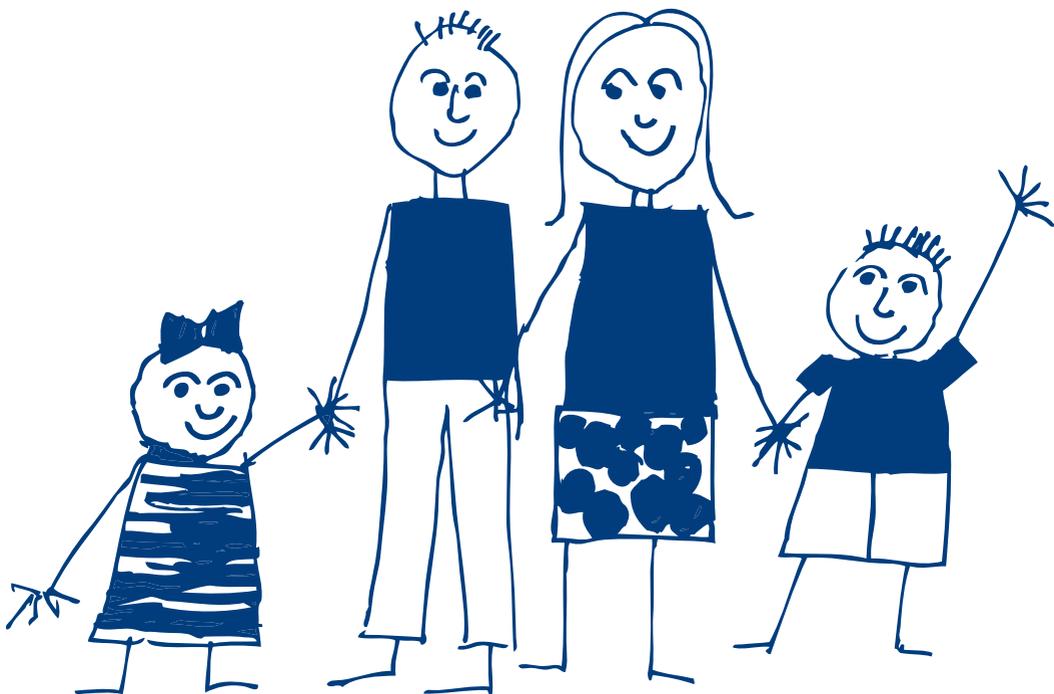


Angebote in Chur

Von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt



2019/20



IG Kinder und Familie

Liebe Eltern, Liebe Leserin, Lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen die neunte 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.planaterra.ch
info@kinderundfamilie-chur.ch

Inhalt

Beratungen	4
Bibliotheken und Ludotheken	8
Börsen	9
Familienergänzende Kinderbetreuung	9
Kurse und Weiterbildungen	12
Malen, Sprachen, Theater	14
Musik, Sport, Sonstiges	14
Praktische Hilfe, Entlastungsdienste	16
Schwangerschaft und Geburt	17
Selbsthilfegruppen	20
Spielgruppen	20
Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten	24
Impressum	26

- **:adebar>>**

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

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

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.

- **BERATUNGSZENTRUM-GR.CH**

Gürtelstrasse 24, Chur, Tel. 081 284 80 75
info@beratungszentrum-gr.ch, www.beratungszentrum-gr.ch

Terminvereinbarungen:

Mo – Do: 08.00 – 12.15, 13.30 – 16.30

Fr: 08.00 – 12.15

Wir beraten zu Arbeit und Beruf, Familien- und allgemeinem Recht, Finanzen und Budget, Konkubinats-, Alimenten-, KMU-Beratung und Vereinsführung. Termin nach Vereinbarung. Die Beratungen werden zu kostengünstigen Tarifen angeboten, dank finanzieller Unterstützung von Bund, Kanton, Stadt, Kirchen und privaten Spendern.

- **BLAUES KREUZ GRAUBÜNDEN**

Alexanderstrasse 42, Chur, Tel. 081 252 43 37
beratung@blaueskreuz.gr.ch, 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, www.bskjt.ch

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

- **CARITAS GRAUBÜNDEN**

Soziale Kontaktstelle, Tittwiesenstrasse 29, Chur, Tel. 081 258 32 58
info@caritasgr.ch, www.caritasgr.ch

Beratung und Hilfe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen.

- **FAMILIENZENTRUM PLANATERRA – INFOSCHALTER**

Reichgasse 25, Chur, Irina Domenig, Mobile 078 662 73 44
familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch

Di: 09.00 – 11.00

Do: 09.00 – 11.00, 14.00 – 16.00

Infoschalter zu Churer Beratungsstellen, Angebote zu Schwangerschaft und Baby, Gesundheit, Kinderbetreuung, Bildung, Sport-, Kultur- und Freizeitmöglichkeiten für Kinder sowie Integration.

- **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.

- **HEILPÄDAGOGISCHER DIENST GR**

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

- **INSIEME CEREBRAL GRAUBÜNDEN – FACHSTELLE «HERZBLATT»**

Geschäftsstelle, Bahnhofstrasse 3, Chur, Tel. 081 250 40 38
www.insieme-cerebral-gr.ch

Fachstelle zu Fragen über Freundschaft, Partnerschaft, Liebe und Sexualität für Menschen mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung, ihre Angehörigen und Bezugspersonen

- **KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE GRAUBÜNDEN**

Masanserstrasse 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

Abklärungen ab Geburt bis zum Jugendalter, 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, 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
mvp@kjbe.ch, 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**

Engadinstrasse 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**

Rohanstrasse 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.avs.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**

Tittwiesenstrasse 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

● VEREIN LUDOTHEK CHUR

c/o Stadtbibliothek Chur, Grabenstrasse 28, Chur, Tel. 079 582 72 46
Präsidentin: Daniela Calonder, ludochur@bluewin.ch, www.ludochur.ch

Mo – Fr: 10.00 – 19.00

Sa: 10.00 – 16.00

Unser Spielsortiment ist im Bestand der Stadtbibliothek Chur integriert und kann dort mit dem Bibliotheksabonnement ohne zusätzliche Gebühren ausgeliehen werden. Auch Einzelausleihe ist möglich. Es hat Gesellschaftsspiele, Kleinkinderspielzeug, Nintendospiele, Geschicklichkeitsspielsachen, Fahrzeuge, grosse Holzspiele, Glücksrad, Partyboxen, Spielmaterialien für Spielfeste und vieles mehr.

● STADTBIBLIOTHEK CHUR

Grabenstrasse 28, Chur, Tel. 081 254 50 10
info@bibliochur.ch, www.bibliochur.ch

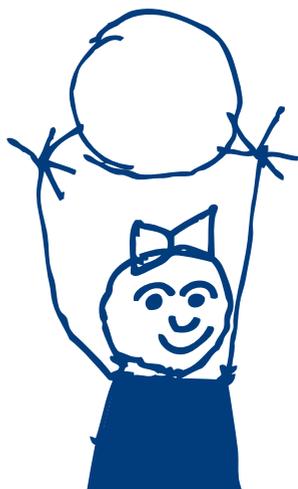
Mo – Fr: 10.00 – 19.00

Sa: 10.00 – 16.00

Öffnungszeiten unbedient (Open Library, Zugang mit Bibliotheksausweis):
Mo – So: 06.00 – 22.00

Im Herbst 2018 wurden die bisherigen Standorte Arcas und Aspermont zusammengeführt. Zudem wurden die Medien der Ludothek Chur und der interkulturellen Bibliothek Vossa Lingua integriert.

Angebot: Aktuelles Medienangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Bücher, Hörbücher, Zeitschriften, Filme, Musik-CDs, digitale Medien, Spiele, Spielgeräte und Fahrzeuge. Lese- und Spiel lounges. Regelmässige Veranstaltungen für Eltern mit Kindern im Vorschulalter: «Buchstart», «Spielstart» oder «Geschichten-Cuentos-Stories». Informationen zu weiteren Veranstaltungsangeboten für Familien finden Sie auf unserer Website.



Börsen

● CARITAS GRAUBÜNDEN

Caritas Center, Scalettastrasse 7, 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.

● FAMILIENZENTRUM PLANATERRA – KINDERKLEIDERBÖRSE

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

Während den Öffnungszeiten des KinderKafis:

Mo – Fr: 09.00 – 11.30, 14.00 – 18.00

Sa (Sommerhalbjahr): 09.30 – 13.00

Sa (Winterhalbjahr): 09.30 – 15.30

● KATHOLISCHER FRAUENVEREIN

Tittwiesenstrasse 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, SRK GRAUBÜNDEN

Steinbockstrasse 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 SRK Graubünden verbindet suchende Eltern und Babysitter mit Kursausweis. Unter 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

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

Wiesentalstrasse 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

Aquasanastrasse 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

Cadonaustrasse 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

Gürtelstrasse 24, Chur, Tel. 081 533 23 71
info@compagna-graubuenden.ch, www.compagna-graubuenden.ch

Mo – Fr: 08.30 – 12.00

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

● MONTESSORI KINDERGARTEN

Masanserstrasse 161, 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 – KINDERHÜTE

Tödistrasse 10, Chur, Rosina Plebani, Tel. 079 569 91 35
info@kathkgchur.ch, www.kathfvchur.ch

Do: 13.45 – 16.30 (ausgenommen Schulferien)

3 – 5 Jahre

Kurse und Weiterbildungen

● BABYMASSAGE AB DER 5. LEBENSWOCHE – FRAUENKLINIK FONTANA

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

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. Auch ein wertvoller Austausch mit anderen Müttern/Eltern. Teilnahmemöglichkeit des Partners am letzten Kursabend.

● 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.

● 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

Lürlibadstrasse 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, 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 «Bisich fit?» finden Sie auf unserer Homepage.

● 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.

● 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

● KINDER- UND JUGENDTHEATER ZAPPERLOT

Theaterprojekte für Gross und Klein

Langenjohnstrasse 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

Steinbruchstrasse 16, Chur, Ruth-Nunzia Preisig, Tel. 081 252 88 66
preisig@mal-atelier.ch, www.mal-atelier.ch
Sara Adzayi-Nussio, info@mal-wege.ch, www.mal-wege.ch

Malen für Kinder ab 5 Jahren in altersgemischten Gruppen, vierzehntägig von Oktober bis Juni, Mittwoch oder Freitag von 16.45 – 18.00, auch Gruppen und Einzelstunden für Erwachsene. Beginn nach Absprache.

Musik, Sport, Sonstiges

● BABYBADESPASS

Therapiebad Kantonsspital, Loestrasse 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

● 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

● FIRLIFITZ - BLOCKFLÖTENUNTERRICHT

Brändligasse 22c, 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, 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, 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

● MINI-ELTERN-KIND-WALD

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

Ein Waldjahr wird durch den Rhythmus der Natur ständig aufs Neue beeinflusst und geprägt. Ein wichtiger Teil des Angebots ist, gemeinsam mit einer Begleitperson den Wald auf spielerische und nachhaltige Art mit allen Sinnen zu erleben und zu entdecken. Nicht nur für das Kind – auch für die Erwachsenen Sinneserfahrungen und Naturerlebnisse pur!
Für Kleinkinder ab Laufalter – 3 Jahre

● MU-BABY/VA-BABY TURNEN UND MU-KI/VA-KI TURNEN

Klubschule Migros, Gartenstrasse 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, Sinaida Schlegel, Tel. 081 252 75 76
muki.btv@bluewin.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

● SINGSCHULE CHUR

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

- Känguru-Singen für Babys
- El-Ki-Singen 2 – 5 Jahren
- El-Ki-Singen Plus mit musikalischer Spielstunde 2 – 5 Jahren
- Musikspielgruppe Klingklang 2 – 5 Jahren
- Churer Cantalinos I für Kindergärtler ab 4 Jahren
- Musikalische Rhythmik für Kindergärtler ab 4 Jahren

Praktische Hilfe, Entlastungsdienste

● BÜNDNER ENTLASTUNGSDIENST

insieme Cerebral Graubünden, Bahnhofstrasse 3, Chur
Brigitte Morell (Vermittlerin), Telefon 081 250 40 38
(erreichbar: Montag und Freitag ganzer Tag; Donnerstag am Vormittag)
info@insieme-cerebral-gr.ch, 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.

● KINDERBETREUUNG ZU HAUSE, SRK GRAUBÜNDEN

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

Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 13.30 – 16.00

Kinderbetreuerinnen des SRK springen kurzfristig auf Anfrage ein, wenn Kinder oder Eltern krank sind und die normale Betreuung nicht organisiert werden kann.

● PONTE FAMILIEN, SRK GRAUBÜNDEN

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

Mo – Fr: 08.00 – 12.00, 13.30 – 16.00

Spezifisch geschulte Rotkreuz-Freiwillige unterstützen Familien in schwierigen Situationen (z.B. Krankheit von Kindern oder Überlastung von Eltern) durch Beratung und Vernetzung mit entsprechenden Entlastungsangeboten.

● SPITEX CHUR

Gartenstrasse 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

Schwangerschaft und Geburt

● :adebar»

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

Sennensteinstrasse 5, Chur, Tel. 081 250 34 38
beratung@adebar-gr.ch, www.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 - AUCH BEI IHNEN ZU HAUSE

Giacomettistrasse 121, Chur, Nadia Burkhart-Comini, Mobile 076 470 85 98
mail@kravina.ch, 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, Mobile 079 772 07 31
www.doula-graubuenden.ch

Ich begleite die Frau/das Paar während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach einfühlsam, unterstützend und kompetent. Weitere Infos und Angebote findest Du auf meiner Webseite oder bei einem persönlichen Telefongespräch.

● FIT MAMS – ERNÄHRUNGSBERATUNG UND FITNESSKURSE

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5, 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 «Bisch fit?» finden Sie auf unserer Homepage.

● FRAUENKLINIK FONTANA

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

● GEBURTSPREPARATIONSKURSE FÜR FRAUEN + PAARE, FRAUENKLINIK FONTANA

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

Unsere Hebammen bieten verschiedene Geburtsvorbereitungskurse an: Geburtsvorbereitungskurse für Frauen, Geburtsvorbereitungskurse für Paare
Freitagabend /Samstag. Geburtsvorbereitende Gymnastik.

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

Lürlibadstrasse 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
mvp@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

Steinbruchstrasse 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

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

Mo – Sa: nach telefonischer Vereinbarung

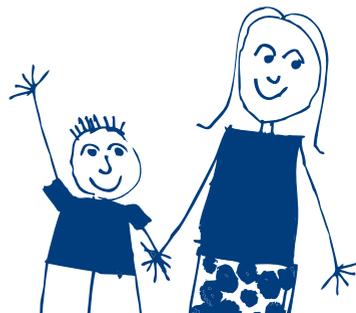
Begleitung und Beratung:

- 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

Lürlibadstrasse 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

Spielgruppen

● ABENTEUER WALDSPIELGRUPPE BÄRATATZA

Roterturmstrasse 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

● MUSIKSPIELGRUPPE KLINGKLANG

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

Fr: 13.30 – 15.30

Musik mit allen Sinnen erleben! Gemeinsames Singen, lustige Fingerspiele, tanzen, bewegen, Musik hören, selber musizieren, basteln (z.B. einfache Instrumente) und malen begleiten uns durch das Spielgruppenjahr. Nebst der musikalischen Entdeckungsreise hat auch das Freispiel und ein gemütliches Zvieri seinen Platz. 2 – 5 Jahre

● RUDOLF STEINER KINDERGARTEN MIT SPIELGRUPPE

Fürstenwaldstrasse 61, Chur
www.rsp-gr.ch, info@rsp-gr.ch
Annica Stüssi Köhler, Mobile 079 629 83 27

Spielgruppe: ab 3 Jahre, ein bis vier Tage, 08.00 – 11.00
Kindergarten: ab 4,5 Jahre, Montag bis Freitag, 08.00 – 12.00

● SPIELGRUPPE CRICRI

Storchengasse 6, Chur, Caritas Graubünden, Tel. 081 258 32 58
Cristina Bondolfi, Mobile 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 Familien, die Sozialhilfe beziehen. 3 – 5 Jahre

● SPIELGRUPPE ERLÖSER

Tödistrasse 10, Chur, Rosina Plebani, Mobile 079 569 91 35
info@kathkgchur.ch, www.kathfvchur.ch

Do: 13.45 – 16.30 (ausgenommen Schulferien)

3 – 5 Jahre

● SPIELGRUPPE FRÖSCHLI

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

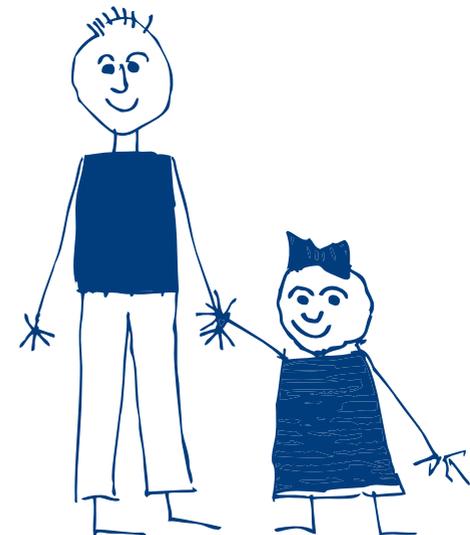
Freies Spielen und Werken in einer konstanten Gruppe von 6 – 8 Kindern. Ab 2 Jahren

● SPIELGRUPPE KIDS ENGLISCH+ MINIS

Gürtelstrasse 65, Chur, Rhoda Derungs, Mobile 076 740 92 70
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, Francesca Tranzillo, Tel. 081 252 45 39
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

Lürlibadstrasse 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, Mobile 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 + Fr: 08.00 – 12.00
Do: 08.30 – 11.30, 13.45 – 16.45

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

● SPIELGRUPPE PLANATERRA

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur, Heidi Theus, Mobile 079 273 16 11
familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch

Mo, Di, Do: 07.45 - 12.00, 13.45 – 18.00
Mi + Fr: 07.45 - 12.00

Bisch fit Spielgruppe und Anbieter des Programms Deutsch für die Schule.
Blockzeiten, immer mindestens zwei Betreuerinnen. Wunderschöner grosser
Spielgruppensaal im historischen Dachgebälk mit vielfältigen Spielmöglichkeiten
und bewegungsförderndem Turnraum. Schnuppern jederzeit möglich!

● 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

Lürlibadstrasse 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 TARTARUGA – DIE SPIELGRUPPE MIT GARTEN

Sportplatzweg 1, Chur, Doris Schmid, Mobile 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

● WALDSPIELGRUPPE BLÄTTERWALD

Haldenweg 27, Chur, Bettina Jäggi, Tel. 079 352 28 83
www.blätterwald.ch, bettina.jäger@gr1.ch

Mo + Di: 09.00 – 11.00, 14.00 – 16.00

Freies Spielen im Wald für Kinder von 3 bis 5 Jahren.

● WALDSPIELGRUPPE KLEINWALDEGG

Gürtelstrasse 84, Chur, Katja Zentralli, Tel. 081 250 55 08, Mobile 078 867 27 71
zentralli@bluwin.ch, www.waldspielgruppe-chur.ch

Mo + Fr: 09.00 – 11.00

In der Waldspielgruppe erfahren Kinder von 2 – 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 PLANATERRA

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur
familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch
Heidi Theus, Mobile 079 273 16 11

Mi Vormittag: 09.00 – 11.30 (Winter 09.00 – 11.00)

Immer mindestens 2 Betreuerinnen. Treffpunkt an der Kreuzung Lürlibadstrasse/
Campodelsweg beim Frauenspital Fontana. Kinder erweitern ihre Erfahrungswelt
ganzheitlich. Wir fördern sie, indem sie ein Stück Natur pur erleben dürfen.

● WALDSPIELGRUPPE SUNNASCHII

Ursina Hegner Fleischmann, Mobile 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 (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. 2 – 5 Jahre

● KRABELGRUPPE PLANATERRA

Familienzentrum Planaterra, Reichgasse 25, Chur
familienzentrum@planaterra.ch, www.planaterra.ch
Heidi Theus, Mobile 079 273 16 11

Di: 09.30 – 11.30 oder 15.00 – 17.00

Die Krabbelgruppe bietet den Kleinen erste Erfahrungen mit anderen
Kindern in einem anregenden Umfeld und den Begleitpersonen einen
Austausch untereinander.

● RUDOLF STEINER ELTERN-KIND-GRUPPE

Fürstenwaldstrasse 61, Chur
www.rsp-gr.ch, info@rsp-gr.ch
Annica Stüssi Köhler, Mobile 079 629 83 27

Do: 15.00 – 16.30

Für Kinder von 0 – 3 Jahre mit Bezugsperson

● 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

Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten

● KINDERKAFI

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

Mo – Fr: 09.00 – 11.30, 14.00 – 18.00

Sa (Sommerhalbjahr): 09.30 – 13.00

Sa (Winterhalbjahr): 09.30 – 15.30

Das KinderKafi lädt mit vielen Spielmöglichkeiten Gross und Klein zum
Verweilen ein. Einziges Kafi mit Diskretzone zum Stillen und einer
Nimm-ein-Buch-bring-ein-Buch-Bibliothek. Die umfangreiche Infothek
bietet viele Informationen zu Angeboten im Familienbereich. Das
Hofgärtli lädt bei schönem Wetter zum Geniessen an der frischen Luft ein.



Angebote in Chur

Von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt



IG Kinder und Familie