Einwohnerdienste

### eUmzugCH

eUmzugCH dient der Erfüllung der persönlichen Meldepflicht bei Umzug von Privatpersonen innerhalb der Schweiz. Gemäss gesetzlicher Grundlagen beträgt die Meldepflicht 14 Tage ab Datum der Adressänderung. Die Benutzung von eUmzugCH ist freiwillig und führt zu keinen Mehrkosten im Vergleich zur persönlichen Meldung am Schalter der Einwohnerdienste.

#### Aufbauphase

Die elektronische Umzugsmeldung ist noch nicht für alle Gemeinden im Kanton und in der Schweiz möglich. Sie können von einer teilnehmenden Gemeinde in eine nicht teilnehmende Gemeinde umziehen. Das System informiert im Prozess, ob eine Gemeinde an eUmzugCH teilnimmt oder nicht.

#### Wer kann eUmzugCH nutzen?

Um eUmzugCH zu nutzen, müssen Personen volljährig und handlungsfähig sein. Es besteht die Möglichkeit, weitere Familienmitglieder (EhepartnerIn, eingetragene PartnerIn/eingetragener Partner, minderjährige Kinder), die an derselben Wohnadresse gemeldet sind, ebenfalls umzumelden.

#### Wer kann eUmzugCH nicht oder nur teilweise nutzen?

- Die Dienstleistung eUmzugCH steht Personen mit Wochenaufenthalt nicht zur Verfügung.
- Für Personen ausländischer Nationalität: Nicht alle Aufenthaltsbewilligungen von ausländischen Staatsangehörigen sind für die Nutzung von [www.eumzug.swiss](http://www.eumzug.swiss) zugelassen. Auf der Webseite sind die entsprechenden Informationen aufgeführt.

#### Chur ist dabei – Zugang

Über die Webseite der Stadt Chur werden Sie automatisch über die online-Dienstleistungen auf die Plattform [www.eumzug.swiss](http://www.eumzug.swiss) weitergeleitet.

Einwohnerdienste der Stadt Chur  
Stadthaus, Masanserstrasse 2, 1. Obergeschoss



Herbstlicher Wochenmarkt in Chur.

Foto Chur Tourismus

## Stadtpolizei

### Informationsabend für Hundehalter/innen

#### Die Stadtpolizei Chur kommt zu Ihnen nach Haldenstein

Am Dienstag, 3. November 2020, und am Dienstag, 24. November 2020, jeweils von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, findet in der Turnhalle des Schulhauses Haldenstein ein Informationsabend der Stadtpolizei Chur statt.

Die Stadtpolizei informiert und beantwortet Fragen zur Hundehaltung, inkl. Meldepflicht, Hundetaxe/-reduktion, Hundedatenbank AMICUS (früher ANIS), Überprüfung/Anpassung der Daten bei AMICUS etc. Ebenfalls erteilt sie Auskünfte zum Thema Tierschutz allgemein.

Es werden Broschüren und Flyer aufgelegt sowie nützliche Give-aways für Hundehalter/innen abgegeben.

Die Stadtpolizei Chur hofft auf zahlreiches Erscheinen, freut sich auf das Kennenlernen der Hundehalter/innen von Haldenstein sowie auf die zukünftige Zusammenarbeit.

### Umstellung auf Winterzeit 2020

Am Wochenende vom 24./25. Oktober 2020 findet die Umstellung auf die Winterzeit statt. Die Uhren werden um 3.00 Uhr auf 2.00 Uhr zurückgestellt. Alle Gastwirtschaftsbetriebe, die

am Samstagabend eine Verlängerung der Polizeistunde bis 3.00 Uhr haben, dürfen nach der Rückstellung bis 3.00 Uhr (Winterzeit) offen sein.

### Bewilligte Verkaufssonntage 2020

Als Verkaufssonntage wurden der 13. und der 20. Dezember 2020 bewilligt. An diesen beiden Sonntagen dürfen die Läden der Detail- und Dienstleistungsbetriebe auf Stadtgebiet von 12.00 bis 18.00 Uhr offen halten.

Am Samstag ist die gesetzliche Ladenschlusszeit auf 18.00 Uhr festgesetzt (Art. 6 LOeG).

### Anbringen von Plakaten und Anzeigen

Wir machen Vereine und Organisationen darauf aufmerksam, dass das Anschlagen von Plakaten und Anzeigen auf öffentlichem Grund untersagt ist.

Der Stadtrat hat mit einer dafür spezialisierten Firma einen Vertrag für das Plakatierungswesen auf Stadtgebiet abgeschlossen. Wer für eigene Anlässe mit Plakaten oder Anzeigen werben will, hat sich mit der Allgemeinen Plakatgesellschaft, Ringstrasse 35B, in Verbindung zu setzen. Diese Gesellschaft stellt Vereinen und Organisationen gratis Werbeflächen zur Verfügung und ist auch für den Aushang besorgt.

Die Stadtpolizei in Zusammenarbeit mit dem Werkbetrieb, ist beauftragt, widerrechtlich angebrachte Plakate und Anzeigen zu entfernen und den Aufwand in Rechnung zu stellen.

## Hochbaudienste

### Bauausschreibungen

**Öffentliche Planaufgabe:** 23. Oktober–12. November 2020

**Auflageort:** Empfang Departement Bau Planung Umwelt, Stadthaus, Masanserstrasse 2, 1. OG  
Die Gesuchsunterlagen können **nach telefonischer Voranmeldung (081 254 51 62)** während der ordentlichen Öffnungszeiten eingesehen werden.

**Öffentlich-rechtliche Einsprachen:** sind bis 12. November 2020 schriftlich und begründet bei den Hochbaudiensten Stadt Chur, Bausekretariat, Stadthaus, Masanserstrasse 2, einzureichen

Bauherrschaft	Baubjekt
Reformierte Kirche Chur, Chur	<b>Kirchgasse 12, Kataster Nr. 2808</b> Antistitium, innere Umbauten, Ausbau Dachgeschoss und Erneuerung Lukarnen sowie Abbruch Garage und Neubau Gartenhaus auf der Südseite
Stadt Chur Tiefbaudienste, Chur	<b>Schwiirainweg, Kataster Nr. 20220, 20229, 20230, 20234, 20248, 20258, 20259, 20262, 20263, 20285, 20332, 20345, 20379</b> Neubau Abwasserleitung, Bergweg – Putzerweg – Schwiirainweg – Arosastrasse mit Heckenentfernungsgesuch
Stadt Chur, Chur	<b>Stampastrasse 14, Kataster Nr. 65</b> Wärmetechnische Dachsanierung
Rea und Dominik Baur, Chur	<b>Mattenweg 19, Kataster Nr. 3897</b> Montage Luft/Wasser-Wärmepumpe auf der Nordwestseite
Francesco Butera, Chur	<b>Pizokelweg 18, Kataster Nr. 4118</b> Anbau Autounterstand auf der Südwestseite
Foppa Finanz AG, Chur	<b>Masanserstrasse 237, 239, Kataster Nr. 13492</b> Planverfasser: Litex AG, St. Gallen Eigenreklame, Pylon auf der Ostseite

Redaktionsschluss:  
Jeweils am Mittwoch 12.00 Uhr

## Kirchen

### Reformierte Kirche Chur

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.chur-reformiert.ch](http://www.chur-reformiert.ch)

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir unsere Gottesdienstbesucherinnen und Gottesdienstbesucher, Folgendes zu beachten:  
– In Kirchen gilt die Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske.  
– Wir sind angehalten, eine Namensliste zu führen. Diese wird nach 2 Wochen vernichtet.

#### Sonntag, 25. Oktober

##### Comanderkirche

10.00 Uhr **Gottesdienst**  
Pfarrer Alfred Enz  
Thema: «Passt uns die Einladung zum Fest?» Text: Lk 14, 15–24

##### Kirche Masans

10.00 Uhr **Gottesdienst**  
Pfarrer Andreas Rade  
Thema: «Das Sonntagsprivileg»  
Text: Mk 2, 23–28  
In diesem Gottesdienst findet die Taufe von Gianna Cottiatì statt.

##### Martinskirche

10.00 Uhr **Gottesdienst**  
Pfarrer Daniel Wieland  
Thema: «Wie Christus mir, so ich dir»  
Text: Röm. 12, 17–21

##### Regulakirche

14.30 Uhr **Gehörlosengottesdienst**  
Pfarrer Ruedi Hofer

**Kollekte:** Kinderdorf Kirjath Yearim in Israel

#### Dienstag, 27. Oktober

##### Erlöserkirche

15.00 Uhr **Ökumenische Kleinkinderfeier**  
Gestaltet durch Imelda Marti, Janine Dürst, Martina Bleisch, Gisela und Andreas Rade.  
Thema: «Die zwei Jungen»  
Anschliessend an die Feiern gibt es einen kleinen Zvieri und etwas zum Basteln.

#### Mittwoch, 28. Oktober

##### Kirche Masans / Kirchgemeindesaal

19.15 Uhr **Frauen feiern Gottesdienst**  
«Junia, die verleugnete Apostelin»

#### Donnerstag, 29. Oktober

##### Comanderzentrum

6.45 Uhr **Frühgebet**

### Abdankung

Für Abdankungen vermittelt Ihnen das Bestattungsamt, Telefon 081 254 47 66, die zuständige Pfarrperson – auch übers Wochenende.

### Begegnungscafé

Di, 27.10., 9 Uhr, Comanderzentrum, Gemütliches Beisammensein mit den Seniorinnen und Senioren.

## Notfalldienste

- **Sanitätsnotruf 144**  
**Krankenwagen/Rettungswagen, Tel. 144**
  - **Ärztlicher Notfalldienst der Stadt Chur.**  
Sofern der Hausarzt oder Arzt eigener Wahl nicht erreichbar ist, kann der Notfallarzt täglich unter Tel. 081 252 36 36 erreicht werden
  - **Apotheken in der Stadt Chur**
  - **Amavita-Apotheke** **Tel. 058 878 15 10**  
Bahnhofsunterführung  
\* Mo–Sa 7.00–20.00,  
Sonn- und Feiertage 8.00–18.00
  - **Amavita-Apotheke Landi** **Tel. 058 878 15 20**  
Grabenstrasse 15  
\* Mo 9.00–18.30, Di–Fr 8.00–18.30,  
Sa 8.00–16.00
  - **Apollo-Apotheke** **Tel. 081 284 15 24**  
Badusstrasse 10  
\* Mo–Fr 8.00–12.00, 13.30–18.30,  
Sa 8.00–12.00, 13.30–16.00
  - **Apotheke Dr. Villa** **Tel. 081 253 41 41**  
Gürtelstrasse 10  
\* Mo–Do 8.00–18.30, Fr 8.00–20.00,  
Sa 8.00–17.30
  - **Coop Vitality Apotheke** **Tel. 058 878 84 60**  
Raschärenstrasse 35  
\* Mo–Fr 9.00–19.00,  
Sa 9.00–18.00
  - **Fortuna-Apotheke** **Tel. 081 284 20 22**  
Tittwiesenstrasse 55  
\* Mo–Fr 8.00–12.00, 13.30–18.30,  
Sa 8.00–13.00
  - **Giacometti-Apotheke** **Tel. 081 284 18 18**  
Giacomettistrasse 32  
\* Mo–Fr 8.30–12.30, 13.30–18.30,  
Sa 8.30–15.30
  - **Grischuna-Apotheke** **Tel. 081 252 80 80**  
Postplatz  
\* Mo–Fr 8.00–18.30,  
Sa 8.00–17.00
  - **Lacuna-Apotheke** **Tel. 081 284 55 05**  
Belmontstrasse 1  
\* Mo–Fr 8.00–12.00, 13.30–18.30,  
Sa 8.00–12.00, 13.00–16.00
  - **Loë Apotheke** **Tel. 081 521 90 00**  
Loëstrasse 170  
\* Mo–Fr 8.30–12.15, 13.00–18.00,  
Sa 8.30–12.15
  - **Medi Porta** **Tel. 081 511 63 63**  
Gürtelstrasse 46  
\* Mo–Fr 8.00–18.30,  
Sa 8.00–16.00
  - **Montalin-Apotheke** **Tel. 081 284 35 55**  
Ringstrasse 88  
\* Mo–Fr 8.00–12.00, 13.30–18.30,  
Sa 8.00–17.00
  - **Raetus-Apotheke** **Tel. 081 250 15 15**  
Bahnhofstrasse 14  
\* Mo–Do 7.30–19.00, Fr 7.30–20.00  
Sa 7.30–18.00
  - **Steinbock-Apotheke** **Tel. 081 252 26 80**  
Quaderstrasse 16  
\* Mo–Fr 8.00–12.15, 13.15–18.30,  
Sa 8.00–16.00
- \* Ausserhalb der üblichen Öffnungszeiten kann die Notfallapotheke über Tel. 081 256 20 89 erfragt werden.  
Dienstzuschlag Fr. 30.–, Nachtdienstzuschlag ab 21 Uhr Fr. 50.–, bei ärztlichen Rezepten Notfalldienstzuschlag LOA.
- **Psychiatrischen Dienste Graubünden**  
24-Stunden am Tag erreichbar. **Tel. 058 225 25 25**
  - **Zahnärztlicher Notfalldienst**  
Für dringende Fälle und wenn der Zahnarzt eigener Wahl nicht erreichbar ist, besteht ein zahnärztlicher Notfalldienst. Die Telefonnummer des diensttuenden Zahnarztes kann über Tel.-Nr. 144 erfragt werden.
  - **Bestattungsamt Chur** **Tel. 081 254 47 66**  
Stadthaus, Masanserstrasse 2  
Mo–Fr 8.30–11.30, 13.30–17.00  
Wochenende und Feiertage:  
Tel. 081 254 47 66

**Wanderung für Seniorinnen und Senioren**

Do, 29.10., Abschlusswanderung  
 Je nach Schnee, Lenzerheide oder Trin  
 Einfache Wanderung, ca 3–3,5 Std., Auf/Ab  
 200m  
 Treffpunkt: 9.20 Uhr auf dem Postautodeck  
 Kein Mittagessen im Restaurant wegen Corona,  
 Picknick  
 Anmeldungen: Marianne Stauber, 076 200 53 44,  
 oder marianne.stauber@bluewin.ch

**Öffnungszeiten Verwaltung Reformierte Kirche Chur**

Montag geschlossen, Dienstag bis Donnerstag  
 von 8.30–11.30 Uhr und 14.00–17.00 Uhr, Frei-  
 tag 8.30–11.30 Uhr.

**Öffnungszeiten Kirchlicher Sozialdienst Reformierte Kirche Chur**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 10.00 Uhr. Tele-  
 fon 081 252 27 04. Termine nach Vereinbarung.

**Neue Adresse Verwaltung/Sozialdienst Reformierte Kirche Chur**

Verwaltung: Comanderzentrum, Sennensteinstrasse  
 28, 7000 Chur  
 Sozialdienst: Comanderzentrum, Sennenstein-  
 strasse 26, 7000 Chur

**Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Steinbach**

**Passugg-Araschgen** ist Teil der Kirchgemeinde  
 Steinbach

**Sonntag 25. Oktober**

18.30 Uhr Gottesdienst  
 mit Pfarrerin Simone Straub

Während dem Gottesdienst gilt neu eine Masken-  
 pflicht.

Pfarramt: Pfarrerin Simone Straub  
 simone.straub@gr-ref.ch  
 Tel. 081 373 11 81

**Katholische Kirchgemeinde Chur**

Detailliertere Angaben entnehmen Sie bitte  
 dem «Pfarrblatt» oder unserer Homepage  
 www.kathkgchur.ch

**Maskenpflicht für alle Gottesdienste**

**DOMPFARREI (Kathedrale)**

**Samstag, 24. Oktober**

6.30 Uhr hl. Messe  
 16.00 Uhr Beichtgelegenheit Hof 14  
 18.00 Uhr hl. Messe

**Sonntag, 25. Oktober**

7.30 Uhr hl. Messe  
 10.00 Uhr hl. Messe  
 18.00 Uhr hl. Messe

**Kollekte:** Priesterseminar St. Luzi

**Montag, 26. Oktober**

6.30 Uhr hl. Messe

**Dienstag, 27. Oktober**

9.00 Uhr hl. Messe  
 12.15 Uhr hl. Messe

**Mittwoch, 28. Oktober**

6.30 Uhr hl. Messe

**Donnerstag, 29. Oktober**

6.30 Uhr hl. Messe  
 8.00 Uhr hl. Messe

**Freitag, 30. Oktober**

6.30 Uhr hl. Messe  
 18.15 Uhr Rosenkranz  
 19.00 Uhr hl. Messe

**ERLÖSERPFARREI**

**Samstag, 24. Oktober**

16.30 Uhr hl. Messe

**Sonntag, 25. Oktober**

10.00 Uhr hl. Messe  
 19.00 Uhr hl. Messe

**Kollekte:** Priesterseminar St. Luzi

**Mittwoch, 28. Oktober**

9.00 Uhr hl. Messe

**Donnerstag, 29. Oktober**

9.00 Uhr hl. Messe

**Freitag, 30. Oktober**

19.00 Uhr hl. Messe

**HEILIGKREUZPFARREI**

**Samstag, 24. Oktober**

18.30 Uhr hl. Messe

**Sonntag, 25. Oktober**

10.30 Uhr hl. Messe

**Kollekte:** Priesterseminar St. Luzi

**Dienstag, 27. Oktober**

18.30 Uhr hl. Messe

**Donnerstag, 29. Oktober**

9.00 Uhr hl. Messe  
 17.30 Uhr Rosenkranz

**KAPELLE KREUZSPITAL**

**Samstag, 24. Oktober**

15.00 Uhr hl. Messe

**KANTONSSPITAL – HAUS A, 3. STOCK**

**Sonntag, 25. Oktober**

10.00 Uhr hl. Messe

**SOZIALDIENSTE**

**DER KATHOLISCHEN KIRCHGEMEINDE**

**Tittwiesenstrasse 8, Tel. 081 286 70 83**

Sprechstunden: Di, 14–16 Uhr und Mi, 9–11 Uhr  
 übrige Zeit nach telefonischer Vereinbarung.

**focusC**

**Willkommen in unserer Kirche**

**Calandastr. 38, Chur [www.focusc.ch](http://www.focusc.ch)**

**Sonntag, 25. Oktober**

10.00 Uhr Gottesdienst  
 Predigt zum Thema: Ein besonderes  
 Vermächtnis  
 Kinder- und Teenie-Programm  
 Übersetzung auf Anfrage in I/F/E/P

**Verschiedenes**

**Selbsthilfe Graubünden**

- Beratung von Einzelpersonen, Fachstellen und Institutionen zum Thema Selbsthilfe
- Vermittlung von Kontakten zu bestehenden Gruppen und/oder Fachstellen
- Beratung von Betroffenen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Kontakt:

Selbsthilfegraubünden

Reichsgasse 25

7000 Chur

E-Mail: [kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch](mailto:kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch)

Internet: [www.selbsthilfegraubuenden.ch](http://www.selbsthilfegraubuenden.ch)

**Alzheimer Graubünden**

**Kostenlose Begleitung, Beratung und Information zu allen Fragen im Zusammenhang mit Demenz**

- Gesprächsgruppen für Angehörige
- Café Zeitlos jeden 3. Mittwoch in Chur
- Aus- und Weiterbildungsangebote

**Kantonales Alzheimertelefon**

**081 253 91 40**

Alzheimer Graubünden

Poststrasse 9, 7000 Chur

Tel. 081 253 91 42

[Info.gr@alz.ch](mailto:Info.gr@alz.ch),

[www.alz.ch/gr](http://www.alz.ch/gr)

**Blaues Kreuz Graubünden – Alkoholberatungsstelle**

**Kostenlose Beratung bei Alkoholproblemen für Menschen jeden Alters Beratung und Information für**

- Betroffene (übermässiger Alkoholkonsum, Alkoholabhängigkeit)
- Angehörige als Einzelpersonen, Familien und Lebensgemeinschaften
- Fachpersonen

**Coaching für**

- Personalverantwortliche bei risikoreichem Alkoholkonsum von Mitarbeitenden
- Alkohol im Alter – Angebot für leitende Personen und Mitarbeitende in Altersheimen

**Gruppen**

- Gesprächsgruppe für Frauen mit Alkoholproblemen
- Gruppe für Angehörige

**Hilfe für Eltern mit Alkoholproblemen und für ihre Kinder**

- Kindergruppe Zwärgriisa
- Einzelangebote für Kinder und Jugendliche
- Elternworkshops – und Beratung

Wir unterstehen der Schweigepflicht!

**Infos und Anmeldung:**

Blaues Kreuz Beratungsstelle  
 Alexanderstr. 42, 7000 Chur, Tel. 081 252 43 37  
 beratung@blaueskreuz.gr.ch  
 Anwesenheitszeiten: Dienstag bis Freitag  
 www.blaueskreuz.gr.ch

**Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV**

Beratungsstelle Graubünden

- Wir unterstützen Menschen mit einer Sehbehinderung auf ihrem Weg zu einer möglichst selbstständigen Lebensgestaltung.
- Wir bieten kostenlose Beratungen, massgeschneiderte Sehhilfen, Trainings zur Alltagsbewältigung und sozialarbeiterische Unterstützung.

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV  
 Beratungsstelle Graubünden  
 Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
 Tel. 081 257 10 00  
 beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch  
 www.sbv-fsa.ch

**Computeria**

(Ein Angebot der Seniorenakademie Graubünden)  
 Menschen ab 55 können die Computeria kostenlos benutzen. Unentgeltliche Beratungen bei:

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

Die Computeria ist jeweils am Mittwochnachmittag von 14–17 Uhr geöffnet.

Infos und Anmeldung:  
 Seniorenakademie Graubünden  
 Ringstrasse 90, 7004 Chur  
 Tel. 081 250 20 50  
 info@senak.ch, www.senak.ch

**incontro chur  
 Der Treff von und für Seniorinnen und Senioren**

incontro chur ist der Begegnungsort von und für Seniorinnen und Senioren. Ein Ort für geselliges Beisammensein, für den Austausch untereinander sowie ein Ort, um Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. incontro chur bietet auch Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten zu verabreden und etwas gemeinsam zu unternehmen.

Wir treffen uns wieder ab 1. September jeweils am Dienstag- und Donnerstagnachmittag von 14 bis 16.30 Uhr im Cafeteria-Restaurant des ARGO Wohnheims, Gartenstrasse 16 in Chur. Zusätzlich zum incontro-café treffen wir uns jeweils am dritten Mittwoch des Monats in der Bocciabahn Obere Au zum Bocciaspielen. Anfänger willkommen! Anmeldung erforderlich unter info@incontro-chur.ch oder bei Ruth Harth, Telefon 081 284 1978.

Gemäss unserem Sicherheitskonzept muss im Café und bei den Veranstaltungen eine Maske getragen werden, wenn der notwendige Abstand nicht eingehalten werden kann. Zudem wird die Adresse aller Teilnehmenden aufgenommen. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Weitere Informationen unter www.incontro-chur.ch.

**Pro audito Chur plus  
 Verein für Hörbehinderte**

Wir bieten an:

- Verständigungskurse «besser hören – besser verstehen»  
 Kursbeginn jeweils im Frühling und Herbst  
 Auskunft und Anmeldung bei Monika Vogel,  
 Audioagogin, Tel. 078 875 42 74
- Vermietung von Ringleitung
- Vereinsleben

proauditochurplus@gmail.com  
 www.pro-audio.ch/vereine

**Pro Infirmis**

Fachorganisation für Menschen mit Behinderung und Angehörige.

**Sozialberatung:**

Umfassende und kostenlose Beratung in den Bereichen Sozialversicherungen, Finanzen, persönliche und familiäre Anliegen, Arbeit, Wohnen, Schule, Entlastung, Hilfsmittel und mehr.

**Assistenzberatung:**

Menschen mit einer Behinderung, die ihr Leben in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt führen möchten, werden im Bereich der persönlichen Assistenz beraten.

**Begleitetes Wohnen:**

Erwachsene mit einer IV-Berechtigung, die in einer eigenen Wohnung leben, werden in alltagspraktischen Fragen unterstützt und begleitet.

**Bildungsklub:**

Kursangebot für Erwachsene mit kognitiver Beeinträchtigung zur Erweiterung der Kompetenzen in der Lebensgestaltung.

**Fachstelle Hindernisfreies Bauen:**

Beratung von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zu Fragen des hindernisfreien Bauens.

**Eurokey:**

Das Schlüssel- und Schliesssystem für hindernisfreie Einrichtungen in der Schweiz und Teilen Europas.

Infos und Terminvereinbarungen:  
 Pro Infirmis Graubünden  
 Engadinstrasse 2  
 7000 Chur

Telefon 058 775 17 17  
 graubuenden@proinfirmis.ch  
 www.proinfirmis.ch

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**

Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
 www.rheumaliga.ch/sgfl  
 Geschäftsstelle/Bewegungskurse  
 Tel. 081 302 47 80  
 E-Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch  
 Beratungsstelle  
 Tel. 081 511 50 03  
 E-Mail: a.schmider@rheumaliga.ch

Die regionale Rheumaliga ist die Beratungs- und Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Rheuma. Rheumabetroffene und ihre Angehörige können sich mit ihren Anliegen vertrauensvoll an die freiwillige, unentgeltliche Beratung wenden. Im Büro in Bad Ragaz stehen, nach telefonischer Anmeldung, ab sofort verschiedene Hilfsmittel zum Testen bereit.

Die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein organisiert zudem laufend Kurse zur Prävention, Rehabilitation und Information. Nähere Auskünfte über die aktuellen Kurse erhalten Sie bei der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein und im Internet unter www.rheumaliga.ch/sgfl.

**Unter Einhalten der Schutzmassnahmen des BAG und des Schutzkonzeptes der Rheumaliga finden folgende Kurse und Veranstaltungen in Chur und Umgebung wieder statt:**

**Bewegungskurse: Aquawell**

**– die Wassergymnastik der Rheumaliga**

mittwochs 11.45 bis 12.30 Uhr

freitags 9.30 bis 10.15 Uhr

Leitung: Adelheid Naef, Aquawell-Trainerin

für Nichtschwimmer geeignet, fortlaufende Kurse, Einstieg nach Absprache jederzeit möglich, Gratis-Probelektion nach Absprache

**Ausstellungen der Alltagshilfen**

Am Mittwoch, 11. November 2020, sind Sie herzlich zu unseren Ausstellungen der Alltagshilfen eingeladen. An der Ausstellung erhalten Sie Gelegenheit, einen grossen Teil der Hilfsmittel aus unserem Sortiment auszuprobieren, zu testen und zu bestellen. Der Showroom an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz ist dann jeweils von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen und Daten finden Sie unter www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltungen  
 Kontakt: Beratungsstelle Tel. 081 511 50 03,  
 E-Mail: a.schmider@rheumaliga.ch

**Fachgeleitete Selbsthilfegruppe in Bad Ragaz**

Selbsthilfegruppe für Betroffene von Rheuma und chronischen Schmerzen. Die Selbsthilfegruppe ist ein Treffpunkt für Menschen jeglichen Alters, die betroffen sind von Rheuma wie

Arthritis, Arthrose, Psoriasis, Osteoporose und Schmerzen im Bewegungsapparat. Das Treffen dient Betroffenen zum Erfahrungsaustausch.  
Daten: 12. Oktober 2020, 11. November 2020, jeweils 17 bis 18.30 Uhr

Um eine Anmeldung wird gebeten.  
Kontakt: Beratungsstelle Tel. 081 511 50 03, E-Mail: a.schmider@rheumaliga.ch  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltungen](http://www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltungen)

**Fachreferate – Lebensqualität trotz Rheuma und Schmerzen**

2020 finden regelmässig Fachreferate mit unterschiedlichen Inhalten statt. Die Vortragsreihe richtet sich an Rheumabetroffene, Menschen mit chronischen Schmerzen und ihre Angehörigen. Durch die Fachreferate erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe mit den Herausforderungen von schmerzhaften Rheumaerkrankungen auseinanderzusetzen.

Daten:  
– 12. Oktober 2020, ab 19 Uhr «Rheuma- und Schmerz-Prävention am Welt-Rheuma-Tag»  
Um eine Anmeldung wird gebeten.  
Kontakt: Beratungsstelle Tel. 081 511 50 03, E-Mail: a.schmider@rheumaliga.ch  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**Gourmet-Anlässe: Kochkurs bei der Migros Klubschule Chur**

Die Ernährung hat Einfluss auf rheumatische Beschwerden. Mehr zum Thema Ernährung erfahren Sie an den Gourmet Anlässen, welche die Klubschule Migros in Chur durchführt. Anmeldung bei Klubschule Migros Chur, kostenpflichtig  
Die Daten und weitere Informationen finden sie unter [www.klubschule.ch/chur](http://www.klubschule.ch/chur) und [www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltungen](http://www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltungen)

**Rheuma(tix)-Selbsthilfegruppe Chur und Umgebung**

Die Selbsthilfegruppe ist ein Treffpunkt für Menschen, jeglichen Alters, die betroffen sind von Rheuma wie Arthritis, Arthrose, Psoriasis, Osteoporose und Schmerzen im Bewegungsapparat. Das Treffen dient Betroffenen zum Erfahrungsaustausch.  
Direkter Kontakt zur Gruppe  
Bruno Tanner  
Tel. 078 620 42 46  
Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch, Romanisch, Englisch, Spanisch  
Die Treffen finden nach individueller Absprache statt.

**Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden**

Das SRK Graubünden setzt sich mit vielfältigen Angeboten in sozialer Integration, Bildung und Entlastung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein.

**Entlastung:**

- Kinderbetreuung zu Hause KBH: Die Kinderbetreuerinnen des SRK Graubünden springen auf Anfrage ein, wenn Kinder krank sind oder Eltern eine schwierige Zeit durchmachen
- Babysitting SRK: Jugendliche SRK-Babysitter ermöglichen Eltern kurze Verschnaufpausen
- Ponte: Rotkreuz-Freiwillige begleiten betreuende und pflegende Angehörige und Familien und helfen beim Vernetzen mit bestehenden Angeboten
- Rotkreuz-Notrufsystem: Der einfach bedienbare Notruf sorgt für mehr Sicherheit und Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden
- Rotkreuz-Fahrdienst für medizinische Fahrten: Freiwillige fahren betagte oder behinderte Menschen zum Arzt, in die Therapie oder ins Spital

**Soziale Integration:**

Das SRK Graubünden engagiert sich im Bereich der Arbeitsintegration von Langzeitstellenlosen (Fachstelle für Arbeitsintegration – Werknetz) sowie bei der Alltagsintegration von Flüchtlingen (eins zu eins und peer to peer).

**Bildungsangebote und Beratungen:**

- Aus- und Weiterbildungen im Bereich Pflege, Gesundheit, Selbstkompetenz, Babysitting
- Beratungsstelle für Schuldenfragen BSG: die Beratungsstelle berät verschuldete Personen in Finanz- und Budgetfragen
- Patientenverfügung SRK: Fundierte Beratung und Erstellung einer Patientenverfügung

Rotes Kreuz Graubünden  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 258 45 84  
[info@srk-gr.ch](mailto:info@srk-gr.ch), [www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

**VASK Graubünden**

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/ Psychisch-Kranken  
Postfach  
7208 Malans  
Kontakttelefon: 081 353 71 01  
[vask.Graubünden@bluemail.ch](mailto:vask.Graubünden@bluemail.ch)  
[www.vaskgr.ch](http://www.vaskgr.ch)

**Krebsliga Graubünden**

**Kostenlose Begleitung, Beratung und Information 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

**Beratung und Unterstützung bei**

- sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Fragen
- beruflicher Wiedereingliederung
- finanziellen Notlagen

**Information und Öffentlichkeitsarbeit**

- zu krankheitsspezifischen Themen, Therapieformen, möglichen Begleitmassnahmen und zum Rehabilitations-Angebot
- durch aktive Gesundheitsförderungs- und Präventions-Kampagnen zu Krebserkrankungen

Krebsliga Graubünden  
Ottoplatz 1, Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
[info@krebssliga-gr.ch](mailto:info@krebssliga-gr.ch)  
[www.krebssliga-gr.ch](http://www.krebssliga-gr.ch)

**Caritas Graubünden**

Caritas Graubünden unterstützt armutsbetroffene Menschen im Kanton Graubünden.

**Caritas Markt:**

Im Caritas Markt können Personen mit einem geringen Budget Lebensmittel und gewisse Non-Food-Produkte zu Tiefpreisen kaufen. Zum Einkauf berechtigt sind Personen mit einer KulturLegi oder einer Caritas-Markt-Karte.  
**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag: 9 bis 18 Uhr durchgehend  
Samstag: 9 bis 12 Uhr  
**Adresse:** Tittwiesenstrasse 27, 7000 Chur  
**Telefon:** 081 252 64 44

**Caritas Center:**

Im Caritas Center findet man kostengünstige Kleidung, Geschirr, Bücher und noch viele weitere Gegenstände.  
**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag: 8.30 bis 18 Uhr durchgehend geöffnet  
Samstag: 9 bis 12 Uhr  
**Adresse:** Scalettastrasse 7, 7000 Chur  
**Telefon:** 081 285 11 47

**KulturLegi:**

Mit einer KulturLegi erhalten Personen aus den Gemeinden Chur und Domat/Ems Rabatte auf Freizeitangebote. Die KulturLegi-Karte kann bei der Caritas Administration bezogen werden.  
**Adresse:** Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur  
**Telefon:** 081 258 32 58

**Spielgruppe «cricri»**

In der Spielgruppe «cricri» werden Kinder für einen kleinen Beitrag betreut.  
**Anmeldung:** 079 773 81 48

**Together:**

«Together» bietet Müttern und ihren Kindern die Möglichkeit, spielerisch Deutsch zu lernen.  
**Anmeldung:** 079 773 81 48

**Schreibdienst:**

Beim Verfassen von Lebensläufen, Bewerbungen und Briefen sowie dem Ausfüllen von Formularen unterstützen wir Sie gerne.

**Öffnungszeiten Büro:**

Montag–Freitag:  
8 bis 12 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr

**Adresse:** Tittwiesenstrasse 29  
7000 Chur

**Telefon:** 081 258 32 58

**E-Mail:** info@caritasgr.ch

**Webseite:** www.caritasgr.ch

- Coporate Volunteering-Einsätze für Firmen
- Vergabe des Prix benevol Graubünden für herausragende Freiwilligenarbeit

benevol Graubünden  
Steinbockstrasse 2  
7000 Chur  
Telefon 081 258 45 90  
info@benevol-gr.ch  
www.benevol-gr.ch  
www.benevol-jobs.ch

Alexanderstrasse 2  
7000 Chur  
Tel. 081 252 44 24  
info@gr.prosenectute.ch  
www.gr.prosenectute.ch

**Wanderungen Pro Senectute Graubünden**

Für die angebotenen Wanderungen ist der Witterung entsprechend gute Wanderbekleidung erforderlich: gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage, evtl. Stöcke und Masken für den öffentlichen Verkehr.

Notfallausweis bei sich tragen!

**benevol Graubünden**

Die Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Thema Freiwilligenarbeit.

- Beratung und Vermittlung für an Freiwilligenarbeit interessierte Personen
- Unterstützung von Organisationen und Vereinen, die mit Freiwilligen arbeiten
- Kursprogramm für Freiwillige und Ehrenamtliche

**Pro Senectute Graubünden**

Ältere Menschen und ihre Angehörigen werden kostenlos und diskret beraten bei:

- finanziellen Fragen
- Wohnfragen und Heimeintritt
- Krankheit und Altersdemenz
- persönlichen und familiären Fragen
- Vermittlung von Dienstleistungen und Hilfsmitteln für das Leben zu Hause

Pro Senectute Graubünden  
Beratungsstelle Chur/Nordbünden

**Dienstag, 27. Oktober 2020**

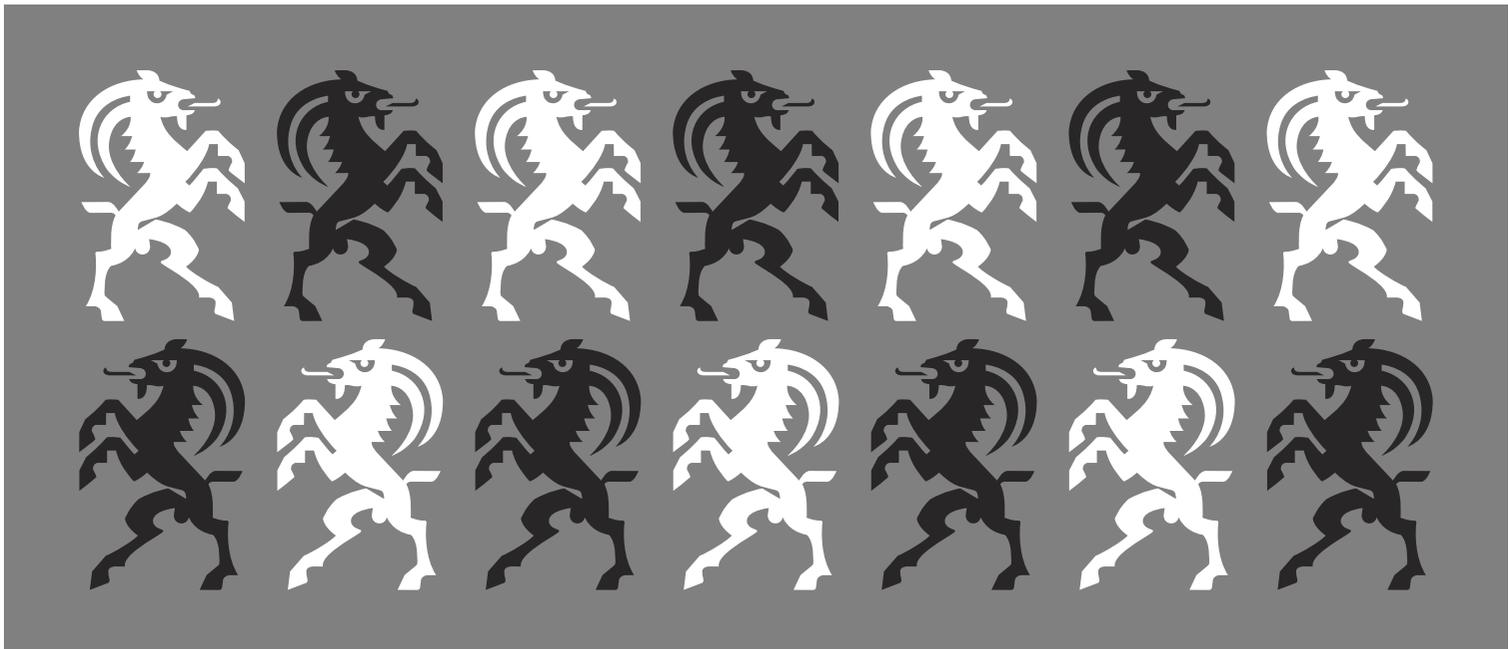
**Silvaplana – Isola – Maloja**

Abfahrt Chur ab 7.58 Uhr  
gemeinsame Reise

**Jede/r Teilnehmende löst sein Billett individuell**

Wanderzeit 4½ Std., Aufstieg 229 m,  
Abstieg 234 m, 14 km

Wanderleitung Margrit Egert, 079 224 73 49  
Anmeldung am Sonntag von 18 bis 20 Uhr  
bei der Wanderleitung



Die e-Verwaltung der Stadt

**chur.ch**



**Stadt Chur**