



Angebote in Chur

Für Mütter, Väter + Kinder

Ausgabe 2015/16



IG Kinder und Familie
Von der Schwangerschaft
bis zum Schuleintritt

Liebe Eltern, Liebe Leserin, Lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen die siebte 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 in Anliegen, dass Sie gut informiert sind, was in Chur zur Verfügung steht. Sollten Sie nicht die richtige Adresse finden, nehmen Sie bitte Kontakt auf über info@kinderundfamilie-chur.ch.

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

www.kinderundfamilie-chur.ch
info@kinderundfamilie-chur.ch

Inhalt

Schwangerschaft und Geburt	4
Kurse für Eltern	7
Spielgruppen	9
Familienergänzende Kinderbetreuung	12
Beratungen	14
Selbsthilfegruppen	17
Praktische Hilfe, Entlastungsdienste	17
Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten	18
Bibliotheken, Ludothek	19
Schwimmen, Turnen, Singen, Tanzen	21
Sprachen, Theater, Malen	22
Börsen	23

Schwangerschaft und Geburt

● «adebar»

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

Sennensteinstr. 5, Chur, Tel. 081 250 34 38, beratung@adebar-gr.ch

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

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

● BECKENBODENKURS NACH DEM BEBO-KONZEPT

Nadia Burkhart-Comini, Giacomettistr. 121, Chur

Mobile 076 470 85 98, nburkhart@beckenboden.com, www.beckenboden.com

Dieser Kurs eignet sich sehr gut zur Rückbildung nach der Schwangerschaft, zur Prävention, sowie auch bei Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden (nach ärztlicher Abklärung). Dieser Kurs hilft auch bei Rückenbeschwerden. Beckenbodentraining – eine stabile Mitte für Figur, Haltung und Gesundheit

● BEGLEITUNG RUND UM DIE GEBURT

Malatelier, Ausdrucksmalen und Kunsttherapie, Steinbruchstr. 16, Chur

Tel. 081 252 88 66, Ruth-Nunzia Preisig, preisig@mal-atelier.ch, www.mal-atelier.ch

Gönnen sie sich einen Freiraum, indem sie ihren Fragen mit Farben und Formen Ausdruck geben. Dieses Angebot ist geeignet während der Schwangerschaft zur Vorbereitung oder nach der Geburt zur Verarbeitung einer schwierigen Geburt und bei Kindesverlust. Kommen Sie alleine oder mit ihrem Partner ins Atelier.

● DOULA-GEBURTSBEGLEITUNG

Edith Caderas-Carigiet, Tel. 081 925 16 81, Mobile 079 772 07 31

info@doula-graubuenden.ch, 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

[Ruth-Nunzia Preisig, graubuenden@forum-geburt.ch](mailto:graubuenden@forum-geburt.ch), www.forum-geburt.ch

Wo, wie und mit wem will ich gebären? Die Webseite mit Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Elternschaft sowie Veranstaltungen.

● FRAUENKLINIK FONTANA

Lürliabstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81, frauenklinik@ksgr.ch, www.ksgr.ch

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, Stillvorbereitungskurse, Babymassagekurse, Geschwisterkurse, Eltern/ Grosselternkurse, Vor- und Nachgeburtsgespräche.

Hebammenpraxis Frauenklinik Fontana, Tel. 081 254 84 04

Wir bieten schwangeren Frauen während der gesamten Dauer der Schwangerschaft die Möglichkeit, sich von einer erfahrenen Hebamme betreuen und beraten zu lassen.

Physiotherapie Frauenklinik Fontana, Tel. 081 254 82 20

Rückbildungsgymnastik

● SCHWANGERSCHAFTS- UND RÜCKBILDUNGSTURNEN

Bewegungsstudio Nausikàa, Sennensteinstr. 10, Chur

Tel. 081 253 92 75, Mobile 078 613 91 66

ideogym@bluewin.ch, 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, www.buendner-hebamme.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Wochenbettbetreuung, Stillberatung

● MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur

Tel. 081 284 10 26 chur@muetterberatung.ch, www.muetterberatung.ch/gr

Hausbesuche nach Absprache, Telefonberatung Mo-Fr: 07.30 – 09.30

Beratungsstelle:

Di / Do: ohne Anmeldung, 14.00 - 17.00

Di / Fr: mit Anmeldung

Mo: Abendberatung mit Anmeldung bis 20.00

Beratung für Mütter und Väter von Säuglingen und Kleinkindern 0 bis 5 Jahre in Fragen zu Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Pflege, Gesundheit, Ernährung etc.

● STILLBERATUNG FRAUENKLINIK FONTANA

Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 82 35, stillambulatorium@ksgr.ch, www.ksgr.ch

Montag bis Samstag nach telefonischer Vereinbarung.

Begleitung und Beratung: Während der Schwangerschaft in Vorbereitung auf die Ernährung des Kindes, bei Fragen und Schwierigkeiten während der Stillzeit, beim Abstillen und bei Fragen zu nicht gestillten Kindern und ihrer Ernährung, bei Veränderungen ihrer Brust während der Stillzeit

● 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 Übungen unterstützen die Schwangerschaft, stärken beispielsweise den Rücken, und bereiten auf die Geburt vor.



Kurse für Eltern

● BABYMASSAGE-KURS

Brigitta Manetsch, Tel. 081 284 03 94, Mobile 079 370 35 31

b.manetsch@bluewin.ch, www.babymassage-bm.ch

Dienstagnachmittag 17.30 bis ca. 19.00

Babymassagekurse ab der 6. Lebenswoche bis ins Krabbelalter. Gruppenkurse werden mit 3 - 5 Teilnehmer durchgeführt. Kursort Familienzentrums Planaterra. Einzelkurse finden bei Ihnen zu Hause in gewohnter Umgebung statt. Laufend neue Kurse.

● BABYMASSAGEKURSE FRAUENKLINIK FONTANA

Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81, frauenklinik@ksgr.ch, www.ksgr.ch

Mit unserem Babymassagekurs (für Babys ab der 5. Lebenswoche) bieten wir Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Kind nach der Geburt den verlorenen Halt und die Berührungen der Gebärmutter wieder zu schenken. Die Babymassage zeigt positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel, das Nervensystem, die Atmung und die Beweglichkeit. Zugleich stärkt sie auch die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, spendet Freude, Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu werden. Damit beide Elternteile die Möglichkeit haben, am Kurs teilzunehmen, findet die letzte Kurssequenz am Abend statt. Die Babymassage ist eine der ersten wunderschönen Erfahrungen, die Sie mit Ihrem Kind zusammen erleben.

● BUGGYFIT – FITNESS MIT KIND IM KINDERWAGEN

Kronenwingert 60, Chur, Tel. 081 353 38 94 / 079 203 94 29

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

Treffpunkt: Fürstenwald Chur (Bus Nr. 2)

Mo: 09.30 – 10.30

Sie können acht Wochen nach der Geburt mit dem Kurs beginnen. Wollen Sie nach der Geburt wieder fit werden und sich in Ihrem Körper so richtig wohl fühlen? In einem spielerischen Training, das von Freude und Lust an der Bewegung geprägt ist, kräftigen Sie Ihren Beckenboden und verbessern Ihre Haltung. So beugen Sie Rückenschmerzen vor. Auch helfen die Übungen Ihre ursprüngliche Figur wieder zu erlangen und geben Ihnen Kraft für den Alltag. Unter professioneller Anleitung tun Sie etwas gutes für sich, das Spass macht und zugleich können Sie Zeit zusammen mit Ihrem Kind an der frischen Luft verbringen.

● ELTERNBILDUNG GRAUBÜNDEN

Familienzentrums 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

● **ELTERN / GROSSELTERNKURSE FRAUENKLINIK FONTANA**

Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81, frauenklinik@ksgr.ch, www.ksgr.ch

Mit unserem Eltern/Grosselternkurs möchten wir Sie auf Ihre neue Rolle als Eltern/Grosseltern vorbereiten. Wir stellen Ihnen die Babypflege nach neuesten Erkenntnissen vor, nehmen uns Zeit für Ihre Fragen/Anliegen und Erfahrungen und werden Ihnen das Wickeln und Baden eines Kindes zeigen. Der Kurs soll Ihnen als werdende Eltern Sicherheit für Ihre künftige Rolle vermitteln und Ihnen als Grosseltern die Möglichkeit geben, sich auf den neuesten Wissensstand rund um's Thema Baby zu bringen.

● **FORUM GEBURT, GRAUBÜNDEN**

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

Veranstaltungen und Webseite zum Thema Geburt

● **NORDIC WALKING MIT KIND IM TRAGETUCH**

Kronenwingert 60, Chur, Tel. 081 353 38 94 / 079 203 94 29
info@nordicwalking-chur.ch, www.nordicwalking-chur.ch

Treffpunkt: Fürstenwald Chur (Bus Nr. 2)
Di: 14.15 – 15.15

Sie können acht Wochen nach der Geburt mit dem Kurs beginnen. Sie bewegen sich mit Ihrem Kind in der freien Natur und knüpfen Kontakt mit anderen Müttern. Sie fördern Ihren Fitnesszustand, tun etwas für die überflüssigen Schwangerschafts-Kilos und das Kind geniesst zugleich die Körpernähe. Nordic Walking ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont, den Ausdauerzustand verbessert und Spass macht.

● **NOTFÄLLE BEI KLEINKINDERN**

Samariterverein, Chur, Tel. 081 250 25 08, Marlis Derungs
Notfallkurs bei Kleinkindern

● **PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM PEKIP**

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur
Tel. 081 252 56 67, Helen Steffen, www.babybewegungsspass.ch
Di: 09.00 - 10.30

Spiel- und Bewegungsanregungen für das Baby im 1. Lebensjahr

● **SCHULSTART+**

Caritas Graubünden, Regierungsplatz 30, Chur, Tel. 081 258 32 58
www.caritasgr.ch

Kurse über Erziehung und Ausbildung für Eltern mit Migrationshintergrund.
Sprachen: Albanisch, Portugiesisch und Tamilisch (weitere Sprachen auf Anfrage)

● **STILLVORBEREITUNGSKURSE FRAUENKLINIK FONTANA**

Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81, frauenklinik@ksgr.ch, www.ksgr.ch

Mit unserem Stillvorbereitungskurs möchten wir Sie auf die Stillzeit mit Ihrem Kind vorbereiten. Sie lernen den Brustaufbau, die unterschiedlichen Brustwarzenformen, verschiedene Stillpositionen und die Ernährung in der Stillzeit kennen. Sie wissen über die täglichen Veränderungen im Wochenbett Bescheid. Wir geben Ihnen Tipps zum Umgang mit Stillschwierigkeiten und zeigen Ihnen mögliche Unterstützungsmassnahmen auf. Wir besprechen mit Ihnen den Umgang und die Zusammensetzung von Muttermilch. Und gerne beantworten wir auch Ihre Fragen.

● **TRAGTUCHKURSE**

Brandisstr. 15, Chur, Mobile 079 566 31 14, Anita-Ursina Studach, 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
eltern@blaueskreuz.gr.ch, www.blaueskreuz.ch

Kurs für Alkoholranke Väter, Mütter und/oder deren Familie sowie Angehörige.
Im Mittelpunkt steht die Auswirkung der Sucht auf Ihr Kind. Wir entwickeln zusammen mit anderen Teilnehmenden praktische Lösungen für den Alltag.

Spielgruppen



● **SPIELGRUPPE CRICRI**

Storchengasse 6, Chur, Caritas Graubünden, Regierungsplatz 30, Tel. 081 258 32 58
Kontaktperson: Cristina Bondolfi, Tel. 079 773 81 48

Mi: 09.00 – 11.00 Do: 14.00 – 16.00

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 3 – 5 Jahre,
Spielgruppe für Familien mit niedrigem Einkommen und für Familien, die Sozialhilfe beziehen

● SPIELGRUPPE FRÖSCHLI

Barbara Schmerler, Reichsgasse 61, Chur, Mobile 078 850 11 29
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. 081 710 59 58, Mobile 076 366 59 58, Martina Jordi
info@spielgruppe-kunterbunt.ch, www.spielgruppe-kunterbunt.ch

Di – Do: 09.00 – 11.00, 14.00 – 16.00

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

● SPIELGRUPPE LA RUMANTSCHOLINA

Lürlibadstrasse 117, Chur, www.scolina.ch

Di: 09.15 - 11.45

Rätoromanische Spielgruppe, 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, info@spielgruppe-mariposa.ch, www.spielgruppe-mariposa.ch
Information und Anmeldung unter:

Corina Ackermann Tel. 079 532 52 12 oder

Doris Schmid Tel. 077 464 99 57 (ab 19.00)

Mo: 08.30 – 11.30, 13.30 – 16.30

Di: 08.00 – 12.00, 13.45 – 16.45

Mi: 08.00 – 12.00

Do: 08.30 – 11.30, 13.45 – 16.45

Fr: 08.00 – 12.00

Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 2½ – 5 Jahre

● SPIELGRUPPE PLANATERRA

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

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

Blockzeiten Spielgruppe:

Mo – Fr: 07.30 – 12.00

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

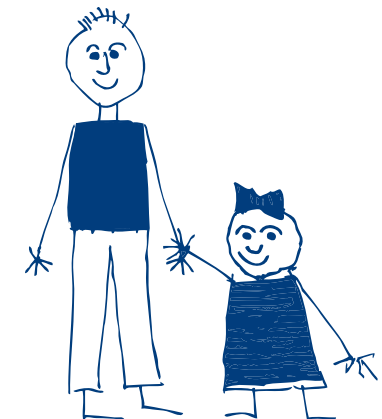
● WALDSPIELGRUPPE KLEINWALDEGG

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
babysitting@srk-gr.ch, www.srk-gr.ch/babysitting

Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 13.30 – 16.00

Die kostenlose Babysitter-Vermittlungsplattform des Roten Kreuzes Graubünden verbindet ganz einfach suchende Eltern und Babysitter/-innen mit Kursausweis. Der Einsatz der jungen Babysitter/innen ist als kleine Entlastung im Alltag gedacht und ermöglicht es den Eltern nicht, einer regelmässigen Arbeit nachzugehen. Unter www.srk-gr.ch/babysitting können sich Eltern registrieren und eine Suche starten.

● **KINDERHAUS ST. JOSEF**

Wiesentalstr. 1, Chur, Tel. 081 353 21 71, Melanie Vital-Lampert und Sara Fetz
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, Sabrina Huber, Mobile 079 319 72 57
info@kinderkrippearche.ch, www.kinderkrippearche.ch

Mo – Fr: 06.45 – 18.45

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 46 27, kindertagesstaetten@chur.ch

Mo – Fr: 11.30 – 18.00

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

● **KINDERTAGESSTÄTTE FÄGNÄSCHT DER KJBE**

Loëstrasse 99, Chur, Tel. 081 300 11 50, kita@kjbe.ch, www.kjbe.ch

Mo – Fr: 06.15 – 20.00

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen, ab 3 Monate bis Schuleintritt

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

Gürtelstr. 24, Chur, Tel. 081 300 11 40, info@kjbe.ch, www.kjbe.ch

Mo – Do: 08.30-11.00, 13.30-16.00

Tagesfamilien, Kindertagesstätte Fagnäscht, Kinderbetreuerinnen, Sozialpädagogische Familienbegleitung, Begleitete Besuchstage

● **LEIHNANI, COMPAGNA GR**

Susenbühlstr. 12, Chur, Tel. 081 252 21 31, Dolores Büchele, Vermittlerin

Betreuung von Kindern zu Hause.

Montag bis Freitag, tagsüber stundenweise pro Einsatz

● **MONTESSORI KINDERGARTEN**

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

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

- **«adebar»**
Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft
Sennensteinstr. 5, Chur, Tel. 081 250 34 38, beratung@adebar-gr.ch
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 Aufmerksamkeits- und Verhaltensstörungen. Homöopathische Unterstützung der Babys, Kleinkinder und ihren Eltern.
- **BLAUES KREUZ GRAUBÜNDEN**
Blaues Kreuz Graubünden, Alexanderstrasse 42, Chur, Tel. 081 252 43 37
beratung@blaueskreuz.gr.ch, www.blaueskreuz.gr.ch
Di bis Fr
Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen! Ob als Betroffene mit Alkoholproblemen oder als Angehörige, die im Umfeld von alkoholkranken Menschen leben. Ein Anruf genügt und Sie erhalten kurzfristig einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch. Die Beratung ist kostenlos.
Ob Personalverantwortliche oder Fachpersonen. Wir beraten Sie kompetent bei Alkoholproblemen von Mitarbeitenden oder bei Fragen zum Umgang mit Alkoholproblemen in der Familie ihrer Klientel. Gruppenangebote nach Bedarf. Email-Beratung. Wir unterstehen der Schweigepflicht!
- **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
Tiziana Proh, info@caritasgr.ch, www.caritasgr.ch
Beratung und Hilfe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen

- **FRAUENHAUS GRAUBÜNDEN**
Postfach, 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-graubuenden.ch
Terminvereinbarungen Mo – Fr: 08.15 – 12.15
Fachstellen: Allgemeine Rechtsberatung, Beratung Arbeit und Beruf, Budgetberatung, Beratung Alimenteninkasso, Migration
- **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 Kindergartenentrtritt), 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
- **KIRCHLICHER SOZIALDIENST EVANG. KIRCHGEMEINDE**
Kirchgasse 12, Chur, Tel. 081 252 27 04
Mo – Fr: 08.00 – 10.00
Soziale Beratung aller Altersgruppen
- **MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**
Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur, Tel. 081 284 10 26
chur@muetterberatung.ch, www.muetterberatung.ch/gr
Hausbesuche nach Absprache, Telefonberatung Mo – Fr: 07.30 – 09.30
Beratungsstelle:
Di / Do: ohne Anmeldung, 14.00 – 17.00
Di / Fr: mit Anmeldung
Mo: Abendberatung mit Anmeldung bis 20.00
Beratung für Mütter und Väter von Säuglingen und Kleinkindern 0 bis 5 Jahre in Fragen zu Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Pflege, Gesundheit, Ernährung etc.

● PRO INFIRMIS GRAUBÜNDEN

Engadinstr. 2, Chur, Tel. 058 775 17 17, Fax 058 775 17 19, 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
chur@projuventute-gr.ch www.projuventutechur.ch

Di + Do: 08.00 – 11.00

Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, Einzel- und Familienhilfe, Unterstützung und Durchführung von Kinder- und Jugendprojekten, Leistungen an Ferienpässe, Musikschulen, Elternberatung, Finanzkompetenz, Medienprofi, Sozialpraktikum, Witwen- Witwer und Waisen.

● REGIONALER SOZIALDIENST CHUR

Rohanstr. 5, Chur, Tel. 081 257 26 67, rsd.chur@soa.gr.ch

Mo – Fr: 09.00 – 12.00, 13.30 – 16.30

● SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GR

Quaderstrasse 15, Chur, Tel. 081 257 27 42, www.avs.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, schulsozialarbeit@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.

● 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

● TRAGEBERATUNGEN

Verein Tragelfen
info@tragelfen.ch, www.tragelfen.ch

Tragelfen ist ein Verein bestehend aus markenunabhängigen Trageberaterinnen. Wir bieten individuelle Trageberatungen an und organisieren Events rund ums Tragen in Graubünden und Umgebung.



Selbsthilfegruppen

● TEAM SELBSTHILFE GRAUBÜNDEN

Goldgasse 4, Chur, Tel. 081 353 65 15

kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch, www.selbsthilfegraubuenden.ch

Di + Do: 08.30 – 11.30

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

Praktische Hilfe, Entlastungsdienste

● 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

● KRABBELGRUPPE MASANS

Turnhalle Masans, Chur, Telefonische Anmeldung bei Madlaina: Tel. 079 357 70 21
Mo: 16.00 – 17.30 (bei genügend Anmeldungen ebenfalls dienstags 16.30)
Bewegung und Spiel mit Kleinkind 0-3 Jahre

● KRABBELGRUPPE SPIELSGI

Lürlibadstr. 117, Chur, Tel. 081 252 92 44
Kontaktperson: Bea Balzarini, Tel. 081 356 70 55, Mobile 079 902 26 03
Mo: 15.30 – 17.30
Gelegenheit, andere Mütter/Väter mit ihren Kindern kennen zu lernen, gemeinsam spielen/singen etc. 8 Monate bis 3 Jahre mit Mutter oder Vater

● 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
Bücher zu Verhütung, Schwangerschaft und Geburt, Sexualität und Sexualerziehung

● INTERKULTURELLE BIBLIOTHEK GRAUBÜNDEN VOSSA-LINGUA

Storchengasse 8, Chur, Tel. 081 250 72 91
info@vossa-lingua.ch, 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, Internetarbeitsplätze, Kinder- und Jugendliteratur betreffend Kt. GR

● LUDOTHEK CHUR

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 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.

● STADTBIBLIOTHEK CHUR, STANDORT ASPERMONT

Aspermontstr. 17, Chur, Tel. 081 284 80 36
aspermont@biblio.chur.ch, www.stadtbibliothekchur.ch

Mo / Mi: 13.30 – 19.00

Di / Do / Fr: 15.30 – 19.00

1. Samstag im Monat: 09.30 – 11.30

Sommerferien

Mo: 13.30 – 19.00, Di / Do: 15.30 – 19.00

Weitere Schulferien normal geöffnet

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

● STADTBIBLIOTHEK CHUR, STANDORT ARCAS

Arcas 1, Chur, Tel. 081 252 61 40
arcas@biblio.chur.ch, www.stadtbibliothekchur.ch

Mo: 13.00 – 18.30

Di: 10.00 – 12.00, 13.00 – 18.30

Mi: 10.00 – 12.00, 13.00 – 18.30

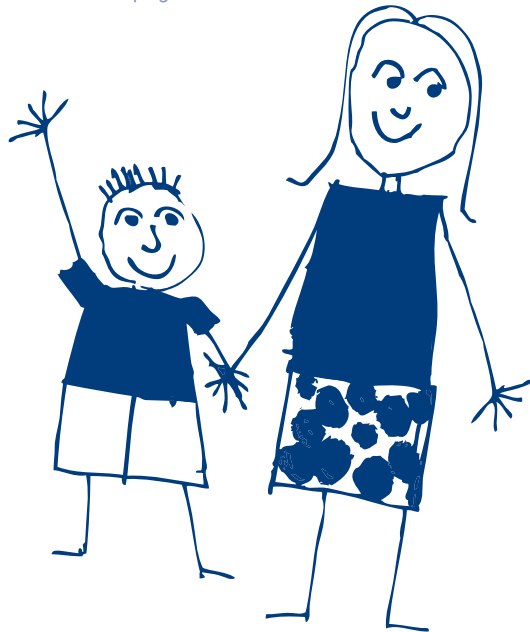
Do: 13.00 – 18.30

Fr: 13.00 – 18.30

Sa: 10.00 – 12.00

Die Öffnungszeiten gelten auch für alle Schulferien

Rund 97'000 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.



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

● BADESPASS 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

● CHURER CANTALINOS I

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

Kinderchor für Kindergärtler

● EL-KI SCHWIMMEN DER SLRG SEKTION CHUR

Hallenbad Obere Au, Chur, kinderschwimmen@slrg-chur.ch
aktuelle Kurse siehe Webseite www.slrg-chur.ch (Rubrik Kurse)

aquality zertifizierte Schwimmschule, 3 – 5 Jahre

● GESCHWISTERKURSE FRAUENKLINIK FONTANA

Lürliabstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81, frauenklinik@ksgr.ch, www.ksgr.ch

Mit unserem Geschwisterkurs möchten wir Ihrem Kind/ Ihren Kindern, die zwischen
3 und 10 Jahre alt sind, die Möglichkeit geben, sich auf die neue Rolle vorzubereiten
oder zu sehen, wie die neue Rolle erlebt wird. Wir bringen ihnen das Spital näher und
zeigen ihnen das Wickeln und Baden eines Kindes, wir erklären ihnen die Bedürfnisse
eines Neugeborenen und wir beantworten all die offenen Fragen ihrer Kinder.

● KINDERSCHWIMMEN DER SRLG SEKTION CHUR

Hallenbad Obere Au, Hallenbad Sand, Chur, kinderschwimmen@slrg-chur.ch
aktuelle Kurse siehe Webseite www.slrg-chur.ch (Rubrik Kurse)

aquality zertifizierte Schwimmschule, ab 5 Jahre

● MUKI-/VAKI-TURNEN DES BTV

Diverse Turnhallen, Chur, Tel. 081 284 17 65
Roswitha Casanova, carlocasanova@hispeed.ch
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
Moderner Kindertanz für Kinder von 4 bis 10 Jahren (Stufe 1 bis 3).
Jazztanz, Hip Hop, Breakdance, Stepptanz, Modern Dance, Orientalisch, Klassisches Training für Kinder und Teenies.

● 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

● DEUTSCH LERNEN IN GRAUBÜNDEN – SPRACHKURSE FÜR MIGRANT-/INNEN

Gürtelstrasse 24, Chur, Tel. 081 284 80 75
graubuenden@frauenzentrale.ch, www.frauenzentrale-graubuenden.ch
Deutsch A1 für Anfänger-/Innen, Deutsch A2 für Fortgeschrittene.
Kurskosten pro Lektion Fr. 5.- zuzüglich Schulmaterial.

● ENGLISCHKURSE FÜR KINDER IM PLAY HOUSE

The PH Training Center GmbH, Ringstrasse 35 C, Chur, Tel. 081 250 36 40
playhouse@active.ch, www.englishschool.ch
Spielerische Englischkurse ab 1. Kindergarten, Öffnungszeiten bitte anfragen

● 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.

● MALATELIER FÜR KINDER

Malatelier, Steinbruchstr. 16, Chur
Tel. 081 252 88 66, Ruth-Nunzia Preisig, www.mal-atelier.ch
Von Oktober bis Juni, 14-täglich freitags: 16.45 – 18.00
Für Kinder ab 5 Jahren

Börsen

● CARITAS GRAUBÜNDEN

Regierungsplatz 30, Chur, Caritas Center, Tel. 081 258 32 58
Jürgen Baffioni, www.caritasgr.ch
Mo – Fr: 08.30 – 18.00

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

● KINDER SECONDHAND BALOU

Tittwiesenstrasse 21, Chur, Tel. 081 633 20 10, info@balou.ch, www.balou.ch
Di – Fr: 09.00 – 11.00 und 14.00 – 16.00
Jeden 2. und 3. Samstag im Monat: 10.00 – 12.00

Secondhand Kleider, Spiele, Sportartikel, Babyzubehör. Alles rund ums Kind.
Kleider von der Grösse 50 bis hin zu 164.



IG Kinder und Familie
Von der Schwangerschaft
bis zum Schuleintritt

AUSGABE 2015/16

Die Broschüre «Angebote in Chur für Mütter, Väter und Kinder» wird alle 2 Jahre neu gedruckt. Sie finden alle Einträge auch auf www.kinderundfamilie-chur.ch

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: info@kinderundfamilie-chur.ch

ARBEITSGRUPPE BROSCHÜRE

Adelina Mittner, Irène Simmen, Marlene Marghitola, Annalea Reich

SPONSOREN

Herzlichen Dank:

- Soziale Dienste Chur
- Seliwe
- ProJuventute
- Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein Chur

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



DRUCK

Druckerei Landquart VBA, 7302 Landquart, www.drucki.ch

