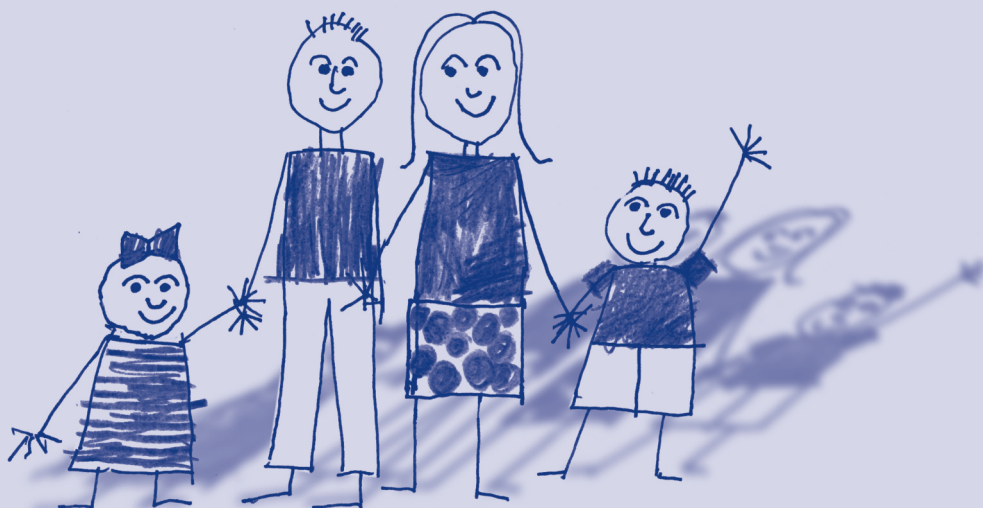


# Angebote in Chur

FÜR MÜTTER, VÄTER UND KINDER



AUSGABE 2010

# Inhaltsverzeichnis



## Liebe Eltern, liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen die fünfte Ausgabe der Broschüre zu Angeboten für Mütter und Väter mit Kindern im Vorschulalter präsentieren zu können. Sie gibt einen Überblick über die verschiedensten Angebote in der Stadt Chur: Von Geburtsvorbereitung über Kinderbetreuung bis Sportaktivitäten mit Kleinkindern.

Wir haben uns bemüht, die entsprechenden Angebote so vollständig wie möglich aufzuführen. Uns ist bewusst, dass sich Adressen von Beratungsstellen ändern und Angebote im Kleinkinderbereich immer wieder neu entstehen können. Wenn Ihnen Lücken auffallen oder Angebote nicht mehr stimmen, bitten wir Sie dies mitzuteilen an:

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

Ausgabe Juli 2010, aktualisiert November 2011  
Die Broschüre wird jeweils nach ca. 2 Jahren neu gedruckt.

Arbeitsgruppe	IG Kinder und Familie – von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt Mittner Adelina Familienergänzende Kinderbetreuung Preisig Ruth-Nunzia Forum Geburt GR Zogg Marianne Mütter-Väterberatung Chur
---------------	--

**Herzlichen Dank an die Sponsoren** **Schweiz. Gemeinnütziger Frauenverein Chur**  
**Soziale Dienste der Stadt Chur**

Schwangerschaft und Geburt	4
Kurse für Eltern	6
Spielgruppen	7
Familienergänzende Kinderbetreuung	8
Beratungen	10
Selbsthilfegruppen	12
Praktische Hilfe, Entlastungsdienste	12
Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten	13
Bibliotheken, Ludothek	14
Schwimmen, Turnen, Singen	15
Sprachen, Malen, Theater, Börsen	16

# Schwangerschaft und Geburt

## «adebar» Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

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

Mo - Fr  
während den  
Bürozeiten

Information und Beratung zu Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

## Begleitung rund um die Geburt

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

Begleitung von Frauen und Paaren, insbesondere ab der 2. Schwangerschaft oder bei schwierigen Geburtserfahrungen. Kreative Gestaltung dieser Lebensphase.

## Forum Geburt, Graubünden

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

Bewusstseinsförderung für die Bedeutung der Geburt  
Kleinkinder-Treffpunkt  
Elternkurse

## KSGR Frauenspital Fontana

Lürlibadstr. 118, Chur  
Tel. 081 254 81 81  
Hebammen Ursula Schlittler, Susanne Roth  
081 254 84 00

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen, Paare  
Vor-/Nachgeburtsgespräche

## Schwangerschaftsyoga

Chamäleon, Rätusstr. 23, Chur  
Tel. 081 252 03 55  
Pia Trippel Faoro  
pia@trippel.org

Mit Entspannungsübungen, ausgewogenen Bewegungsabläufen zur Stärkung des Körpers und Anleitung zum richtigen Atmen werden Körper und Geist optimal vorbereitet

## Schwangerschafts- und Rückbildungsturnen

Bewegungsstudio Nausikaa  
Sennensteinstr. 10, Chur  
Tel. 081 253 92 75  
078 613 91 66  
ideogym@bluewin.ch, www.ideogym.ch

Vor der Geburt: Den eigenen Körper kennen lernen und Vorbereitung auf eine entspannte Geburt – Nach der Geburt: Den eigenen Körper kennen lernen und neu organisieren für den Alltag, Sport etc.

## Wochenbettbetreuung

Fachgruppe frei praktizierender Hebammen GR  
www.buender-hebamme.ch

Geburtsvorbereitungskurse  
Wochenbettbetreuung, Stillberatung

Spitex Chur  
Gartenstr. 2, Chur  
Tel. 081 257 09 57

Mo - Fr  
08.00 - 11.30

Beratung und Vermittlung von Hebammen, Gemeindekranken- und Hauspflege, Haushilfe

## Mütter- und Väterberatung Chur

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

Di / Do ohne Anmeldung 14.00 - 17.00  
Di / Fr mit Anmeldung  
Mo / Fr mit Anmeldung, Kleinkinderberatung

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

## Stillberaterin IBCLC

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

Stillambulatorium

## Stillberatung La Leche Liga

Via Nitscholas 19, Domat/Ems  
Tel. 081 250 67 77, Daniela Alig Joos  
www.stillberatung.ch

Telefonische Beratung und Unterstützung rund ums Stillen, monatliche Treffen in Chur



# Kurse für Eltern

## Baby- und Kindermassagekurse

KSGR Spital Fontana Tel. 081 284 03 93/ 079 370 35 31 Brigitta Manetsch b.manetsch@bluewin.ch	Mittwochnachmittag Freitagabend ohne Kinder	Babymassagekurse ab der 5. Woche bis zum 6. Monat in kleinen Gruppen Laufend neu Kurse am Dienstagnachmittag Kindermassagekurse ab dem 2. bis 3. Lebensjahr bis ins Schulalter Nach Absprache am Abend (ohne Kinder)
---	---	---

## Balikatan Zentrum

Storchengasse 7, Chur 081 252 45 39 Adora Fischer balikatan@bluewin.ch	Deutschunterricht für Kinder Deutschunterricht für Migrantinnen Anfängerinnen und wenig Kenntnisse Kinderhütendienst auf Anfrage (Bezahlung)
---	---

## Elternbildung Graubünden

Familienzentrum Planaterra Reichsgasse 25, Chur Tel. 079 920 04 70 www.elternbildung-gr.ch info@elternbildung-gr.ch	Vorträge, Kurse und Fortbildungen für Eltern und Erziehungsverantwortliche
---	--

## Forum Geburt, Graubünden

Herrngasse 4, Chur Tel. 081 252 88 86, Ruth-Nunzia Preisig graubuenden@forum-geburt.ch www.forum-geburt.ch	Vorträge und Veranstaltungen Unterstützung beim Aufbau von Mütter-Kleinkinder-Treffpunkten
---	---

## Notfälle bei Kleinkindern

Samariterverein, Chur Tel. 081 250 25 08, Marlis Derungs	Notfallkurs bei Kleinkindern, 5 Lektionen, 11 Std.
---	---

## Prager-Eltern-Kind-Programm

Tel. 081 252 56 67 Helen Steffen www.babybewegungsspass.ch	Di 09.00 - 10.30 Familienzentrum Planaterra Reichsgasse 25, Chur	Spiel- und Bewegungsanregungen für das Baby im 1. Lebensjahr
--	---	--

## Schulstart+

Caritas Graubünden Regierungsplatz 30, Chur Tel. 081 252 13 50 www.caritasgr.ch	Kurse über Erziehung und Ausbildung für Eltern mit Migrationshintergrund. Sprachen: Albanisch, Portugiesisch und Tamilisch (weitere Sprachen auf Anfrage)
--	---

## Tragtuchkurse

Brandisstr. 15, Chur Tel. 079 566 31 14, Anita - Ursina Studach austudach@deep.ch	Mehr über das Tragen erfahren und die Handhabung lernen. Verkauf von Lana-tragtüchern aus Baumwolle sowie Literatur
---	---

# Spielgruppen

## Spielgruppe Aquarium

Masanserstr. 70, Chur Tel. 081 353 41 40 Carmen Wilhelm Tel. 081 651 01 58 078 741 90 93	Mo - Fr 08.30 - 11.30 Mo + Di 14.00 - 17.00 Do + Fr 14.00 - 16.00	Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe, 2 - 5 Jahre Fördergruppen für Migrantenkinder (Schwerpunkt Sprachhilfe auf spielerische Art und Weise)
--	---	---

## Spielgruppe Kinderparadies

Fitnessstower Mainstation, Chur, Tel. 079 773 81 48 Christiana Bondolfi	Di + Do 14.00 - 16.00	Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe 3 - 5 Jahre, Deutsch/Italienisch
---	--------------------------	--

## Spielgruppe Kunterbunt

Industriestrasse 24, Chur Tel. 081 284 53 56 079 673 51 58 Marlene Marghitola info@spielgruppe-kunterbunt.ch www.spielgruppe-kunterbunt.ch	Mo - Do 09.00 - 11.00 und 14.00 - 16.00	Freies Werken und Spielen und in einer festen Gruppe 3 - 5 Jahre
---	---	---

## Spielgruppe Maranna

Calandastr. 56, Chur Tel. 079 736 06 00 Kontaktperson: Martina Conrad Tel. 081 284 27 77 Tel. 079 734 23 33	Mo + Do 09.00 - 11.00 Di/Mi/Fr 08.00 - 12.00 Mo 13.45 - 16.45 Di + Do 13.45 - 15.45 08.00 - 12.00	Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe 3 - 5 Jahre Fr 14.00 - 16.00 Spielgruppe in englischer Sprache
--	--	--

## Spielgruppe Schneggahüsli

Storchengasse 6, Chur Tel. 081 284 60 28 Tel. 079 721 70 76 Thea Tanner Thea.tanner@hispeed.ch	Mo - Fr 08.00 - 12.00 14.00 - 16.00	Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe 3 - 5 Jahre
--	---	---

### Spielgruppe Spielsgi

Lürlibadstr. 117, Chur Tel. 081 252 92 44 Kontaktperson Martina Conrad Tel. 081 284 27 77 Tel. 079 734 23 33	Mo - Fr 08.30 - 11.30 Do 14.00 - 17.00 Fr 13.30 - 15.30	Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe 3 - 5 Jahre
---	--	--

### Spielgruppe Stellwerk

Gürtelstrasse 20, Chur Tel. 081 250 64 25 Ursina Schwarz-Kuoni info@stellwerk-spielgruppe.ch www.spielgruppe-chur.ch	Mo bis Fr 07.30 - 12.00 Blockzeiten	Altersentsprechendes freies Spielen und Werken in der Gruppe 3 - 5 Jahre
--	---	--

### Waldspielgruppe

Schönmattweg 8, Chur Tel. 081 284 61 09 Margrit Wyss	Mo / Di /Do 09.00 - 11.00 14.00 - 16.00	Freies Spielen und Werken in der Gruppe im Wald bei jedem Wetter, 3 - 5 Jahre
--	---	--

### Waldspielgruppe Kleinwaldegg

Gürtelstr. 84, Chur Tel. 081 250 55 08 Tel. 078 867 27 71 Katja Zendralli zendralli@bluewin.ch	Mi und Fr 9.00 - 11.00	In der Waldspielgruppe erfahren Kinder von 3 - 5 Jahren den richtigen Umgang mit der Natur. Es braucht keine Spielsachen, denn der Wald bietet Kindern die Möglichkeit, aus Nichts etwas zu machen
--	---------------------------	--

# Familienergänzende Kinderbetreuung

inkl. Privatkindergärten und Babysitter

### Babysitter-Vermittlung

Schulweg 4, 7204 Untervaz Tel. 081 302 23 53, 079 783 59 77 Bettina Hoch bettina.hoch@bluewin.ch	Betreuung von Kindern zu Hause am Nachmittag oder Abend ab 3 Monate bis Schulalter
---	--

### Leihnani, Compagna GR

Dammweg 38, Chur Tel 081 353 57 85 Margrit Geyer	Auskunft Mo - Fr 18.00 - 19.00	Betreuung von Kindern zu Hause. Montag bis Freitag, tagsüber bis 3 Stunden pro Einsatz.
--	--------------------------------------	--

### Beratungsstelle Kinderbetreuung

Gürtelstr. 24, Chur Tel. 081 300 11 40 info@kibe-chur.ch www.kibe-chur.ch	Mo - Fr Bürozeiten	Beratungs- und Vermittlungsstelle für familienergänzende Kinderbetreuung 0 - 16 Jahre
--	-----------------------	---

### Kinderhaus St. Josef

Wiesentalstr. 1, Chur Tel. 081 353 21 71 Melanie Lampert info@kinderhaus-chur.ch, www.kinderhaus-chur.ch	Mo - Fr 06.30 - 19.00	Kinderbetreuung in vier altersgemischten Gruppen ab 3 Monaten bis und mit Kindergarten
---	--------------------------	--

### Kinderkrippe Arche

Pulvermühlestr. 79, Chur Fabienne Zähler-Nadig Tel. 079 319 72 57 info@kinderkrippearche.ch www.kinderkrippearche.ch	Mo - Fr 06.45 - 18.15	Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen 0 - 7 Jahre
--	--------------------------	---

### Kinderkrippe Cosmait

Aquasanastr. 16, Chur Tel. 081 252 11 66 Anita Schina	Mo - Fr 06.30 - 19.00	Kinderbetreuung in Babygruppen und altersgemischten Gruppen
---	--------------------------	--

### Kinderkrippe Wigwam

Jüstliweg 5, Chur Tel. 081 356 05 00 Yvonne Kolb info@wigwam-chur.ch	Mo - Fr 06.30 - 18.30	Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen 0 - 5 Jahre
---	--------------------------	---

### Kinderhütendienst Aquarium

Masanserstr. 70, Chur Tel. 081 651 01 58 Tel. 078 741 90 93	Mi 14.00 - 17.00	Hütendienst von 1 bis 10 Jahre Vor Anmeldung für Kinder unter 2 Jahren
---	---------------------	---

### Kinderhütendienst des kath. Frauenvereins

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

### Kindertagesstätten

Kornplatz 6, Chur Tel. 081 254 45 27 Tel. 079 262 72 67 Nicole Kaiser-Campiche, nicole.kaiser@chur.ch	Mo - Fr 11.30 - 18.00	Betreuung Mittagessen, Zvieri Aufgabenbetreuung Betreuung in den Schulferien
--	--------------------------	---

### Kindertagesstätte Fagnäscht

Loëstrasse 99, Chur Mo - Fr Kinderbetreuung in altersgemischten  
Tel. 081 300 11 50 06.15 - 20.00 Gruppen  
Simone Tobler 0 - 7 Jahre  
simone.tobler@kitachur.ch

### Montessori Kindergarten

Masanserstr. 161, Chur Altersgemischter Kindergarten;  
Tel. 081 353 82 91 gleitende Zeiten, Mittagsbetreuung möglich,  
Leiterin Elke Hänni begleitete Busfahrt  
Info Tel. 079 708 24 22 3 - 7 Jahre  
www.montessori-chur.ch

### Play House Englischer Kindergarten

Ringstr. 35 C, Chur diverse Zeiten Altersgemischter Kindergarten  
Tel. 081 250 36 40 auf Anfrage  
Tel. 079 343 74 75  
Grace Zarra

## Beratungen

### «adebar» Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

Sennensteinstr. 5, Chur Mo - Fr Information und Beratung zu Familien-  
Tel. 081 250 34 38 während den planung, Sexualität, Schwangerschaft und  
beratung@adebar-gr.ch Bürozeiten Partnerschaft

### Caritas Graubünden

Sozialberatung Beratung und Hilfe für Menschen in  
Regierungsplatz 30, Chur verschiedenen Lebenssituationen  
Tel. 081 258 32 57  
info@caritasgr.ch, www.caritasgr.ch

### Fachstelle Kinderschutz Graubünden

Loestr. 37, Chur 24 Stunden Beratung und Begleitung von Kindern, Jugend-  
Tel. 081 257 31 50 lichen, Eltern und Institutionen. Abklärung  
mail@kinderschutz.gr.ch bei Kindern, bei denen der Verdacht auf  
Ausbeutung oder Misshandlung besteht

### Frauenhaus Graubünden

Postfach 4, 7001 Chur 24-Stunden-Betrieb Schutz, Hilfe und Beratung bei häuslicher  
Tel. 081 252 38 02 Gewalt  
frauenhaus.gr@bluewin.ch  
www.frauenhaus-graubunden.ch

### Frauzentrale GR

Gürtelstrasse 24, Chur Mo - Do Rechts- und Budgetberatung,  
Tel. 081 284 80 77 08.15 - 12.15 Fachstelle Beratung für Arbeit und Beruf,  
graubunden@frauzentrale.ch Alimentenfachstelle, Sprach- und  
www.frauzentrale.ch/gr Informationskurse für Migrantinnen

### Heilpädagogischer Dienst GR

Aquasanastr. 12, Chur Mo - Fr Heilpädagogische Früherziehung (bis 7 Jahre),  
Tel. 081 257 02 80 während den Logopädie im Frühbereich (bis Kindergarten-  
info@hpd-gr.ch Bürozeiten eintritt), Psychomotorik-Therapie (ab Kindergar-  
www.hpd-gr.ch tenalter), Fachbereich Audiopädagogik und  
Seherschädigung (Vorschul- und Schulalter)

### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (Kjp Graubünden)

Masanserstr. 14, Chur Mo - Fr Einzel- und Familientherapie, Kinder,  
Tel. 081 252 90 23 08.00 - 12.00 Jugendliche und Erwachsene. Sprechstunden  
info@kjp-gr.ch 14.00 - 17.00 nach telefonischer Vereinbarung  
www.kjp-gr.ch

### Mütter- und Väterberatung

Familienzentrum Planaterra Beratung für Mütter und Väter von  
Reichsgasse 25, Chur Säuglingen und Kleinkindern 0 bis 5 Jahre.  
Tel. 081 284 10 26 Tel. Beratung täglich 07.30 - 09.30,  
chur@muetterberatung.ch Hausbesuche und Kurse nach Absprache  
www.muetterberatung.ch/gr Kleinkinderberatung, für Fragen zur  
Di / Do ohne Anmeldung Entwicklung, Erziehung, Ernährung etc.  
Di / Fr mit Anmeldung  
Mo / Fr mit Anmeldung (Kleinkinderberatung)

### Pro Infirmis Graubünden

Engadinstr. 2, Chur Mo - Fr Information und Beratung für Eltern/  
Tel. 081 257 11 11 während den Bezugspersonen von Kindern mit einer  
graubunden@proinfirmis.ch Bürozeiten Behinderung

### pro juventute Bezirk Chur

Postfach 506, 7001 Chur Di + Do Einzel- u. Familienhilfe,  
Tel. 081 253 11 68 08.00 - 11.00 Unterstützung von Kinder- u. Jugendprojekten,  
Jolanda Caviezel Leistungen an Witwen, Witwer und Waisen  
www.projuventute.ch Leistungen an Ferienpässe

### Schulpsychologischer Dienst GR

Quaderstrasse 15, Chur Mo - Fr Schul- und Erziehungsberatung, Abklärung und  
Tel. 081 257 27 42 08.00 - 12.00 Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrper-  
www.av.sgr.ch 13.30 - 17.30 sonen und Behörden zu Fragen der allgemeinen  
Entwicklung, des Verhaltens und des Lernens.

### Kirchlicher Sozialdienst Evang. Kirchgemeinde

Kirchgasse 12, Chur Mo - Fr Soziale Beratung aller Altersgruppen  
Tel. 081 252 27 04 08.00 - 10.00

### Regionaler Sozialdienst Chur

Rohanstr 5, Chur Mo - Fr Pflegekinderaufsicht und -beratung für  
Tel. 081 257 30 31 Bürozeiten Wochen- und Dauerpflege

### Sozialdienst der Kath. Kirchgemeinde

Tittwiesenstr. 8, Chur Mo - Do Soziale Beratung aller Altersgruppen  
Tel. 081 284 24 46 08.30 - 11.00  
sozialdienst@kathkgchur.ch

### Soziale Dienste der Stadt Chur

Kornplatz 6, Chur Mo - Fr Alimentenbevorschussung  
Tel. 081 254 45 92 09.00 - 11.00

## Selbsthilfegruppen

### Team Selbsthilfe Graubünden

Goldgasse 4, Chur Di + Do Koordinationsstelle für alle Selbsthilfe-  
Tel. 081 353 65 15 08.30 - 11.30 gruppen und fachgeleiteten Gruppen im  
Ursina Kipfmüller Kanton Graubünden. Beratung, Auskunft,  
kontakt@teamselbsthilfe.ch Vermittlung, Aufbau von neuen Gruppen  
www.teamselbsthilfe.ch

### Trauer, Eltern, die um den Verlust ihres Kindes trauern

Käthi Roth 1. Montag Für Eltern, die ein Kind durch Abort, Früh-  
Tel. 081 374 17 83 im Monat in Chur geburt, Todgeburt oder plötzlichen Kindstod,  
20.00 - 22.00 Krankheit oder Unfall verloren haben

## Praktische Hilfe, Entlastungsdienste

### Begleitete Besuchstage Graubünden

Beratungsstelle Jeden 1. Sonntag Auf Anmeldung Begleitung von getrennt  
Kinderbetreuung im Monat lebenden Eltern und deren Kindern  
Gürtelstr. 24, Chur 10.00 - 17.00  
Tel. 081 300 11 46

### Bündner Entlastungsdienst - Trägervereine Cerebral GR und insieme GR

Ruofna 138 C, Seewis Dorf Mo - Fr Entlastungsdienst für Familien mit  
Tel. 081 330 33 45, Renate Merz während behinderten Angehörigen  
Tel. 079 709 04 56 Bürozeiten  
Renate.merz@bluewin.ch  
www.insieme-gr.ch

### Spitex Chur

Gartenstr. 2, Chur Mo - Fr Behandlungspflege, Grundpflege,  
Tel. 081 257 09 57 08.00 - 11.30 Hauswirtschaft, Betreuung und Begleitung,  
info@spitex-chur.ch 14.00 - 16.00 Entlastung und Unterstützung  
www.spitex-chur.ch

## Treffpunkte und Kontaktmöglichkeiten

### Flohuffa

Stadtmission Fr 09.00 - 10.50 Singen, Spielen, Geschichten hören,  
Calandastr. 38, Chur vierzehntäglich Austausch und Begegnung für Mütter mit  
Jaennine Fullin ihren Kindern von 0 - 5 Jahren  
Tel. 081 284 86 24  
Tel. 079 512 38 52

### Krabbelgruppe Spielsgi

Lürlibadstr. 117, Chur Mo 15.30 - 17.30 1 bis 3 Jahre mit Mutter oder Vater  
Tel. 081 252 92 44  
Kontaktperson Martina Conrad  
Tel. 081 284 27 77  
Tel. 079 734 23 33

### Kleinkinder-Oase

Familienzentrum Planaterra Beginn Frühjahr Singen, Spielen und Austausch für Eltern mit  
Reichsgasse 25 und Herbst Säuglingen und Kleinkindern ab 8 Monate  
b.manetsch@bluewin.ch  
Tel. 081 284 03 94 / 079 370 35 31

### Treff Mütter/Väter mit Vorschulkindern

Pfarreisaal 1. + 3. Dienstag Austausch und Kontakt unter Eltern und Kindern  
Heiligkreuzkirche 09.15 - 10.45 0 - 5 Jahre  
Tel. 081 633 36 71  
Silvia Keller

### Zwillings Börse

Tel. 081 284 42 38 2x jährlich Austausch und Kontakt unter Zwillingse Eltern  
Beatrice Hoerdt und Kindern

# Bibliotheken, Ludothek

## «adebar» Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft

Sennensteinstr. 5, Chur Tel. 081 250 34 38 beratung@adebar-gr.ch	Mo - Fr während den Bürozeiten	Bücher zu Verhütung, Schwangerschaft und Geburt, Sexualität und Sexualerziehung
--	--------------------------------------	---

## Aspermont Bibliothek

Aspermontstr. 17, Chur Tel. 081 284 80 36 info@biblio-aspermont.ch www.biblio-aspermont.ch	Mo/Di/Do/Fr 16.00 - 19.00 Mi 14.00 - 19.00 1. Sa im Monat 09.30 - 11.30	Aktuelle Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Belletristik, Sachbücher, Comic, Hörbücher, DVD's, CD's, Kassetten, CD-Room PS2 Sommerferien Di + Do 17.00 - 20.00 Weitere Schulferien normal geöffnet
---	---	---

## Bünder Volksbibliothek

Arcas 1, Chur Tel 081 252 61 40 volksbibliothek.chur@spin.ch www.volksbibliothek.ch	Mo 16.00 - 18.30 Di 10.00 - 12.00 16.00 - 18.30 Mi 10.00 - 12.00 13.30 - 18.30 Do 16.00 - 18.30 Fr 16.00 - 20.00 Sa 10.00 - 12.00	Rund 9700 Medien: Aktuelles für Gross und Klein, Jung und Alt. Belletristik, Sachbücher, Kassetten, CD's, Hörbücher, PC-Games und DVD-Videos, grösste Kinder- und Jugendabteilung mit 65'000 Medien. Katalogabfrage und Informationen über Veranstaltungen auf der Homepage
--	--	--

## Interkulturelle Bibliothek Graubünden vossa-lingua

Storchengasse 8, Chur Tel. 081 250 72 91 info@vossa-lingua.ch www.vossa-lingua.ch	Di 15.00 - 18.00 Mi 15.00 - 18.00 Do 14.00 - 17.00	Bücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in albanisch, arabisch, deutsch, englisch, französisch, griechisch, italienisch, kroatisch, kurdisch, persisch, portugiesisch, romanisch, russisch, spanisch, tamilisch, türkisch,
--	--	--

## Kantonsbibliothek Graubünden

Karlihofplatz, Chur Tel. 081 257 28 28 Fax 081 257 21 53 www.kantonsbibliothek.gr.ch	Mo - Fr 09.00 - 17.30 Sa 09.00 - 16.00	Belletristik, Sachbücher, Rätica, Comics, CD's, Videos, Kassetten, DVD's, CD-ROMS, Karten, Zeitungen, Zeitschriften, 3 öffentl. Internetplätze; Kinder- und Jugendliteratur betreffend Kt. GR
---	--	---

## Ludothek Chur

Familienzentrum Planaterra Reichsgasse 25, Chur Tel. 081 353 12 01 www.ludochur.ch	Di 09.00 - 11.00 Mi 16.00 - 18.00 Fr 17.00 - 19.00	Ausleihe von Gesellschaftsspielen, Fahrzeugen, Gameboy und Gameboy-spielen, Lerncomputern, Grossspielzeuge für Feste, Bücher zu Themenspiel, Geburtstags- u. Spielfeste und vieles mehr
---	--	---

# Schwimmen, Turnen, Singen

## Babybadespass

Therapiebad Kantonsspital Loestr. 170, Chur Tel. 081 252 56 67, Helene Steffen www.babybadespass.ch	Mo - Fr ab 17.00 - 18.45 Sa 11.00 - 12.40	Sanfte Wassergewöhnung mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind 4 Monate - 2 Jahre
--	---	---

## Badespass für das Kleinkind

Kinderschwimmbecken Sportanlage Sand Sandstr. 35, Chur Tel. 081 252 56 67, Helene Steffen www.babybadespass.ch	Fr ab 10.00 - 11.00	Spiel und Spass für (wassergewöhnte) Kleinkinder 2 - 3 Jahre
--	------------------------	---

## Elki Schwimmen SLRG

Hallenbad Obere Au, Chur Tel. 081 633 38 61 Marlies Durisch	ab 5 Jahre
---	------------

## MuKi-/VaKi-Turnen des BTV

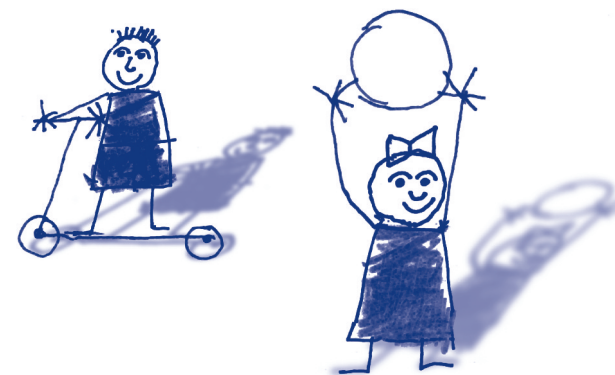
Diverse Turnhallen, Chur Tel. 081 284 87 50 Daniela Büchel	3 - 5 Jahre
--	-------------

## Mu-By/Va-By Turnen und Mu-Ki/Va-Ki Turnen + KIDS Schwimmen

Klubschule Migros Gartenstr. 5, Chur Tel. 081 257 17 47 www.klubschule.ch	Mo/Di/Do/Sa Zeiten auf Anfrage	Für Kinder 0 bis 7 Jahre Babyturnen, Mu-Ki-/Va-Ki-Turnen Kinderyoga Schwimmen für Kids ab 4 Jahre
--	--------------------------------------	--

## MuKi-Singen für Kinder, Mütter und Väter

Singschule Chur Karlihofplatz 3, Chur Tel. 081 252 28 92 / Tel. 081 353 94 54 Catrina Juon
---



# Sprachen, Malen, Theater, Börsen

## Easy English Club

Calandastr. 56, Chur  
Tel. 0071 860 06 06  
www.easyenglischclub.com

Mit viel Spiel und Spass englisch lernen,  
für Anfänger und Fortgeschrittene,  
ab 3 -12 Jahren

## Freies Malen und Gestalten

Malwerkstatt  
Storchengasse 6, Chur  
Tel. 081 252 47 59 / Tel. 079 230 75 05

auf Anfrage  
für Kinder in Gruppen

## Märli-mitspiel-Stunden und Theaterkurse, Kinder- und Jugendtheater Zapperlot

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

Märli-mitspiel-Stunden für kleine und grosse  
Leute von 4 bis 99 Jahren. Verschiedene  
Theaterkurse für 5 bis 18 Jährige.  
Jeden letzten Mittwoch im Monat  
16.00 - 17.15 in der Klibühni

## Caritas Graubünden

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

Caritas Center:  
Mo - Fr  
08.30 - 18.00  
Sa 09.30 - 13.00

Die kleine, schicke Brocki mit Kleidern,  
Büchern, Spielsachen und Babyartikel zu  
günstigen Preisen

## Katholischer Frauenverein

Tittwiesenstr. 8, Chur  
Tel. 081 353 55 12  
Cäcilia Schmed

2 x jährlich  
März und Sept.

Annahme und Verkauf von sauberen und  
ganzen Kleidern, Kinderartikeln, Zwilling-  
artikeln, Spielsachen und Sportartikeln

## Spiel- und Sportbörse

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

Di - Fr  
13.30 - 18.30  
Sa 10.15 - 16.00

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

