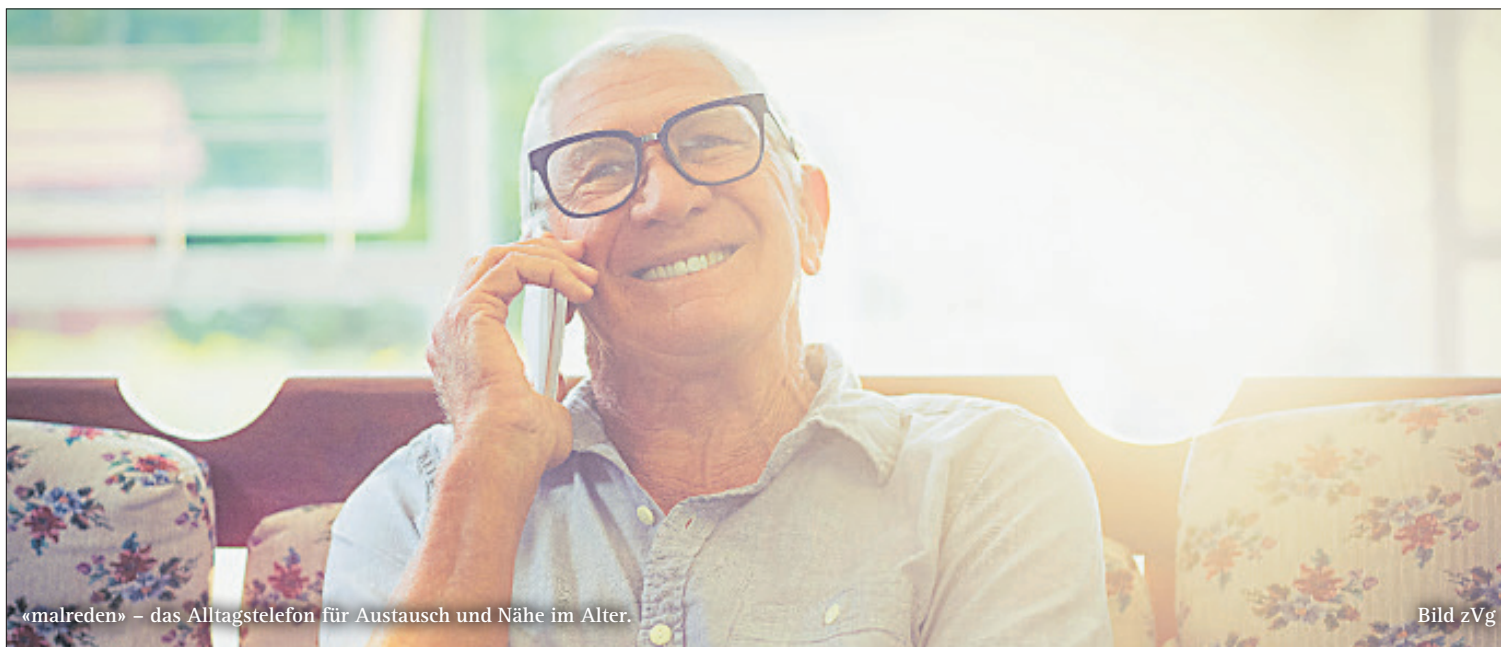




«malreden» – das Alltagstelefon für Austausch und Nähe im Alter.

Bild zVg

Offline – Tausche «Screen Time» gegen «Real Time»

Die Stadtbibliothek Chur lädt mit dem neuen Label «Offline» dazu ein, bei ausgewählten Veranstaltungen digitale Geräte abzugeben und analoge Momente zu geniessen.

In einer Zeit, in der Smartphones und soziale Medien den Alltag stark prägen, setzt die Stadtbibliothek ein Zeichen mit Offline-Veranstaltungen. Ausgesuchte Angebote stellen nicht das Konsumieren, sondern aktives Mitmachen, Gestalten und gemeinsame Erleben in den Vordergrund. Im Zentrum stehen einfache, sinnliche Tätigkeiten, echte Begegnungen und bewusstes Abschalten des digitalen Dauerrauschens.

Digitale Geräte werden am Eingang abgegeben. Die Teilnehmenden widmen sich dann für einige Stunden ganz dem Moment, erhalten neue Impulse, pflegen den Austausch und erleben, wie bereichernd echte Offline-Zeit sein kann. Weitere Informationen unter www.bibliocho.ch.

Lass uns doch «malreden»

Das Alltagstelefon für ältere Menschen

Haben Sie das Bedürfnis einfach einmal mit jemandem zu reden? Dann ist das telefonische Gesprächsangebot «malreden» genau das Richtige für Sie.

Erlebnisse, Freuden und Gedanken möchten geteilt werden, doch oft fehlt ein offenes Ohr. Das Alltagstelefon von «malreden» bietet älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einfühlsamen Gesprächspartnern und Gesprächspartnerinnen unbeschwert auszutauschen und einfach mal reden zu können. Die Gespräche sind zwanglos, wertschätzend und finden ohne jede Eile statt – Sie bestimmen das Tempo. Eine Anruferin sagt: «Bei «malreden» finde ich ein Gegenüber auf Augenhöhe. Die Anrufe helfen mir, meine Einsamkeit zu ertragen». Auch andere Teilnehmende berichten, dass die freundlichen Stimmen am anderen Ende der Leitung oft Lichtblicke in ihrem Tag sind. Ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen, Plaudern, Erzählen oder intensives Diskutieren – alles hat Platz. Es spielt keine Rolle, ob Sie täglich anrufen

möchten oder nur hin und wieder – «malreden» ist immer für Sie da. «malreden» ist ein telefonisches Gesprächsangebot des Vereins Silbernetz Schweiz. Geschulte Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner hören zu, ohne Beratung oder psychologische Unterstützung anzubieten. So können Sie ganz unbefangen sprechen, ohne das Gefühl zu haben, etwas erklären oder rechtfertigen zu müssen. Besteht seitens Seniorinnen und Senioren Bedarf nach mehr sozialem Kontakt, helfen die Gesprächspartner mit Adressen und Kontakten von Fachstellen oder Organisationen weiter.

Für langfristige Gesprächspartnerschaften gibt es das Gesprächstandem, bei dem Seniorinnen und Senioren einmal pro Woche von einer Telefonfreundin oder einem Telefonfreund mit ähnlichen Interessen angerufen werden. So entsteht eine langfristige telefonische Beziehung, die oft Struktur und Freude schenken kann. Eine Teilnehmerin sagt dazu: «Die wöchentlichen Anrufe bereiten mir grosse Freude und geben mir Halt.»

«malreden» sucht auch freiwillige Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner. Weiterführende Informationen sind hier erhältlich: www.malreden.ch.

Möchten auch Sie einfach mal reden? Greifen Sie zum Telefon und rufen Sie uns an. Alle Anrufe sind kostenlos, anonym und vertraulich. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Täglich von 9.00–20.00 Uhr
unter Telefonnummer:
0800 890 890

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
pflegendeangehoerige@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@selbsthilfegraubuenden.ch
www.selbsthilfegraubuenden.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.graubuenden@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
graubuenden@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 Grischn

Für Menschen mit Schwerhörigkeit
proauditogrischn@gmail.com
www.pro-audio.ch/vereine/proauditogrischn/

- 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.suchtfraegen@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 Schwerkranken und Sterbende sowie ihre Angehörigen während 365 Tagen im Jahr.

Der Einsatz erfolgt in Absprache mit den Betroffenen, Angehörigen und den Pflegeverantwortlichen.

Trauercafé Chur

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

Das Trauercafé ist ein Ort, wo man sich über Trauer- und Verlusterfahrungen austauschen kann. Es ist ein offener und geschützter Ort, um zu reden, einander zuzuhören, zu trauern, aber auch um neue Impulse, Mut und Kraft zu schöpfen.

Ort:

Titthof, Tittwiesenstrasse 8 in Chur
Öffnungszeiten:

Jeden ersten Montag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Partnerschaft und Familie

Adebar

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

Beratung

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

Bildung

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

Paarlando. Paar- und Lebensberatung Graubünden

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 252 33 77
info@paarlando.ch
www.paarlando.ch

Persönliche Beratungen und Therapie nach telefonischer Anmeldung:

- Beratungen in Fragen der Partnerschaft
- 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
- Konkubinat
- 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

Klosterstrasse 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-/Spieellounges und Raumvermietung.

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

Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie laufend auf der Website.

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 immer am Mittwoch von 9 bis 11 Uhr.

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
Türlicgarten, 081 254 46 16
Florentini/Quader, 081 254 46 18
Giacometti/Daleu, 081 254 46 15
Barblan, 081 254 46 17
Herold/Nikolai, 081 254 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 Unterstützungsverein 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 ausser-schulischen 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
Cadonastrasse 13, 7000 Chur
081 353 90 37
info@kitascalaera.ch
www.kitascalaera.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

Kinderkrippe Cosmait
Aguasanastr. 16, 7000 Chur
081 252 11 66
info@cosmait.ch
www.cosmait.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

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

Altersgemischter Kindergarten ab 3 Jahren bis zum Schuleintritt.

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

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

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

Biohof Hilarien Spielgruppe
Malixerstrasse 81
7000 Chur
079 337 63 63

bauernhofspielgruppechur@outlook.com
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 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 Stadt- schule ein schulergänzendes Be- treuungsangebot, das die Zeit über Mittag und nach der Schule, an al- len Wochentagen sowie an schul- freien Tagen abdeckt. Auch wäh- rend 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: Improvi- sieren, Theater-Sport, Mitspiel-Thea- ter, Geschichten für die Bühne ent- wickeln, Herbst-Theaterlager usw. Das Kinder- und Jugendtheater Zap- perlot stärkt Selbst- und Sozialkom- petenzen von Kindern und Jugend- lichen in altersgemischten Gruppen. Teilnehmen können 4- bis 18-jähri- ge Kinder und Jugendliche aus Chur und Umgebung mit unter- schiedlichem sozialen und kultu- rellen Hintergrund.

Die Kursgebühren sind familien- freundlich gestaltet. Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

Jugendmusik Chur

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

Musikunterricht für Blasinstru- mente, Schlagzeug und Perkussion für Kinder ab ca. 8 Jahren und Ju- gendliche.

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 Baby- sitter? Über die Babysitter-Vermitt-

lungsplattform finden Eltern Baby- sitter/-innen mit einem SRK Kursausweis in ihrer Nähe und kön- nen 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 ver- dienen? Der Rotkreuz-Babysitting- kurs macht es möglich. Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen und gibt Sicherheit beim Kinderhüten. Nach dem Kurs kannst du dich auf der Vermittlungsplattform regist- rieren und eine Familie zum Kinderhüten suchen.

Kinderbetreuung zu Hause (KBH)

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

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 schul- pflichtige oder noch nicht 15-jäh- rige Kinder zur entgeltlichen oder unentgeltlichen Pflege für mehr als drei Monate oder für unbestimmte Zeit aufnehmen (Familienpflege), einer Bewilligung der Behörde.

Die regelmässige tageweise Plat- zierung von Kindern (Tagespflege) ist meldepflichtig. Die Bewilligun- gen werden in Graubünden durch die regionalen Sozialdienste erteilt. Pflegekinder müssen an ihrem neuen Wohnort angemeldet wer- den. Familien und Einzelpersonen, welche ein Pflegekind betreuen und noch nicht über eine entspre- chende Bewilligung verfügen, sind aufgefordert, mit dem zuständigen regionalen Sozialdienst Kontakt aufzunehmen.

Blaues Kreuz Graubünden

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 da- rauf. 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 Sor- gen und Ängste anvertrauen dürfen. Das Blaue Kreuz lädt Sie ein, Ihr Kind in die Kindergrup- pe 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 Kin- der, Jugendliche und Erwachsene: Bücher in 16 Sprachen, Hörbücher (Tonies und CDs), Zeitschriften, Fil- me, digitale Medien, Spiele und Spielgeräte. Lese-/Spiellounges und Raumvermietung.

Regelmässige kostenlose Veranstal- tungen für Eltern mit Kindern im Vorschulalter: «Buchstart», «Spiel- start», «Rudi Rabe erzählt – Ge- schichten in verschiedenen Spra- chen», «Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy». Veranstaltungen für Kinder: «Makerspace», «Gaming für Kids».

Informationen zu weiteren Veran- staltungen 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 be- finden sich zusätzliche Informatio- nen und Tipps. 147 unterstützt jun- ge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fra- gen 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 Krankheits- kosten für Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen
- Zusatzleistungen der Stadt Chur zu kantonalen Ergänzungslei- stungen

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 selbstverwalte- te Begegnungstreff von und für Se- niorinnen und Senioren aus Chur und Umgebung. Spielen, Plaudern, Jassen im Seniorenzentrum Riga- haus an der Gürtelstrasse 90. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Zusätzlich zum incontro café wer- den jeden Monat eine bis zwei Ver- anstaltungen durchgeführt. Informationen dazu und zu weite- ren Angeboten finden Sie auf der Website.

malreden

Telefonisches Gesprächsangebot des Vereins Silbernetz Schweiz
0800 890 890
admin@malreden.ch
www.malreden.ch

Für den ersten Schritt

aus der Einsamkeit im Alter

malreden ist ein telefonisches Ge- sprächsangebot für ältere Men- schen. Geschulte Freiwillige hören zu, schenken Zeit und ein offenes

Ohr. Das dreiteilige Angebot besteht aus einem Alltagstelefon, einem Gesprächsstandem, der Infovermittlung zu weiteren passenden Angeboten von Fachstellen bei Bedarf und steht schweizweit auf Deutsch zur Verfügung. Alle Anrufe auf die Nummer 0800 890 890 sind kostenlos, anonym und vertraulich.

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 Kompe-

tenzzentrum 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

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 Näher-service. 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/
graubunden

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.suchtfraegen@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 zurechtzufinden. Das Ziel ist, Sie bei der Suche nach Lösungen zu unterstützen.

Verein Überlebenshilfe Graubünden

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

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

beratungszentrum-gr.ch

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

Beratung:

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

Frauenzentrale Graubünden

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

bestärkt

- Frauen, für ihre Interessen in Be-
ruf und Familie, Politik und Ge-
sellschaft einzustehen
- ihre Mitglieder, die Gleichstel-
lung von Frau und Mann in
Graubünden einzufordern

berät

- Frauen und Männer – professio-
nell, vertraulich und kosten-
günstig

bildet

- zu aktuellen Themen, die Frauen
und Männer bewegen.

Frauenhaus Graubünden

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

Das Frauenhaus bietet

- Schutz, Unterkunft und kosten-
lose Beratung. Das Frauenhaus
ist während 24 Stunden telefo-
nisch erreichbar
- Frauen und ihren Kindern bei
körperlicher und psychischer Ge-
walt Schutz und hilft ihnen, Ab-
stand von den Gewalterlebnissen
zu gewinnen
- Schutz und Unterkunft für Fra-
uen ab 16 Jahren, die von Gewalt
oder Zwangsheirat bedroht und
betroffen sind
- kostenlose ambulante, telefoni-
sche oder E-Mail-Beratungen für

betroffene Frauen, Drittpersonen
oder Fachpersonen. Die Beratun-
gen können anonym erfolgen

Das Angebot kann unabhängig von
Herkunft, Religion, Aufenthaltssta-
tus oder Behinderung in Anspruch
genommen werden. Das Frauen-
haus Graubünden ist barrierefrei.

Dargebotene Hand, Tel. 143

Anrufe unter der Nummer 143
kosten unabhängig von der Ge-
sprächsdauer 20 Rappen (Festnetz)
und 20 bis 70 Rappen (Handy).
Tag und Nacht steht Ihnen die Dar-
gebotene Hand zur Verfügung.
Dieser private Telefondienst arbei-
tet interkonfessionell und anonym.
Er will Ihnen bei seelischen Proble-
men 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 Stun-
den erreichbar. Sind Sie Opfer einer
Straftat (Körperverletzung, Dro-
hung, Vergewaltigung u. a.) gewor-
den? Es kann sein, dass Sie dadurch
in Ihrem Alltag und in Ihrer Lebens-
gestaltung eingeschränkt sind. Mög-
licherweise 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 Opferhil-
fe-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
graubuenden@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 Lebens-
bereichen wie Wohnen, Arbeit und
Freizeit:

Sozialberatung

- Sozialberatung und Direkthilfe
- Sozialversicherungs- und
Rechtsberatung
- Assistenzberatung

Begleitetes Wohnen

- Unterstützung und Begleitung
für selbständiges und selbstbe-
stimmtes Wohnen

Fachstelle hindernisfreies Bauen

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

Rechtsauskunftsstelle

Region Chur

Bündnerischer Anwaltsverband
Postfach 414, 7001 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 Zu-
gang für die Besucher erfolgt über
den Aussenzugang.

Beitrag pro Rechtsauskunft: Fr. 10.–

Bürgschafts- und Darlehens- genossenschaft 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 Beratungsstel-
le unterstützt Sie dabei, die Gewalt
zu beenden. Gemeinsam werden
konstruktive Lösungen gesucht, um

weitere Gewalteskalationen zu ver-
meiden. Beenden Sie Gewalt –
schaffen Sie Vertrauen. Die Bera-
tung 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 Schulden- fragen 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 ana-
lysiert die Schuldensituation und
berät die verschuldete Person in
Finanz- und Budgetfragen. Das
Beratungsgespräch kostet einmalig
Fr. 50.–. Bei erfolgsverspre-
chenden Voraussetzungen wird
gemeinsam eine Sanierungsstra-
tegie entwickelt. Ziel der BSG ist
es, dass verschuldete Personen
möglichst rasch wieder ihre finan-
zielle Unabhängigkeit erlangen.
Die BSG bezahlt keine Schulden
und bietet keine Überbrückungs-
kredite an.

Selbsthilfe Graubünden

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

Die Adresse in Sachen Selbsthilfe-
gruppen im Kanton Graubünden.

- Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Aufbau und Unterstützung von
neuen Gruppen
- Standortbestimmung und Bera-
tungen 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 Men-
schen 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 Männern 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-graubuenden.ch

bestärkt

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

berät

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig

bildet

- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

Pro Infirmis Graubünden Bildungsklub

Engadinstrasse 2, 7000 Chur
058 775 17 19
bildungsklub-graubuenden@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.