

Fachstelle für Eltern von Säuglingen und Kindern bis zu drei Jahren

Die Mütter-Väterberatung ist eine Dienstleistung im sozial- und präventivmedizinischen Bereich und wird im ganzen Kanton flächendeckend angeboten. Träger sind öffentliche- und privatrechtliche Organisationen (Vereine), welche durch die Gemeinden, den Kanton, Mitglieder und freiwillige Spenden finanziert werden. Die Beratungen sind kostenlos. Infolge der kantonalen Beitragskürzungen wird in gewissen Regionen eine Einschreibgebühr erhoben.

Die Aufgabe und das Berufsziel der Mütterberaterin sind, der Gesundheit von Geburt an Sorge zu tragen. Dafür sind wir ausgebildet als Pflegefachfrauen DN II mit Schwerpunkt Pädiatrie und dem höheren Fachdiplom Mütter-Väterberatung HFD. Permanente Weiterbildung ist uns wichtig.

Die Mütterberaterinnen sind Spezialistinnen für die körperliche, seelische und geistige Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes, für Stillen, Ernährung, Pflege und Erziehung. Wir beraten die Eltern in ihrer Rolle als Mutter und Vater und unterstützen sie in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Das Wohlergehen des Kindes und seiner Familie steht bei uns im Mittelpunkt. Dabei begeg-



nen wir den Eltern mit einer Haltung von Wertschätzung unabhängig von der Herkunft, der Religion, ihrer Lebensform oder ihrem sozialen Status. Wir sind zur beruflichen Verschwiegenheit verpflichtet.

Wir beraten am Telefon, auf Hausbesuchen und in der Beratungsstelle. Nach der Geburt des Kindes meldet sich die Mütterberaterin bei den Eltern. Auf Wunsch wird ein erster Termin für einen Hausbesuch vereinbart. In Ihrer vertrauten Umgebung können wir uns gegenseitig kennen lernen, Fragen besprechen, das Baby wiegen und in seiner Entwicklung beobachten. Die besprochenen Massnahmen werden im Gesundheitsheft des Kindes eingetragen. Weitere Hausbesuche können auf Wunsch verein-

bart werden. In der Regel besucht die Mütterberaterin die Familien in der Anfangsphase zirka alle zwei Wochen, später einmal im Monat oder alle 6 Wochen, im zweiten und dritten Lebensjahr nach Bedarf und telefonischer Abmachung.

In den grösseren Gemeinden finden in regelmässigen Abständen statt Hausbesuche Beratungen in der Beratungsstelle statt. Die Eltern und Erzieher können mit oder ohne Voranmeldung in der Beratungsstelle vorbeikommen und werden individuell beraten. Wartezeiten sind nicht immer zu vermeiden, doch ist dies auch eine Gelegenheit um andere Eltern kennen zu lernen. Wir beraten in der Pflege des gesunden oder kranken Kindes und besprechen alltägliche Erziehungsfra-

gen, Schlafrythmus, Impfungen und weisen auf die ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen hin. Wir geben Tipps zu Unfallverhütung, Sonnenschutz, Reisen mit Kleinkindern etc. Wir vermitteln Kontaktadressen von weiteren Fach- und Beratungsstellen sowie Praktikantinnen für Familienhilfe.

Die Mütterberaterinnen veranstalten auf Anfrage verschiedene Kurse zum Thema Säugling und Kleinkind, z. B. Babymassage. Wir halten Vorträge zu verschiedenen Alltagsthemen wie schlafen, trotzen, weinen, Zahnpflege etc. Wir unterrichten in Abschlussklassen und Berufsschulen über Ernährung, Entwicklung, Pflege und Unfallverhütung. Die Mütter-Väterberatung ist ein freiwilliges Angebot. Die Beratungen werden von über 80% der Eltern, vor allem Müttern, aus allen sozialen Schichten und Nationen mehrmals in Anspruch genommen. Die Beratung ist ein Beitrag zur Prävention – unspektakulär, aber wirksam, vorausschauend statt reparierend.

Mehr Information zur Mütter-Väterberatung in Ihrer Gemeinde finden Sie auch unter der entsprechenden Webseite:

www.muetterberatung.ch/gr

Yogaatelier

Rätusstrasse 23 · 7000 Chur · Tel. 081 252 03 55

Yoga für Schwangerschaft und Geburt 54667

Bewegung sanft, fließend, kräftigend, lösend. Mit der Schwangerschaft angepassten Yogaübungen wird der Körper fit für die Geburt.

Atem bewusst, unterstützend, bereichernd, zur Mitte hinführend. Richtiges Atmen will gelernt sein und braucht Zeit und Raum.

Entspannung fühlend, berührend, meditierend, sich hingebend. Anspannung und Entspannung gehören zusammen wie Wehen und Geburt.

Kurse sich bewegend, atmend, entspannt. Jeweils donnerstags von 10.00–11.20 Uhr zum Preis von 150.– für 6 Lektionen.

Das Yogaatelier bietet ausserdem fortlaufend Hatha Yoga Abend- und Morgenkurse für Erwachsene an.

Anmeldung und Auskünfte
Pia Trippel Faoro, Tel. 081 252 03 55 pia@trippel.org
Infos auf: www.trippel.org (Yoga-Kurse)

Geburtsvorbereitung 54609

Schwangerschaft und Geburt sind Ereignisse in unserem Leben, die grosse Veränderungen und viel Neues mit sich bringen.

In einem Geburtsvorbereitungskurs haben werdende Eltern die Möglichkeit, sich umfassend auf die Geburt ihres Kindes und die Elternschaft einzustimmen. Mit Informationen, Körper- und Entspannungsübungen, Massagen und mögliche Atemtechniken lernen die Paare, wie sie sich während der Geburt und der Zeit danach aktiv unterstützen können. Dies hilft den Kursteilnehmer/Innen, sich zuversichtlich und vertrauensvoll auf diesen neuen Lebensabschnitt einzulassen. Nach der Geburt kann ein Kurs für Rückbildungsgymnastik und Babymassage ein wertvoller Treffpunkt sein, wo Mütter/Eltern im vertrauten Kreis Unterstützung zur Neuorientierung erhalten.

Tina Bowald, dipl. Geburtsvorbereiterin



Geburtsvorbereitung

Umfassende Begleitung und Vorbereitung auf Geburt/Elternschaft
10x2 Std. davon 6x mit Partner/Begleitperson

Kurs für Mehrgebärende

Aufbauend auf den gemachten Geburtserfahrungen
6 x 2 Std. davon 2 x mit Partner

Einzelberatung

Den Bedürfnissen entsprechend

Rückbildungsgymnastik und Babymassage

Rückbildungs-Übungen mit dem Kind, Massage, Neuorientierung
4 x 2 Std. Mutter und Kind, Familientreff

Unverbindliche Auskünfte und Anmeldung bei:

Tina Bowald-Rickenbach,
dipl. Geburtsvorbereiterin,
Tel. 081 / 284 31 85



**Natürlich gebären
in sicherer Umgebung**



Geburtshaus Graubünden · Im Pramalinis 2 · 7307 Jenins
 Tel. 081 733 00 88 · Fax 081 330 75 00
 e-mail: info@geburtshaus-gr.ch

**Das Wochenbett
wie Ferien erleben**



**FORUM GEBURT GRAUBÜNDEN:
Singen – Spielen – Austausch – Begegnung**

Für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis ca. dreijährig

Beim Spielen mit Gleichaltrigen entwickeln Kleinkinder soziale Kompetenzen. Säuglinge sind von Geburt an selbst sozial aktiv und interessieren sich für andere Kinder. Bei erwachsenen Bezugspersonen suchen Knirpse vor allem Schutz, Trost und Zuneigung. Kleinkinder, die noch nicht sprechen können sind fähig, erstaunlich beständige Beziehungen zu knüpfen. Dies zeigt eine Nationalfondstudie zu zweijährigen Kindern. Es empfiehlt sich, über längere Zeit in einer gleichbleibenden Gruppe teilzunehmen. Eine Anmeldung ist deshalb erforderlich. Die empfohlene Gruppengrösse sind 8 bis 10 Mutter-Kind-Paare. – Der zweite Schwerpunkt dieser Treffen ist der Austausch der Mütter, welche ebenso von den zwei Stunden profitieren und gestärkt in die Familie zurückkehren.

Die Treffen finden 14-täglich donnerstags von 9 bis 11 Uhr, im Stadtzentrum in Chur statt. FORUM GEBURT GRAUBÜNDEN ist beim Aufbau von Mütter-Kleinkinder-Treffpunkten behilflich, anschliessend werden die Treffen von den Teilnehmenden selbst gestaltet und organisiert.

Ein neues Highlight des FORUM GEBURT ist das Buch «Geburtszeiten – Geschichten vom Kinderkriegen in Graubünden von 1950 bis 2000», welches anfangs nächstes Jahr im Desertinaverlag erscheinen wird.

KLEINKINDER-TREFFPUNKT: Tel. 081 911 15 51

Kleinkinder-Treffpunkt



Herrengasse 4
7000 Chur
www.forum-geburt.ch

54607

Ort Chur, Kantonsspital, im Therapiebad der Physiotherapie

Alter der Kinder 4 Monate bis 3 Jahre. Es werden altershomogene Gruppen mit je sechs Mutter/Vater- und Kind-Paaren zusammengestellt.



Anmeldung an Helene Steffen, aquababy- und aquafamily-Kursleiterin, Ausbilderin beim swimsports.ch für den Bereich aquababy
 Telefon 081 252 56 67, helene.steffen@gmx.ch,
 www.swimsports.ch, Anmeldung per E-Mail willkommen!

54604

Ristorante Pizzeria

Ab 8.30 Uhr Brötli und Gipfeli

Deutsche Strasse 35
7000 Chur
Telefon 081 353 33 69
www.ristoranteoldtimer.ch
Montag Ruhetag

- Wildspezialitäten
- Täglich günstige Mittagsmenus
- Italienische- und Schweizer-Spezialitäten
- Herrlicher Panoramablick
- Wintergarten mit Platz für 30 Personen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die grössten Pizzas von Chur!

NEU Hauslieferdienst:
 ab 1.9.2005 können Sie unsere Köstlichkeiten bei Ihnen zu Hause geniessen.
 Genügend Parkplätze vorhanden!

Feiern Sie Ihre Familienfeste wie Taufe, Konfirmation, Kommunion, Firmung bei uns

Vom «Wisa Gloria» zum Geländewagen

Die Entwicklung des Kinderwagens in den letzten 35 Jahren ist enorm, sowohl in technischer wie auch in funktioneller und optischer Hinsicht.

Noch in den 1950er und 1960er Jahren gab es Schweizer Produzenten wie Royal Eka, Helvetia und Wisa Gloria, die Kinderwagen produzierten. Diese Modelle waren sehr tief, d. h. die Kinder lagen in einer «Gondel», direkt über der Strasse, auf 4 Rädern.

Damals gab es lediglich ein Kinderwagenmodell, das den Eltern für die ganze Bébézeit zu dienen hatte.

Die 1970er Jahre brachten dann erstmals zusammenklappbare Modelle, damit diese auch im Auto mitgenommen werden konnten. Auch kam die «Gondel» auf ein eigentliches Fahrgestell zu liegen. Dies erleichterte einerseits das Hineinlegen des Kindes, andererseits verbesserte sich die Situation für das Klein-

kind in Bezug auf Staub und Dreck.

Nebst dem eigentlichen Kinderwagen wurde neu ein so genannter Sportwagen auf dem Markt angeboten. Diese «Spezialisierung» auf verschiedene Kinderwagentypen führte daraufhin zur Entwicklung eines Kombi-Kinderwagens, der sich vom eigentlichen Kinderwagen zu einem Sportwagen umbauen liess. In diese Zeit fällt auch der damalige «Fensterliwagen», d. h. ein Kinderwagenmodell mit Panoramafenster für das Kind.

Die zunehmende Mobilität der Eltern verlangte aber nach neuen Formen und Materialien. Für Reisen, Tram oder Lift waren schwere Kinderwagen nicht geeignet. Mit einem Buggy liess sich ein solcher Einsatz besser umsetzen. Das schnelle Zusammenklappen und das leichte Gewicht sind die Merkmale dieses Kinderwagenmodells.



feststellbar und natürlich gut gefedert sowie teilweise luftbereift. Das Fahrgestell ist aus Alu und dementsprechend viel leichter und auf kleinstmögliche Masse zusammenklappbar. Zudem kann der Baby-Autositz teilweise auf dem Wa-

gen montiert werden. Auch kann zwischen einem «städtischen» und «geländegängigen» Kinderwagen ausgewählt werden. Das heutige Angebot ist riesengross, lassen Sie sich im Babyfachgeschäft beraten.

Die heutige Modellpalette erlaubt den Eltern, Kinderwagen für jede Einsatzart auszuwählen. Der Komfort für das Kind hat sich gleichzeitig wesentlich verbessert. Im technischen Bereich findet man 3-, 4-, 6- und 8-Rad-Modelle. Die Räder sind drehbar,

Beatrix Imholz

IMHOLZ

Gross
für die
Kleinen

Baby-Rose

Babyland

Rossbodenstr. 20, Chur

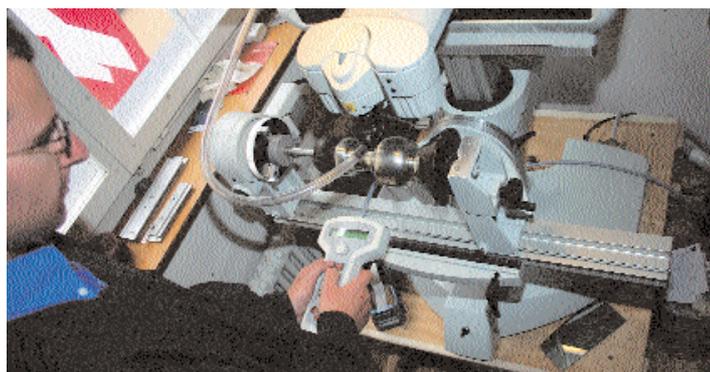
Bébé-Hus

Poststr. 36, Chur

Joos – Ihr Spezialist für Gravuren aller Art

«Michèle, 15. August 2005, 10 Uhr 23, 52 cm, 3210 g». Solche Geburtsangaben werden gerne auf Motiveller, Fotorahmen oder Babyschuhe aus Zinn graviert. Mit dem Namen versehene Armbänder (Bébé-Bracelets), Becher oder Bestecke sind weitere beliebte Geschenke für kleine und grössere Kinder. Dann ist es die erste Uhr vom Götti, der Ring oder Anhänger vom Gotti, die mit

Namen oder Monogramm graviert, eine persönliche Note erhalten. Nicht zu vergessen sind Gravuren auf Siegestrophäen und Wanderpreisen, die Tochter oder Sohnemann nach Hause bringen, und später gibt es Ehrengaben vom Verein oder für berufliche Leistungen, die mit einer persönlichen Widmung versehen sind. Solche Beschriftungen werden im Gravieratelier der Joos AG, dem Churer Fachgeschäft für Uhren, Schmuck und Zinn, täglich sorgfältig ausgeführt. Dank einer computergesteuerten Graviermaschine mit leistungsstarker Software und einem Einsatzbereich von 305 x 210 mm können auch spezielle Wünsche erfüllt werden. So ist, nach entsprechender Bearbeitung, etwa die Gravur von Firmen- oder Vereinslogos möglich, ja selbst Bilder oder Fotos können – aufs Wesentliche reduziert – auf die zu gravierenden Objekte übertragen werden.



Graveur Stefan Joos, Vertreter der vierten Generation im 105-jährigen Geschäft an der Poststrasse, arbeitet aber nicht nur für feierliche Anlässe, auch im «schnöden Alltag» ist man dankbar für hilfreiche Beschriftungen. So stellt er beispielsweise Hinweisschilder, Wegweiser, Schlüsselanhänger, Türschilder, Warntafeln und Namensschildchen für Mitarbeitende verschiedener Firmen her oder graviert Werkzeug nach Wunsch der Kunden. Im Freizeitbereich gibt es Sackmesser,

Wander- oder Nordic Walking-Stöcke, metallene Getränkeflaschen, Flachmänner und Ähnliches mehr zu kennzeichnen. Der Fachmann weiss bestimmt auch Ihre Gravurvünsche zu erfüllen. Bei Joos sind Sie an der richtigen Adresse. Die Beratung ist gratis, die Arbeit hat einen fairen Preis.

Joos Uhren, Schmuck und Zinn

Poststrasse beim Rathaus
7000 Chur
Telefon 081 252 14 21
info@joos-uhren.ch

54666

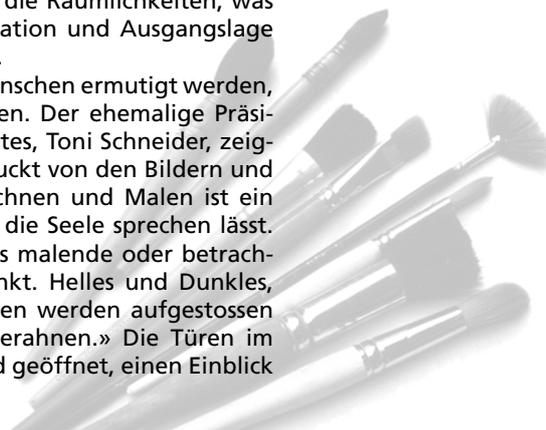
Tag der offenen Tür im Malatelier

Am Samstag, 17. September lädt Ruth-Nunzia Preisig zu einem Tag der offenen Tür in das Malatelier am neuen Standort an der Steinbruchstr. 16 in Chur ein. Geboten wird die Gelegenheit den Raum und die Malatelierleiterin kennen zu lernen. Informiert wird über den gestalterischen Prozess und das Angebot im Atelier. Gleichzeitig wird die Publikation «Geburt und Kreativität – den Übergang malend und gestaltend erleben» von der Autorin und Kunsttherapeutin R. Preisig vorgestellt.

Wer Bilder zu sehen wünscht, sei auf die beiden Führungen in der Beratungsstelle für Lebens- und Partnerschaftsfragen an der Bahnhofstr. 20 in Chur aufmerksam gemacht. Dort sind seit einem halben Jahr Bilder von Kindern und Erwachsenen aus dem Malatelier ausgestellt. Diese gestalten auf sehr unterschiedliche Art die Räumlichkeiten, was auf die ganz verschiedene Motivation und Ausgangslage der Malenden zurückzuführen ist.

Durch diese Ausstellung sollen Menschen ermutigt werden, Bilder als Wegweiser zu entdecken. Der ehemalige Präsident des evangelischen Kirchenrates, Toni Schneider, zeigte sich an der Vernissage beeindruckt von den Bildern und sagte in seiner Einführung: «Zeichnen und Malen ist ein Auseinandersetzungsprozess, der die Seele sprechen lässt. Wer sich darauf einlässt, sei es als malende oder betrachtende Person, wird reich beschenkt. Helles und Dunkles, Leere und Fülle haben Platz. Türen werden aufgestossen und neue Horizonte lassen sich erahnen.» Die Türen im Atelier und in der Ausstellung sind geöffnet, einen Einblick zu nehmen, lohnt sich.

SA 17.9.05	11–17 Uhr	TAG DER OFFENEN TÜR
im Malatelier Steinbruchstr. 16	15 Uhr	EINBLICK IN RAUM UND ARBEITSWEISE Mit Beiträgen von Luis Coray, cantautor Chur Ursina Kipfmüller, Pro Infirmis Chur Heidi Schwarz, Forum Geburt GR und Ruth-Nunzia Preisig, Mal- und Kunsttherapeutin
FR 23.9.05		BILDER AUS DEM MALATELIER
Beratungsstelle Bahnhofstr. 20	17+19 Uhr	zwei Führungen in den Räumen der Beratungsstelle für Lebens- und Partnerschaftsfragen zu Methoden und Möglichkeiten von Ausdrucks-malen und Maltherapie von R. Preisig
MALATELIER · Steinbruchstr. 16 · 7000 Chur · 081 252 88 66 · www.mal-atelier.ch		



Wunderschöne Kinderwelt des Schlafens

Das Kinderzimmer sollte für unsere Kleinsten bis zum jungen Erwachsenen eine Oase für Wohlbefinden und Gemütlichkeit sein. Wichtig dabei ist, dass man ohne Grosse Zusatzkosten die Ausstattung findet, die mit den Kindern mitwächst. Ein Bett im Modulsystem wächst mit, bringt Schutz, Geborgenheit und vermittelt Spass. Sicherheit im Kinderzimmer ist das oberste Gebot. Die Materialien sollten so gewählt sein, dass nur natürlich geölte oder gewachsene Hölzer verwendet werden. Bei den fröhlich bunten Farben und Lasierungen achte man auf ökologische Materialien. Stabilität und abgerundete Kanten verhindern die Verletzungsgefahr unserer Kleinsten. Beim Kauf eines Halbhoch-Bettes, Hoch-Bettes oder Etagen-Bettes sollte man darauf achten, dass die Geländerhöhe oberhalb der Matratze noch ca. 40–50 cm ist.

So ist ein Kleinkind mit 3–5 Jahre auch beim Toben und Spielen im Bett genügend gesichert. Das Halbhoch-Bett (ab ca. 3 Jahren) mit Oberkanthöhe von 125 cm ist ideal für die Eltern. Sie können ihr Kind jederzeit in bequemer Höhe erreichen, um es wieder zuzudecken, vorzulesen, ein Glas Wasser zu bringen etc. Die Matratze sollte ca. 10–12 cm dick sein und den flexiblen Kleinkinderkörper gut stützen und trotzdem anschmiegsam sein. So können wir schon im frühen Kindesalter späteren Rückenproblemen vorbeugen. Verschiedene natürliche Materialien wie Latex, Kokos, Wolle und Baumwolle sind speziell körperfreundlich. Selbstverständlich sind für Allergiker auch diverse synthetische Qualitäten erhältlich. Bei den Zudecken sind Naturbelassene Materialien von Vorteil. Wolle (Merino, Angora, Kamel-



haar-Flaum) und Lyocell (das auch optimal bei Allergien verwendet werden kann) sind bekannt für die wohltuende Klimatisierung von Feuchtigkeit/Wärme. Somit bieten Sie Ihrem Kleinkind ein beruhigendes Schlafklima und Ihnen eine ruhige Nacht. Dem Kinderzimmer sollte man auch immer mit vielen bunten Farben

Fröhlichkeit und Freude vermitteln. Es ist erwiesen, dass Kleinkindern mit den fröhlich frischen Farben der Umgebung die beste Voraussetzung für ein fröhliches Gemüt mitgegeben wird.

Madlen Ebnetter Schwitzer

Wunderschöne Kinderwelt von De Breuyn

54333



Myrabel von De Breuyn verbindet sich mit den traumschönen Textilien von Käthe Kruse zu einer einzigartigen Wohlfühl- und Traumwelt. Alle Myrabel-Möbel sind in den Farben blau, weiss und rosa erhältlich.



De Breuyn-Kindermöbel sind aus massiver Buche gefertigt und auf die Sicherheit der Kinder ausgerichtet.

Aus einem Grundmodell lassen sich jede Menge Varianten entwickeln. Ein Bett, das mit Ihren Kindern gross wird, für Schutz, Geborgenheit und Spass.



Eine Idee – immer anders!

Body Designer, Betten-Studio
Gäuggelistrasse 25, 7000 Chur
Tel. 081 252 44 60



NEUHEIT für die kleinen Ritter

Manor: Herbstmode, wie sie den Kids gefällt

Sportartikel, Schulutensilien, Dekorationsartikel, Unterhaltungselektronik, Spielwaren – Manor an der Bahnhofstrasse ist ein «El Dorado» auch für Kids. Dazu gehört natürlich auch die Modeabteilung, wo von den Jüngsten bis zu den Jungerwachsenen ein lückenloses Sortiment aufliegt. Und brandaktuell: eben ist die Herbstmode für Kids eingetroffen mit den beiden Hauptlinien «Campus Kids» für 2- bis 7-jährige und «Inside by Campus» ab 8 Jahren. Bei-

den Manor-Linien ist eines gemeinsam. Sie sind bequem, trendig, rundum kombinierbar und einfach cool, genau wie es Boys und Girls und somit auch den Eltern gefällt. Für letztere ist ein weiterer Faktor von Bedeutung, denn das gesamte Angebot besticht durch das aussergewöhnlich kundenfreundliche Preissegment. Das gilt auch für das Sortiment «Campus Baby» für Neugeborene bis zum Alter von 18 Monaten und «Campus Sports» für 2- bis 16-jährige.

Gewinnchancen bis 10. September

Welche Kleidergrösse zu welchem Alter passt, lässt sich am hilfreichen, von Manor kreierten «Grössenpass für Kinder» ablesen. Er liegt in der Kindermode-Abteilung im ersten Stock auf – wie auch die Wettbewerbskarten, mit denen eine Manor-Geschenkkarte im Wert von Fr. 500.– zu gewinnen ist. Der 2. Preis besteht aus einer 250-fränkigen Geschenkkarte und vom 3. bis

10. Rang liegt der Wert bei 100 Franken. Ein Tipp für die richtige Antwort: Im Manor vorbeischauchen oder den «Inside»- und «Campus»-Prospekt mitnehmen. Damit beschenkt man sich gleichzeitig noch mit einem 10-fränkigen Einkaufsbon für fetzige Kids-Mode.

Wettbewerb-Einsendeschluss ist der 10. September, der Bon ist bis zum gleichen Datum gültig.

«Campus Kids», coole Mode, preisgünstig und rundum kombinierbar.

Die Linie «Inside by Campus» ab 8 Jahren – wie «Campus Kids» für Girls und Boys.

Englisch für Kinder – eintauchen ins Abenteuer

Während Erwachsene beim Erlernen einer Fremdsprache einige Hemmschwellen zu überwinden haben, betreten Kinder dieses Neuland unvoreingenommen und begeistert und tauchen darin ein wie in ein Abenteuer.

Erwachsene orientieren sich beim Lernen einer neuen Sprache an Strukturen, stellen ihre Sätze bewusst zusammen, sprechen oft erst, wenn sie sicher sind, alles richtig zu machen. Ganz anders die Kinder. Grammatik und Strukturen kümmern sie noch wenig; wie Schwämme saugen sie neue Begriffe auf, wenden sie an, horten die neu gelernten Wörter wie einen Schatz, den sie auch gerne zeigen. Der ideale Englischunterricht ist aktiv und motiviert die Kinder. Er spricht sämtliche Sinne an, das Hören, Sehen und Erleben. Die Kinder sollten dabei nicht unter Druck gesetzt sondern durch Lob von Fortschritt zu

Englisch lernen macht Spass!

Fortschritt ermuntert werden. Während zur Zeit in vielen Schweizer Kantonen noch darüber diskutiert wird, ob, wann und wie Englisch auf der Primarschulstufe eingeführt werden soll, bieten Privatschulen den Kindern schon seit Jahren die Möglichkeit, in der Freizeit Englisch zu lernen. Ein grosser Vorteil dieser Institu-

tionen sind oft die kleinen Klassengrössen, welche ein spielerisches Lernen ohne Leistungsdruck im vertrauten Kreis ermöglichen. Erstaunlich sind dabei die Lernerfolge, die sich auch ohne Notendruck einzig und allein aufgrund der Begeisterung für die Sprache einstellen. So absolvieren zum Beispiel jedes Jahr

jugendliche Kursteilnehmer der Englischschule «The Play House Centre of English» mit viel Erfolg die Cambridge-Examen KET, PET und – wenn die Jugendlichen ein wenig älter sind – auch das FCE und beweisen damit, dass sich frühes, spielerisches Lernen auf jeden Fall lohnt.

54705

IMHOLZ

Se best Baiks in taun



www.imholz-ag.ch



Jetzt attraktive Saison-Schlusspreise!
Velo-Center, Wiesentalstr. 135, 7000 Chur

PLAY HOUSE  **ENGLISH** 54560

Englisch für Kinder und Erwachsene

- J · Kleine Gruppen
- J · Qualifizierte Lehrkräfte
- J · Motivierender Unterricht
- J · Entspannte Lernatmosphäre
- J · Schnupperkurse für Kinder

Neue Kurse ab September 2005.

EDUQUA zertifiziert **Schulen in Buchs, Sargans und Chur**
The Play House Centre of English
081-756 57 38 / www.englishschool.ch

AUTO-FAHRSCHULE 52960

www.autohauswilli.ch seit 1923

Vilma Zanolari-Rossi
Tel. 079 357 74 00

Luca Zanolari
Tel. 079 349 19 90

- Verkehrskunde-/Theorieunterricht
- Fahrschule mit Peugeot 206 RC/1007
- Roller- und Motorradunterricht
- Nothelferkurse

 **Galanda Garage AG Chur**
Kasernenstrasse 30 Chur Tel. 081 300 14 14 

«Sport ist eine Charakter- und Willensschulung»



Marcel Kaltenbrunner, Primarlehrer im Heroldschulhaus, ist seit 17 Jahren Unihockeyaner und heute NLA-Spieler beim UHC-Chur. Der 26-Jährige kennt somit haargenau die Bedeutung und den Stellenwert von Sport für die Persönlichkeitsbildung von Jugendlichen.

Marcel Kaltenbrunner, Sie haben als 9-Jähriger mit Unihockey angefangen. Wie sind Sie zu dieser damals bei uns noch nicht so stark verbreiteten Sportart gekommen?

Wir haben als junge Buben oft im Quartier Unihockey gespielt. Als die Älteren dann Rot-Weiss Chur beigetreten sind, bin auch ich hineingeschlüpft. Bereits bei den C-Junioren haben wir dreimal pro Woche trainiert und je höher wir stiegen, desto grösser wurde der Aufwand, aber auch der Plausch daran.

Den Faden zum Unihockey haben Sie bis heute nie abreißen lassen. Woher dieser Durchhalte-willen?

Die Motivation war anfänglich sicher der Spass an der Sportart, das stand im Vordergrund. Dann hab ich plötzlich gemerkt, dass es auch körperlich sehr gut tut. Und man kommt bei den Junioren mit vielen Gleichaltrigen zusammen. Später werden die Teams bunt gemischt und heute haben wir in der NLA-Mannschaft 18- bis über 30-Jährige. Auf allen Stufen

lernt man auf sozialer Ebene miteinander umzugehen und dass man in der Gruppe zusammen etwas erreichen kann. In der Gemeinschaft findet man nach einem Tiefschlag, sei das sportlich oder persönlich, auch besser aus einem Loch heraus. Das gibt einen starken Zusammenhalt.

Wie schätzen Sie den Stellenwert der aktiven Betätigung in einer Mannschaftssportart für Jugendliche ein?

Bei sportlicher Betätigung, egal ob Eishockey, Fussball, Unihockey etc., lernt man sich und den Körper ganz genau kennen. Das ist eine eigentliche Charakter- und Willensbildung, indem man herauskristallisieren kann, was einem liegt und was nicht und wie man mit verschiedenen Situationen zurechtkommen kann. Man lernt auch die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen kennen und er-

kennt, was einem gut tut und was nicht. Ich denke dabei nicht zuletzt an Tabak- und Alkoholmissbrauch oder an andere Drogen.

Sport hilft also Jugendlichen, sich vor schlechten Einflüssen abzuschirmen?

Das trifft meiner Meinung nach absolut zu. Mein Rat an die Jugendlichen – ob Knabe oder Mädchen – ist eindeutig der, sich aktiv sportlich zu betätigen und einem Verein beizutreten. Denn in der Gemeinschaft und unter der Führung von Betreuern ist die Gefahr schlechter Beeinflussung viel geringer. Dazu kommt, dass Sport ein idealer Ausgleich zur Schule ist, später zur Lehre und zum Beruf. Als Juniorenausbilder im UHC Chur sehe ich zudem, dass Sport eine riesige Lebensschule für die Jungen ist, die bis ins Erwachsenenalter reicht. Ich sehe das an mir selbst.

«adebar» für Beratung, Gespräche und Informationen

Die Beratungsstelle «adebar», die ihre Aufgabe im Auftrag des Kantons Graubünden erfüllt, bietet Frauen, Männern und Jugendlichen Einzel- und Paarberatungen in den Bereichen Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft an. Die Beraterinnen unterstehen der Schweigepflicht und arbeiten gemäss Berufskodex des Berufsverbandes Soziale Arbeit. Die Beratungsgespräche zu Schwangerschaft und Familienplanung erfolgen kostenlos. Für Beratungen zu Sexualität und Partnerschaft ist das erste Gespräch unentgeltlich. Für weitere Gespräche wird ein nach Einkommen abgestuftes Honorar verlangt.

Im Beratungsteam arbeiten diplomierte Sozialarbeiterinnen mit Zusatzausbildungen in den Bereichen Systematische Paar- und Familientherapie, Sexualberatung und Sexualpädagogik. Eine wichtige Aufgabe von «adebar» besteht in der Sexualpädagogik für Jugendliche, die weit mehr ist als Aufklärung. Sexualpädagogische Arbeit heisst, Kindern und Jugendlichen einfühlsam und fachkundig altersgemässe Informationen zu vermitteln, Erlebtes und Erfahrenes «sortieren» zu helfen und sie bei ihrer Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Ziel

ist es, die eigene sexuelle Identität als einen Teil der Gesamtpersönlichkeit zu begreifen und die jeweils individuell unterschiedlichen Ausdrucksformen akzeptieren zu lernen.

«adebar» arbeitet mit Jugendlichen in Schulen, je nach Auftrag geht es um Liebe und Lust, Sex und Frust, Freundschaft und Partnerschaft, Verhütung, Schwangerschaft, AIDS, Männer- und Frauenrollen und vieles mehr. Mit Pädagoginnen werden die Grundlagen, Inhalte und Methoden der Sexualpädagogik und Situationen aus dem pädagogischen Alltag besprochen. Mit Eltern werden in Einzelgesprächen, an Elternabenden oder in Kursen Bereiche der sexuellen Entwicklung und Sexualerziehung von Kindern und Jugendlichen thematisiert. Oft wird bei diesen Projekten auch mit der Aidshilfe zusammengearbeitet.

«adebar»

Sennensteinstrasse 5
7000 Chur
Tel. 081 250 34 38
beratung@adebar-gr.ch
www.adebar-gr.ch
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag zu Bürozeiten.
Beratung nach telefonischer Anmeldung.

●●● **casanova**

**Geburtsanzeigen
in grosser Auswahl.**

Casanova Druck und Verlag AG • Telefon +41 81 258 33 33
Fax +41 81 258 33 34 • info@casanova.ch • www.casanova.ch

54708

IMHOLZ

Moto-Center
Rossbodenstr. 20, 7000 Chur
www.imholz-ag.ch

nothing comes close



Jetzt attraktive Saison-Schlusspreise!

YAMAHA

54691



Brother & Elna Vertretung
Nähmaschinen, Stickmaschinen, Over-Lock, Bügelsysteme und Nähutensilien

Unser Angebot
Nähkurse in kleinen Gruppen
Neue Kleider schneiden nach Ihren Wünschen
Kleider-Änderungen und Stickerei
Annahmestelle für Kleider-Reinigung
Maschinen-Reparaturen

HeMa Nähshop GmbH
Grabenstrasse 38, 7000 Chur, Tel./Fax 081 252 22 50



Die McDonald's ZWEIERREIHE 2^{Fr}

Jedes Produkt 2 Franken. Jeden Tag.

McDonald's
i'm lovin' it

53983