

## 50 Fischarten in Domat/Ems

Am Sonntag, 14. November, findet von 11 bis 14 Uhr in der Freizeitanlage Vial in Domat/Ems die Aquarienbörse des Aquarienvereins Chur und Umgebung statt. Hobbyzüchterinnen und -züchter aus der Region und der ganzen Schweiz bieten dort ihre Fisch- und Pflanzennachzuchten an, wie es in einer Mitteilung heisst. Insgesamt werden über 50 Fischarten vertreten sein. Im Börsencafé stehen die Mitglieder des Aquarienvereins für Fragen rund um die Aquaristik zur Verfügung. Weitere Informationen sind im Internet unter [aquarienverein.ch](http://aquarienverein.ch) abrufbar. (red)

## Ilanz/Glion plant Co-Working-Space

Die Gemeinde Ilanz/Glion, Surselva Tourismus, der Handels- und Gewerbeverein Ilanz und Umgebung sowie die Genossenschaft Villageoffice planen einen Co-Working-Space in Ilanz. Am Freitag, 12. November, ab 18.30 Uhr findet im Rathaussaal ein Informations- und Austausch Anlass zu dem Projekt statt, wie es in einer Mitteilung heisst. Dort könnten sich alle Interessierten einbringen. Mit der Villageoffice-Genossenschaft sei ein erfahrener Partner mit an Bord. (red)

## Neues Postangebot im Lugnez

Ab dem 22. November will die Post ihre Dienstleistungen neu im Volg der Vival Lumnezia anbieten. Das Angebot ersetze die bisherige Poststelle, schreibt die Post in einer Mitteilung. Mit dem Angebot kämen die Kundinnen und Kunden in den Genuss längerer Öffnungszeiten als bisher, und dies in unmittelbarer Nähe zur bisherigen Postfiliale. Bereits seit Anfang Monat ist zudem in Vignion ein Hausservice eingeführt worden. Dies, nachdem die Volg Detailhandels AG den bisherigen Vertrag gekündigt habe, so die Post. Im Lugnez bestehe weiterhin ein breites Postangebot, heisst es in der Mitteilung weiter. (red)

# Alltagshürden aus dem Weg schaffen

Im Titthof in Chur findet am 22. November die Verleihung des Pro Infirmis Kristalls statt. Damit wird die Öffentlichkeit auf die täglichen Hindernisse für Menschen mit einer Behinderung aufmerksam gemacht.

von Gianna Jäger

In der Schweiz leben gemäss Bundesamt für Statistik rund 1,7 Millionen Menschen mit Behinderung. Viele dieser Personen erleben in ihrem Alltag Hindernisse, die sie einschränken oder beeinträchtigen. Sie haben zum Beispiel Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche, finden keine geeignete Wohnung, können mit ihrem Rollstuhl nicht selbstständig ins Postauto oder in den Zug einsteigen oder finden keinen passenden Sportverein. «Alltagshürden gibt es in allen Lebensbereichen», sagt Katrin Thuli-Gartmann, Geschäftsleiterin von Pro Infirmis Graubünden.

Im Jahr 2004 wurde der Pro Infirmis Kristall, eine Auszeichnung für gute Beispiele von gelebter Integration und Gleichstellung, zum ersten

Mal vergeben. Alltagshürden aus dem Weg schaffen – das ist die Grundhaltung hinter der diesjährigen Kristallverleihung. Der Anlass findet am 22. November, ab 17.30 Uhr im Titthof in Chur statt. Ziel des Projekts ist es gemäss der Geschäftsleiterin, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren für die Hindernisse im täglichen Leben von Menschen mit Behinderung.

### Über 20 Vorschläge eingereicht

Personen mit einer Behinderung, Angehörige und Bezugspersonen aus Graubünden erhielten von Anfang Mai bis Ende Juni die Möglichkeit, auf ihre Alltagshürden aufmerksam zu machen. Insgesamt wurden 49 Alltagshürden eingereicht, wie Thuli-Gartmann erklärt. In einem zweiten Schritt konnten jegliche Personen Lösungsvorschläge für die verschiedenen Alltagshürden auf der Homepage

von Pro Infirmis Graubünden hochladen und somit am Wettbewerb teilnehmen. Gut 20 Lösungsvorschläge sind eingereicht worden.

Die Vorschläge werden nun einerseits von einer Jury und andererseits durch diejenigen Personen bewertet, die eine Alltagshürde eingereicht haben. In der Jury sind Betroffene, Fachpersonen sowie Personen aus Politik und Wirtschaft vertreten. An der öffentlichen Preisverleihung wird es eine Prämierung für die besten Lösungsvorschläge geben. Der Haupt-

gewinn ist der Pro Infirmis Kristall. Die Jury kann aber noch bis zu drei weitere kleinere Preise verteilen, wie Geschäftsleiterin Thuli-Gartmann sagt. Ausserdem wird Pro Infirmis gute Beispiele unabhängig von den eingereichten Alltagshürden prämiieren.

### Keine Benachteiligung mehr

Pro Infirmis setzt sich schweizweit dafür ein, dass Menschen mit Behinderung gleichberechtigt am sozialen Leben teilnehmen können und nicht benachteiligt werden. Die Gleichstellung von Menschen mit einer Behinderung solle nämlich in allen Lebensbereichen selbstverständlich sein, heisst es auf der Internetseite der Organisation. «In unserer Gesellschaft sind sämtliche Lebensbereiche nur auf Menschen ausgerichtet, die ohne jegliche Einschränkungen durchs Leben gehen», meint Thuli-Gartmann. Pro Infirmis Graubünden wollte bewusst von Menschen mit einer Behinderung erfahren, mit welchen Hürden sie im Alltag zu kämpfen hätten. «Denn die Hindernisse fallen oft erst dann auf, wenn man die Situation aus der Sicht der Betroffenen betrachtet.»

Nach der Türöffnung zur Verleihungsfeier um 17 Uhr erfolgt um 17.30 Uhr die offizielle Eröffnung und Begrüssung durch Geschäftsleiterin Thuli-Gartmann. Anschliessend bekommt das Publikum einen Einblick in die Jury. Zu Wort kommen Martin Candinas, Nationalrat und Präsident der Kantonalcommission Pro Infirmis Graubünden, sowie Romano Seglias, Jurymitglied und Betroffener. Zu guter Letzt erfolgt die Preisverleihung durch Regierungspräsident Mario Cavigelli mit anschliessendem Apéro. Für musikalische Unterhaltung sorgt das Duo John & Ad.

**Für den Anlass ist eine Anmeldung bis Mittwoch, 17. November, erforderlich, unter 058 775 17 17, [graubuenden@proinfirmis.ch](mailto:graubuenden@proinfirmis.ch) oder [alltagshuerden.ch](http://alltagshuerden.ch).**



Problematisch: Menschen mit einer Behinderung treffen in ihrem Alltag auf viele Hindernisse.  
Bild Gaetan Bally / Keystone

## Ideenbörse

# November-Blues

Yvonne Brigger-Vogel



Haben Sie ihn, den November-Blues? Die Zeitumstellung auf die Winterzeit und die ersten nasskalten und trüben Tage schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. Die veränderten Lichtverhältnisse machen nicht nur die Tage düster, sondern sie können sich auch auf die Stimmung und das Wohlbefinden auswirken. Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme und Müdigkeit treten vermehrt auf. In uns tobt ein Verdrängungskampf zwischen dem schlaffördernden Hormon Melatonin und dem stimmungsaufhellenden Botenstoff Serotonin. Also auf ihn den Kampf – GRhome zeigt Ihnen, wo und wie Sie Energie für die kommenden Tage tan-

ken können, damit der November-Blues keine Chance hat.

### Regionale Kulinarik – echt und authentisch

«Kulinarischer Herbst» heisst das Kooperationsprogramm von Alpinavera und Gastro Graubünden. Ausgewählte Gastrobetriebe setzen konsequent auf Regionalität und bieten ihren Gästen kulinarische Köstlichkeiten mit einheimischen und regionalen Produkten. Authentizität und Regionalität pur erlebt man auch im neuen Genussmarkt- und Kompetenzzentrum der Vivonda AG in Jenaz. Angeboten wird ein breites Sortiment an regionalen Produkten von Bündner Bauern und Produzenten. Aber auch traditionelle Handwerkskunst findet ihren Platz. Lassen Sie sich inspirieren, ein Bistro vor Ort lädt zum Verweilen und Geniessen ein.

Auch die Rhätische Bahn hat sich dem Genuss verschrieben. Beispielsweise mit der Gourmetfahrt durch die eindrucksvolle Rheinschlucht nach Disentis oder mit

dem Whisky Express von Chur nach St. Moritz, in welchem der aussergewöhnliche Orma Swiss Whisky, mit Bündner Wurzeln, degustiert werden kann.

### Kulturelle Shoppingtour

Kulturelle Nahrung bieten aber auch unsere über 100 Museen und Kulturarchive. Graubünden gehört mit seiner Museumsdichte zur Weltspitze. Passend zum Herbst-Blues-Thema befasst sich die Fundaziun Capauliana mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers und den gesellschaftlichen Fragen: Was ist schön? Was darf Kunst zeigen? Die neue Ausstellung «nAkt» in der Galerie Kunst & Co verspricht spannende Einblicke.

Im Museum Chasa Jaura Valchava stossen der Besucher und die Besucherin immer wieder auf Überraschendes aus Vergangenen und Gegenwärtigem, zwischen Gegenständen des bäuerlichen Alltags und zeitgenössischer Kunst. Die Ausstellung «il luf el visier digl art – der Wolf im Visier der Kunst» in der Casa d'Angel

in Lumbrein richtet den Fokus auf den Wolf in der historischen und zeitgenössischen Kunst.

### Auf zur Nordic Challenge «Alle laufen lang»

Und dann haben wir noch den Tipp für alle Sportbegeisterten auf der Suche nach einer neuen Challenge. Graubünden ruft im Winter 2021/22 zur Nordic-Challenge auf: «Alle laufen lang.» Die Challenge richtet sich an alle, die Freude und Lust am Langlaufen haben. Zwischen dem 22. Novem-

ber und dem 31. März gilt es möglichst viele Loipenkilometer und Steinböcke in Graubünden zu sammeln – individuell oder bei einem Teamausflug. Zu gewinnen gibt es unter anderem ein exklusives Biathlon-Erlebnis mit Selina Gasparin. App «Alle laufen lang» runterladen, anmelden und dem Blues den Kampf ansagen.

Weitere kulturelle, kulinarische und sportliche Tipps finden Sie auf [www.grhome.ch](http://www.grhome.ch), Ihrer Freizeitplattform und Ideenbörse.

INSERAT

GRhome

Die Bündner Freizeit-Community

[www.GRhome.ch](http://www.GRhome.ch)

Grubündner Kantonalbank

somedia