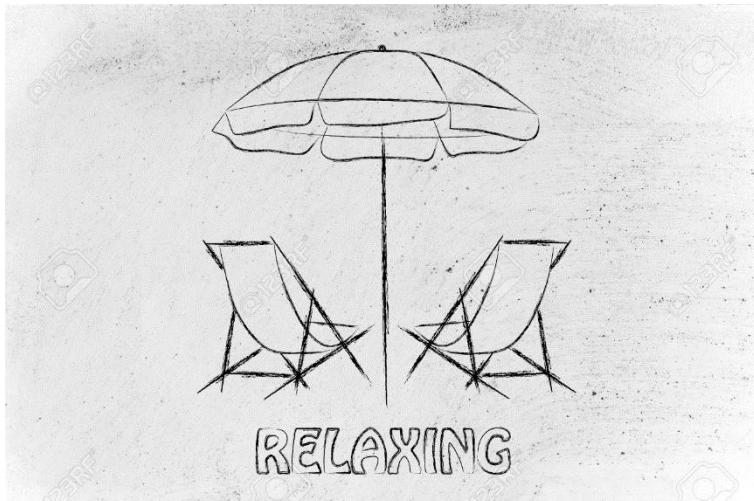


---

# Jahresprogramm 2026





**Wir unterstützen Ferien und  
Freizeitaktivitäten von  
insieme Cerebral Graubünden**

Besuchen Sie uns auf [denkanmich.ch](http://denkanmich.ch)

IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4



Liebe Gäste

Wir freuen uns sehr, Ihnen heute Ihr persönliches Exemplar mit einer Fülle an attraktiven Freizeit-, Wochenend- und Ferienangeboten präsentieren zu dürfen.

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie inspirierende Einblicke in vielfältige Erlebnisse – von Momenten voller Freude, Überraschung und Gelassenheit bis hin zu sommerlicher Leichtigkeit, winterlichem Zauber und herhaftem Lachen. Bitte beachten Sie, dass die beschriebenen Angebote als Beispiele dienen und in der konkreten Umsetzung variieren können.

Achten Sie bei den einzelnen Ausschreibungen besonders auf den Abschnitt **«Bemerkungen»**. Eine sorgfältige Information und die realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten tragen wesentlich dazu bei, Überforderung und Enttäuschung zu vermeiden. Leider kommt es immer wieder vor, dass Gäste Ferienangebote buchen, die nicht ihren individuellen Möglichkeiten entsprechen. Um die Qualität und das Wohlbefinden der gesamten Gruppe zu gewährleisten, behalten wir uns künftig vor, Gäste in solchen Fällen nach Hause zu schicken – ohne Rückerstattung der Kurskosten.

Unsere **Sommer- und Herbstferienangebote** sind ab sofort buchbar und werden nicht nochmals ausgeschrieben. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, berücksichtigen wir die Anmeldungen nach Eingangsdatum. Bitte beachten Sie die jeweils angegebenen Anmeldefristen.

Sollten Sie Unterstützung bei der Finanzierung Ihrer Ferien benötigen, können Sie sich gerne an Pro Infirmis Graubünden wenden:  
① Telefon 058 775 17 17.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Planen Ihrer nächsten Auszeit!

Herzlich,  
insieme Cerebral Graubünden

### Unsere Bestimmungen für Ferien, Ausflüge und Anlässe

#### Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen und ist verbindlich, sofern der Kurs unsererseits mangels Teilnehmer und/oder Betreuungspersonen nicht bis spätestens 3 Wochen vor Abreise abgesagt werden muss. Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt. Bei zu vielen Anmeldungen kann es zu Umteilungen in andere Sommerferienangebote oder zu Absagen kommen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Bitte beachten Sie bei den einzelnen Ausschreibungen insbesondere auch den Zusatz «Bemerkungen». Eine gute Information und die Berücksichtigung der Fähigkeiten helfen mit, Überforderungen und Enttäuschungen zu vermeiden. Da es leider immer wieder vorkommt, dass Gäste für Ferien angemeldet werden, die nicht ihren Möglichkeiten entsprechen und dann die ganze Feriengruppe davon betroffen ist, werden wir uns künftig vorbehalten, den Gast von den Ferien auszuschliessen. Wenn wir uns für einen Ausschluss aus der Ferienwoche entscheiden müssen, ist der Gast am Ferienort abzuholen und erhält keine Rückvergütung.

#### Anmeldeschluss

Ist auf dem Anmeldeformular angegeben. Nach Anmeldeschluss erfolgt eine schriftliche Bestätigung. Sollte eine Zuteilung zur Wunschdestination sowie zu der von Ihnen angegebenen Alternative nicht möglich sein, werden wir uns umgehend – schon vor Ablauf der Anmeldefrist – mit Ihnen in Verbindung setzen, um eine mögliche Lösung zu finden.

#### Fragebogen und Unterschrift

Damit eine optimale Betreuung unserer Gäste möglich ist, sind wir auf präzise Informationen zum Betreuungsaufwand, speziellen Gewohnheiten, allfälligen Verhaltensauffälligkeiten, etc. angewiesen. Dies ermöglicht dem Betreuungsteam, individuell auf die Feriengäste einzugehen und ihnen Sicherheit und Vertrauen in einem von ihnen ungewohnten Umfeld zu vermitteln. Falls ein **erhöhter Pflegebedarf** besteht, bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen. Wir werden Sie dann nach Rücksprache informieren, ob sich unsere Angebote für eine Teilnahme eignen.

Zur Betreuung: Unsere Betreuerteams bestehen aus Helferinnen und Helfern, welche zumeist nicht über eine berufsspezifische Ausbildung (z.B. Sozialpädagogik) verfügen.

## Hygieneartikel

Hygieneartikel (Einlagen, Binden, etc.), die während eines Ferienaufenthaltes für einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazugekauft werden müssen, werden nach Rückkehr in Rechnung gestellt.

## Abholen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ankunftsdatum nicht zur angegebenen Zeit abgeholt, werden wir sie/ihn mit dem Taxi zu ihren/seinen Lasten nach Hause bringen lassen.

## Annulationsbedingungen

Eine Annulation muss schriftlich erfolgen. Erfolgt diese bis 30 Tage vor Beginn der Reise/ des Anlasses, verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10% des Gesamtpreises, mindestens jedoch Fr. 30.--. Bei späteren Annulationen kommen folgende Kosten zur Bearbeitungsgebühr hinzu (in % des Teilnahmebetrags):

- 30 - 16 Tage vor Abreise/ vor dem Anlass: 50%
- 15 - 0 Tage vor Abreise/ vor dem Anlass: 100%

Wenn die Reiseteilnehmerin/ der Reiseteilnehmer den Aufenthalt vorzeitig abbricht, werden keine Teilnahmekosten rückerstattet.

**Eine Annulationskostenversicherung ist Sache der Teilnehmerin / des Teilnehmers.**

## Versicherungen

Die persönliche Versicherung ist ausschliesslich Sache der Teilnehmenden oder deren Rechtsvertreter. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, für den Teilnehmenden folgenden Versicherungsschutz sicherzustellen: Kranken- und Unfallversicherung, Privat-Haftpflichtversicherung.

## Veröffentlichung von Fotos der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass von uns aufgenommene Fotos im Freizeitclub, Jugendtreff, Ferien, Kursen, Anlässen sowie Ausflügen evtl. für unsere Drucksachen und auf unserer Website verwendet werden. Wenn wir von Ihnen keine anderslautende Rückmeldung erhalten, sind Sie mit diesem Vorgehen einverstanden.

**Mit der Anmeldung akzeptieren Sie diese allgemeinen Bestimmungen.**

## Jahresübersicht 2026

### Januar 2026 (Samstag, 03.01. – Samstag, 10.01.) / 1 Woche

- Schneesportwoche in Brigels, [www.casamirella.ch](http://www.casamirella.ch)  
Leitung: Marianne Donati

### Juni 2026 (Freitagnachmittag, 19.06. – Sonntagnachmittag, 21.06.)

- Ein Wochenende in Parpan, [www.kiwilodge.ch](http://www.kiwilodge.ch)  
Leitung: Andreina Niederer

*Dieses Wochenende ist ausschliesslich für die ARGO Wohnheimbewohner Chur reserviert und wird separat ausgeschrieben*

### Juli 2026 (Samstag, 04.07. – Samstag, 11.07.) / 1 Woche

- Integratives Kinderlager auf dem Bauernhof, Gonten/Urnäsch  
[www.hauserika.ch](http://www.hauserika.ch)  
Leitung: Barbara Wettstein

### Juli/August 2026 (Samstag, 18.07. – Samstag, 25.07.) oder Samstag, 25.07. – Samstag, 01.08.) / 1 Woche

- Chill-Ferien in Stalden, [www.haussommerau.ch](http://www.haussommerau.ch)  
Leitung: Esther Leutwyler

### Juli/August 2026 (Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.) / 2 Wochen

- Aktivferien in Wildhaus, [www.bodenweidli.ch](http://www.bodenweidli.ch)  
Leitung: noch offen
- Sommerferien in Magliaso, [www.centro-magliaso.ch](http://www.centro-magliaso.ch)  
Leitung: Hansueli Baumgartner
- Sommerferien in Gontenschwil, [www.wannental.ch](http://www.wannental.ch)  
Leitung: Ursula Tscharner
- Sommerferien in Zug, [www.youthhostel.ch/zug](http://www.youthhostel.ch/zug)  
Leitung: Sue Levy
- Sommerferien in Rapperswil-Jona, [www.youthhostel.ch/rapperswil](http://www.youthhostel.ch/rapperswil)  
Leitung: Marisa Guldmann
- Chill-Ferien in Stalden, [www.haussommerau.ch](http://www.haussommerau.ch)  
Leitung: Esther Leutwyler

## Juli 2026 (20.07. – 31.07., jeweils Montag - Freitag)

- Sommerspass für Daheimgebliebene  
Co-Leitung: Ruth Keller / Sybille Hardegger

*Die Ausschreibung mit Anmeldemöglichkeit erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt*

## September 2026 (Samstag, 26.09.)

- Traditionelles Herbstfest im Kirchgemeindehaus Comander in Chur

*Die Ausschreibung mit Anmeldemöglichkeit erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt*

## Oktober 2026 (Samstag, 03.10. – Samstag, 10.10.) / 1 Woche

- Aktive Herbstferien in Pura, [www.paladina.ch](http://www.paladina.ch) (Gästehaus)  
Leitung: Marisa Guldmann

## November/Dezember 2026 (Freitagnachmittag–Sonntagnachmittag)

- **27.11. – 29.11.** Advents-Wochenende in Parpan, [www.kiwilodge.ch](http://www.kiwilodge.ch)  
Leitung: Manuela Gurini
- **04.12. – 06.12.** Advents-Wochenende in Parpan, [www.kiwilodge.ch](http://www.kiwilodge.ch)  
Leitung: Andreina Niederer
- **11.12. – 13.12.** Advents-Wochenende in Parpan, [www.kiwilodge.ch](http://www.kiwilodge.ch)  
Leitung: Manuela Gurini

*Die Ausschreibung mit Anmeldemöglichkeit erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt*

## Interne Meldefachstelle

An unsere interne Meldefachstelle (niederschwellige Anlaufstelle) kann sich wenden, wer Hinweise auf Grenzverletzungen der persönlichen Integrität (Unversehrtheit) innerhalb von insieme Cerebral Graubünden hat. Eine entsprechende Mitteilung stellt keine Denunziation dar, sondern dient der Klärung.

[meldestelle@insieme-cerebral-gr.ch](mailto:meldestelle@insieme-cerebral-gr.ch)



Wir schauen hin!

Wir schauen hin!  
Wir dulden keine  
sexuelle Ausbeutung,  
keinen Missbrauch  
und keine anderen  
Grenzverletzungen.

Die unterzeichnenden Verbände, Institutionen und Organisationen bekennen sich zu den folgenden Grundsätzen zur Prävention<sup>1</sup> von sexueller Ausbeutung, Missbrauch und anderen Grenzverletzungen. Die Grundsätze gelten für alle Personen, die in unseren Institutionen und Organisationen tätig sind oder betreut werden.

### Präventions- und Interventionskonzept

- Unsere Institutionen und Organisationen verfügen über Konzepte zur Prävention sexueller Ausbeutung, Missbrauch und anderen Grenzverletzungen. Wir tragen mit **interner und externer Kommunikation** dazu bei, die notwendige Sensibilität hoch zu halten. Dazu gehört, dass alle Beteiligten mit den Konzepten und dem Verhaltenskodex vertraut sind.
- Das Vorgehen bei einem Verdacht oder einem Fall von sexueller Ausbeutung, Missbrauch und anderen Grenzverletzungen ist geregelt und allen Mitarbeitenden, den begleiteten und betreuten Personen sowie den Angehörigen bekannt. Entscheide darin werden in einem internen Krisenstab mit externer unbefangener Begleitung gefällt. Jedem Verdacht wird nachgegangen (**Null-Toleranz-Politik**).

### Schlüsselrolle der Leitung und Mitarbeitenden

- Bei der **Personalgewinnung und -auswahl** ist gründlich und achtsam vorzugehen. Die Einreichung eines Sonderprivatauszugs und/oder Privatauszugs ist Anstellungsvoraussetzung für Mitarbeitende<sup>2</sup>, die in direktem Kontakt mit Personen mit besonderem Unterstützungsbedarf stehen. Die Arbeitgebenden prüfen die Zeugnisse sorgfältig (Vollständigkeit) und holen vor der Anstellung Referenzen ein, welche auch zum Umgang mit Nähe und Distanz Auskunft geben.
- Bei der Anstellung unterschreiben die neuen Mitarbeitenden unserer Institutionen und Organisationen einen **Verhaltenskodex**. Darin verpflichten sie sich, Nähe und Distanz bzw. Risikosituationen im Alltag rollenklar, sorgfältig und transparent

<sup>1</sup> Die Verantwortung, sich aktiv für die Prävention einzusetzen, basiert auf der Kinderrechtskonvention und Behindertenrechtskonvention der UNO, der Lanzarote-Konvention und der Istanbul-Konvention, welche alle von der Schweiz ratifiziert wurden.

<sup>2</sup> Unter Berücksichtigung der Verhältnismässigkeit bei einmaligen Kurzeinsätzen insbesondere bei freiwilligen Mitarbeitenden.

zu gestalten und aktiv an der Realisierung der Null-Toleranz-Politik in Bezug auf sexualisierte Gewalt zu beteiligen sowie Verdachtsfälle zu melden. Sie anerkennen das Präventions- und Interventionskonzept als Teil des Arbeitsvertrags.

- In unseren Institutionen und Organisationen wird eine **Kultur** des aufmerksamen Hinschauens und der Transparenz gepflegt. Wir trennen uns von Mitarbeitenden, welche sich dieser Kultur entziehen oder widersetzen.
- Wir führen regelmässig **Weiterbildungen** zum Thema «sexuelle Ausbeutung, Missbrauch und andere Grenzverletzungen» durch und bieten diese allen Mitarbeitenden (inkl. Freiwillige) an, die sich in unseren Institutionen und Organisationen engagieren.
- Wir verfassen wahrheitsgetreue, vollständige **Zeugnisse und Einsatzbestätigungen** und geben ebensolche Referenzauskünfte.

#### **Interne Meldestelle und externe Fachstelle**

- In unseren Institutionen und Organisationen gibt es eine **interne, niederschwellige Meldestelle** mit einer fachlich kompetenten Ansprechperson, deren Auftrag (als Teil des Präventionskonzeptes) den Mitarbeitenden,

den Personen mit besonderem Unterstützungsbedarf sowie den gesetzlichen Vertretungen und Angehörigen bekannt ist und eine geklärte Schnittstelle zur Leitung bzw. zum internen Krisenstab aufweist. Ebenfalls haben alle Personen die Möglichkeit, sich an eine externe Stelle zu wenden.

#### **Stärkung der Personen mit besonderem Unterstützungsbedarf**

- Die **Förderung der Selbstkompetenzen** der Personen mit besonderem Unterstützungsbedarf in unseren Institutionen und Organisationen nimmt in Bezug auf den Umgang mit Nähe und Distanz, auf das Setzen von Grenzen sowie auf die eigene Sexualität einen hohen Stellenwert ein. Sie werden unterstützt, Grenzverletzungen und Verletzungen ihrer Integrität zu erkennen, sich dagegen zur Wehr zu setzen und diese zu melden.
- Insbesondere Personen mit hoher Abhängigkeit von Betreuung und Unterstützung sind in diese Förderung einbezogen und werden ihren Möglichkeiten entsprechend befähigt, **Abwehr** zum Ausdruck zu bringen und Grenzverletzungen zu signalisieren. Bei dieser besonders gefährdeten Personengruppe ziehen wir das persönliche Umfeld (Angehörige, Bezugspersonen) in die Präventionsarbeit mit ein.

### Bündner Jugendtreff

Wir möchten Jugendlichen und jungen Erwachsenen (16 – ca. 30 Jahre) mit besonderen Bedürfnissen eine betreute Begegnungsplattform ausserhalb von Familie, Sonderschule und Institution eröffnen – einen Raum, in dem sie neue Kontakte knüpfen und ihre Selbstständigkeit stärken können.

Programmdetails und Anmeldeformulare: [www.insieme-cerebral-gr.ch](http://www.insieme-cerebral-gr.ch)

### Freizeitclub «Aspermont», Aspermontstrasse 17, Chur

Unser Freizeitclub ist weit mehr als nur ein Treffpunkt – er ist ein Ort der Freude, der Begegnung und des Miteinanders. Für viele Menschen mit Beeinträchtigung in Graubünden bedeutet der Club Teilhabe, Freundschaft und unvergessliche Momente ausserhalb des Alltags. Das betreute Freizeitangebot lädt zum aktiv sein und Dazugehören ein – ganz nach den individuellen Möglichkeiten jedes Einzelnen. Gleichzeitig schenkt der Freizeitclub auch den Angehörigen wertvolle Entlastung und Zeit zum Durchatmen. So entsteht ein Raum, in dem alle gewinnen: mit Herz, Gemeinschaft und Lebensfreude.

Programmdetails: [www.insieme-cerebral-gr.ch](http://www.insieme-cerebral-gr.ch)



## Bündner Entlastungsdienst

Angehörige von Menschen mit einer geistigen und/oder cerebralen Beeinträchtigung leisten täglich viel. Wir möchten sie entlasten – mit individueller und flexibler Unterstützung bei der Betreuung. So bleibt genügend Zeit für eigene Verpflichtungen, Erholung oder persönliche Bedürfnisse, während wir uns aufmerksam und einfühlsam um die Betreuung kümmern. Unsere stundenweise buchbaren Angebote passen sich den Wünschen und Bedürfnissen der betreuten Person an.

*Auskunft und Beratung:*

*Ursula Tscharner*

*Geschäftsstelle insieme Cerebral Graubünden, 081 250 40 38*

*Montag, 08.30 Uhr – 11.30 Uhr / 13.30 Uhr – 16.30 Uhr*

*Donnerstag, 08.30 Uhr – 11.30 Uhr*

*Freitag, 08.30 Uhr – 11.30 Uhr / 13.30 Uhr – 16.30 Uhr*



### Wildhaus/SG – Aktivferien in herrlicher Bergwelt

Eingebettet zwischen Churfürsten und Säntis erwarten uns abwechslungsreiche Wanderungen mit Grillieren und unvergesslichen Naturerlebnissen. Vielleicht wandern wir zu den imposanten, 23 Meter hohen Thurwasserfällen, erleben den Klangweg, folgen dem Windräderweg oder lassen uns von den Geschichten auf dem Sagenweg verzaubern.

Der idyllische Schönenbodensee lädt zum Schwimmen ein, beim Minigolf kommt der sportliche Ehrgeiz auf, und wer Lust hat, kann spielen oder basteln. Doch auch für ruhige Momente ist gesorgt – einfach in der Sonne sitzen, dem Plätschern des Wassers lauschen und die Seele baumeln lassen. Klingt das nicht wunderbar? Wer Freude an Bewegung hat und **drei bis vier Stunden wandern** kann, ist bei diesen Aktivferien genau richtig und wird mit vielen schönen Erlebnissen belohnt.

---

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.2026.  
(2 Wochen)

**Anzahl Plätze:** 14 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Dieses Angebot richtet sich an Gäste, die **sehr selbstständig, aktiv und sehr gut zu Fuss** sind



**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 150.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 2'300.-- für Mitglieder  
Fr. 2'450.-- für Nicht-Mitglieder

#### In diesem Preis inbegriffen sind:

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit Etagendusche/WC im Ferienhaus Bodenweidli
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Grosser, schöner Garten mit Volleyball- und Fussballfeld

- ☺ Aufenthaltsräume mit Tischtennis und Tschütterlikasten
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Ausflüge und Eintritte
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



### Magliaso/TI – Sommerferien am Lugarer See

Spielen und sich bewegen, Grillieren am See, Geniessen, Begegnen, Gestalten, Ausruhen, Erholen, Staunen, Wahrnehmen – wenn Sie das erleben möchten, dann ist Magliaso mit seinem mediterranen Flair genau das Richtige für Sie. Umgeben von einer atemberaubenden Landschaft mit wunderschöner Aussicht auf den Lugarer See und die Berge, bietet das Centro Magliaso ein vielseitiges Freizeitangebot. Der weitläufige Park mit direktem Seeanstoss ist mit verschiedenen Einrichtungen ausgerüstet und bietet genügend Platz, sodass sich die Ruhelosen und die Ruhesuchenden, die Sportlichen und die Bequemen nicht in die Quere kommen. Daneben werden auch interessante Ausflüge unternommen und sich entweder bei einer Schifffahrt nach Italien, beim Besuch der Swissminiatur, beim Feilschen auf einem der bunten Märkte oder beim Schoggi herstellen im Schokoladenmuseum Alpenrose in Caslano vergnügt. Auch die nahe gelegene Stadt Lugano lädt ein zum Besichtigen, Flanieren und Einkaufen.

---

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.2026  
(2 Wochen)

**Anzahl Plätze:** 14 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Diese Ferien eignen sich für Gäste, die aktiv sind und gerne etwas erleben möchten



**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 150.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 2'450.-- für Mitglieder  
Fr. 2'600.-- für Nicht-Mitglieder

### In diesem Preis inbegriffen sind:

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Übernachtung in Zimmern mit 2-er-Belegung  
**mit Dusche/WC im Centro Magliaso**
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Parkanlage mit Schwimmbad
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Ausflüge und Eintritte
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



### Gontenschwil/AG – Idyllisch und naturnah

Nur 200 Meter ausserhalb des idyllischen Dorfes Gontenschwil liegt das Ferienzentrum Wannental – mit freier Rundumsicht auf die wunderschöne Landschaft des Wynentals. Der grosszügige Sitzplatz mit gemütlicher Grillecke lädt zum Entspannen, Spielen und fröhlichen Beisammensein ein. Ein besonderes Highlight ist der eigene Kleintierzoo. Hier kann man die Tiere in aller Ruhe beobachten – oder beim Füttern sogar hautnah miterleben. Natürlich warten auch spannende Ausflüge auf uns: Vielleicht ein Besuch in der charmanten Altstadt von Sursee, wo sich hübsche Ferienandenken finden lassen? Oder ein Abstecher zur berühmten Glasi Hergiswil, wo Glasbläserkunst zum Staunen einlädt?

An sonnigen Tagen bietet sich eine Schifffahrt auf dem Hallwilersee an – oder wie wäre es stattdessen mit einer gemütlichen Pferdekutschenfahrt durch die sanfte Hügellandschaft? In diesen Ferien finden Sie die perfekte Mischung aus Erholung, Naturerlebnis und abwechslungsreichen Unternehmungen.

---

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.2026  
(2 Wochen)

**Anzahl Plätze:** 12 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Dieses Angebot richtet sich an aktive Gäste, die gerne etwas erleben möchten



Eine Teilnahme ist nur mit einem zusammenklappbaren Rollstuhl möglich

**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 150.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 2'350.-- für Mitglieder  
Fr. 2'500.-- für Nicht-Mitglieder

**In diesem Preis inbegriffen sind:**

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit Etagendusche/WC im Ferienzentrum Wannental
- ☺ Vollpension mit Wasser

- ☺ Grosser, schöner Gartensitzplatz
- ☺ Mehrzweckraum zur Mitbenutzung
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Ausflüge und Eintritte
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



### Zug/ZG – Zwischen See, Stadt und Kultur

Zug ist eine charmante Stadt am See, geprägt von malerischen Altstadtgassen, kultureller Vielfalt und kulinarischen Genüssen. Ferientage in und um Zug sind alles andere als langweilig – wer Abwechslung und Vielfalt schätzt, wird begeistert sein!

Ein Aufstieg auf den Zyturm lohnt sich: Von dort bietet sich ein herrlicher Blick über die spätgotischen Gebäude der Zuger Altstadt. Ebenso lohnend sind ein Ausflug auf den Zugerberg oder ein Abstecher in die faszinierende Unterwelt der Höllgrotten in Baar. Am See lässt es sich wunderbar entspannen – ob bei einem Sprung ins erfrischende Wasser oder einer gemütlichen Schifffahrt über den Zugersee.

Aufgrund der aktuellen Buchungslage kann uns die Jugendherberge nicht alle Zimmer in derselben Kategorie anbieten. Wir verfügen daher über **4 Zimmer mit Dusche/WC** sowie **3 Zimmer mit Lavabo und Etagendusche/WC**. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein **Zimmer mit oder ohne Dusche/WC** wünschen. Wir werden Ihre Präferenz nach Möglichkeit gerne berücksichtigen.

---

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.2026  
(2 Wochen)

**Anzahl Plätze:** 14 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Diese Ferien eignen sich für Gäste, die aktiv sind und gerne etwas erleben möchten



Türbreite Lift: 80 cm  
Liftbreite: 110 cm  
Türbreite Zimmer: 90 cm  
Türbreite Nasszellen: 89 cm

**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 150.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 2'350.-- für Mitglieder (Zimmer mit 2-er Belegung **mit Dusche/WC**)  
Fr. 2'500.-- für Nicht-Mitglieder (Zimmer mit 2-er Belegung **mit Dusche/WC**)

Fr. 2'200.-- für Mitglieder (Zimmer mit 2-er Belegung mit Etagendusche/WC)

Fr. 2'350. -- für Nicht-Mitglieder (Zimmer mit 2-er Belegung mit Etagendusche/WC)

#### **Gäste mit Rollstuhl:**

Fr. 2'350.-- für Mitglieder (Zimmer mit 2-er Belegung **mit Dusche/WC**)

Fr. 2'500.-- für Nicht-Mitglieder (Zimmer mit 2-er Belegung **mit Dusche/WC**)

#### **In diesem Preis inbegriffen sind:**

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit Dusche/WC oder Zimmer mit 2-er Belegung mit Lavabo und Etagendusche/ WC in der Jugendherberge Zug
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Eigener Aufenthaltsraum
- ☺ Terrasse und Garten
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Ausflüge und Eintritte
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



### Rapperswil-Jona/SG – die Rosenstadt am schönen «Zürisee»

In der Jugendherberge im Grünen vergeht die Zeit wie im Flug – weil Bewegung, Begegnung und Natur hier harmonisch zusammenspielen. Ob beim gemütlichen Spaziergang durch die Landschaft, bei einer Runde Pingpong im Garten oder einfach beim Geniessen der frischen Luft: Hier zählt das Miteinander und das gute Gefühl, aktiv zu sein.

Auch Rapperswil-Jona lädt zu unvergesslichen Erlebnissen ein. Die charmante Stadt am Zürichsee ist für alle zugänglich – mit ihrer stufenfreien Altstadt, der einladenden Seepromenade, dem imposanten Schloss und zahlreichen Cafés, die zum Verweilen einladen.

So werden Aktivferien zu Tagen voller Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude – und zu Erinnerungen, die noch lange nachklingen.

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.2026  
(2 Wochen)

**Anzahl Plätze:** 14 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Diese Ferien eignen sich für Gäste, die aktiv sind und gerne etwas erleben möchten



Türbreite Lift: 80 cm

Türbreite Zimmer: 80 cm

**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 150.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 2'300.-- für Mitglieder  
Fr. 2'450.-- für Nicht-Mitglieder

#### In diesem Preis inbegriffen sind:

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Jugendherberge in Seenähe gelegen
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit Etagendusche/WC in der Jugendherberge Rapperswil
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Eigener Aufenthaltsraum
- ☺ Tischfussball

- ☺ Grosser, öffentlicher Park mit Spielplatz
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Aktivitäten
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



### Stalden/OW – Ferien im und ums Haus in der Innerschweiz

Das Ferienhaus Sommerau liegt oberhalb von Stalden auf 890m über Meer inmitten fein duftender Alpwiesen, von wo aus Sie einen herrlichen Blick auf die Berner Alpen geniessen. Eine grosse Terrasse und Aufenthaltsräume laden zu verschiedenen Aktivitäten ein. Zudem locken eine grosse Spielwiese für die Durchführung einer Plauscholympiade, zwei Gartenhäuschen, eine Gartenschaukel und eine Feuerstelle zum gemütlichen Verweilen. Dieser Ferienort ist ideal für Gäste, die Ruhe und Erholung suchen. Pro Woche machen wir einen schönen Ausflug in die Umgebung.

#### 2 Wochen Ferien

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 01.08.2026

**Anzahl Plätze:** 12 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Diese Ferien eignen sich für Gäste, die vorwiegend Ruhe und Entspannung im und ums Haus geniessen möchten



**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 100.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 2'300.-- für Mitglieder  
Fr. 2'450.-- für Nicht-Mitglieder

#### 1 Woche Ferien

**Datum:** Samstag, 18.07. – Samstag, 25.07.2026 **oder**  
Samstag, 25.07. – Samstag, 01.08.2026

**Anzahl Plätze:** 2 Gäste mit besonderen Bedürfnissen pro Woche

**Bemerkungen:** Diese Ferien eignen sich für Gäste, die nur 1 Woche in den Urlaub möchten und die vorwiegend Ruhe

und Entspannung im und ums Haus geniessen wollen

**Kosten:**

Fr. 1'560.-- für Mitglieder  
Fr. 1'660.-- für Nicht-Mitglieder

**In diesem Preis inbegriffen sind:**

- ☺ Hin- und Rückreise für Gäste, die zwei Wochen bleiben
- ☺ Hin- oder Rückreise für Gäste, die 1 Woche bleiben (entweder der Hin- oder der Rücktransport müssen selbst organisiert werden)
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit Etagendusche/WC im Ferienhaus Sommerau
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Gruppenräume
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Aktivitäten
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



## Gonten/AI – Ferien auf dem Bauernhof für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung

Das «Miteinander» sowie das Erlebnis rund um den Bauernhof und die Natur prägen dieses Kinder-Ferienlager. Gemeinsam tauchen die Kinder in die spannende und vielfältige Welt des Bauernhofs und der Natur ein. Durch die gemeinsamen Erfahrungen und Erlebnisse auf dem Hof und mit den Tieren können die Kinder leicht neue Kontakte knüpfen und sich selbst einbringen. Dadurch kann Integration spielerisch und natürlich ermöglicht werden. Die Kinder/Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, «ihr» Tier zu finden und so positive (Sinnes-)Erfahrungen zu machen.

Vom Pferde pflegen über Kühe melken, mit Kätzchen schmusen, Spaziergänge mit den Ziegen unternehmen bis hin zu Hühner füttern und Kaninchen beobachten oder einfach auf der Wiese rumtoben – es ist für alle etwas mit dabei. Neben den Besuchen auf dem Bauernhof in Urnäsch wird auch ein spannender Ausflug in die Umgebung unternommen. Geschlafen, gegessen, gespielt und gebastelt wird im Haus Erika in Gonten.

---

<b>Datum:</b>	Samstag, 04.07. – Samstag, 11.07.2026 (1 Woche)
<b>Anzahl Plätze:</b>	6 Kinder mit Beeinträchtigung von 7- 12 Jahren 6 Kinder ohne Beeinträchtigung von 7-12 Jahren
<b>Zielgruppe:</b>	Das Lager richtet sich an Kinder ohne Beeinträchtigung sowie an lern-, sprach-, und körperbehinderte Kinder. Das Kind sollte Freude an der Interaktion mit anderen Kindern und Tieren mitbringen sowie einfache Abmachungen verstehen können. Das Lager ist für Kinder mit ausgeprägtem ASS nur bedingt geeignet. Bei Fragen oder Unsicherheiten kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld
<b>Kosten:</b>	Fr. 650.— (zuzüglich HE und IPZ)

### In diesem Preis inbegriffen sind:

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Übernachtung in Mehrbettzimmern  
**(Stockbetten!)** mit Etagendusche/WC im Ferienhaus Erika in Gonten
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Grosser Bauernhof mit vielen Tieren in Urnäsch
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Aktivitäten
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



### Pura/TI - Sonnige und aktive Herbstferien

***Wir verlängern den Sommer und laden Sie herzlich dazu ein***

Die Hotelanlage Centro Paladina empfängt uns mit einer einzigartigen Aussicht auf den Lugarnersee. Die verschiedenen Gästehäuser befinden sich in einem 85'000 m<sup>2</sup> grossen, herrlich mediterran angelegten Garten mit vielen Freizeitmöglichkeiten: Billard, Tischfussball, Pingpong, Boccia, temperiertes Schwimmbad, viele Gesellschafts- und Brettspiele, Fussball, Volleyball, Basketball, Holz und Grillstelle, und, und, und...

Selbstverständlich unternehmen wir aber auch kleine Ausflüge in die Umgebung, geniessen auf der Piazza in Lugano eine feine Gelati, machen vielleicht eine Schifffahrt Richtung Italien oder besuchen die Swiss Miniature.

---

**Datum:** Samstag, 03.10. – Samstag, 10.10.2026  
(1 Woche)

**Anzahl Plätze:** 12 Gäste mit besonderen Bedürfnissen

**Bemerkungen:** Dieses Angebot richtet sich an Gäste, die **sehr selbständig, aktiv und sehr gut zu Fuss** sind



**Obligatorisch:** Mitnahme einer IV-Begleiterkarte. Falls bei Reisebeginn keine vorhanden ist, wird eine Pauschale von Fr. 100.00 in Rechnung gestellt

**Kosten:** Fr. 1'600.-- für Mitglieder  
Fr. 1'700.-- für Nicht-Mitglieder

**In diesem Preis inbegriffen sind:**

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit Lavabo und Etagendusche/WC im Gästehaus «Casa Dio Aiuta»
- ☺ Vollpension mit Wasser
- ☺ Gartenschach, PingPong
- ☺ Bocciabahn, Tischfussball, Fussball
- ☺ Temperiertes Schwimmbad
- ☺ Grill- und Feuerstelle

- ☺ Terrasse mit Sitzplätzen
- ☺ Transfer während der Ferien
- ☺ Sämtliche Ausflüge und Eintritte
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



## Parpan/GR – Lichtvolle Adventswochenenden

Sie sind herzlich eingeladen, mit uns eines der Adventswochenenden in der Kiwi Lodge in Parpan zu verbringen.

Knisterndes Kaminfeuer – liebenvoll weihnächtlich dekorierte Räumlichkeiten – vielleicht eine Pferdeschlittenfahrt durch die verschneite Alpenidylle – wärmende «Schoggi» zum Schlürfen und einen Tanzabend. Es ist Tradition. Es ist besinnlich. Es ist berührend.

Um eine ausgewogene Einteilung vornehmen zu können, bitten wir diejenigen, die an allen drei Wochenenden teilnehmen könnten, dies entsprechend anzukreuzen, denn die Teilnehmerzahl ist auf je 24 Personen beschränkt.

Wir bitten um Verständnis, dass die Adventswochenenden für Teilnehmende, die einer intensiven Pflege oder Einzelbetreuung bedürfen, nicht geeignet sind und wir sie deshalb nicht mitnehmen können.

---

**Datum:** Freitag, 27.11. – Sonntag, 29.11.2026

Freitag, 04.12. – Sonntag, 06.12.2026

Freitag, 11.12. – Sonntag, 13.12.2026

**Anzahl Plätze:** je 24 Gäste mit besonderen Bedürfnissen



**Kosten:** Fr. 290.-- für Mitglieder

Fr. 350.-- für Nicht-Mitglieder

**In diesem Preis inbegriffen sind:**

- ☺ Hin- und Rückreise
- ☺ Zimmer mit 2-er Belegung mit fliessendem Wasser und Etagendusche/WC in der Kiwi Lodge
- ☺ Vollpension mit reichhaltigem Brunch und feinem Abendessen mit Wasser
- ☺ Zvierleinkehr auf der Lenzerheide am Samstag
- ☺ wenn möglich Kutschenfahrt

- ☺ Tanzabend
- ☺ Transfer während des Wochenendes
- ☺ Betreuung durch empathische, motivierte Ferienbegleiter/innen, die sich durch grosse Leistungsbereitschaft und Sozialkompetenz auszeichnen



## (Weiter)Bildung – Wissen und Sicherheit erlangen

### Liebe – Freundschaft - Sexualität

#### **Wunsch nach Freundschaft oder Partnerschaft**

Wir besprechen Themen wie

- ❖ Wo und wie kann ich jemanden kennenlernen?
- ❖ Was ist Dating?
- ❖ Was erwarte ich von einer Freundschaft oder Partnerschaft?

#### **Leitung**

Insa Garbsch, Fachstelle Herzblatt

#### **Für wen**

Sie haben Interesse am Thema. Sie haben Fragen zum Thema.

#### **Wann**

Freitag, 20 Februar 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten: 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr

#### **Wo**

Freizeitclub insieme Cerebral Graubünden, Aspermontstrasse 17,  
7000 Chur

#### **Kosten**

Fr. 40.00 für insieme Cerebral Mitglieder

Fr. 48.00 für Nicht-Mitglieder

Sie erhalten mit der Teilnahmebestätigung zusammen eine Rechnung.

#### **Mitbringen**

Ein Sandwich für die Pause. Mineralwasser ist vorhanden.



**Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 3. Februar 2026 an  
insieme Cerebral Graubünden, Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur**

☒

---

### **Liebe – Freundschaft - Sexualität**

**Wunsch nach Freundschaft oder Partnerschaft**

**Freitag, 20. Februar 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten von  
17.30 Uhr bis 19.45 Uhr**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ Rollstuhl ja  nein

Erreichbarkeit bei Notfall: Name: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Rechnungsadresse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift : \_\_\_\_\_

## (Weiter)Bildung – Wissen und Sicherheit erlangen

### Liebe – Freundschaft - Sexualität

#### **Deine Rechte**

Wir besprechen Themen wie

- ❖ Sexualität
- ❖ Partnerschaft
- ❖ Elternschaft

#### **Leitung**

Insa Garbsch, Fachstelle Herzblatt

#### **Für wen**

Sie haben Interesse am Thema. Sie haben Fragen zum Thema.

#### **Wann**

Freitag, 24. April 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten: 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr

#### **Wo**

Freizeitclub insieme Cerebral Graubünden, Aspermontstrasse 17, 7000 Chur

#### **Kosten**

Fr. 40.00 für insieme Cerebral Mitglieder

Fr. 48.00 für Nicht-Mitglieder

Sie erhalten mit der Teilnahmebestätigung zusammen eine Rechnung.

#### **Mitbringen**

Ein Sandwich für die Pause. Mineralwasser ist vorhanden.



**Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 2. April 2026 an  
insieme Cerebral Graubünden, Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur**

☒

---

### **Liebe - Freundschaft - Sexualität**

#### **Deine Rechte**

**Freitag, 24. April 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten von  
17.30 Uhr bis 19.45 Uhr**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ Rollstuhl ja  nein

Erreichbarkeit bei Notfall: Name: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Rechnungsadresse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift : \_\_\_\_\_

## (Weiter)Bildung – Wissen und Sicherheit erlangen

### Liebe – Freundschaft - Sexualität

#### **Gute und schlechte Gefühle**

Wir besprechen Themen wie

- ❖ Verliebt sein
- ❖ Freundschaften pflegen
- ❖ Was sind falsche Gefühle – Wo finde ich Hilfe?

#### **Leitung**

Insa Garbsch, Fachstelle Herzblatt

#### **Für wen**

Sie haben Interesse am Thema. Sie haben Fragen zum Thema.

#### **Wann**

Freitag, 9. Oktober 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten: 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr

#### **Wo**

Freizeitclub insieme Cerebral Graubünden, Aspermontstrasse 17, 7000 Chur

#### **Kosten**

Fr. 40.00 für insieme Cerebral Mitglieder

Fr. 48.00 für Nicht-Mitglieder

Sie erhalten mit der Teilnahmebestätigung zusammen eine Rechnung.

#### **Mitbringen**

Ein Sandwich für die Pause. Mineralwasser ist vorhanden.



**Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 22. September 2026 an  
insieme Cerebral Graubünden, Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur**

☒

### **Liebe – Freundschaft - Sexualität**

#### **Gute und schlechte Gefühle**

**Freitag, 9. Oktober 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten von  
17.30 Uhr bis 19.45 Uhr**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ Rollstuhl ja  nein

Erreichbarkeit bei Notfall: Name: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Rechnungsadresse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift : \_\_\_\_\_

## **(Weiter)Bildung – Wissen und Sicherheit erlangen**

### **Liebe – Freundschaft - Sexualität**

#### **Sexuelle Orientierung**

Wir besprechen Themen wie

- ❖ Was bedeutet Homosexualität?
- ❖ Welche Formen von sexueller Orientierung gibt es noch?

#### **Leitung**

Insa Garbsch, Fachstelle Herzblatt

#### **Für wen**

Sie haben Interesse am Thema. Sie haben Fragen zum Thema.

#### **Wann**

Freitag, 18. Dezember 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten:  
17.30 Uhr bis 19.45 Uhr

#### **Wo**

Freizeitclub insieme Cerebral Graubünden, Aspermontstrasse 17,  
7000 Chur

#### **Kosten**

Fr. 40.00 für insieme Cerebral Mitglieder

Fr. 48.00 für Nicht-Mitglieder

Sie erhalten mit der Teilnahmebestätigung zusammen eine Rechnung.

#### **Mitbringen**

Ein Sandwich für die Pause. Mineralwasser ist vorhanden.



**Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 1. Dezember 2026 an  
insieme Cerebral Graubünden, Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur**

☒

### **Liebe – Freundschaft - Sexualität**

#### **Sexuelle Orientierung**

**Freitag, 18. Dezember 2026 / Eintreffen ab 17.15 Uhr / Kurszeiten  
von 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ Rollstuhl ja  nein

Erreichbarkeit bei Notfall: Name: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

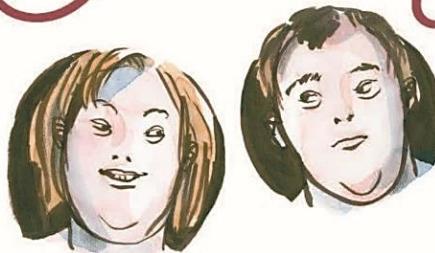
Rechnungsadresse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift : \_\_\_\_\_

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



# Herzblatt



Selbstbestimmung  
Körper  
Freundin / Freund finden  
Partnerschaft  
Nähe leben  
Sex und Lust  
Grenzen setzen  
Liebe



# Herzblatt

*Was* HERZBLATT begleitet zu Fragen rund um das Thema Freundschaft, Partnerschaft, Liebe und Sexualität.

HERZBLATT organisiert Anlässe zum Kennenlernen.

HERZBLATT führt auf Anfrage von Institutionen Kurse für Menschen mit Beeinträchtigungen und für Bezugspersonen durch.

*Für wen* HERZBLATT richtet sich an Einzelpersonen und Paare mit besonderen Bedürfnissen aus dem Kanton Graubünden. Die Fachstelle unterstützt auch Angehörige und Bezugspersonen.

*Wie* Bei HERZBLATT können Sie im persönlichen Gespräch über Ihre Fragen und Probleme sprechen.

Die Fachstelle Herzblatt wird geführt von **Insa Garbsch**. Frau Garbsch hat ihr Studium zur Sozialpädagogin an der HFHS 2018 erfolgreich abgeschlossen. Seit mehreren Jahren arbeitet sie als 15 Plus Verantwortliche in einer Heilpädagogischen Schule im Kanton Zürich. In dieser Tätigkeit beschult sie die Schülerinnen und Schüler in der Berufsfindung, der Lebenspraxis sowie in der sexuellen Bildung. 2022 hat Frau Garbsch den CAS «Sexualität und Behinderung» absolviert, um das Thema professionalisiert zu etablieren.

#### Insa Garbsch ist erreichbar

- Jeden Mittwoch
- Handy: 078 324 81 18
- E-Mail: [herzblatt@insieme-cerebral-gr.ch](mailto:herzblatt@insieme-cerebral-gr.ch)
- Post: insieme Cerebral Graubünden,  
HERZBLATT, Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur

#### Die Beratung kostet pro angefangene Stunde für

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| • Einzelpersonen | Fr. 20.-  |
| • Paare          | Fr. 30.-  |
| • Angehörige     | Fr. 50.-  |
| • Bezugsperson   | Fr. 120.- |

«Jeder Mensch ist ein besonderer Mensch.  
Und jeder Mensch ist viel wert.  
Jeder Mensch hat das Recht so zu sein, wie er ist.»

UNO Vereinbarung über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, erklärt in Leichter Sprache

