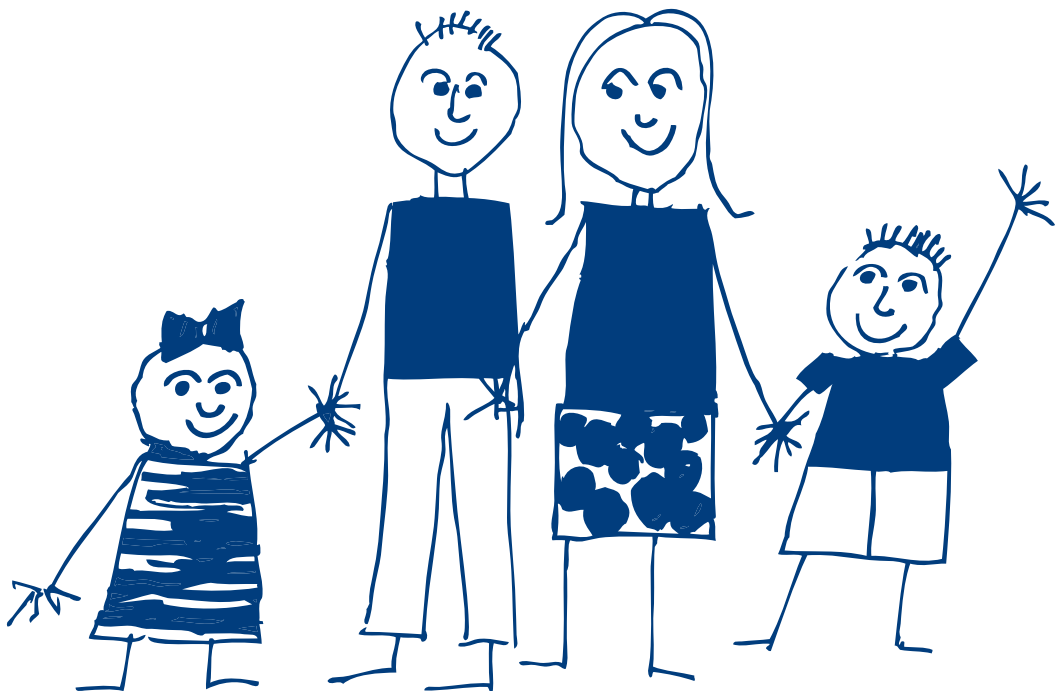


# Angebote in Chur

Für Mütter, Väter + Kinder



2017/18



IG Kinder und Familie  
Von der Schwangerschaft  
bis zum Schuleintritt

Liebe Eltern, Liebe Leserin, Lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen die achte 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](mailto: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](http://www.kinderundfamilie-chur.ch)  
[info@kinderundfamilie-chur.ch](mailto:info@kinderundfamilie-chur.ch)

## Inhalt

Beratungen	4
Bibliotheken und Ludotheken	7
Börsen	9
Familienergänzende Kinderbetreuung	9
Kurse und Weiterbildungen	12
Malen, Sprachen, Theater	15
Musik, Sport, Sonstiges	15
Praktische Hilfe, Entlastungsdienste	18
Schwangerschaft und Geburt	18
Selbsthilfegruppen	21
Spielgruppen	22
Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten	26
Impressum	27

## ● **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), [www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)  
Information und Beratung zu Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft

## ● **BABY ELTERN ZENTRUM**

Reichsgasse 25/69, Chur, [www.babyelternzentrum.ch](http://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  
Emotionale 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**

Alexanderstrasse 42, Chur, Tel. 081 252 43 37  
[beratung@blaueskreuz.gr.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.gr.ch), [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)  
Di – Fr  
Beratungsstelle für Familien mit einem Alkoholproblem, für Eltern und Kinder.

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

Seilerbahnweg 8, Chur, Tel. 081 353 13 15  
[info@bskjt.ch](mailto:info@bskjt.ch), [www.bskjt.ch](http://www.bskjt.ch)  
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  
[info@caritasgr.ch](mailto:info@caritasgr.ch), [www.caritasgr.ch](http://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](mailto:info@frauenhaus-graubuenden.ch), [www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)  
24-Stunden-Betrieb  
Schutz, Hilfe und Beratung bei häuslicher Gewalt.

## ● **FRAUENZENTRALE GRAUBÜNDEN**

Gürtelstrasse 24, Chur, Tel. 081 284 80 75  
[graubuenden@frauenzentrale.ch](mailto:graubuenden@frauenzentrale.ch), [www.frauenzentrale-graubuenden.ch](http://www.frauenzentrale-graubuenden.ch)  
Terminvereinbarungen:  
Mo – Fr: 08.15 – 12.15

Allgemeine Rechtsberatung, Beratung Arbeit und Beruf, Budgetberatung, Beratung Alimenteninkasso. Termin nach Vereinbarung. Die Beratungen werden zu kostengünstigen Tarifen angeboten, dank finanzieller Unterstützung von Bund, Kanton, Stadt, Kirche & privaten Spendern.

## ● **HEILPÄDAGOGISCHER DIENST GR**

Aquasanastr. 12, Chur, Tel. 081 257 02 80  
[info@hpd-gr.ch](mailto:info@hpd-gr.ch), [www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)  
Mo – Fr während den Bürozeiten

Heilpädagogische Früherziehung für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen (bis zur Einschulung), Logopädie im Frühbereich (bis Kindergartenbeginn), Psychomotorik-Therapie (ab Kindergarten), Fachbereich Audiopädagogik und Massnahmen bei Sehschädigung (ab Geburt bis zum 20. Lebensjahr), Beratung bei Erziehungsfragen

## ● **KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE GRAUBÜNDEN**

Masanserstr. 14, Chur, Tel. 081 252 90 23  
[info@kjp-gr.ch](mailto:info@kjp-gr.ch), [www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)  
Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 14.00 – 17.00

Abklärungen ab Geburt bis zum Jugendlichen, Einzel- und Familientherapie für Kinder und Jugendliche sowie deren Familien. Spezialsprechstunden und -trainings. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

## ● **KIRCHLICHER SOZIALDIENST EVANG. KIRCHGEMEINDE**

Kirchgasse 12, Chur, Tel. 081 252 27 04  
[sozialdienst@chur-reformiert.ch](mailto:sozialdienst@chur-reformiert.ch), [www.chur-reformiert.ch/sozialdienst](http://www.chur-reformiert.ch/sozialdienst)  
Mo – Fr: 08.00 – 10.00  
Soziale Beratung aller Altersgruppen

## ● **KJBE MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur  
Tel. 081 300 11 30, Tel. direkt 081 300 11 32  
[mvb@kjbe.ch](mailto:mvb@kjbe.ch), [www.kjbe.ch](http://www.kjbe.ch)  
Mo: 16.00 – 20.00, mit Anmeldung  
Di, Do + Fr: 08.30 – 11.30, mit Anmeldung  
Di + Do: 14.00 – 17.00, ohne Anmeldung (offene Beratung)

Wir unterstützen Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe und in der Gesundheitsförderung von Säuglingen und Kleinkindern bis zum fünften Lebensjahr. Wir helfen bei der Gestaltung eines dem Alter des Kindes angemessenen Umfeldes und beraten professionell bei Fragen zu Entwicklung, Ernährung/Stillen, Pflege und Erziehung.

### ● PRO INFIRMIS GRAUBÜNDEN

Engadinstr. 2, Chur, Tel. 058 775 17 17, Fax 058 775 17 19  
graubuenden@proinfirmis.ch, www.proinfirmis.ch  
Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 13.30 – 17.00

Beratung für Menschen mit Behinderung, für deren Angehörige und Bezugspersonen.

### ● PRO JUVENTUTE GRAUBÜNDEN BEZIRK CHUR

Postfach 506, 7001 Chur, Jolanda Caviezel Tel. 081 253 11 68  
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, www.gr.ch/DE/institutionen

Mo – Fr: zu Bürozeiten

Information und Beratung zu persönlichen, familiären und wirtschaftlichen Problemen.

### ● SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GR, SCHUL- UND ERZIEHUNGSBERATUNG

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

Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 13.30 – 17.30

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

### ● SCHULSOZIALARBEIT

Soziale Dienste Chur, Abteilung Kind Jugend Familie  
Kornplatz 12, Chur, Tel. 081 254 46 16

schulsozialarbeit@chur.ch, www.chur.ch/Schulsozialarbeit

Unterstützen und fördern von Kindergarten- und Schulkindern im Umgang mit andern, sich selbst oder aussergewöhnlichen Situationen. Beratung von Eltern, Kindergärtner/innen und Lehrpersonen. Präventive Angebote mit dem Ziel, soziale Probleme und Krisen zu verhindern, aufzufangen und/oder zu lösen.

### ● SOZIALDIENST DER KATH. KIRCHGEMEINDE

Tittwiesenstr. 8, Chur, Tel. 081 286 70 83  
sozialdienst@kathkgchur.ch, www.kathkgchur.ch

Mo: 09.00 – 11.00

Mi: 14.00 – 16.00

Soziale Beratung aller Altersgruppen

## Bibliotheken und Ludotheken

### ● :adebar»

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

Sennensteinstr. 5, Chur, Tel. 081 250 34 38  
beratung@adebar-gr.ch, www.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 + Mi: 15.00 – 18.00

Do: 14.00 – 17.00

Bücher und Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in 17 Sprachen.

### ● LUDOTHEK CHUR

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

Di: 09.00 – 11.00

Mi: 16.00 – 18.00

Fr: 17.00 – 19.00

Sa (1. Samstag im Monat): 10.00 – 12.00

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

### ● STADTBIBLIOTHEK CHUR, STANDORT ARCAS

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

Mo, Do + Fr: 13.00 – 18.30

Di + Mi: 10.00 – 12.00, 13.00 – 18.30

Sa: 10.00 – 12.00

Die Öffnungszeiten gelten auch für alle Schulferien.

Aktueller Medienbestand für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bücher, Hörbücher, DVDs, Musik-CDs und Zeitschriften; inkl. Onleihe. Katalogabfrage und Informationen über Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

### ● STADTBIBLIOTHEK CHUR, STANDORT ASPERMONT

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

Mo + Mi: 13.30 – 19.00

Di, Do + Fr: 15.30 – 19.00

Sa (1. Samstag im Monat): 09.30 – 11.30

Sommerferien:

Mo: 13.30 – 19.00

Di + Do: 15.30 – 19.00

Weitere Schulferien normal geöffnet

Aktueller Medienbestand für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bücher, Hörbücher, DVDs, Musik-CDs und Zeitschriften; inkl. Onleihe. Katalogabfrage und Informationen über Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.



## Börsen

### ● CARITAS GRAUBÜNDEN

Caritas Center, Regierungsplatz 30, Chur, Tel. 081 258 32 58  
info@caritasgr.ch, www.caritasgr.ch

Mo – Fr: 08.30 – 18.00

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

### ● KATHOLISCHER FRAUENVEREIN

Tittwiesenstr. 8, Chur, c.caviezel@gmx.ch, www.kathfvchur.ch

2 x jährlich, März und September

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

## Familienergänzende Kinderbetreuung

### ● BABYSITTER, ROTES KREUZ GRAUBÜNDEN

Steinbockstr. 2, Chur, Tel. 081 258 45 84  
babysitting@srk-gr.ch, www.srk-gr.ch/babysitting

Mo – Fr: 8.00 – 12.00, 13.30 – 16.00

Die kostenlose Babysitter-Vermittlungsplattform des Roten Kreuzes Graubünden verbindet suchende Eltern und Babysitter/-innen mit Kursausweis. Unter [www.srk-gr.ch/babysitting](http://www.srk-gr.ch/babysitting) können sich Eltern registrieren und eine Suche starten.

### ● KINDERBETREUUNG+

Gürtelstrasse 65, Chur, Tel. 081 252 45 39, Ansprechperson: Adora Fischer  
spielgruppekidsplus@gmail.com, [www.kidspluschur.ch](http://www.kidspluschur.ch)

Mo – Mi: 14.00 – 18.00

Einmal einen Termin wahrnehmen, ohne Kinder? Für diese Bedürfnisse ist unser Angebot «Kinderbetreuung+» ideal. Hier können Sie Ihre Kinder von 1 – 12 Jahren ganz unbesorgt bei grösster Aufmerksamkeit in unsere Obhut geben. Auch ohne Voranmeldung möglich! Dieses Angebot steht jedem offen und kostet Fr. 6.50 pro Stunde.

### ● KINDERHAUS ST. JOSEF

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

### ● KINDERKRIPPE COSMAIT

Aquasanastr. 16, Chur, Anita Schina Tel. 081 252 11 66  
cosmait.chur@sunrise.ch, www.cosmait.ch

Mo – Fr: 06.30 – 19.00

Kinderbetreuung in Babygruppen und altersgemischten Gruppen

### ● KINDERKRIPPE WIGWAM

Jüstliweg 5, Chur, Yvonne Schneller Tel. 081 356 05 00  
info@wigwam-chur.ch, www.wigwam-chur.ch

Mo – Fr: 06.30 – 18.30

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen, 0 – 7 Jahre

### ● 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

### ● KINDERTAGESSTÄTTE SCALÄRA

Cadonastr. 11, Chur, Sabrina Huber Mobile 076 521 22 55  
info@kitascalaera.ch, www.kitascalaera.ch

Mo – Fr: 06.30 – 19.00

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen  
0 – 7 Jahre



### ● KINDERTAGESSTÄTTEN DER STADT CHUR

Soziale Dienste Chur, Abteilung Kind Jugend Familie  
Kornplatz 12, Chur, Tel. 081 254 51 73  
kindertagesstaetten@chur.ch, www.chur.ch/kindertagesstaetten

Die Stadt Chur gewährleistet für alle Kindergarten- und Primarschulkinder der Stadtschule ein schulergänzendes Betreuungsangebot, das die Zeit über den Mittag und nach der Schule abdeckt. Auch während den Schulferien besteht ein ganztägiges Betreuungsangebot. Die Tarife sind einkommensabhängig gestaltet.

### ● KJBE

Kinder und Jugendliche betreuen, begleiten, bestärken

Geschäftsstelle, Reichsgasse 25, Chur, Zentrale Tel. 081 300 11 40  
info@kjbe.ch, www.kjbe.ch

Das Telefon ist bedient von

Mo: 08.30 – 11.00, 13.30 – 16.00

Di: 08.30 – 11.00, 13.30 – 16.00

Mi: 08.30 – 11.00

Do: 08.30 – 11.00, 13.30 – 16.00

Fr: 08.30 – 11.00

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

### ● LEIHNANI COMPAGNA GR

Gürtelstr. 24, Chur, Tel. 081 533 23 71

info@compagna-graubuenden.ch, www.compagna-graubuenden.ch

Mo – Fr: 08.30 – 12.00

Das Lehnani bietet stundenweise eine zuverlässige, liebevolle Kinderbetreuung bei Ihnen zu Hause. Das Lehnani ermöglicht der Familie eine auf Wertschätzung und Vertrauen basierende Betreuungsform zum Familientarif.

### ● MONTESSORI KINDERGARTEN

Masanserstr. 161, 7000 Chur  
Leitende Kindergärtnerin: Eliane Zinsli, eliane.zinsli@dsl.li  
info@montessori-chur.ch, www.montessori-chur.ch

Mo, Di, Do + Fr: ganztags  
(genaue Öffnungszeiten siehe Homepage)

Halb- oder Ganztages-Kindergarten nach Montessoripädagogik.  
Englisch im Angebot, 3 – 7 Jahre

### ● SPIELGRUPPE ERLÖSER

Tödistr. 10, Chur, Irene Blumenthal Tel. 081 302 33 04  
info@kathkgchur.ch, www.kathfvchur.ch

Di + Do: 13.45 – 16.30 (ausgenommen Schulferien)

3 – 5 Jahre

# Kurse und Weiterbildungen

## ● BABYMASSAGE AB DER 5. LEBENSWOCHEN – FRAUENKLINIK FONTANA

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

Teilnahmemöglichkeit des Partners am letzten Kursabend.  
Eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Kind nach der Geburt den verlorenen Halt und die Berührungen der Gebärmutter wieder zu schenken. Die Babymassage stärkt die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, spendet Freude, Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu werden. Wertvoller Austausch mit anderen Müttern.

## ● BABYMASSAGE-KURS BEI IHNEN ZU HAUSE

Brigitta Manetsch, Tel. 081 284 03 94, Mobile 079 370 35 31  
b.manetsch@bluewin.ch, www.babymassage-bm.ch

Urvertrauen schaffen – Liebe schenken.  
Durch die direkte Berührung geben Sie Ihrem Kind Geborgenheit, Entspannung und Harmonie. Die Durchblutung wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Das Massieren in vertrauter Umgebung verläuft viel ruhiger und intensiver. Für Babies ab der 5. – 6. Lebenswoche bis ins Krabbelalter.

## ● BUGGYFIT – FITNESS MIT KIND IM KINDERWAGEN

Kronenwingert 60, 7000 Chur, Tel. 081 353 38 94, Mobile 079 203 94 29  
info@nordicwalking-chur.ch, www.nordicwalking-chur.ch

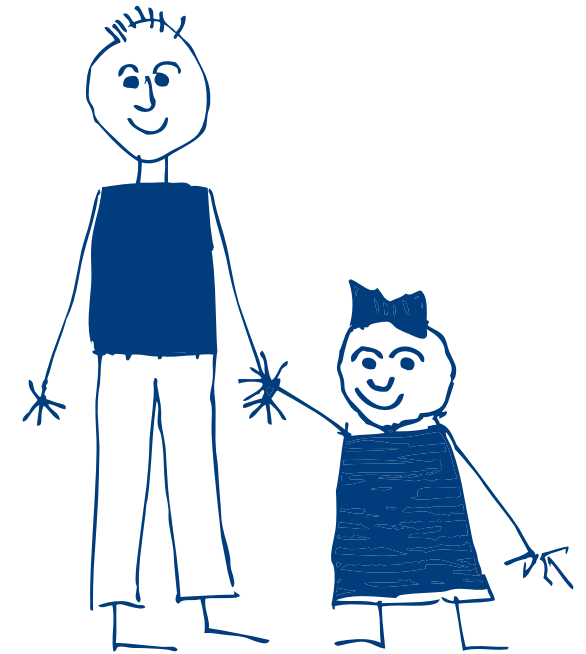
Mo: 09.30 – 10.30  
Treffpunkt: Fürstenwald Chur (Bus Nr. 2)

Wollen Sie nach der Geburt wieder fit werden? Unter professioneller Anleitung kräftigen Sie Ihre Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, verbessern Ihre Haltung und beugen so Rückenschmerzen vor. Ein Training zusammen mit Ihrem Kind und anderen Mamis an der frischen Luft, das Spass macht.

## ● DEUTSCH FÜR DIE SCHULE

Soziale Dienste Chur, Abteilung Kind Jugend Familie  
Kornplatz 12, Chur, Tel. 081 254 46 24  
deutschfuerdieschule@chur.ch, www.integration-chur.ch

Sprachliches Frühförderprogramm im Jahr vor dem Kindergarten. Richtet sich an Kinder aus fremdsprachigen Familien, die wenig Deutsch sprechen. Kinder besuchen eine Spielgruppe, Kinderkrippe oder Tagesfamilie während zwei Halbtagen pro Woche, die Eltern besuchen Elternbildungsveranstaltungen.



## ● ELTERN / GROSSELTERNKURSE FRAUENKLINIK FONTANA

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

Wir möchten Sie auf Ihre neue Rolle als Eltern/Grosseltern vorbereiten: Babypflege nach neuesten Erkenntnissen, bei Bedarf prakt. Übungen nach Kinästhetik, Zeit für Fragen/Anliegen, Erfahrungsaustausch. Ein wertvoller Abend zur Gewinnung von Sicherheit und einem gemeinsamen Start in die neue Herausforderung.

## ● ELTERNBILDUNG GRAUBÜNDEN

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

Vorträge, Kurse und Fortbildungen für Eltern und Erziehungsverantwortliche.

## ● FIT MAMS - FITNESSKURSE NACH DER GEBURT

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, 7000 Chur  
gf@san.gr.ch, www.graubuenden-bewegt.ch

Kommen Sie täglich 30 Minuten ausser Atem, denn Bewegung regt den Stoffwechsel an und gibt ein gutes Körpergefühl! Alle Fit Mams-Kurse für die Schwangerschaft und nach der Geburt, leckere Rezepte und weitere Informationen zum Programm «Bischofit?» finden Sie auf unserer Homepage.

### ● NORDIC WALKING MIT KIND IM TRAGETUCH

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

Di: 14.15 – 15.15

Treffpunkt: Fürstenwald Chur (Bus Nr. 2)

Sie bewegen sich mit Ihrem Kind in der freien Natur. Sie fördern Ihren Fitnesszustand, tun etwas gegen die überflüssigen Schwangerschafts-Kilos und das Kind geniesst zugleich die Körpernähe. Nordic Walking ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont und den Ausdauerzustand verbessert.

### ● NOTFÄLLE BEI KLEINKINDERN

Samariterverein, Chur, Marlis Derungs, Tel. 081 250 25 08  
kurswesen@samariter-chur.ch, www.samariter-chur.ch/kurse

Notfallkurs bei Kleinkindern

### ● PRANIC HEALING BASISKURS - GESUNDE KINDER, WENIGER STRESS UND SORGEN

Jolanda und Stefan Peter Riesen, Tel. 081 330 70 90  
jsp.riesen@pranichealing.ch, www.pranichealing.ch

Fr: 18.30 – 22.00

Sa + So: 09.00 – 18.00

Hat Ihr Kind Bauchweh oder weint wegen eines Bienenstichs? Beschleunigen Sie mit Hilfe von Pranic Healing den Selbstheilungsprozess. Diese Methode ist einfach zu erlernen, sehr effektiv und sofort und überall ohne Hilfsmittel anwendbar. Am Pranic Healing Basiskurs lernen Sie zudem, wie Sie sich selbst behandeln können.

### ● TRAGTUCHKURSE

Chur, Anita-Ursina Studach, Mobile 079 566 31 14  
austudach@deep.ch

Mehr über das Tragen erfahren und die Handhabung lernen. Verkauf von Tragtüchern.

### ● 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.

## Malen, Sprachen, Theater

### ● 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

Spiele- und Englischkurse ab 1. Kindergarten. Öffnungszeiten bitte anfragen.

### ● KINDER- UND JUGENDTHEATER ZAPPERLOT

Theaterprojekte für Gross und Klein

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

1 x im Monat Generationen-Theater für 4 – 99 jährige Menschen, die noch an Feen und Drachen glauben.

1x in der Woche Theaterprojekte für Kinder und Jugendliche. Immer besonders – genauso wie wir es sind.

1x im Jahr Theaterlager, das ultimative Theaterabenteuer.

### ● MALATELIER – AUSDRUCKSMALEN UND KUNSTTHERAPIE

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

Malen für Kinder ab 5 Jahren in altersgemischten Gruppen, vierzehntäglich von Oktober bis Juni, Mittwoch und Freitag von 16.45 - 18.00, auch Gruppen und Einzelstunden für Erwachsene.

## Musik, Sport, Sonstiges

### ● BABYBADESPASS

Therapiebad Kantonsspital, Loestr. 170, Chur, Christian End, Tel. 081 252 56 67  
info@babybadespass.ch, www.babybadespass.ch

Mo – Fr: 17.00 – 18.45

Sa: 10.00 – 11.30

Sanfte Wassergewöhnung mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind.

4 Monate – 3 Jahre



● **CHURER CANTALINOS I**

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

● **EL-KI SCHWIMMEN DER SLRG SEKTION CHUR**

Hallenbad Obere Au, Chur  
kinderschwimmen@slrg-chur.ch, www.slrg-chur.ch  
Aktuelle Kurse finden Sie auf unserer Webseite → Rubrik Kurse  
aquality zertifizierte Schwimmschule, 3 – 5 Jahre

● **ELTERN-KIND-SINGEN**

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

● **FIRLIFITZ - BLOCKFLÖTENUNTERRICHT**

Brändligasse 22c, 7000 Chur  
Catrina Juon-Caluori, Tel. 081 353 94 54, Mobile 077 40 407 66  
catrina@firlifitz-chur.ch, www.firlifitz-chur.ch  
Sechstonblockflöte ab 2. Kindergarten



● **FIRLIFITZ - SINGEN «WIA DER BLITZ»**

Brändligasse 22c, 7000 Chur  
Catrina Juon-Caluori, Tel. 081 353 94 54, Mobile 077 40 407 66  
catrina@firlifitz-chur.ch, www.firlifitz-chur.ch  
Kinder singen in einem Kinderchor ohne Erwachsene.  
Für Kinder von 4 – 7 Jahre

● **FIRLIFITZ SINGEN**

Brändligasse 22c, 7000 Chur  
Catrina Juon-Caluori, Tel. 081 353 94 54, Mobile 077 40 407 66  
catrina@firlifitz-chur.ch, www.firlifitz-chur.ch  
Kinder singen zusammen mit einer dem Kind vertrauten Person.  
Für Kinder von 1 – 6 Jahre

● **KINDERSCHWIMMEN DER SRLG SEKTION CHUR**

Hallenbad Obere Au, Chur  
kinderschwimmen@slrg-chur.ch, www.slrg-chur.ch  
Aktuelle Kurse finden Sie auf unserer Webseite → Rubrik Kurse  
aquality zertifizierte Schwimmschule, ab 5 Jahren

● **MU-BABY/VA-BABY 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 ½-jährig – 4 Jahre

● **MUKI-/VAKI-TURNEN DES BTV CHUR (BÜRGER-TURN-VEREIN)**

Diverse Turnhallen, Chur, Roswitha Casanova, Tel. 081 284 17 65  
carloccasanova@hispeed.ch, www.btv-chur.ch  
Mo, Di, Do und Sa: Zeiten auf Anfrage  
Wir würden uns freuen, wenn auch du mit uns mitturnst.  
Für Kinder von 3 – 5 Jahren

● **MUSIKALISCHE RHYTHMIK FÜR KINDER IM KINDERGARTENALTER**

Singschule Chur, Karlihofplatz 3, Chur, Tel. 081 252 28 92  
info@singschule-chur.ch, www.singschule-chur.ch  
Fachstellen: Allgemeine Rechtsberatung, Beratung Arbeit und Beruf,  
Budgetberatung, Beratung Alimenteninkasso, Migration

## Praktische Hilfe, Entlastungsdienste

### ● BÜNDNER ENTLASTUNGSDIENST

insieme Cerebral Graubünden, Bahnhofstrasse 3, Chur  
Barbara Brüesch (Vermittlerin), Tel. 081 353 33 16  
bbruesch@gmx.ch, [www.insieme-cerebral-gr.ch](http://www.insieme-cerebral-gr.ch)

Der Bündner Entlastungsdienst unterstützt Familien und Angehörige von Menschen mit geistigen und/oder cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderungen durch Übernahme regelmässiger Betreuungsaufgaben. Während dieser Zeit können Angehörige anderen Verpflichtungen oder persönlichen Bedürfnissen nachgehen

### ● SPITEX CHUR

Gartenstr. 2, Chur, Tel. 081 257 09 57  
[info@spitex-chur.ch](mailto:info@spitex-chur.ch), [www.spitex-chur.ch](http://www.spitex-chur.ch)

Mo – Fr: 08.00 – 11.30, 14.00 – 17.00

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

## 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), [www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

Information und Beratung zu Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft

### ● BABY ELTERN ZENTRUM

Reichsgasse 25/69, Chur, [www.babyelternzentrum.ch](http://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 - AUCH BEI IHNEN ZU HAUSE

Giacomettistr. 121, Chur, Nadia Burkhart-Comini Mobile 076 470 85 98  
[mail@kravina.ch](mailto:mail@kravina.ch), [www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch](http://www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch)

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. Lebendigkeit & Freude dank einem starken Beckenboden und strahlender Haltung.

### ● 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.

### ● FIT MAMS – ERNÄHRUNGSBERATUNG UND FITNESSKURSE

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, 7000 Chur  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch), [www.graubuenden-bewegt.ch](http://www.graubuenden-bewegt.ch)

Kommen Sie täglich 30 Minuten ausser Atem, denn Bewegung regt den Stoffwechsel an und gibt ein gutes Körpergefühl! Alle Fit-Mams-Kurse für die Schwangerschaft und nach der Geburt, leckere Rezepte und weitere Informationen zum Programm «Bisch fit?» finden Sie auf unserer Homepage.

### ● FRAUENKLINIK FONTANA

Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81  
[frauenklinik@ksgr.ch](mailto:frauenklinik@ksgr.ch), [www.ksgr.ch](http://www.ksgr.ch)

Diverse Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, Stillvorbereitungskurse, Babymassagekurse, Geschwisterkurse, Eltern-/Grosselternkurse, Vor- u. Nachgeburtsgespräche, Rückbildungsgymnastik  
Hebammenpraxis Frauenklinik Fontana Tel 081 254 84 04  
Physiotherapie Frauenklinik Fontana Tel 081 254 82 20

### ● GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE FÜR FRAUEN + PAARE, FRAUENKLINIK FONTANA

Lürlibadstr. 118, Chur, Tel. 081 254 81 81  
[frauenklinik@ksgr.ch](mailto:frauenklinik@ksgr.ch), [www.ksgr.ch](http://www.ksgr.ch)

Unsere Hebammen bieten verschiedene Geburtsvorbereitungskurse an: Geburtsvorbereitungskurse für Frauen, Geburtsvorbereitungskurse für Paare Freitagabend / Samstag. Bewegte Geburtsvorbereitung.

### ● **GESCHWISTERKURS (KINDER 3–10 JAHRE) – FRAUENKLINIK FONTANA**

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

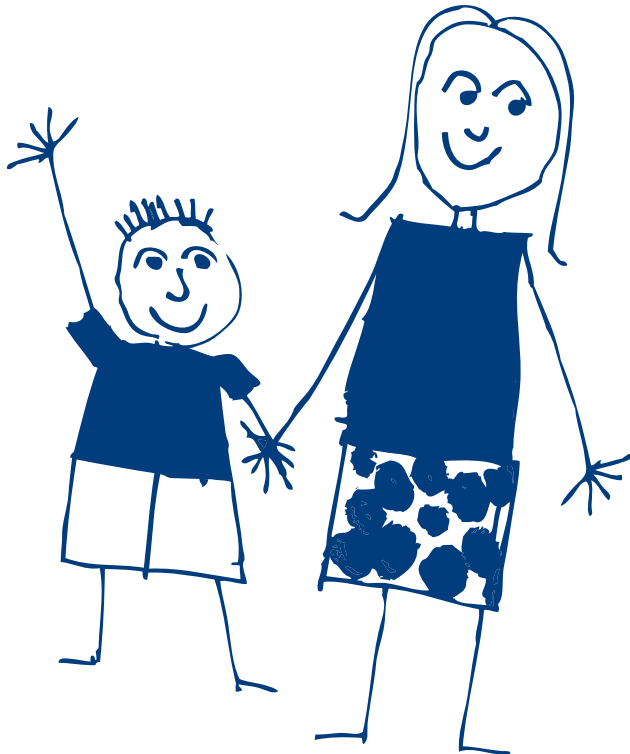
Wir bringen Ihren Kindern das Spital näher, bereiten sie auf ihre neue Rolle vor oder schauen, wie die neue Rolle erlebt wird, zeigen ihnen das Wickeln und Baden eines Kindes. Wir erklären ihnen die Bedürfnisse eines Neugeborenen und beantworten all die offenen Fragen Ihrer Kinder.

### ● **KJBE MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur  
Tel. 081 300 11 30, Tel. direkt 081 300 11 32  
mvb@kjbe.ch, www.kjbe.ch

Mo: 16.00 – 20.00, mit Anmeldung  
Di + Do: 08.30 – 11.30, mit Anmeldung  
Di + Do: 14.00 – 17.00, ohne Anmeldung (offene Beratung)  
Fr: 08.30 – 11.30, mit Anmeldung

Wir unterstützen Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe und in der Gesundheitsförderung von Säuglingen und Kleinkindern bis zum fünften Lebensjahr. Wir helfen bei der Gestaltung eines dem Alter des Kindes angemessenen Umfeldes und beraten professionell bei Fragen zu Entwicklung, Ernährung/Stillen, Pflege und Erziehung.



### ● **MALATELIER – AUSDRUCKSMALEN UND KUNSTTHERAPIE**

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

Termine nach Vereinbarung

Therapeutische Einzelstunden zur Schwangerschaftsvorbereitung und zur Verarbeitung von schwierigen Geburtserfahrungen sowie bei Kindesverlust – für Frauen, für Paare und für Eltern und Kinder.

### ● **STILLBERATUNG FRAUENKLINIK FONTANA**

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

Mo – Sa: 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

### ● **STILLVORBEREITUNGSKURSE FRAUENKLINIK FONTANA**

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

Wir möchten Sie auf die Stillzeit mit Ihrem Kind vorbereiten. Sie lernen den Brustaufbau, die unterschiedlichen Brustwarzenformen, verschiedene Stillpositionen und die Ernährung in der Stillzeit kennen. Wertvolle Tipps und Unterstützungsmassnahmen runden den Kurs ab.

## Selbsthilfegruppen

### ● **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

## ● ABENTEUER WALDSPIELGRUPPE BÄRATATZA

Roterturmstr. 21, Chur  
Sabina Conrad, Mobile 079 221 32 48, con-rad@hispeed.ch  
Mo + Di: 08.30 – 11.30, 14.00 – 17.00

In unserer Spielgruppe werden die 4 Jahreszeiten in der Natur mit allen Facetten erlebt. Es wird gebastelt, gesungen, Geschichten erzählt und viel Spannendes unternommen. Auch dem freien Spielen wird genügend Zeit eingeräumt. 3 – 5 Jahre

## ● SPIELGRUPPE CRICRI

Storchengasse 6, Chur, Caritas Graubünden, Tel. 081 258 32 58  
Cristina Bondolfi, Tel. 079 773 81 48  
c.bondolfi@caritasgr.ch, www.caritasgr.ch  
Mo, Mi + Do: 14.00 – 16.00

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

## ● SPIELGRUPPE ERLÖSER

Tödistr. 10, Chur, Irene Blumenthal, Tel. 081 302 33 04  
info@kathkgchur.ch, www.kathfvchur.ch  
Di + Do: 13.45 – 16.30 (ausgenommen Schulferien)  
3 – 5 Jahre

## ● SPIELGRUPPE FRÖSCHLI

Reichsgasse 61, Chur, Barbara Schmerler, Mobile 078 850 11 29  
b.s7@gmx.ch, www.froeschli-chur.ch  
Freies Spielen und Werken in einer konstanten Gruppe von 6 – 8 Kindern. Ab 2 Jahren

## ● SPIELGRUPPE KIDS ENGLISCH+ MINIS

Gürtelstrasse 65, Chur, Tel. 076 740 92 70, Rhoda Derungs  
spielgruppekidsplus@gmail.com, www.kidspluschur.ch  
Do: 09.00 – 11.00

Im KIDS Englisch+ können Ihre Kinder spielerisch in die englische Sprachwelt eintauchen. In der Spielgruppe lernen die Kinder den Umgang mit der englischen Sprache ganz nebenbei. Ganz wie im KIDS+, haben sie Spass bei verschiedenen und abwechslungsreichen Tätigkeiten, aber eben alles «in english». 3 – 5 Jahre

## ● SPIELGRUPPE KIDS+

Gürtelstrasse 65, Chur, Tel. 081 252 45 39, Francesca Tranzillo  
spielgruppekidsplus@gmail.com, www.kidspluschur.ch  
Mo: 08.00 – 11.00  
Di + Mi: 09.00 – 11.00

KIDS+ ist eine klassische Spielgruppe und ergänzt ihr Angebot durch Förderung des Spracherwerbs nach einem speziell für die Spielgruppen entwickelten Sprachförderkonzept. 3 – 5 Jahre

## ● SPIELGRUPPE KUNTERBUNT

Industriestrasse 24, Chur, Martina Jordi, Tel. 081 710 59 58, Mobile 076 366 59 58  
info@spielgruppe-kunterbunt.ch, www.spielgruppe-kunterbunt.ch  
Di + Do: 08.15 – 11.15  
Mi: 09.00 – 11.00  
Di: 14.00 – 16.00  
Do: 13.45 – 16.45 oder 14.45 – 16.45

Freies Werken und Spielen in einer konstanten Gruppe für Kinder von 3-5 Jahren. Sprachförderung

## ● SPIELGRUPPE LA RUMANTSCHOLINA

Lürliabstrasse 117, Chur  
www.scolina.ch  
Di: 09.15 – 11.45  
Rätoromanische Spielgruppe. 3 – 5 Jahre

## ● SPIELGRUPPE MARIPOSA - DIE SPIELGRUPPE MIT GARTEN

Rheinstrasse 105, Chur, Corina Ackermann, Tel. 079 532 52 12  
info@spielgruppe-mariposa.ch, www.spielgruppe-mariposa.ch  
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 SCHNEGGAHÜSLI

Storchengasse 6, Chur, Tel. 081 284 60 28, Thea Tanner, Mobile 079 721 70 76  
thea.tanner@hispeed.ch, www.schneggahuesli.ch  
Di: 08.00 – 12.00, 14.00 – 17.00  
Mi + Do: 08.00 – 12.00

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

● **SPIELGRUPPE SPIELSGI VILLA FONTANA**

Lürlibadstr. 117, Chur, Sabina Conrad, Mobile 079 221 32 48  
con-rad@hispeed.ch

Mo, Mi, Do + Fr: 08.30 – 11.30

In den kultigen Räumen der alten Villa Fontana knüpfen Kinder von 2½ – 5 Jahren erste Kontakte und haben viel Spass beim Spielen, Basteln und Werken.

● **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. Spielgruppe mit Sprachförderung. 3 – 5 Jahre

● **SPIELGRUPPE TARTARUGA – DIE SPIELGRUPPE MIT GARTEN**

Sportplatzweg 1, 7000 Chur, Doris Schmid, Tel. 077 464 99 57  
info@spielgruppe-tartaruga.ch, www.spielgruppe-tartaruga.ch

Mo: 08.30 – 11.30, 13.30 – 16.30  
Mi: 08.00 – 12.00  
Fr: 08.30 – 11.30

Weitere Gruppen/Zeiten auf Anfrage. Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe. 2½ – 5 Jahre

● **SPIELGRUPPE UND WALDSPIELGRUPPE PLANATERRA**

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur  
familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch  
Irina Domenig, Mobile 078 662 73 44  
Heidi Theus, Mobile 079 273 16 11

Spielgruppe mit Blockzeiten

● **WALDSPIELGRUPPE**

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

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, Katja Zentralli, Tel. 081 250 55 08, Mobile 078 867 27 71  
zentralli@bluewin.ch, www.waldspielgruppe-chur.ch

Mo + Fr: 09.00 – 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.

● **WALDSPIELGRUPPE SUNNASCHII, CHUR WEST**

Ursina Hegner Fleischmann, Tel. 079 250 39 07  
info@sunnaschii.ch, www.sunnaschii.ch

Di: 08.30 – 11.30

Do: 08.30 – 11.30, zusätzlich 1x pro Monat bis 13.30 Uhr (Mittagessen kochen im Wald)

Treffpunkt: Parkplatz der Fischer Transporte Chur (gegenüber Hotel Sommerau)

Ein Waldspielgruppenjahr wird durch den Rhythmus der Natur ständig aufs Neue beeinflusst und geprägt. In einer Gruppe gleichaltriger Kinder wird auf spielerische und nachhaltige Art mit allen Sinnen die Natur erlebt und entdeckt. 2½ – 5 Jahre



## Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten

### ● FAMILIENZENTRUM PLANATERRA

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

### ● KRABELGRUPPE SPIELSGI

Lürlibadstr. 117, Chur, Tel. 081 252 92 44  
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. von 8 Monaten bis 3 Jahre mit Mutter oder Vater

### ● TREFF MÜTTER/VÄTER MIT VORSCHULKINDERN

Silvia Keller, Tel. 081 633 36 71  
info@kathkgchur.ch, www.kathkgchur.ch

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche:  
1. + 3. Di: 09.15 – 10.45

Erlöserkirche:  
2. + 4. Di: 09.15 – 10.45

Austausch und Kontakt unter Eltern und Kindern. 0 – 5 Jahre

## Impressum

### ● AUSGABE 2017/18

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](http://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](mailto:info@kinderundfamilie-chur.ch)

### ● ARBEITSGRUPPE BROSCHÜRE

Adelina Mittner, Thea Tanner, Francesca Tranzillo, Jeanette Eberle

### ● SPONSOREN

Herzlichen Dank:

- Bürgergemeinde Chur
- LehmannVisual, Tamins
- Kieswerk Calanda AG
- Niki's Chur AG, Baby Rose
- SELIWE Chur
- Soziale Dienste Stadt 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](http://www.lehmann-visual.ch)

### ● DRUCK

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

# Angebote in Chur

Für Mütter, Väter + Kinder



IG Kinder und Familie  
Von der Schwangerschaft  
bis zum Schuleintritt