



Treffen und Austauschen, Milchbar Khur.
Bild Nico Egli

Milchbar Khur – Queere Jugend

Die Milchbar Khur ist ein queerer Treffpunkt für Jugendliche, initiiert von Jugendlichen selbst und unterstützt von der Milchjugend, einer nationalen Organisation. Sie richtet sich an alle Menschen zwischen 15 und 25 Jahren, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Identität. Der Treffpunkt bietet einen sicheren Raum, in dem sich Teilnehmende ohne Angst vor Mobbing oder Ausgrenzung entfalten können. Respekt und Offenheit stehen im Vordergrund, sodass alle sie selbst sein können.

Erstmals im August 2024 ins Leben gerufen, findet die Milchbar zweimal im Monat statt: jeden zweiten Dienstag im Kulturpunkt und jeden vierten Dienstag in der Lila Bar. Im Kulturpunkt wird ein abwechslungsreiches Programm geboten, darunter Spieleabende, Backaktionen und Movie Nights. Die Treffen in der Lila Bar sind offener und fokussieren sich auf Gespräche, Austausch und Begegnungen ohne festes Programm.

Die Milchbar Khur ermöglicht es, sich mit anderen aus

der queeren Community zu vernetzen und neue Freundschaften zu knüpfen. Die Organisation erfolgt durch Jugendliche für Jugendliche, ohne ein klassisches Leitungsteam, wodurch eine gleichwertige Atmosphäre entsteht.

Weitere Informationen und aktuelle Eventdetails sind auf dem Instagram-Account (@milchbar.khur) zu finden.

Unterstützungsangebote

Für Kinder und Jugendliche, die sich mit ihrer Identität auseinandersetzen, gibt es ver-

schiedene Fachpersonen in Chur. Schulsozialarbeitende sowie Mitarbeitende der Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Chur bieten niederschwellige Beratung an. Das Online-Portal queergr.ch, betrieben von der Aids-Hilfe Graubünden im Auftrag des kantonalen Gesundheitsamts, bietet ebenfalls Kontakte zu Fachleuten, die professionelle Beratung und Unterstützung bieten. Die Angebote sind für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Kantons zugänglich, unabhängig vom Alter.

Erlebnisferien Tschierschen

Vom 19. bis 26. Juli 2025 finden Erlebnisferien statt, bei denen Kinder und Erwachsene ihr Programm aus Workshops und Veranstaltungen nach eigenen Interessen gestalten.

Ob Hütten bauen, Theater spielen, Trickfilm gestalten oder Expeditionen im Freien – für jedes Alter ist etwas dabei.

Auch Erwachsene können eine Schreibwerkstatt oder einen Bewegungskurs besuchen oder ein Konzert im Kulturhaus geniessen. Kinder, die allein teilnehmen, werden auf Wunsch über Mittag betreut.

Im Mittelpunkt stehen echte Erlebnisse: den Wald erkunden, sich bewegen, Bergluft atmen und dabei Spass haben – natur-

nah, abenteuerlich und inspirierend.

Gäste, die ihre Ferien in der Region verbringen, können das Angebot flexibel nutzen. Einheimische erhalten mit der Chur-Card 20 Prozent Rabatt. Tschierschen ist nur 25 Minuten von Chur entfernt und gut mit ÖV oder Auto erreichbar. Mehr Infos unter www.erlebnisferien.org.

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 zu Hause. Auskunft und Beratung zu Bürozeiten.

Rehabilitations- und Mobilitätshilfen Roffler Chur AG

Rheinstrasse 85–87, 7000 Chur
081 286 99 30
info@roffler-chur.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@procapgrischun.ch
www.procapgrischun.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
- Besuchsdienst

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.

Selbsthilfe Graubünden

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

Dienstag- und Donnerstagmorgen:
8.30–11.30 Uhr

Selbsthilfegruppen bieten ein solides soziales Netzwerk für Betroffene und Angehörige.

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 Infirmis Graubünden

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 flexibler Betreuungsaufgaben. Dadurch können Angehörige während dieser Zeit ihren anderen Verpflichtungen und persönlichen Bedürfnissen nachgehen.

**Stiftung Mobilita
Fahrdienst für Menschen
mit Mobilitätseinschränkungen**

Comercialstrasse 20, 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 und einer IV- oder AHV-Rente 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.

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-audito.ch/vereine/proauditogrischun/

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

**Schweizerische
Herzstiftung**

031 388 80 80
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.graubuenden.krebssliga.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.)

EverFit – Bewegung, Balance und Standfestigkeit

EverFit ist das Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren die fit sein und bleiben möchten. Das Training berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an ältere Menschen, insbesondere Kraft, Gleichgewicht und Dual-Task-Fähigkeiten. Die Instruktion eines Heimprogrammes komplettieren das Training.

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. Alle Bewegungskurse sind fortlaufende Kurse, Einstieg nach Absprache jederzeit möglich, Gratis-Probelektion nach Absprache.

Beratung für Alltagshilfen im eigenen Zuhause

Am Beratungsgespräch eruieren Sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden der regionalen Rheumaliga die individuellen Schwierigkeiten und Herausforderungen in ihrem Alltag und finden heraus, 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, Schwimmtherapie, Auskünfte und Hilfe für MS-Betroffene, gesellige Zusammenkünfte, Ausflüge, Schwimmtherapie und Selbsthilfegruppe.

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.san.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 den psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) verbunden.

Anonyme Alkoholiker Graubünden

Meeting AA-Gruppe Chur
Gürtelstrasse 44, 7000 Chur
0848 848 885
aa-chur-plessur@anonyme-alkoholiker.ch
www.anonyme-alkoholiker.ch/meetings/graubuenden

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales BGS

Gürtelstrasse 42/44, 7000 Chur
081 286 85 00

Blaues Kreuz Graubünden

Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
081 252 43 41
info@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.

Al-Anon-Familiengruppe Montalin

0848 848 843
www.al-anon.ch/meetings/graubuenden

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

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/ Psychisch-Kranken (VASK)

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.alzheimer-schweiz.ch

benevol Graubünden Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
081 258 45 90
info@benevol-gr.ch
www.benevol.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-graubuenden.ch
www.tecum-graubuenden.ch

Für Betroffene und Angehörige

Tecum begleitet Menschen in schwierigen Zeiten 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 unter-

stützen und entlasten unsere Begleiterinnen und Begleiter Schwerkranker 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

- Sexualaufklärung 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
 - 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:
- Beratungsangebote für Kinder, Familien, Frauen, Männer
 - Kinderbetreuung
 - Treffangebote für Familien und Kurse
 - Schwangerschaft und Baby
 - Sport für Kinder
 - Kulturelle Angebote 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-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.

Blaues Kreuz

Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
081 252 43 41
info@blaueskreuz.gr.ch
www.blaueskreuz.gr.ch

Angebote für Familien mit Alkoholproblemen

Das Blaue Kreuz bietet Einzelberatung 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-/Spieलोंges 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
081 252 17 18
info@projunior-gr.ch
www.projunior-gr.ch

Die Angebote von Pro Junior Graubünden, Bezirk Chur:

- Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, finanzielle 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.

Splera-Treff

Kindertagesstätte Rheinau
Arellastrasse 11
www.projunior-gr.ch

Ein Angebot 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 von Pro Junior begrüssen die Familien an jedem ersten Dienstag im Monat von 9 bis 11 Uhr.

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 Casanna

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

Die Jugendstation ist eine offen 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 für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen.

Schulsozialarbeit

Postfach 810, 7000 Chur
www.stadtschule.chur.ch
Türligarten, 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 44 58
Lachen, 081 254 46 26
Masans/Rheinau, 081 254 46 28
Montalin, 081 254 46 23

Fortuna Primar, 081 254 46 15
Fortuna Sek I, 081 254 46 18

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

Offene Angebote und vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, Support bei der Umsetzung von Ideen, Vertretung von Interessen und niederschwellige Jugendberatung. Zum Angebot gehören ein offenes Jugendhaus mit nutzbaren Räumen und Infrastruktur (Veranstaltungsraum, Kreativ-Atelier, Bandräume, Tonstudio), Jugend- und Kidztreff, mobile Jugendarbeit, Angebote für Kinder und Familien, Projekte und soziokulturelle Veranstaltungen.

**Katholischer Unterstützungs-
verein für bedürftige
Kinder in Graubünden**

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-Pflegeplätze, Sozialpädagogische Familienbegleitung, Begleitete Besuchstage.

Kita famur

(neuer Standort der Kindertagesstätte Fägnäscht und Kindertagesstätte Rudiala)
Loëstrasse 32, 7000 Chur
081 300 11 53
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

Segantinstrasse 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
www.zippelzappel.ch/
bauernhofspielgruppe

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
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
081 250 09 84
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
www.kathfvchur.ch/
spielgruppe-zwergli

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 schulergänzendes 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 Zapperlot 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

Karlihofplatz 3, 7000 Chur
078 824 63 85
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 Vermittlungsplattform 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 Betreuungs-Engpass 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.

Pflegekinderwesen Bewilligung von Pflegeplätzen

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@blaueskreuz.gr.ch
beratung@blaueskreuz-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, Filme, digitale Medien, Spiele und Spielgeräte. Lese-/Spiellounges 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.

147 – Kindernotruf der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche

Kostenlos und vertraulich. Über Telefon, WhatsApp oder E-Mail. Auf der Website www.147.ch befinden sich zusätzliche Informationen und Tipps. 147 unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben.

Senioren

Computeria

Seniorenakademie Graubünden
Ringstrasse 90, 7000 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
7001 Chur
081 254 45 97
sozialleistungen@chur.ch
www.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
www.gr.prosenectute.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
ferienhaus-mirlaus@bluewin.ch

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

Bündner Senioren helfen Senioren

Postfach 71, 7004 Chur
079 345 27 78
www.shs-gr.ch

Bündner Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen

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

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.

Singschule Chur

Karlihofplatz 3, 7000 Chur
078 824 63 85
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 18 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 von Caritas Graubünden erhalten Familien und Einzelpersonen mit kleinem Budget Rabatte auf Freizeitangebote aus den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Unterhaltung.

Caritas Markt

Tittwiesenstrasse 27, 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/graubuenden

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

- Reinigung und Wäschepflege
- Garten- und Balkonarbeiten
- Einkaufshilfen und Zubereitung von Mahlzeiten
- Betreuung von betagten Menschen (bei Ihnen zu Hause)

HEKS Beratungsschalter Graubünden

Planaterrastrasse 11, 7000 Chur
www.heks.ch

Der «HEKS Beratungsschalter Graubünden» ist ein neues, kostenloses Angebot des HEKS in Chur. Menschen erhalten dort niederschwellige Beratung und Informationen zu Alltagsfragen, zur beruflichen und sozialen Integration, Unterstützung bei administrativen Arbeiten sowie Zugang zu Computer und Drucker.

Ort: In den Räumlichkeiten des Kulturpunkt GR, Planaterrastrasse 11, 7000 Chur

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/Plessur/Imboden

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.

Verein Überlebenshilfe Graubünden 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.frauzentrale-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
- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

Frauenhaus Graubünden

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

Pro Infirmis Graubünden Kantonale Geschäfts- und Beratungsstelle

Engadinstrasse 2, 7000 Chur
058 775 17 17
graubunden@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Pro Infirmis unterstützt mit ihren Dienstleistungen Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen bei der Lebensgestaltung und der Teilhabe in wichtigen Lebensbereichen wie Wohnen, Arbeit und Freizeit:

Sozialberatung

- Sozialberatung und Direkthilfe
- Sozialversicherungs- und Rechtsberatung
- Assistenzberatung

Begleitetes Wohnen

- Unterstützung und Begleitung für selbständiges und selbstbestimmtes Wohnen

Fachstelle hindernisfreies Bauen

- Fachberatung für Baufachleute und Behörden
- Fachberatung für Menschen mit Behinderungen

Rechtsauskunftsstelle Region Chur 2025

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: 15.07.2025, 22.07.2025, 29.07.2025, 05.08.2025 und 12.08.2025 (Gerichtsferien), 26.08.2025, 02.12.2025, 23.12.2025 und 30.12.2025 (Weihnachten/Neujahr)

Für Türöffnung bitte am Schalter der Stadtpolizei melden. Der Zugang für die Besucher erfolgt über den Aussenzugang.

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 28, 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 Autismus, 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 immer am 2. Samstag im Monat defekte Gegenstände gemeinsam mit den ehrenamtlichen Reparaturprofis repariert werden. Die soziale Begegnung bei Kaffee und Kuchen ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Kostenlose Veranstaltung.

Quartiervereine in Chur

www.stadtverein-chur.ch

Die Quartier- und Dorfvereine sorgen für die Erhaltung und Förderung der Wohn- und Lebensqualität in ihrem Einzugsgebiet. Zu diesem Zweck arbeiten sie mit dem Stadtverein Chur und den anderen Quartier- und Dorfvereinen zusammen und verfolgen die Interessen im Kontakt mit den Behörden und lokalen Organisationen.

Ziitboersa Chur

Verein Ziitboersa, 7000 Chur
ziitboersa@outlook.com
www.ziitboersa-chur.ch

Dienstleistungen wie Einkaufen, Begleitung oder kleinere Handwerksarbeiten werden nicht mit

Geld, sondern mit Zeit vergütet. Mitmachen können alle, die etwas Zeit haben und aktiv tauschen wollen, die Freude an sozialen Kontakten haben und denen Solidarität unter Generationen ein Anliegen ist.

find help Graubünden

www.findhelp.gr.ch

Ein Online-Angebot. Mit «find help GR» finden Hilfesuchende in den Bereichen Gesundheit und Soziales schnell und einfach Beratungs- und Unterstützungsangebote sowie zuständige Stellen im Kanton Graubünden. Die Stichworteingabe und die Einschränkung nach Wohnort ermöglichen es, Angebote gezielt nach Zugänglichkeit zu suchen.

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
www.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 Lehrfirmen
- 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.frauenzentrale-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.

Pro Infirmis Graubünden Bildungsklub
 Engadinstrasse 2, 7000 Chur
 058 775 17 19

bildungsklub-graubunden@proinfirmis.ch
 www.bildungsklub.ch

- Bildungsklub
- Erwachsenenbildung für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

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

GRAUBÜNDEN

EXCLUSIV

«Graubünden Exclusiv» ist das hochstehende Magazin aus Graubünden für das Interessante, Spannende und Schöne aus der Bündner Bergwelt. Seit über 30 Jahren zeigen wir unsere Heimat in all ihren strahlenden Facetten und begeistern mit Geschichten, Tipps und Erlebnissen Gäste, Einheimische und Reisende gleichermaßen.

Sichern Sie sich gleich heute noch ein Jahresabonnement (2 Ausgaben/CHF 28.-).
 Online, per Telefon oder über nebenstehenden QR-Code.

abo.somedia.ch | abo@somedia.ch | 0844 266 266





QR-Code scannen, Abo-Bestellung erfassen, Graubündens exklusive Vielfalt entdecken!

Integration durch Sport!

PluSport Behindertensport Schweiz macht's möglich, seit 60 Jahren – dank Ihnen!



Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera



IBAN CH63 0900 0000 8000 0428 1

Mit TWINT spenden!





ABOPLUS

Exklusive Reiseangebote



fotolia.com © oben901

CHF 300.-
Vergünstigung

Japan zur EXPO 2025

Magische Momente und einzigartige Erlebnisse im Fernen Osten.

Altes Brauchtum, westlicher Lebensstil, herrliche Landschaften, anmutige sakrale Bauwerke und gigantische Wolkenkratzer – der ostasiatische Inselstaat Japan begeistert mit einer Vielzahl von Eindrücken in einem faszinierenden Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne. Begeben Sie sich im Jahr der Expo in Osaka vom **30. August bis 18. September** auf eine unvergessliche Rundreise im «Land der aufgehenden Sonne». Lassen Sie sich von den hochmodernen Architekturen der Metropole Tokio sowie prachtvollen Tempel und Schreinen in den Bann ziehen. Erleben Sie den Hochgeschwindigkeitszug «Shinkansen», tauchen Sie in die tragische Vergangenheit Hiroshimas ein und geniessen Sie den Zauber des begeisternden Fuji-San.

Programmablauf

- | | |
|--|--|
| 1./2. Tag: Flughafentransfer, Übernachtung am Flughafen Zürich, Abflug. | 12. Tag: Überfahrt nach Miyajima, Torii des Itsukushima-Schreins. |
| 3. Tag: Begrüssung durch die Reiseleitung und Check-in, Willkommens-Abendessen. | 13. Tag: Shinkansen-Fahrt nach Mishima, Sky Walk mit Blick auf den Fuji. |
| 4. Tag: Kyoto: Shogunatspalast Nijo-jo und Heian-Schrein, nachmittags Freizeit. | 14. Tag: Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark mit traditioneller Teeplantage und Freilichtmuseum. |
| 5. Tag: Fushimi-Inari-Taisha Schrein in Kyoto und Ausflug nach Nara. | 15. Tag: Fahrt nach Tokio mit Halt beim Grossen Buddha in Kamakura. |
| 6. Tag: In Osaka EXPO-Besuch. | 16. Tag: Roppongi Hills Aussichtsturm, im Stadtteil Shibuya junge Modekultur. |
| 7. Tag: Goldener Pavillon und Zen-Tempel Ryoan-ji, Freizeit in Kyoto. | 17. Tag: In Nikko Besuch des Toshogu Schreins und des Taiyuin-Mausoleums. |
| 8. Tag: Ein weiterer Tag auf der EXPO. | 18. Tag: Historischer Stadtteil Asakusa mit Senso-Ji-Tempel und Teezeremonie. |
| 9. Tag: In Kobe Hafentransport und Verkostung in einer Sake-Brauerei. | 19. Tag: Tokio auf eigene Faust. |
| 10. Tag: Besichtigung des Schlosses in Himeiji und Ausflug zum Tempelberg Shosha. | 20. Tag: Flughafentransfer, Rückflug nach Zürich, Busfahrt zu Ihrem Ausgangsort. |
| 11. Tag: Shinkansen-Fahrt nach Hiroshima. Besuch des Friedensdenkmals. | |

Reiseleistungen

- Bustransfer von Chur, Landquart, Ziegelbrücke und Rapperswil zum Flughafen Zürich und zurück
- Flug von Zürich über München nach Osaka und zurück von Tokio
- Transfers Flughafen – Hotel
- 1 Ü/A am Flughafen Zürich im 4-Sterne-Hotel
- 17 Ü/F in 4-Sterne-Hotels in Kyoto, Kobe, Himeji, Hiroshima, dem Fuji-Hakone-Izu Nationalpark und Tokio
- Alle Fahrten und Transfers während der Rundreise laut Programmablauf im Reisebus oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Fahrt mit dem «Shinkansen Superexpress» auf reservierten Plätzen in der 2. Klasse, inklusive separatem Gepäcktransport von Himeji in den Fuji-Hakone-Izu Nationalpark
- 10 Abendessen, 2 Kaiseki-Abendessen und 1 Mittagessen
- Programm laut Ausschreibung inklusive Eintritten, Audioguides
- Qual., deutschspr. Reiseleitung
- Reisebegleitung ab/bis Chur
- Ausführliche Reiseunterlagen

Preis pro Person im Doppelzimmer

Für Abonnenten: CHF 8'950.-
Für Nicht-Abonnenten: CHF 9'250.-
Einzelzimmerzuschlag CHF 990.-

Bedingungen:

Maximalteilnehmerzahl: 25 Personen
Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebedingungen der Mondial Tours MT SA, Locarno, Via Varenna 29, CH-6600 Locarno

Mehr Infos und Anmeldungen – detailliertes Programm und Anmeldung direkt beim Verlag unter 081 255 50 50, auf aboplus.somedia.ch oder direkt beim Veranstalter Mondial Tours unter Telefon 081 255 55 60 oder per E-Mail an info@mondial-tours.ch

Mondial Tours

Gemeinsam Ziele stecken ...