



# Angebote in Chur

Für Mütter, Väter + Kinder

Ausgabe 2013/14



IG Kinder und Familie  
Von der Schwangerschaft  
bis zum Schuleintritt

Liebe Eltern, liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen die sechste Auflage der Broschüre Angebote in Chur für Mütter, Väter und Kinder präsentieren zu können. Im Inhaltsverzeichnis erhalten Sie einen Überblick über Themen von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt.

Es ist uns ein Anliegen, dass Sie gut informiert sind, was in Chur zur Verfügung steht. Sollten Sie nicht die richtige Adresse finden, nehmen Sie bitte mit einer Beratungsstelle Kontakt auf.

Es ist uns bewusst, dass sich Adressen ändern und neue Angebote entstehen. Wenn Ihnen Lücken auffallen oder Angebote nicht mehr stimmen, bitten wir Sie um Mitteilung an:

Mütter- und Väterberatung  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
Tel. 081 284 10 26  
chur@muetterberatung.ch

## Inhalt

Schwangerschaft und Geburt	4
Kurse für Eltern	6
Spielgruppen	8
Familienergänzende Kinderbetreuung	11
Beratungen	13
Selbsthilfegruppen	16
Praktische Hilfe, Entlastungsdienste	16
Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten	17
Bibliotheken, Ludothek	18
Schwimmen, Turnen, Singen, Tanzen	20
Sprachen, Theater, Malen	21
Börsen	22

# Schwangerschaft und Geburt

- **«adebar»**  
Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft  
Sennensteinstr. 5, Chur, Tel. 081 250 34 38, [beratung@adebar-gr.ch](mailto:beratung@adebar-gr.ch)  
Mo – Fr: während den Bürozeiten  
Information und Beratung zu Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft
- **BECKENBODENKURS NACH DEM BEBO-KONZEPT**  
Nadia Burkhart-Comini, Giacomettistr. 121, Chur  
Mobile 076 470 85 98, [nburkhart@beckenboden.com](mailto:nburkhart@beckenboden.com), [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)  
Dieser Kurs eignet sich zur Rückbildung nach der Schwangerschaft, zur Prävention, sowie auch bei Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden (nach ärztlicher Abklärung). Pflegen Sie Ihre kraftvolle Mitte.
- **BEGLEITUNG RUND UM DIE GEBURT**  
Malatelier, Steinbruchstr. 16, Chur, Tel. 081 252 88 66  
[preisig@mal-atelier.ch](mailto:preisig@mal-atelier.ch), [www.mal-atelier.ch](http://www.mal-atelier.ch)  
Maltherapeutische Begleitung von Frauen und Paaren in der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Verarbeitung von Geburtserfahrungen.
- **DOULA-GEBURTSBEGLEITUNG**  
Edith Caderas-Carigiet, Tel. 081 925 16 81, Mobile 079 772 07 31  
[info@doula-graubuenden.ch](mailto:info@doula-graubuenden.ch), [www.doula-graubuenden.ch](http://www.doula-graubuenden.ch)  
Ihre vertraute Begleiterin in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.  
Umsorgen und unterstützen der werdenden Mutter (mit oder ohne Partner) im Spital, zu Hause oder im Geburtshaus.
- **FORUM GEBURT, GRAUBÜNDEN**  
Herrengasse 4, Chur, Tel. 081 252 88 66  
[graubuenden@forum-geburt.ch](mailto:graubuenden@forum-geburt.ch), [www.forum-geburt.ch](http://www.forum-geburt.ch)  
Wo, wie und mit wem will ich gebären? Die Webseite mit Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Elternschaft sowie Veranstaltungen.
- **GEBURTSVORBEREITUNG IM WASSER**  
Physiobad, Kantonsspital Chur, Priska Vetsch-Ludwig, Tel. 081 353 23 69  
[hebamme@vetsch-ludwig.ch](mailto:hebamme@vetsch-ludwig.ch), [www.hebamme-gr.ch](http://www.hebamme-gr.ch)  
Eine andere Art der Geburtsvorbereitung. Entspannen, Atem spüren, sich leicht im Wasser fühlen, Muskulatur lockern, abtauchen, Zeit für sich und das Ungeborene geniessen.

- **KSGR FRAUENSPITAL FONTANA**  
Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81, [frauenklinik@ksgr.ch](mailto:frauenklinik@ksgr.ch)  
Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, Hebammenpraxis, Vor- und Nachgeburtsgespräche  
Physiotherapie Fontana, Tel 081 254 82 20  
Rückbildungsgymnastik
- **MAMA FITNESS & BEGLEITUNG**  
Durch Bewegung wachsen  
Monica Rota, Reichsgasse 25, Chur  
Mobile 079 458 16 31, [monica.rota@bluewin.ch](mailto:monica.rota@bluewin.ch), [www.cantienica-chur.ch](http://www.cantienica-chur.ch)  
Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik nach der CANTIENICA-Methode.  
Begleitung von Schwangerschaft und Geburt durch Shiatsu.
- **SCHWANGERSCHAFTSYOGA**  
Chamäleon, Rätusstr. 23, Chur, Tel. 081 252 03 55  
[pia@trippel.org](mailto:pia@trippel.org)  
Mit Entspannungsübungen, ausgewogenen Bewegungsabläufen zur Stärkung des Körpers und Anleitung zum richtigen Atmen werden Körper und Geist optimal vorbereitet.
- **SCHWANGERSCHAFTS- UND RÜCKBILDUNGSTURNEN**  
Bewegungsstudio Nausikàa, Sennensteinstr. 10, Chur  
Tel. 081 253 92 75, Mobile 078 613 91 66  
[ideogym@bluewin.ch](mailto:ideogym@bluewin.ch), [www.ideogym.ch](http://www.ideogym.ch)  
Vor der Geburt: Den eigenen Körper kennen lernen und Vorbereitung auf eine entspannte Geburt – Nach der Geburt: Den eigenen Körper kennen lernen und neu organisieren für den Alltag, Sport etc.
- **WOCHENBETTBETREUUNG**  
Fachgruppe frei praktizierender Hebammen GR  
Sandra Krapf, Alessandra Tschopp, Tel. 081 253 70 65, Mobile 079 692 84 70  
[kuekra@bluewin.ch](mailto:kuekra@bluewin.ch), [www.buendner-hebamme.ch](http://www.buendner-hebamme.ch)  
Geburtsvorbereitungskurse, Wochenbettbetreuung, Stillberatung
- **MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**  
Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur  
Tel. 081 284 10 26, [chur@muetterberatung.ch](mailto:chur@muetterberatung.ch), [www.muetterberatung.ch/gr](http://www.muetterberatung.ch/gr)  
Di / Do: ohne Anmeldung, 14.00 - 17.00  
Di / Fr: mit Anmeldung  
Mo / Fr: mit Anmeldung, Kleinkindberatung  
Beratung für Mütter und Väter von Säuglingen und Kleinkindern 0 bis 5 Jahre.  
Tel. Beratung täglich 07.30 - 09.30, Hausbesuche und Kurse nach Absprache, Kleinkinderberatung, für Fragen zur Entwicklung, Erziehung, Ernährung etc.

### ● STILLBERATERIN IBCLC

KSGR Spital Fontana, Lürlibadstr. 118, Chur  
Tel. 081 254 82 35, stillambulatorium@ksgr.ch  
Stillambulatorium

### ● STILLBERATUNG LA LECHE LIGA

Güterstr. 6, Chur, Tel. 081 284 38 14  
Romana Wieland, romana\_wieland@gmx.ch, www.stillberatung.ch  
Telefonische Beratung und Unterstützung rund ums Stillen, monatliche Treffen in Chur

### ● YOGAFLUSS – LERNE DEINEN FLOW KENNEN

Katharina Bogner, Mobile 079 857 37 76, info@yogafluss.ch, www.yogafluss.ch

Schwangerschaftsyoga im Planaterra, Chur:  
Di: 17.15 – 18.15, Mi: 09.30 – 10.30

Kindercircusyoga im Planaterra, Chur:  
Mi: 15.30 – 16.30

Die Yogalektionen sind speziell für Schwangere konzipiert und geben Dir Kraft und Entspannung gleichermaßen. Die Uebungen unterstützen die Schwangerschaft, stärken beispielsweise den Rücken, und bereiten auf die Geburt vor.

### ● BABY ELTERN ZENTRUM

Reichsgasse 25/69, Chur, www.babyelternzentrum.ch  
Pina Augustin Tel 081 253 57 57, Flavia Giossi Tel. 081 250 75 74  
Eric Thomann Tel. 081 252 18 80, Christina Truninger Mobile 079 393 38 65

Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung Einzel und in Gruppen. Emotionelle Erste Hilfe für Babys und Eltern in Not. Homöopathische Begleitung während der Schwangerschaft und der Geburt.

## Kurse für Eltern

### ● BABY- UND KINDERMASSEGEKURSE

KSGR Spital Fontana, Tel. 081 284 03 94, Mobile 079 370 35 31  
Brigitta Manetsch, b.manetsch@bluewin.ch

Mittwochnachmittag, Freitagabend ohne Kinder

Babymassagekurse ab der 5. Woche bis zum 6. Monat in kleinen Gruppen  
Laufend neue Kurse am Dienstagnachmittag

Kindermassagekurse ab dem 2. bis 3. Lebensjahr bis ins Schulalter  
Nach Absprache am Abend (ohne Kinder)



### ● BALIKATAN ZENTRUM

Storchengasse 7, Chur, Tel. 081 252 45 39, Adora Fischer, balikatan@bluewin.ch

Deutschunterricht für Kinder, Deutschunterricht für Migrantinnen, Anfängerinnen und wenig Kenntnisse. Kinderhütendienst auf Anfrage (Bezahlung)

### ● ELTERNBILDUNG GRAUBÜNDEN

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur  
Mobile 079 920 04 70, www.elternbildung-gr.ch, info@elternbildung-gr.ch

Vorträge, Kurse und Fortbildungen für Eltern und Erziehungsverantwortliche

### ● FORUM GEBURT, GRAUBÜNDEN

Herrengasse 4, Chur, Tel. 081 252 88 66, Ruth-Nunzia Preisig  
graubuenden@forum-geburt.ch, www.forum-geburt.ch

Veranstaltungen und Webseite zum Thema Geburt

### ● NOTFÄLLE BEI KLEINKINDERN

Samariterverein, Chur, Tel. 081 250 25 08, Marlis Derungs

Notfallkurs bei Kleinkindern

### ● PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM PEKIP

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur  
Tel. 081 252 56 67, Helen Steffen, [www.babybewegungsspass.ch](http://www.babybewegungsspass.ch)

Di: 09.00 - 10.30

Spiel- und Bewegungsanregungen für das Baby im 1. Lebensjahr

### ● SCHULSTART+

Caritas Graubünden, Regierungsplatz 30, Chur, Tel. 081 252 13 50, [www.caritasgr.ch](http://www.caritasgr.ch)

Kurse über Erziehung und Ausbildung für Eltern mit Migrationshintergrund.

Sprachen: Albanisch, Portugiesisch und Tamilisch (weitere Sprachen auf Anfrage)

### ● TRAGTUCHKURSE

Brandisstr. 15, Chur, Mobile 079 566 31 14, Anita-Ursina Studach, [austudach@deep.ch](mailto:austudach@deep.ch)

Mehr über das Tragen erfahren und die Handhabung lernen.

Verkauf von Lanatragtüchern aus Baumwolle sowie Literatur

### ● WENN ELTERN TRINKEN – WORKSHOP IN 3 TEILEN

Blaues Kreuz Graubünden, Alexanderstrasse 42, Chur, Tel. 081 252 43 37/41  
[beratung@blaueskreuz.gr.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.gr.ch), [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

Jeweils 3 Abende: 19.00 – 21.30

Erfahren Sie im Workshop, wie Sie mit Ihrem Kind über das Alkoholproblem reden können. Wir stärken Sie als Eltern und entwickeln zusammen mit anderen Teilnehmenden praktische Lösungen für den Alltag.

## Spielgruppen

### ● SPIELGRUPPE FRÖSCHLI

Barbara Schmerler, Reichgasse 61, Chur, Mobile 078 850 11 29, [www.froeschli-chur.ch](http://www.froeschli-chur.ch)

Mo – Fr (ausser Mittwoch): 08.30 – 11.30, 13.00 – 17.00

Freies Spielen und Werken in einer konstanten Gruppe von 6 – 8 Kindern, 3 – 5 Jahre

### ● SPIELGRUPPE KUNTERBUNT

Industriestrasse 24, Chur, Tel. 081 284 53 56, Mobile 079 673 51 58, Marlene Marghitola  
[info@spielgruppe-kunterbunt.ch](mailto:info@spielgruppe-kunterbunt.ch), [www.spielgruppe-kunterbunt.ch](http://www.spielgruppe-kunterbunt.ch)

Mo – Do: 09.00 – 11.00, 14.00 – 16.00

Freies Werken und Spielen und in einer festen Gruppe, 3 – 5 Jahre

### ● SPIELGRUPPE MARANNA

Calandastr. 56, Chur, Tel. 079 736 06 00

Kontaktperson: Martina Conrad, Tel. 081 284 27 77, Mobile 079 734 23 33

Mo + Do: 08.30 – 11.30

Di, Mi + Fr: 08.00 – 12.00

Mo: 13.45 – 16.45

Di + Do: 13.45 – 15.45

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 3 - 5 Jahre  
Fr 14.00 – 16.00 Spielgruppe in englischer Sprache

### ● SPIELGRUPPE MARIPOSA

Sportplatzweg 1, Chur, Tel. 081 284 52 08 (ab 19.00), Mobile 077 464 99 57

Doris Schmid, [info@spielgruppe-mariposa.ch](mailto:info@spielgruppe-mariposa.ch), [www.spielgruppe-mariposa.ch](http://www.spielgruppe-mariposa.ch)

Mo: 08.30 – 11.30, 13.45 – 16.45

Di: 13.45 – 16.45

Mi: 08.00 – 12.00

Do: 13.45 – 16.45

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 2 ½ - 5 Jahre

### ● SPIELGRUPPE PLANATERRA

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur  
[familienzentrum@planaterra.ch](mailto:familienzentrum@planaterra.ch), [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)

Information und Anmeldung unter:

Irina Domenig: Mobile 078 662 73 44, Heidi Theus: Mobile 079 273 16 11

Spielgruppe mit Blockzeiten

### ● SPIELGRUPPE SCHNEGGAHÜSLI

Storchengasse 6, Chur, Tel. 081 284 60 28, Mobile 079 721 70 76

Thea Tanner, [thea.tanner@hispeed.ch](mailto:thea.tanner@hispeed.ch)

Mo - Fr: 08.00 - 12.00, 14.00 - 16.00

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 3 - 5 Jahre

### ● SPIELGRUPPE SPIELSGI

Lürlibadstr. 117, Chur, Tel. 081 252 92 44

Kontaktperson: Martina Conrad, Tel. 081 284 27 77, Mobile 079 734 23 33

Mo, Mi + Fr: 08.30 – 11.30

Di + Do: 14.00 – 16.00

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 3 - 5 Jahre

### ● SPIELGRUPPE STELLWERK

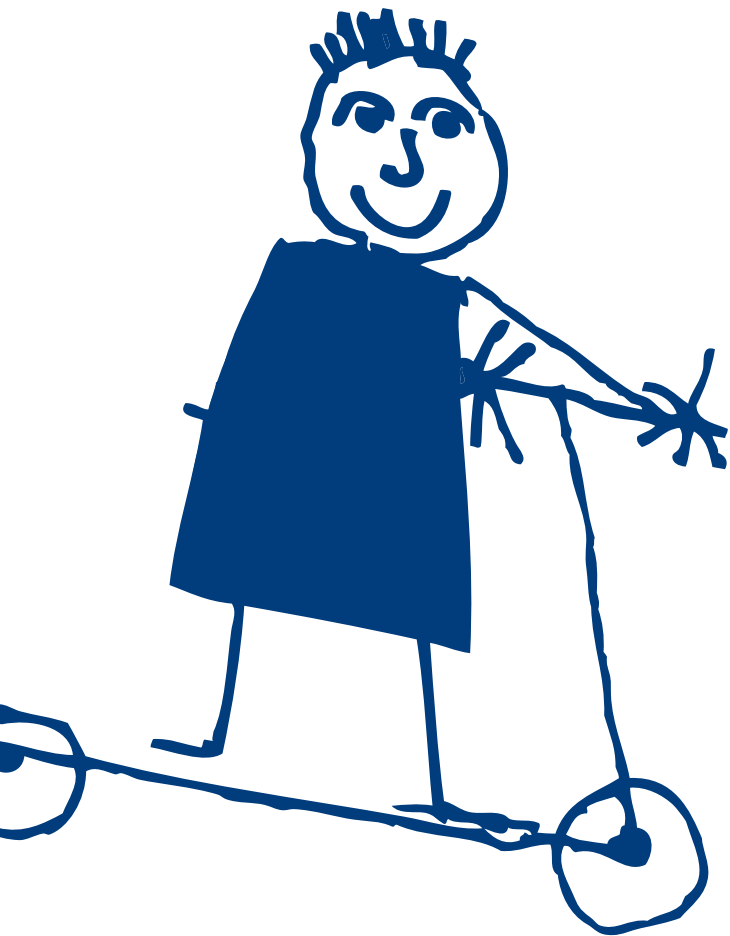
Gürtelstrasse 20, Chur, Tel. 081 250 64 25

[info@stellwerk-spielgruppe.ch](mailto:info@stellwerk-spielgruppe.ch), [www.spielgruppe-chur.ch](http://www.spielgruppe-chur.ch)

Mo – Fr: 07.30 - 12.00

Blockzeiten

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 3 - 5 Jahre,  
Spielgruppe für Migranten mit Sprachförderung



- **WALDSPIELGRUPPE**

Schönmattweg 8, Chur, Margrit Wyss, wyss\_erwin@bluewin.ch, Tel. 081 284 61 09

Mo/Di/Do: 09.00 – 11.00, 14.00 – 16.00

Freies Spielen und Werken in der Gruppe im Wald bei jedem Wetter, 3 - 5 Jahre

- **WALDSPIELGRUPPE KLEINWALDEGG**

Gürtelstr. 84, Chur, Tel. 081 250 55 08, Mobile 078 867 27 71

Katja Zendralli, zendralli@bluewin.ch

Mi + Fr: 9.00 – 11.00

In der Waldspielgruppe erfahren Kinder von 3 - 5 Jahren den richtigen Umgang mit der Natur. Es braucht keine Spielsachen, denn der Wald bietet Kindern die Möglichkeit, aus Nichts etwas zu machen.

## Familienergänzende Kinderbetreuung

inkl. Privatkindergärten und Babysitter

- **BABYSITTER, ROTES KREUZ GRAUBÜNDEN**

Steinbockstr. 2, Chur, Tel. 081 258 45 84, info@srk-gr.ch

Betreuung von Kindern zu Hause am Nachmittag oder Abend, ab 3 Monate bis Schulalter

- **KINDERHAUS ST. JOSEF**

Wiesentalstr. 1, Chur, Tel. 081 353 21 71, Melanie Vital-Lampert

info@kinderhaus-chur.ch, www.kinderhaus-chur.ch

Mo - Fr: 06.30 - 19.00

Kinderbetreuung in vier altersgemischten Gruppen ab 3 Monaten bis und mit Kindergarten

- **KINDERHÜTEDIENST**

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur  
familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch

Information und Anmeldung:

Irina Domenig, Mobile 078 662 73 44

Heidi Theus, Mobile 079 273 16 11

- **KINDERKRIPPE ARCHE**

Pulvermühlestr. 79, Chur, Fabienne Zähler-Nadig, Mobile 079 319 72 57

info@kinderkrippearche.ch, www.kinderkrippearche.ch

Mo - Fr: 06.45 - 18.15

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen, 0 - 7 Jahre

- **KINDERKRIPPE COSMAIT**

Aquasanastr. 16, Chur, Tel. 081 252 11 66, Anita Schina

Mo - Fr: 06.30 - 19.00

Kinderbetreuung in Babygruppen und altersgemischten Gruppen

- **KINDERKRIPPE WIGWAM**

Jüstliweg 5, Chur, Tel. 081 356 05 00, Yvonne Kolb

info@wigwam-chur.ch, www.wigwam-chur.ch

Mo - Fr: 06.30 - 18.30

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen, 0 - 7 Jahre

● **KINDERHÜTEDIENST DES KATH. FRAUENVEREINS**

Tödistr. 10, Chur, Tel. 081 302 33 04, Irene Blumenthal  
Di + Do: 13.45 – 16.30 (ausgenommen Schulferien)  
3 - 5 Jahre

● **KINDERTAGESSTÄTTEN DER STADT CHUR**

Tel. 081 254 45 27, Mobile 079 262 72 67  
Nicole Kaiser-Campiche, nicole.kaiser@chur.ch  
Mo – Fr: 11.30 – 18.00

Betreuung in verschiedenen Quartieren, Mittagessen/Zvieri, Aufgabenbetreuung,  
Betreuung auch während den Schulferien

● **KINDERTAGESSTÄTTE FÄGNÄSCHT**

Loëstrasse 99, Chur, Tel. 081 300 11 50, Simone Tobler, simone.tobler@kitachur.ch  
Mo – Fr: 06.15 – 20.00

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen, ab 0 Jahre bis Schuleintritt

● **KJBE Kinder und Jugendliche betreuen, begleiten, bestärken**

Gürtelstr. 24, Chur, Tel. 081 300 11 40, info@kjbe.ch, www.kjbe.ch  
Mo - Fr: Bürozeiten

Tagesfamilien, Kindertagesstätte, Kinderbetreuerinnen, SOS-Pflegeplätze,  
Sozialpädagogische Familienbegleitung, Begleitete Besuchstage

● **LEIHNANI, COMPAGNA GR**

Susenbühlstr. 12, Chur, Tel. 081 252 21 31, Dolores Büchele, Einsatzleiterin  
Betreuung von Kindern zu Hause.  
Montag bis Freitag, tagsüber bis 3 Stunden pro Einsatz

● **MONTESSORI KINDERGARTEN**

Masanserstr. 161, Chur, Tel. 081 353 82 91, Leiterin Elke Hännli  
Info: Mobile 079 708 24 22, www.montessori-chur.ch

Altersgemischter Kindergarten, gleitende Zeiten, Mittagsbetreuung  
möglich, begleitete Busfahrt, 3 - 7 Jahre



# Beratungen

● **«adebar»**

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft  
Sennensteinstr. 5, Chur, Tel. 081 250 34 38, beratung@adebar-gr.ch  
Mo – Fr: während den Bürozeiten

Information und Beratung zu Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft

● **BABY ELTERN ZENTRUM**

Reichsgasse 25/69, Chur, www.babyelternzentrum.ch  
Pina Augustin: Tel 081 253 57 57, Flavia Giossi: Tel. 081 250 75 74  
Eric Thomann: Tel. 081 252 18 80, Christina Truninger: Mobile 079 393 38 65

Emotionelle Erste Hilfe für Schreibabys und Eltern in akuten Krisen. Behandlung von  
Babys mit Schlaf- und anderen Regulationsstörungen. Primärprävention von Auf-  
merksamkeits- und Verhaltensstörungen. Homöopathische Unterstützung der Babys,  
Kleinkinder und ihren Eltern.

● **BÜNDNERISCHE STIFTUNG FÜR KINDER- UND JUGENDTHERAPIE**

Seilerbahnweg 8, Chur, info@bskjt.ch, www.bskjt.ch, Tel. 081 353 13 15

Finanzielle Unterstützung von neugeborenen Säuglingen, Kindern und Jugendlichen  
mit besonderen Bedürfnissen durch therapeutische Angebote.

● **CARITAS GRAUBÜNDEN**

Soziale Kontaktstelle, Regierungsplatz 30, Chur, Tel. 081 258 32 58,  
Suzanne Zahner, info@caritasgr.ch, www.caritasgr.ch

Beratung und Hilfe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen

● **FACHSTELLE KINDESSCHUTZ GRAUBÜNDEN**

Loestr. 37, Chur, Tel. 081 257 31 50, mail@kindesschutz.gr.ch, 24 Stunden-Betrieb

Beratung und Begleitung von Kindern, Jugendlichen, Eltern und Institutionen. Abklärung  
von Kindern, bei denen der Verdacht auf Ausbeutung oder Misshandlung besteht.

● **FRAUENHAUS GRAUBÜNDEN**

Postfach 4, 7001 Chur, Tel. 081 252 38 02  
info@frauenhaus-graubuenden.ch, www.frauenhaus-graubuenden.ch

24-Stunden-Betrieb

Schutz, Hilfe und Beratung bei häuslicher Gewalt

#### ● FRAUENZENTRALE GR

Gürtelstrasse 24, Chur, Tel. 081 284 80 75  
graubuenden@frauenzentrale.ch, www.frauenzentrale.ch/gr

Mo – Do: 08.15 - 12.15

Rechts- und Budgetberatung, Fachstelle Beratung für Arbeit und Beruf, Alimentenfachstelle, Sprach- und Informationskurse für Migrantinnen

#### ● HEILPÄDAGOGISCHER DIENST GR

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

Mo – Fr: während den Bürozeiten

Heilpädagogische Früherziehung (bis 7 Jahre), Logopädie im Frühbereich (bis Kindergartenalter), Psychomotorik-Therapie (ab Kindergartenalter), Fachbereich Audiopädagogik und Sehschädigung (Vorschul- und Schulalter)

#### ● KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE GRAUBÜNDEN (Kjp Graubünden)

Masanserstr. 14, Chur, Tel. 081 252 90 23, info@kjp-gr.ch, www.kjp-gr.ch

Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 14.00 – 17.00

Einzel- und Familientherapie, Kinder, Jugendliche und Erwachsene.  
Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

#### ● MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur, Tel. 081 284 10 26  
chur@muetterberatung.ch, www.muetterberatung.ch/gr

Di / Do: ohne Anmeldung, 14.00 – 17.00

Di / Fr: mit Anmeldung

Mo / Fr: mit Anmeldung, Kleinkindberatung

Beratung für Mütter und Väter von Säuglingen und Kleinkindern 0 bis 5 Jahre.  
Tel. Beratung täglich 07.30 - 09.30, Hausbesuche und Kurse nach Absprache.  
Kleinkinderberatung, für Fragen zur Entwicklung, Erziehung, Ernährung etc.

#### ● PRO INFIRMIS GRAUBÜNDEN

Engadinstr. 2, Chur, Tel. 081 257 11 11, graubuenden@proinfirmis.ch

Mo – Fr: während den Bürozeiten

Information und Beratung für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit einer Behinderung

#### ● PRO JUVENTUTE GRAUBÜNDEN BEZIRK CHUR

Postfach 506, 7001 Chur, Tel. 081 253 11 68, Jolanda Caviezel, www.projuventutechur.ch

Di + Do: 08.00 – 11.00

Einzel- und Familienhilfe, Unterstützung von Kinder- u. Jugendprojekten, Leistungen an Witwen, Witwer und Waisen, Leistungen an Ferienpässe, Sozialpraktikum, Eltern Club Schweiz

#### ● SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GR

Quaderstrasse 15, Chur, Tel. 081 257 27 42, www.av.s.gr.ch

Mo – Fr: 08.00 - 12.00, 13.30 - 17.30

Schul- und Erziehungsberatung, Abklärung und Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen und Behörden zu Fragen der allgemeinen Entwicklung, des Verhaltens und des Lernens.

#### ● SCHULSOZIALARBEIT

Kornplatz 6, Chur, Tel. 081 254 46 16, juerg.marguth@chur.ch, www.chur.ch

Termine nach Vereinbarung

Beratungen von Kindern, Eltern, Kindergärtner/innen und Lehrpersonen zur Verhinderung, Linderung oder Lösung sozialer Probleme im Kindergarten und der Volksschule, Präventionsangebote und Krisenintervention.

#### ● KIRCHLICHER SOZIALDIENST EVANG. KIRCHGEMEINDE

Kirchgasse 12, Chur, Tel. 081 252 27 04

Mo – Fr: 08.00 – 10.00

Soziale Beratung aller Altersgruppen

#### ● REGIONALER SOZIALDIENST CHUR

Rohanstr 5, Chur, Tel. 081 257 30 31

Mo – Fr: Bürozeiten

Pflegekinderaufsicht und -beratung für Wochen- und Dauerpflege

#### ● SOZIALDIENST DER KATH. KIRCHGEMEINDE

Tittwiesenstr. 8, Chur, Tel. 081 284 24 46, sozialdienst@kathkgchur.ch

Mo – Fr: 09.00 - 11.00

Soziale Beratung aller Altersgruppen

#### ● SOZIALE DIENSTE DER STADT CHUR

Kornplatz 6, Chur, Tel. 081 254 45 92

Mo – Fr: 09.00 – 11.00

Alimentenbevorschussung



## Selbsthilfegruppen

### ● TEAM SELBSTHILFE GRAUBÜNDEN

Goldgasse 4, Chur, Tel. 081 353 65 15, Ursina Kipfmüller  
kontakt@teamselbsthilfe.ch, www.teamselbsthilfe.ch

Di + Do: 08.30 – 11.30

Koordinationsstelle für alle Selbsthilfegruppen und fachgeleiteten Gruppen im Kanton Graubünden. Beratung, Auskunft, Vermittlung, Aufbau von neuen Gruppen

### ● TRAUER – ELTERN, DIE UM DEN VERLUST IHRES KINDES TRAUERN

Käthi Roth, Tel. 081 374 17 83

1. Montag im Monat in Chur: 20.00 – 22.00

Für Eltern, die ein Kind durch Abort, Frühgeburt, Todgeburt oder plötzlichen Kindstod, Krankheit oder Unfall verloren haben.

## Praktische Hilfe, Entlastungsdienste

### ● BEGLEITETE BESUCHSTAGE GRAUBÜNDEN

Beratungsstelle Kinderbetreuung, Gürtelstr. 24, Chur, Tel. 081 300 11 46

Jeden 1. Sonntag im Monat: 10.00 – 17.00

Auf Anmeldung Begleitung von getrennt lebenden Eltern und deren Kindern

### ● BÜNDNER ENTLASTUNGSDIENST - TRÄGERVEREINE INSIEME GR UND CEREBRAL GR

Sekretariat c/o insieme Graubünden, Bahnhofstrasse 3, PF 326, 7001 Chur  
insiemegr@gmx.ch, www.insieme-gr.ch

Do + Fr: während den Bürozeiten

Entlastungsdienst für Familien mit behinderten Angehörigen

### ● SPITEX CHUR

Gartenstr. 2, Chur, Tel. 081 257 09 57, info@spitex-chur.ch, www.spitex-chur.ch

Mo - Fr: 08.00 - 11.30, 14.00 – 17.00

Behandlungspflege, Grundpflege, Hauswirtschaft, Betreuung und Begleitung, Entlastung und Unterstützung

## Treffpunkte + Kontaktmöglichkeiten

### ● FAMILIENZENTRUM PLANATERRA

Krabbelgruppe, KinderKafi, Infothek  
Reichgasse 25, Chur, familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch

Information und Anmeldung

Irina Domenig: Mobile 078 662 73 44, Heidi Theus: Mobile 079 273 16 11

Treffpunkt für Eltern mit Kindern mit vielen Informationen zu Angeboten im Familienbereich

### ● FLOHHUFFA

Stadtmission, Calandastr. 38, Chur, Ruth Weitbrecht, Tel. 081 353 57 22, info@flohuffa.ch

Fr (vierzehntäglich): 09.00 – 10.50

Singen, Spielen, Geschichten hören, Austausch und Begegnung für Eltern mit ihren Kindern von 0 – 5 Jahren

### ● KINDERTREFF

Seilerbahnweg 7, Chur, Cornelia Caspar, Mobile 079 799 28 76  
kindertreff@autolounge.ch, www.autolounge.ch/kindertreff

Di + Do: Nachmittag

Begegnungslounge für Eltern und ihre Kinder 0 – 6 Jahre, Kinderbetreuung auf Voranmeldung

### ● KRABELGRUPPE SPIELSGI

Lürlibadstr. 117, Chur, Tel. 081 252 92 44

Kontaktperson: Bea Balzarini, Tel. 081 356 70 55, Mobile 079 634 07 61

Mo: 15.30 – 17.30

Gelegenheit, andere Mütter/Väter mit ihren Kindern kennen zu lernen, gemeinsam spielen/singen etc. 1 bis 3 Jahre mit Mutter oder Vater

### ● KRABELGRUPPE STELLWERK

Gürtelstr. 20 (Eingang vom Postautodeck), Chur  
Tel. 081 250 64 25, info@stellwerk-spielgruppe.ch

Krabbelgruppe für Migranten im Alter von 0 – 3 Jahre. Förderung von Kommunikation und körperlichen Fähigkeiten. Sprachentwicklung und -förderung.



#### ● TREFF MÜTTER/VÄTER MIT VORSCHULKINDERN

Tel. 081 633 36 71, Silvia Keller

1. + 3. Dienstag, Pfarreisaal Heiligkreuzkirche: 09.15 – 10.45  
2. + 4. Dienstag, Erlöserkirche: 09.15 – 10.45

Austausch und Kontakt unter Eltern und Kindern 0 - 5 Jahre

#### ● ZWILLINGS BÖRSE

Tel. 081 284 42 38, Beatrice Hoerd

2x jährlich

Austausch und Kontakt unter Zwillingseletern und Kindern

## Bibliotheken + Ludothek

#### ● «adebar»

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

Sennensteinstr. 5, Chur, Tel. 081 250 34 38, [beratung@adebar-gr.ch](mailto:beratung@adebar-gr.ch)

Mo – Fr: während den Bürozeiten

Bücher zu Verhütung, Schwangerschaft und Geburt, Sexualität und Sexualerziehung

#### ● ASPERMONT BIBLIOTHEK

Aspermontstr. 17, Chur, Tel. 081 284 80 36  
[info@biblio-aspermont.ch](mailto:info@biblio-aspermont.ch), [www.biblio-aspermont.ch](http://www.biblio-aspermont.ch)

Mo / Di / Do / Fr: 16.00 – 19.00

Mi: 14.00 – 19.00

1. Samstag im Monat: 09.30 – 11.30

Sommerferien Di + Do: 17.00 – 20.00

Weitere Schulferien normal geöffnet

Gepflegter aktueller Medienbestand für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Belletristik, Sachbücher, Comic, Hörbücher, DVD, CD, Kassetten, Zeitschriften  
Onlinekatalog, vielseitiges Veranstaltungsprogramm. Benutzerfreundlich, rollstuhl- und kinderwagengängig.

#### ● BÜNDNER VOLKSbibliothek

Arcas 1, Chur, Tel. 081 252 61 40  
[volksbibliothek.chur@spin.ch](mailto:volksbibliothek.chur@spin.ch), [www.volksbibliothek.ch](http://www.volksbibliothek.ch)

Mo: 16.00 – 18.30

Di: 10.00 – 12.00, 16.00 – 18.30

Mi: 10.00 – 12.00, 13.30 – 18.30

Do: 16.00 – 18.30

Fr: 16.00 – 20.00

Sa: 10.00 – 12.00

Die Öffnungszeiten gelten auch für alle Schulferien

Rund 9700 Medien: Aktuelles für Gross und Klein, Jung und Alt. Belletristik, Sachbücher, Kassetten, CD's, Hörbücher, PC-Games und DVD-Videos, grösste Kinder- und Jugendabteilung mit 65'000 Medien. Katalogabfrage und Informationen über Veranstaltungen auf der Homepage.

#### ● INTERKULTURELLE BIBLIOTHEK GRAUBÜNDEN VOSSA-LINGUA

Storchengasse 8, Chur, Tel. 081 250 72 91  
[info@vossa-lingua.ch](mailto:info@vossa-lingua.ch), [www.vossa-lingua.ch](http://www.vossa-lingua.ch)

Di: 15.00 – 18.00

Mi: 15.00 – 18.00

Do: 14.00 – 17.00

Bücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in albanisch, arabisch, deutsch, englisch, französisch, griechisch, italienisch, kroatisch, kurdisch, persisch, portugiesisch, romanisch, russisch, spanisch, tamilisch, türkisch, chinesisch, holländisch, tigrinja.

«Erzähl mir eine Geschichte» Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren treffen sich regelmässig zu gemeinsamen Geschichtenstunden in ihrer Erstsprache.

### ● **KANTONSBIBLIOTHEK GRAUBÜNDEN**

Karlihofplatz, Chur, Tel. 081 257 28 28, Fax 081 257 21 53  
www.kantonsbibliothek.gr.ch

Mo – Fr: 09.00 – 17.30  
Sa: 09.00 – 16.00

Belletristik, Sachbücher, Raetica, Comics, CDs, Videos, Kassetten, DVDs, CD-ROMs, Karten, Zeitungen, Zeitschriften, online verfügbare Medien, Internetabeitsplätze, Kinder- und Jugendliteratur betreffend Kt. GR

### ● **LUDOTHEK CHUR**

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur  
Tel. 081 353 12 01, www.ludochur.ch

Di: 09.00 – 11.00  
Mi: 16.00 – 18.00  
Fr: 17.00 – 19.00

Ausleihe von Gesellschaftsspielen, Fahrzeugen, Gameboy- und Nintendospiele, Lerncomputern, Grossspielzeuge für Feste, Bücher zu Themenspiel, Geburtstags- und Spielfeste und vieles mehr.

## Schwimmen, Turnen, Singen, Tanzen

### ● **BABYBADESPASS**

Therapiebad Kantonsspital, Loestr. 170, Chur  
Tel. 081 252 56 67, Helene Steffen, www.babybadespass.ch

Mo – Fr: ab 17.00 – 18.45  
Sa: 10.00 – 11.30

Sanfte Wassergewöhnung mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind,  
4 Monate - 2 Jahre

### ● **BADEPASS FÜR DAS KLEINKIND**

Kinderschwimmbecken, Sportanlage Sand, Sandstr. 35, Chur  
Tel. 081 252 56 67, Helene Steffen, www.babybadespass.ch

Fr: ab 10.00 - 11.00

Spiel und Spass für (wassergewöhnte) Kleinkinder, 2 - 3 Jahre

### ● **ELKI SCHWIMMEN SLRG**

Hallenbad Obere Au, Chur, Tel. 081 633 38 61, Marlies Durisch-Caluori

3 – 5 Jahre

### ● **KINDERSCHWIMMEN – SCHWIMMEN SRLG**

Hallenbad Ober Au und Hallenbad Sand Chur  
Tel. 081 633 38 61, Marlies Durisch-Caluori

ab 5 Jahre

### ● **MUKI-/VAKI-TURNEN DES BTV**

Diverse Turnhallen, Chur, Tel. 081 284 87 50, Daniela Büchel

Mo, Di, Do, Sa: Zeiten auf Anfragen

3 - 5 Jahre

### ● **MU-BY/VA-BY TURNEN UND MU-KI/VA-KI TURNEN**

Klubschule Migros, Gartenstr. 5, Chur, Tel. 081 257 17 47  
www.klubschule.ch

Mo, Di, Do, Sa: Zeiten auf Anfrage

Für Kinder 0 bis 7 Jahre, Babyturnen, Mu-Ki-/Va-Ki-Turnen Kinderyoga

### ● **TANZSCHULE STELLWERK**

Gürtelstr. 20, Eingang vom Postautodeck, Chur  
Tel. 081 250 64 25, info@stellwerk-chur.ch, www.stellwerk-chur.ch

Kindertanz von 4 – 7 Jahre. Altersgerechtes, spielerisches Körpertraining  
erweitert die Skala der Bewegungsmöglichkeiten.

### ● **ELTERN-KIND-SINGEN**

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

### ● **MUSIKALISCHE RHYTHMIK FÜR KINDER IM KINDERGARTENALTER**

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

## Sprachen, Theater, Malen

### ● **PLAY HOUSE – ENGLISCHER KINDERGARTEN**

Ringstr. 35 C, Chur, Tel. 081 250 36 40, Mobile 079 343 74 75, Grace Zarra

diverse Zeiten auf Anfrage

Altersgemischter Kindergarten

● **MÄRLI-MITSPIEL-STUNDEN UND THEATERKURSE  
KINDER- UND JUGENDTHEATER ZAPPERLOT**

Langenjohnstr. 12, Chur, Tel. 081 253 36 39, Judith Kunfermann  
judith@zapperlot.ch, www.zapperlot.ch

Jeden letzten Mittwoch im Monat  
16.00 – 17.15 in der Klibühni

Märli-mitspiel-Stunden für kleine und grosse Leute ab 4 Jahren.  
Verschiedene Theaterkurse für 5- bis 18-Jährige.

● **ELTERN-KIND-MALEN**

Malatelier, Steinbruchstr. 16, Chur  
Tel. 081 252 88 66, Ruth-Nunzia Preisig, www.mal-atelier.ch

Einmal monatlich, Freitag: 15.00 – 16.00

Von November bis März für Kinder ab 4 Jahren,  
mit einer Begleitperson (Eltern, Grosseltern, Göttis ...)

**Börsen**

● **CARITAS GRAUBÜNDEN**

Regierungsplatz 30, Chur, Caritas Center: Tel. 081 258 32 58  
Esther Grass, www.caritasgr.ch Caritas

Mo – Fr: 08.30 – 18.00  
Sa: 09.30 – 13.00

Die kleine, schmucke Brocki mit Kleidern, Büchern, Spielsachen und Babyartikel  
zu günstigen Preisen. Öffentliches Café.

● **KATHOLISCHER FRAUENVEREIN**

Tittwiesenstr. 8, Chur, Tel. 081 353 55 12, Cäcilia Schmed  
2 x jährlich, März und September

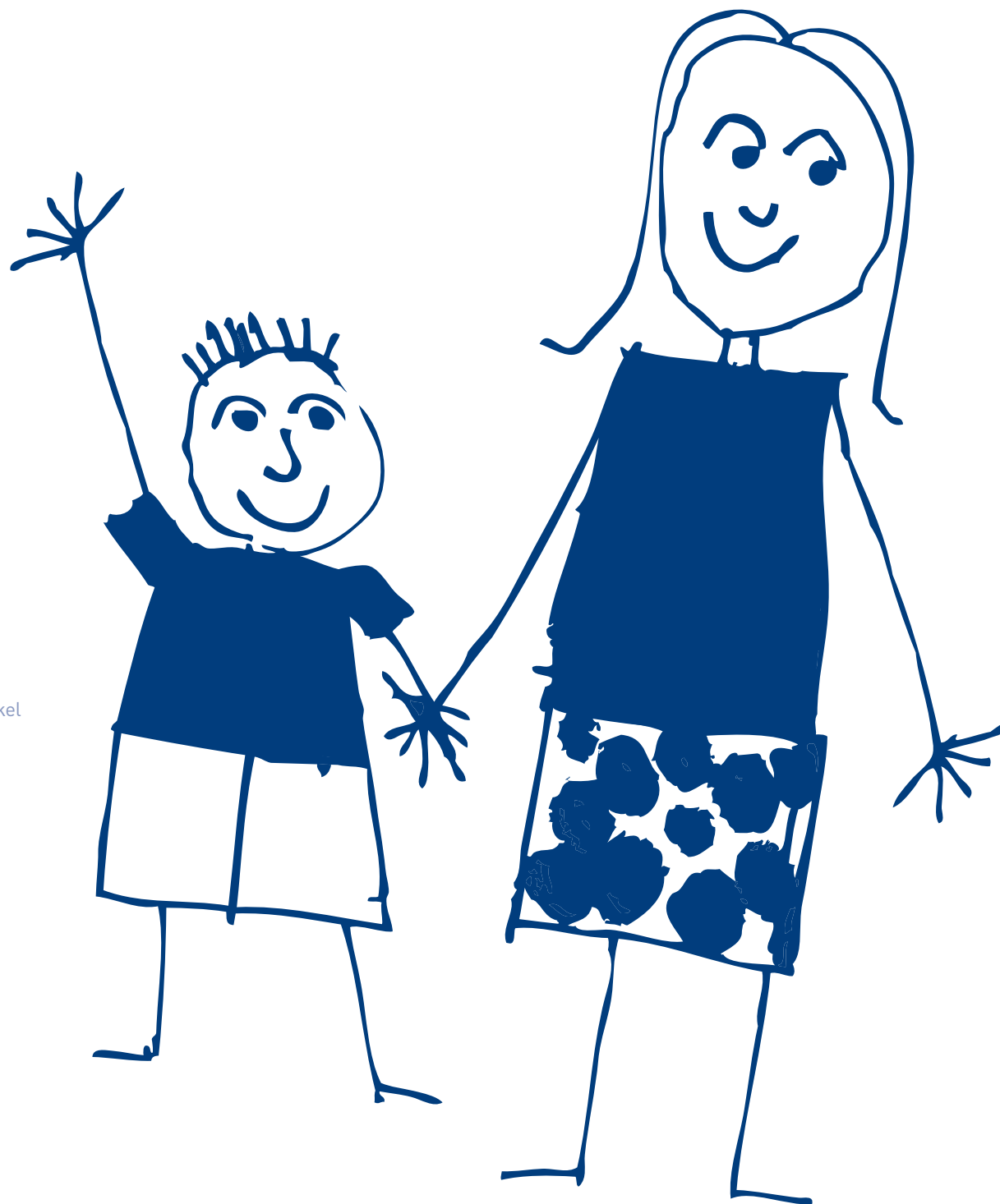
Annahme und Verkauf von sauberen und ganzen Kleidern, Kinderartikeln,  
Zwillingsartikeln, Spielsachen und Sportartikeln

● **SPIEL- UND SPORTBÖRSE**

Welschdörfli 23, Chur, Tel. 081 252 09 20, Helen Kofler, Marlies Walser

Di – Fr: 13.30 – 18.15  
Sa: 10.15 – 16.00

Annahme und Verkauf von sauberer und intakter Sportbekleidung für Kinder  
und Erwachsene, sowie Kinderartikel, Sportartikel und Spielsachen





IG Kinder und Familie  
Von der Schwangerschaft  
bis zum Schuleintritt

## Ausgabe 2013/14

Die Broschüre «Angebote in Chur für Mütter, Väter und Kinder» wird alle zwei Jahre neu gedruckt. Sie finden die Broschüre auch auf [www.muetterberatung.ch/gr](http://www.muetterberatung.ch/gr)

## Herausgeberin

IG Kinder und Familie – von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt

Die Interessengemeinschaft ist ein Zusammenschluss von Organisationen und Institutionen in Chur mit den Schwerpunkten Schwangerschaft, Geburt, Kleinkinder bis zum Eintritt in die Schule. Die IG besteht seit 1996.

Kontakt: [ig-kinderundfamilie@forum-geburt.ch](mailto:ig-kinderundfamilie@forum-geburt.ch)

Herrngasse 4

7000 Chur

Tel. 081 252 88 66

## Arbeitsgruppe Broschüre

Adelina Mittner, Irène Simmen, Claudia Bundi, Margrit Wyss, Ruth-Nunzia Preisig

## Sponsoren

Herzlichen Dank:

- Soziale Dienste der Stadt Chur
- FDP Chur
- Bürgergemeinde Chur
- Seraphisches Liebeswerk GR
- Evangelische Frauenhilfe GR

## Spenden

Spenden nehmen wir gerne entgegen:

Konto GKB 70-216-5, IG Kinder und Familie, 7000 Chur, IBAN CH88 0077 4010 1031 2030 0

Wir danken für Ihre Unterstützung!

## Gestaltung

LehmannVisual, 7015 Tamins, [www.lehmann-visual.ch](http://www.lehmann-visual.ch)

lehmannvisual

## Druck

Druckerei Landquart VBA, 7302 Landquart, [www.drucki.ch](http://www.drucki.ch)

DRUCKEREI  
LANDQUART