



Live-Musik im Kulturpunkt Chur.

Bild zVg

## Mittagstisch Generation+

**Gemeinsam essen, reden und sich begegnen: Der Mittagstisch Generation+ bringt Seniorinnen und Senioren zusammen und stärkt die Gemeinschaft vor Ort.**

Der Mittagstisch Generation+ ist eine Initiative der Spitex Chur in Zusammenarbeit mit mehreren Churer Alters- und Pflegeheimen. Einmal pro Woche bietet der Mittagstisch Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, gemeinsam zu essen und sich auszutauschen.

Bei den Mahlzeiten werden abwechslungsreiche Menüs serviert, und es besteht die Möglichkeit, mit den Tischnachbarinnen und Tischnachbarn in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Jüngere Begleitpersonen sind jederzeit herzlich willkommen.

Weitere Informationen sowie die Termine für die Mittagstische im Jahr 2026 sind unter [www.chur.ch/generationen-mittagstisch](http://www.chur.ch/generationen-mittagstisch) verfügbar.

## KULTURPUNKT Chur

Treffpunkt ermöglicht Begegnung, Austausch, Perspektiven

**Nähen, lesen, gemeinsam essen oder Kultur erleben: Der Kulturpunkt an der Planterrastrasse 11 bietet Raum für eigene Ideen, Ruhe und Gemeinschaft. Gäste finden hier Rat, Unterstützung und ein offenes Ohr.**

Der Kulturpunkt ist ein offener Treffpunkt in Chur, der von Montag bis Freitag allen Interessierten zugänglich ist. Menschen können hier gemeinsam zu Mittag essen, entweder aus der eigenen Lunchbox oder beim Plauder-Zmittag mit hausgemachter Suppe. Jeden zweiten Sonntag findet ein Kulturenbrunch statt, bei dem Teilnehmende gerne eine Spezialität aus ihrer Heimat mitbringen.

Freitagabends sorgt die Freitagabend-Bar mit Live-Musik für Unterhaltung. Künstlerinnen und Künstler, ob Amateur oder Profi, präsentieren ein abwechslungsreiches Programm von Jazz über Folk bis Rock. Der Eintritt ist frei, die Gage besteht aus Hutgeld.

Jeden Mittwoch und Donnerstag ist der Beratungsschalter des HEKS (Hilfswerk Evangelische Kirche Schweiz) vor Ort, und jeden Samstag verteilt der Verein «Essen für Alle» kostenlos Lebensmittel.

Die Räume des Kulturpunkts können für Familienfeste, Apéros, Vereinsanlässe oder andere Projekte gemietet werden. Das Kulturpunkt-Team unterstützt bei der Umsetzung von persönlichen oder gemeinschaftlichen Vorhaben.

Der Kulturpunkt bietet Raum für eigene Ideen, Ruhe, Austausch und Gemeinschaft. Die soziokulturellen Animatorinnen unterstützen Gäste, geben Auskunft oder vermitteln Informationen zu Hilfsangeboten in Chur. Vereine und Institutionen können ihre Angebote über das Anschlagbrett oder den Flyertisch präsentieren.

Engagement und Mitwirkung sind ausdrücklich erwünscht: sei es beim Helfen an der Freitagabend-Bar, beim Kochen für den Plauder-Zmittag oder beim

Deutsch üben mit Fremdsprachigen. Der Kulturpunkt macht die Vielfalt der Menschen in Chur sichtbar und ermöglicht Begegnung, Austausch und Selbstverwirklichung.



### Inhalt

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

## Gesundheit

### 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

### Al-Anon-Familiengruppe Montalin

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

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

### Alafin

Anlaufstelle für Hinterbliebene in Graubünden  
Quaderstrasse 22, 7000 Chur  
081 521 12 12  
info@alafin.ch  
www.alafin.ch

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen fühlen sich Hinterbliebene oft überfordert – emotional ebenso wie angesichts der zahlreichen administrativen, finanziellen und rechtlichen Aufgaben. Mit Alafin steht Ihnen in Graubünden eine spezialisierte Fachstelle zur Seite, die Sie nach der Beisetzung bei allen anstehenden Formalitäten entlastet und Sie in dieser herausfordernden Zeit persönlich begleitet.

### Alzheimer Graubünden

Poststrasse 9, 7000 Chur  
081 253 91 40  
info.gr@alz.ch  
www.alzheimer-schweiz.ch

### 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/graubunden

### 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](http://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.

### 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.

### 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.

### 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.

### Gesundheitsamt Graubünden

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

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

### 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.

### Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1, 7000 Chur  
081 300 50 90  
info@krebbsliga-gr.ch  
www.graubunden.krebbsliga.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

### 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)

### Mahlzeitendienst

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

Lieferung von täglich frisch zubereiteten, ausgewogenen Mahlzeiten.

### 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.

### 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.

### Pro Audito Grischun

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

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

### 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.

### 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.

### Rehabilitations- und Mobilitätshilfen Roffler Chur AG

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

### 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.)

### 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.

### 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.

### 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

### 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](http://www.srk-gr.ch/bildung).

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

Montag- und Donnerstagmorgen:  
8.00 bis 12.00 Uhr  
Selbsthilfegruppen bieten ein soli-

des soziales Netzwerk für Betroffene und Angehörige.

**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.

**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.

**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.

**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 unterstützen und entlasten unsere Begleiterinnen und Begleiter Schwerkranke und Sterbende sowie ihre Angehörigen während 365 Tagen im Jahr.

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

**Trauertreff Chur**  
Tittwiesenstrasse 8, 7000 Chur  
081 250 77 47  
www.palliative-gr.ch

Der Trauertreff 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. Besuch des Trauertreffs ist ohne Anmeldung möglich. Das Angebot ist kostenlos, konfessionsneutral und für alle zugänglich.

Öffnungszeiten:  
Jeden ersten Montag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

**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

## 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

**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

**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.

**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.

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

**bestärkt**

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

**berät**

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig

**bildet**

- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

**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.

**Paarlendo. Paar- und  
Lebensberatung Graubünden**

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

**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 Webseite.

## Kinder

**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 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.

**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.

**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.

**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

**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.

**Junges Theater Graubünden**

Hohenbühlweg 4, 7000 Chur  
078 724 10 00  
info@jungestheater.gr  
www.jungestheater.gr

Die Theaterprojekte, Ferienkurse und Workshops des Jungen Theater Graubünden richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Lust auf Theater haben und neugierig auf die Welt blicken. Theater wird dabei nicht nur als Bühne verstanden, sondern als gemeinsamer Denk- und Spielraum, in dem Fragen unserer Zeit lebendig werden. Die Teilnehmenden bringen eigene Ideen, Erfahrungen und Gedanken ein. So entsteht Theater, das nah an den Menschen ist – persönlich relevant und zugleich gesellschaftlich bedeutsam.

**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.

**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.

### **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 offene geführte jugendpsychiatrische Station für Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren.

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

#### **Sonderschule Therapiehaus Fürstenwald**

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

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

#### **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.

#### **Kinderbetreuung Kidsplus**

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

#### **Kindergarten Montessori**

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

Altersgemischter Kindergarten ab 3 Jahren bis zum Schuleintritt.

#### **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).

#### **Kinderkrippe Cosmait**

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

#### **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).

#### **Kindernotruf 147 – der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche**

Kostenlos und vertraulich. Über Telefon, WhatsApp oder E-Mail. Auf der Webseite [www.147.ch](http://www.147.ch) befinden sich zusätzliche Informationen und Tipps. 147 unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben.

#### **Kindertagesstätte Praulas**

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

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

#### **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.

#### **Kita famur**

(neuer Standort der Kindertagesstätte Fagnäscht 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).

#### **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).

#### **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.

#### **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 Webseite.

**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.

**Schulpsychologischer Dienst Graubünden**

Chur und Bezirk Plessur  
Quaderstrasse 15, 7000 Chur  
081 257 27 42  
www.av.sr.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.

**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 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 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.

**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.

**Spielgruppe Bergpieper**

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

**Spielgruppe Biohof Hilarien**

Malixerstrasse 81  
7000 Chur  
079 337 63 63  
bauernhofspielgruppechur@outlook.com  
www.zippelzappel.ch/  
bauernhofspielgruppe

Spielgruppe auf dem Bauernhof

**Spielgruppe Fröschli**

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

**Spielgruppe Kunterbunt**

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

**Spielgruppe Mariposa mit Garten**

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

Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 250 09 84  
079 273 16 11  
familienzentrum@planaterra.ch  
www.planaterra.ch

**Spielgruppe Zwergli**

Pfarreilokal Erlöserkirche  
Tödistrasse 10, 7000 Chur  
079 569 91 35  
www.kathfvchur.ch/  
spielgruppe-zwergli

**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.

**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 Webseite.

**Waldspielgruppa Sunnaschii**

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

**Waldspielgruppe Wurzelzweig**

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

**Senioren****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

**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.

### **Bündner Senioren helfen Senioren**

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

### **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

### **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 Webseite.

### **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 Gesprächsangebot für ältere Menschen. Geschulte Freiwillige hören zu, schenken Zeit und ein offenes Ohr. Das dreiteilige Angebot besteht aus einem Alltagstelefon, einem Gesprächsstandem, der Info-

vermittlung 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.

### **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

### **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

### **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 Webseite.

### **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 Webseite.

## **Soziales**

### **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

### **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.

### **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.

### **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.

### **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

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Frauenhaus Graubünden**

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

### **Das Frauenhaus bietet**

- Schutz, Unterkunft und kostenlose Beratung. Das Frauenhaus ist während 24 Stunden telefonisch erreichbar
- Frauen und ihren Kindern bei körperlicher und psychischer Gewalt Schutz und hilft ihnen, Abstand von den Gewalterlebnissen zu gewinnen
- Schutz und Unterkunft für Frauen ab 16 Jahren, die von Gewalt oder Zwangsheirat bedroht und betroffen sind
- kostenlose ambulante, telefonische oder E-Mail-Beratungen für betroffene Frauen, Drittpersonen oder Fachpersonen. Die Beratungen können anonym erfolgen

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

### **Frauzentrale Graubünden**

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

### **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  
078 317 93 09  
beratungsschalter-gr@heks.ch  
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 Kulturpunkts GR.

### **Kantonales Sozialamt Graubünden**

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

### **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  
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 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

### **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.

**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)

Ausnahmen:

31. März 2026 (Ostern)  
7. April 2026 (Ostern)  
21. Juli 2026 (Sommerferien)  
28. Juli 2026 (Sommerferien)  
4. August 2026 (Sommerferien)  
11. August 2026 (Sommerferien)  
29. Dezember 2026 (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.–

**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 finan-  
zielle Probleme Lösungen gesucht.  
Dabei steht das persönliche Ge-  
spräch 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 unter-  
stützen.

**Repair Café Chur**

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

Im Repair Café Chur können im-  
mer am 2. Samstag im Monat de-  
fekte Gegenstände gemeinsam  
mit den ehrenamtlichen Repara-  
turprofis repariert werden. Die  
soziale Begegnung bei Kaffee und  
Kuchen ist ebenfalls ein wichtiger  
Aspekt. Kostenlose Veranstal-  
tung.

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Graubünden**

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

**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 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 kos-  
tenlose Dienstleistung und steht  
allen Mitgliedern der Katholischen  
Kirchgemeinde Chur zur Verfü-  
gung. Er bietet fachkompetente So-  
zialberatung bei persönlichen, so-  
zialen und finanziellen Notlagen.  
Unterstützung in schweren Le-  
benslagen und Vermittlung an die  
richtigen sozialen und medizini-  
schen Fachstellen.

**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 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 Suchtproble-  
men, deren Angehörige und weitere  
interessierte Personen und Institu-  
tionen.

Die Beratung umfasst je nach Situ-  
ation verschiedene Angebote:  
Suchtberatung, Sozialberatung und  
finanzielle Sozialhilfe.

**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.

**Ziitboersa Chur**

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

Dienstleistungen wie Einkaufen,  
Begleitung oder kleinere Hand-  
werksarbeiten werden nicht mit  
Geld, sondern mit Zeit vergütet.  
Mitmachen können alle, die etwas  
Zeit haben und aktiv tauschen wol-  
len, die Freude an sozialen Kontak-  
ten haben und denen Solidarität  
unter Generationen ein Anliegen ist.

## Arbeit, Beruf und Weiterbildung

**Amt für Berufsbildung**

Berufs-, Studien- und Laufbahnber-  
atung (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 Berufs-  
findung, Schul- und Studiums-  
wahl, Weiterbildung, Laufbahnpla-  
nung und Neuorientierung.

**Berufsinformationszentrum BIZ**

Das offizielle schweizerische In-  
formationsportal 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

**Frauzentrale Graubünden**

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 284 80 75  
info@frauen-gr.ch  
www.frauzentrale-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 Grau-  
bünden 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 Men-  
schen mit Lern-Schwierigkeiten

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

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

Mit der **CHUR CARD** in  
den Circus Knie



facebook.com/churcard



@stadt.chur

## Wettbewerb und Spezialtarif

Vom 21. bis 22. März 2026 gastiert der Circus Knie wieder auf der Oberen Au in Chur.

ChurCard-Besitzerinnen und -Besitzer erhalten Ermässigungen auf ausgewählte Vorstellungen an der Zirkuskasse (kein Online-Verkauf). Zudem verlost die Stadt 5 × 2 Tickets für die Vorstellung vom Samstag, 21. März 2026, 13.30 Uhr. Die Teilnahme erfolgt über das Formular via QR-Code.



Stadt Chur

### **Ticket Spezialpreis (nur für Kassenverkauf)**

21. März 2026, 13.30 Uhr	Kat. A Erwachsene für Fr. 73.-*   Kinder für Fr. 36.50 *
22. März 2026, 10.30 Uhr	Kat. B Erwachsene für Fr. 55.-*   Kinder für Fr. 27.50 *

\* inkl. kostenloses Programmheft pro Kauf im Wert von Fr. 5.- («Es hät, solangs hät!»)

Die **CHUR CARD** ist auch eine **Circus-Card!**

## Obigschwimma für für Franka

November  
bis März

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie den Abend entspannt im Hallenbad oder Aquamarin Warmwasser Wellnessbad ausklingen – und dies für nur CHF 5.– pro Person. Gültig täglich ab 1.5 Stunden vor Schliessung.

[sportanlagenchur.ch/baeder](http://sportanlagenchur.ch/baeder), 081 254 42 88