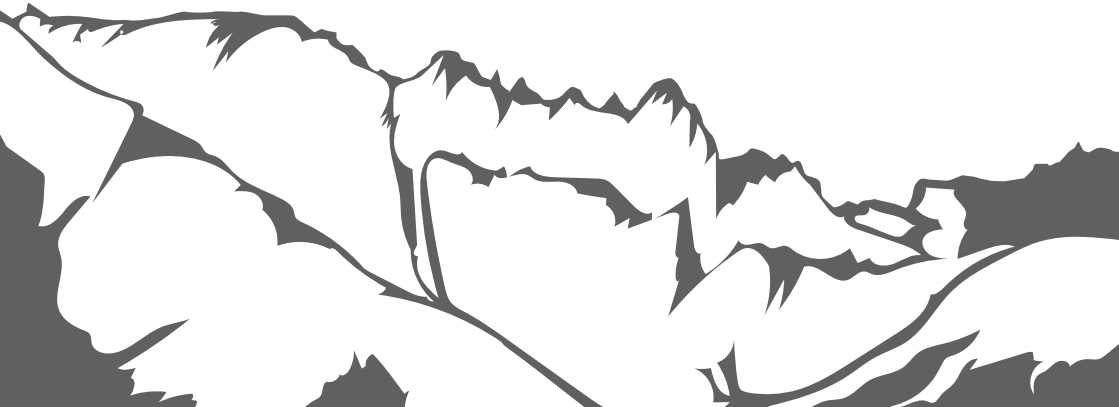


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

གསར་དུ་འབྱོར་བ་རྣམས་ཀྱི་ཚེད་བཅ་ལུབ།



གསར་དུ་འགྲོའ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་བཅའ་བྱུང་།

Fachstelle Integration Graubünden

ཟླ་རུ་ལྷན་པོ་མཉམ་ཁྲིམ་ལྷན་ཁྲིམ་།
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

དཀར་ཆག

1	Allegra, Grüezi, Buongiorno	9
2	ལྷན་མིའི་གནས་ཚུལ། རྒྱལ་རབས་སློང་བཟུས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས།	10
3	ཕེ་སྐ་རུ་ལྷན་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་གནས་ཚུལ། དང་གངས་འབར་དང་བདེན་གཏམ།	12
4	སྐར་ལྷན་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་སྐད་རིགས་ལྡོ་ཚོགས།	14
5	མཉམ་སྦྲེལ། Graubünden ཚོགས་སྡེའི་གནས་ཚུལ་སླེ་གནས་ཁང་། སྐད་རིགས་ལྡོ་ཚོགས་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུ་ཁང་། www.hallo.gr.ch	17
6	འབྲེལ་ལམ། སྐད་ཡིག་ཅི་འབྲེལ་ལམ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བའི་ལྷེ་མིག་ཡིན། སྐད་བརྒྱུར་བྱེད་པོ།	19
7	ལས་ཀ། འཚོལ་ས་མཉམ་སྦྲེལ། ལས་སྐྱོང་དང་ལྷི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་བཟུ་བཟུ་བཟུ་ཆ། ལས་ཀ་འཚོལ་བ། ལས་མེད། གང་བྱ། རྒྱལ་མིན་ཙམ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ལས་ཀ། གཞི་རིམ་དང་སློང་བརྒྱུ་འབྲེལ་མ། ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤོད་ཚད་ལག་འཁུར་ལ་དོས་འཛིན།	20
8	གནས་སྡོད་ཚོགས་མཆན་དང་བཟའ་ཟླ་བཟུག་ཟླ་སྦྲེལ།	24

9

གཉེན་སྒྲིག་ཚང་ས་དང་བྱིམ་ཚང་།

25

གཉེན་སྒྲིག་
 རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ལྷན་བཟའ་མི་དང་བྱིམ་ཚང་།
 ཟླ་མོག་ས་སྒྲིག་སྒྲི།
 བཅོམ་ཤོད་གཉེན་སྒྲིག་
 ལྷ་ལྷ་སྒྲིབ།
 ཇེ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲང་སེང་དང་གྲན་གསལ།
 བྱིམ་ཚང་བྱར་ཕོགས་སམ་འཚོ་རྒྱུ།

10

བྱ་སྒྲིག་

28

སྐད་རིགས་ལྷ་ཚོགས་འབེལ་རྒྱལ་ཁབ་།
 བ་མའི་ལས་སྒྲོན་ཁབ།
 བྱིམ་ཚང་དང་བ་མར་ཕན་བའི་བཀོལ་སྦྱོད་མཉེན་ཆས།
 དབ་དང་ཚེད་ཆས་སོགས་གཡར་ཁབ།
 བྱ་བཅོལ་ཁབ་གི་ཞབས་ལྷུ་ཚ (སྐྱ་ཡོད།)
 བ་མར་ཇོ་དག་སྐབས་སྤྱར་མགྲོགས་འབེལ་གཏུགས་ཁ་བར་ཞབས་ལྷུ།

11

སྐོབ་གྲུ་དང་འཚོ་ཐབས་ལས་རིགས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་དང་།

30

བ་མའི་ལས་འགན།
 གཞེན་སྒྲིག་ཚོར་རིན་མེད་ཐོག་སྐོབ་སྒྲོན་གྱི་སྤྱོད།
 མཐོ་རིམ་སྐོབ་གྲུ་དང་ལག་ཤེས་སྦྱོང་བ་དང་།
 བར་བརྒྱལ་སྐོབ་ཤིང་།
 གཞིས་སྐོབ་ན་གཞེན།
 བརྒྱ་སྦྱོང་སྐོབ་གྲུ་ཚོར་ལས་དང་ཚེད་ལས་འབྲིང་རིམ་སྐོབ་གྲུ།
 འཚོ་ཐབས་སྦྱོང་འདྲིམ་སྦྱོང་བ་དང་།
 སྤིང་ལྷའི་ལས་རིགས་སྐོབ་སྦྱོང་།
 དུས་རིམ་གསུམ་བའི་སྤྱོ་ཚན་ལྷན་མཐོ་རིམ་སྐོབ་ཚན་སྦྱོང་བ་དང་གྱི་ཕྱོ་ཚོར།
 སྐོབ་གྲུ་འི་སེམས་ཁམས་རིག་བའི་ཞབས་ལྷུ།
 ལྷ་ལྷ་སྒྲིག་སྒྲིག་གྱི་སྤྱོ་གྲུ་དང་ན་གཞེན་གྱི་སེམས་ནད་བཅོས་ཁབ།
 ལྷ་གྲུ་གཞོད་འཚོ་མ་དག་སྦྱོང་བྱེད་པ།

12

གནས་སྐྱོད་ས་ཁང་།
སྐྱོད་ཁང་གི་ཁྱབ་བསྐྱེད་སྒྲིལ་
གཡམ་པོའི་ས་ཁང་གི་ཁྱིམ་སྒྲིལ་སྐྱོད་སྐྱོན་ཁང་།

35

13

འཕྲོད་བརྟེན།
སྐྱོན་པའི་ཁ་བྱང་།
ན་བའམ་རྒྱན་ངན།
སྐྱོན་ཁང་།
ཁྱིམ་ཚང་ནང་བསྐྱབ་བྱ་དང་གཅེས་སྐྱོད་ཕན་ཤོག་ས།
བཤེས་ཤོད།
དབང་པོ་རྒྱུན་ཅན་གྱི་མི།
སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི།

38

14

ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག།
ངས་ཅན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག།
ལཱི་ཅའི་སྐྱོན་གྱི་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག།
འཕྲོད་བརྟེན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་ལ་གཅོག་འཕྲི་དང་འཕམ་བབ།
རྒྱང་ཐུག་གམ་རྒྱན་ངན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག།
དྲང་སྲང་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག།

40

15

དབྱ་ཁྲལ།

42

16

སྐྱི་ཚོགས་ལམ་རྒྱུན་དང་སྐྱི་ཚོགས་རྟོགས་རམ།
སྐྱི་ཚོགས་ལམ་རྒྱུན།
སྐྱི་ཚོགས་དབལ་འབྱོར།

43

17

ཉེན་སྲུང་སྐྱི་ཚོགས་འཚོ་བའམ་ཐུག་འཕྲད།
བྱང་ཁྱུར་བྱང་གསལ་གྱི་འཚོ་བ།
ཚོགས་པ་དང་རྒྱུད་སྐྱེད་ལག།
ཕྱི་རྒྱལ་མི་སྐྱེའི་ཚོགས་པ་ལག།
དཔེ་མཛོད་ཁང་ལག།
ཉེ་ཆ།
དདུལ་ཁང་།

44

དུས་ཚིག་ལག
ཕྱིར་བསྐྱོད་དང་དལ་ལོམ།

18

འགྲིམ་འགྲུལ།

47

མི་མང་སྐྱེལ་འདྲན། མི་འཁོར་དང་སྐྱི་སྐྱོད་ཆངས་འཁོར།
ལུང་མི་ལྷང་ཆངས་འཁོར་གཏོང་བ།
རྒྱུ་འཁོར།

19

ལོང་ལུག།

50

ལོང་ལུག་སྤྱང་སྐྱོབ།
གད་སྐྱོགས།
འཁྱུང་ཆ།

20

དག་འཕམ་ཆེ་བའི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་བྱང་དང་བྲ་འབྲེལ།

52

ཉིན་འའི་བྱེད་སྐོལ་ག
ལས་ཀ།
མི་རིགས་དབྱེ་འབྲེད་དམ་རིགས་རུས་ལ་དབྱེ་བ།
ཁྱིམ་མི་དང་རོགས་པ།
དཔལ་འབྱུང་།
འཕྱོད་བརྟེན།
དུག་སྐྱོད་དམ་གཞོན་ལུལ་གྱི་རོགས་སྐྱོར།
ཆོག་སྐྱེལ་གནས་སྐྱོལ།
རྒྱུ་རོགས་དང་རོག་གཞུང་འདྲ་མེན་རྒྱུ་སྐྱུར།
ཁྱིམ་པ་དང་ན་གཞོན།
གནས་སྐྱོལ་མི་འབོར་བརྒྱུད་ལམ།
སྐྱི་ཆོགས་ཞབས་ལྷ།
རྒྱུ་ལོག་སྐོབ་གྲ།
ཚོལ་ཐང་།

21

རྩ་དག་སྐབས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

64

ཁྱིམ་པ་བད།

66



ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

༡༡ །བརྗེ་བའི་གསར་པེབས་གནས་རྫོང་པའི་སྐན་ལམ་དུ།

སྤྱི་རི་སོན་གཞུང་གི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་ངོས་ནས་མངའ་སྤྱོད་པེབས་པར་སྤོང་ཐག་པ་ནས་དགའ་བསུ་ཞུ་གི་ཡིན།

ང་ཚོའི་མངའ་སྤོང་ནང་པེབས་ཞུགས་གནང་བས་ཁྱེད་རང་མིའི་ཚོགས་པ་པོན་ཚེན་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་མི་སྤེ་སྤེ་ཚོགས་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཆགས་པ་རེད། འདི་དག་ནི་ཁོ་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྐད་ཡིག་ཡོད་ཀྱང་སྤྱངས་ཡུལ་དང་གོམས་སྤོལ་ཁྱེད་
པར་ཚམ་མེན་པ་རང་གི་ལོ་དང་། འཚོ་ལས། དགའ་ཚོས་དང་གཞན་མང་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤེ་མང་རང་བཞིན་དེ་ནི་
Graubünden ནང་འཆར་ཅན་འཚོ་བའི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེས་གོ་སྐབས་དང་དགའ་ངལ་གདོང་ལེན་མཁོ་སྤྱོད་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

Graubünden ནི་སྤེ་མང་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཡོན་ཏན་ལེན་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད། ང་ཚོའི་ཡུལ་བཀོད་ཁྱེད་ཚོས་
སུ་ལུང་ག་ཤོངས་གངས་ཀྱི་ལོ་མཚོ་གངས་ལྷོ་དང་གངས་རི་མཚོན་པོ་གངས་ལྷོ་གྲུབ་ཡོད། ང་ཚོའི་གཞུང་འབྲེལ་
སྐད་ཡིག་དེ་འཇར་མན། རོ་ལོ་ན་ (Rhaeto-Romanic) དང་ཨི་ཏེ་ལི་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་སུང་སི་ནང་རོ་མན་སྐད་དེ་
Graubünden ནང་ཁྲོ་ནར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་དེ་ཡང་སྐད་རིགས་གཅིག་ཚོས་མེན་པར་ལུལ་སྐད་ལྟའི་བྱིམ་ཚང་
ཞིག་ཡིན། Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter དང་ Vallader ང་ཚོ་དུས་རབས་མང་པོ་སོང་པའི་རིག་
གཞུང་དང་གོམས་སྤོལ་དའི་དགའ་སྤོལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོ་དུ་རྟེན་པ་བརྟན་པོ་ཚུགས་ཡོད་པ་
མ་ཟད་ཁྱེད་ཀྱི་རིགས་བྱེད་པའི་ཚོག་ནས་མ་འདངས་པའི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་འདོད་པ་ཡིན།

མངའ་སྤོང་སྤེ་སྤེ་ཞིང་ལས་དོན་དང་(མཉམ་སྐྱེལ་ལ་ཕན་པའི་ལས་གཞི་མང་པོ་ཚུད་པའི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྤྱི་
ཚོགས་མཐུན་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་སྤྲུགས་བཏོད་ཡོད་པ་ཡིན། ཚིག་སྐྱེལ་བྱེད་ན་ང་ཚོ་སྤོལ་སྤེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་
པ་སེམས་ལ་བཞག་ནས་ཁྱེད་ལ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས། དབལ་འབྲུར་དང་རིག་གཞུང་གི་འཚོ་བའི་ནང་ཆ་ཤས་བཞེས་པར་
དགའ་བསུ་ཞུ་འདོད་པ་ཡིན།

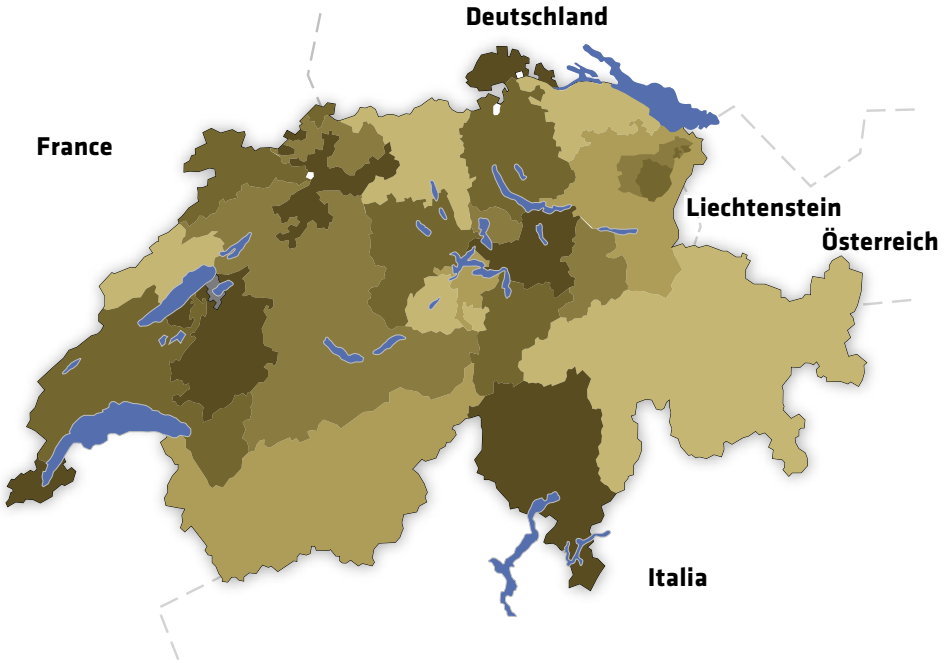
ཁྱེད་རང་བཞུགས་པའི་གོང་སྤོང་ལས་ཁྱེད་ལ་སྤོལ་སྤེ་མངའ་སྤོང་མཉམ་སྐྱེལ་ཡར་རྒྱས་ལྟར་ཁང་ནས་གནས་ཚུལ་དང་
། བསྐབ་བྱའི་ལས་དོན་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཚེད་དུ་སྤོལ་ཞིང་སྤོལ་འཚོམ་སྤོལ་གནང་དགོས། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོ་ཚོས་
ལུལ་པའི་གོ་སྐབས་ནམས་བེད་སྤྱོད་གང་ལུས་ཀྱིས་ཕན་ཚུགས་ཡོད་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་ཁང་བྱིམ་གསར་པའི་ནང་བདེ་སྤོང་དང་གནས་པ་ང་ཚོས་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

Peter Peyer

འགན་འཛིན་སྤེ་ཚོགས།

ཟུང་སིའི་གནས་ཚུལ།



ཨང་གྲངས་ནང། (༢༠༡༩)

མི་འདོད།	༥ ༤༠༩,༠༠༠
ཕྱི་རྒྱལ་ལ།	༢༥.༩ %
ས་ཁྱིམ།	༤༡༥༠༠ ལྗོངས་ལྗོངས་འབྲི་བ།
མངའ་སྡེ།	༢༩

ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

ཕྱི་ལོ་༡༩༧༧ ཕྱི་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ ཉིན་ལྷ་རི། (Uri) ཕྱི་མིང་།
(Schwyz) ཨན་ཏར་མལ་ཤེན་(Unterwalden)
བཅས་ཀྱི་གོང་ལྷོའི་ལས་ཁུངས་ནས་གོང་ལྷོའི་ལས་ཁུངས་
ལག་གི་ཚབ་མཚོན་མཐུན་ཚོགས་རྒྱུ་དང་པ་དེ་འགོ་བཙུགས་
པ་རེད། གོང་ལྷོའི་ལས་ཁུངས་དང་ས་གནས་གཞན་ནུས་
ཕྱིས་སུ་འཇུག་ཞུགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོའི་ནང་དང་
རབས་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་པ་རེད། ཕྱི་
རྒྱལ་བརྒྱུད་པའི་ཚོས་ ༡ བེ་ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུས་
ཚོན་རེད།

ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལོ་ལོ་བསྐྱེད་ཐོབ་
ཐང་ཡོད་པའི་རྒྱུད་པ་དང་བྱེད་ནས་འོས་ཤོག་ལེན་རྒྱུད་
བརྒྱུད་ནས་མིན་པ་མ་ཟད་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དང་གཞན་དོན་རྒྱུ་
ལ་ཡང་ཡང་མང་མོས་ལམ་ནས་ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚབ་ལེན་ལ་
ཤུགས་རྒྱུན་ཐང་ཀྱང་རྒྱུད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་
གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་དེ་དབུས་དང་མངའ་སྡེ་གོང་ལྷོའི་
ལས་ཁུངས་བཅས་རིམ་བཞིན་ཡོད། ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལོ་ལོ་
ཀྱང་ཡན་འོས་ཤོག་ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལོ་ལོ་ཐང་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་(ལག)

67.2

འཇར་མན།

22.3

མི་རན་ཆི།

1.0

ཨི་རེ་ལི།

0.4

རོ་མན།

23.1

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ།

(BFS 2017)

ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་སྐོར་དབུ་རྒྱུ་
ཨོ་ལོ་ («Echo») ཞེས་པའི་ནང་གནས་ཚུལ་གཞན་
ལེན་རྒྱུ་ཡོད། དེ་བུ་རྒྱུ་དེ་ཕྱི་དབུ་ལང་ཚང་མར་
མངགས་ཉེ་གནང་ཚོགས་ཀྱི་རེད། ཡང་ན་གཞན་གསལ་
ལ་བྱང་ནས་ཡང་རྒྱུ་གི་རེད།
HEKS, Regionalstelle Ostschweiz
☎ 071 410 16 84
www.echo-ch.ch

ཕོ་སྐ་རུ་ལྷན་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་གནས་ཚུལ།



དང་གངས་འབོར་དང་བདེན་གཏམ། (༢༠༡༩)

Graubünden ས་གནས་སུ་མི་གངས་ ༡༩༧༠༠༠ ལས་
 མང་བ་གནས་མྱོད་མྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་མི་མང་༢༡༣༠༠
 ཅམ་ཕྱི་རྒྱལ་མི་རིགས་ཡིན། ས་ཆའི་རྒྱ་ཁྲོན་ཀྱི་ལོ་མི་ཏཱར་
 ༡༡༠༩ རང་ལུལ་ལ་ Graubünden བྱི་སུའི་མིན་ཏཱརི་
 རང་ནས་མངའ་སྡེ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱལ་ཁབ་
 མངའ་ཁོངས་ཀྱི་གངས་ཚད་དུག་པ་དེ་ཡིན། མི་གངས་

༢༥༤༠༠ ལྷག་ཅམ་སུའི་མིན་ཏཱརིས་གནས་རྒྱུང་ཤོས་རྒྱལ་ས་
 Chur ལ་གནས་མྱོད་མྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མངའ་སྡེ་དེ་ས་གནས་ཁབ་༡༡ དང་གོང་སྡེ་ཁབ་༡༡༤
 རང་བཤོས་ཡོད།



ཡུལ་སྡོང་ས་གངས།	༡༥༠
མཚོ་ཕྱོད་གངས།	༤༡༥
གངས་རི་གངས།	(༡༩༢)

ཞིབ་གསལ་གནས་ཚུལ་ www.gr.ch རྩོམ་གཟིགས་རྒྱ།

གླ་འཁྱུར་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐད་རིགས་ལྗོངས་ལྗོངས་



- འཁྱུར་མཁུ།
- རྒྱུ་ལྗོངས་།
- ཡུལ་ལྗོངས་།

ལྷ་རུ་ལྷོན་རྒྱ་མངའ་ལྷོ་ནང་གཞུང་སྐད་
གསུམ་ཡོད། འཇར་མན། རོ་མན་དང་ཨི་ཌེ་ལཱ།

འཇར་མན།

འཇར་མན་ནི་མངའ་ལྷོ་ཡུལ་མི་པལ་ཆེ་བའི་ཡུལ་སྐད་
དེ་རེད། ཁོང་ཚོའི་འབྲི་ཡིག་ནི་འཇར་མན་གྱི་ཡི་གེ་དང་
རྒྱལ་སྐད་ནི་སུད་སི་འཇར་མན་ཡིན།

རོ་མན།

ཨིན་ག་ཌིན་ (Engadin) རན་དང་། ལུན་སི་ཌར་
(Münstertal) རྫོང་སྐད། རྫོང་སིན་ (Mittelbünden)
དབུས་དང་སུར་སེལ་ལྷོ་ (Surselva) རན་རོ་མན་
སྐད་ནི་གཅིག་གྱུར་བེད་སྤོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན། རོ་
མན་སྐད་ནི་སྐད་ཡིག་གཅིག་པུ་མིན་བར་སྐད་ལུགས་
ལྷོ་འབྲི་ཚང་ཞིག་ཡིན། Sursilvan, Sutsilvan,
Surmiran, Puter དང་ Vallader.

ཨི་ཌེ་ལཱ།

ཨི་ཌེ་ལཱ་རྒྱ་སྐད་དེ་ནི་ཡུལ་རྫོང་ས་བཞིའི་ནང་བེད་སྤོད་
བྱེད་གྱི་ཡོད། Puschlav, Bergell, Misox དང་
Calanca.



མཉམ་སྦྲེལ།

མཉམ་སྦྲེལ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོན་ལག་ཚང་མའི་དབུ་ལ་
འབྲེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་སྐྱེད་སྐྱོང་སྤངས་ནང་ཞུགས་པར་
མཐུན་འབྲེར་དུ་སྐོབ་ཐང་དང་ལས་འགན་དམིགས་ལུས་
དབར་ཡན་ཚུན་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ལ་གཞི་རྒྱུན་བཅོམ་
བའི་སྐུལ་ཤུགས་ཐོན་པའི་སྤྱི་སྐོར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་
ཡིན། ཟུང་འབྲེལ་གོང་སྤྱི་མི་ལོ་གསལ་ལོ་གསལ་དང་བཟོད་
བསྐྱོར་སྤོང་སྤོང་གྱི་བཟོད་ལམ་ལ་གཞི་རྒྱུན་བཅོམ་ཡོད་
བ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱི་སྐོར་ཡིག་སྤྱོད་ལྟུ་ཚང་ལས་
ཡར་རྒྱས་དང་སྤྱི་ཚོགས་མཉམ་ཞུགས་བཅས་ལ་རྒྱབ་
གཉེར་གནང་གི་ཡོད།

མཉམ་སྦྲེལ་སྤྱི་ཚོན་གྱིས་མངའ་སྤྱི་དང་གོང་སྤྱིའི་སྐོར་ནས་
མཉམ་སྦྲེལ་ལམ་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་དམིགས་བཀའ་གོང་
སྤྱི་ཚོན་ཚང་མཐུན་སྤྱོད་དང་སྤངས་འཛུགས་གནང་གི་ཡོད།
དེས་སྐོར་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་གཅིག་སྤྱད་གྱི་ལས་འཛུགས་
ལག་གོང་སྤྱི་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་རམ་གནང་ལྟེ་རྒྱང་
འབྲེལ་ལམ་མཉམ་སྦྲེལ་སྐོར་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤྱོད་གནང་
རྒྱུ་འགན་ལེན་གནང་གི་ཡོད།

Fachstelle Integration Graubünden
སྐར་ལུ་སྐྱུན་རྒྱན་མཉམ་སྦྲེལ་སྤྱི་ཚོན་
☎ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

Graubünden ཚིག་སྐྱེལ་གནས་ཚུལ་ལྟེ་གནས་ལང་།
ཚིག་སྐྱེལ་གནས་ཚུལ་ལྟེ་གནས་ལང་ནི་ Chur རྒྱལ་ས་ཡི་
Grabenstrasse 1 རང་ཚིག་སྐྱེལ་ཚང་ལས་སྤྱི་ཚོན་གྱི་
ལང་མཚམས་སུ་ཡོད། དེ་ནས་གཤམ་གསལ་ཞབས་ཞུ་
དག་གནང་གི་ཡོད།
• ཚིག་སྐྱེལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་དོན་ཚན་
སོགས་མཐོ་སྤྱོད་དང་ཉེ་བའི་དུས་བཀག་ཀྱི་སྐོབ་སྤོང་
བྱེད་རྒྱུ།

- ས་གནས་ནང་དུ་འབྲུལ་བའི་ཚིག་སྐྱེལ་ཞབས་ཞུ་དང་
སྐོར་ཡིག་སྐོབ་ཚོན་སྤྱི་ཡོངས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ།
- དོ་བདག་དང་སྐོར་གྱི་སྐོར་ཡིག་སྐོབ་སྤོང་མཉམ་དུ་
སྐོར་ཡིག་ཚང་ལོན་རྒྱགས་སྤོང་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས།

Informationszentrum Integration Graubünden
Graubünden ཚིག་སྐྱེལ་གནས་ཚུལ་ལྟེ་གནས་ལང་།
☎ 081 257 36 83
འགོ་འཇུགས་དུས་ཚོད་གྱི་ཞིབ་མཐུན་
www.integration.gr.ch རང་ལྟ་ཞིབ་ཡོང་བ་ལུ།

སྐོར་རིགས་མང་པའི་དྲ་ཚོགས་ www.hallo.gr.ch
གྱིས་གསལ་ཚེའི་བརྗོད་གཞི་དབུ་ལ་ན་སྤྱི་རི་སོན་ནང་གི་མི་
ཚོ་ལས་ག་སྐོར་གྱི་འབྲོད་བསྐྱོར་དང་སྤོང་གནས་བཅས་
གྱི་སྐོར་ལན་སོགས་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤྱོད་བྱེད་
གྱི་ཡོད།

www.hallo.gr.ch



འབྲེལ་ལམ།

སྐད་ཡིག་ནི་འབྲེལ་ལམ་ཡར་རྒྱས་ཡོད་པའི་ལྷོ་མིག་ཡིན།
 རྟུང་ལ་རང་ཉིད་རྟོག་ཡུལ་གསར་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ཚོས་
 ལུགས་དང་དཔལ་འབྱུང་ཤེས་པའི་ལོན་སྟེགས་འདྲ་མཉམ་
 དང་དཔལ་པ་མཉམ་གཤེབས་བྱ་འདོད་ཡོད་དམ། གནས་
 ཡུལ་སོ་སོའི་ཤེས་པའི་ལོན་སྟེགས་དང་མི་རུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་
 དང་རང་ཉིད་ཡར་རྒྱས་ཡོད་པའི་རྩ་བའི་རྒྱང་གཞི་དང་
 གལ་ཆའི་སློམ་ཚེ་བའི་ལྷོ་མིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།
 རང་ཉིད་རྟོག་ཡུལ་གསར་པའི་སྐད་ཡིག་ཡར་ཐོན་ཡོད་
 པར་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་སློབ་ཁྲིད་ལ་པོབས་
 པ་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ཡི་ཚས་བཀོལ་སྦྱོང་བའདྲེ་སྦྱོང་
 གང་མང་བྱུང་དགོས།

བྱར་ཡོད་དུ་ཚོགས་ www.integration.gr.ch རང་
 རང་ཉིད་རྟོག་ཡུལ་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་སྐད་ཡིག་སློབ་
 གྲུའི་མིང་གཞུང་དང་དགོ་པོར་ཆེ་བའི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་
 བྱང་རྒྱམས་གསལ་ཡོད་ལ་མ་ཟད་སྐབས་མཚམས་ད་
 ཡོད་སྐད་ཡིག་སློབ་ཁྲིད་རྒྱུ་ཡིག་གཞུང་གསལ་ཡོད། ཞིབ་
 སའི་ཁྱེད་ལ་སྐད་ཡིག་སྦྱོང་བརྟེན་དང་འཚོ་བའི་ལམ་སྟོན་
 དགོས་གསལ་ཡོད་ན་འཕམ་དུ་རྟོག་ཡུལ་མངའ་སྡེའི་ཉམ་
 སྤྱིལ་གནས་ཚུལ་ལྟ་གནས་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ན་ཚོག་

Informationszentrum Integration Graubünden
 Graubünden ཚིག་སྐྱེལ་གནས་ཚུལ་ལྟ་གནས་ཁང་།
 ☎ 081 257 36 83
 འགོ་འཇུགས་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཞིབ་སའི་གནས་ཚུལ་
www.integration.gr.ch རང་ལྟ་ཞིབ་ཡོད་བ་ལྟ།

སྐད་བརྒྱུད་བྱེད་པོ།
 སྐད་ཡིག་ནི་རང་ཉིད་རྟོག་ཡུལ་གསར་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 པན་ཚུན་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཉེན་རེའི་འཚོ་བའི་རྩ་བའི་
 རྒྱང་གཞི་དང་གལ་ཆའི་སློམ་ཚེ་བའི་ལྷོ་མིག་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་གནས་ཡུལ་གསར་པའི་སྐད་རིགས་

ལས་པན་ཚུན་གོ་བརྟེན་མ་འདྲོད་ཚོགས་ཆའི་གོས་ཚོས་ལས་
 ཚོགས་འདྲེ་ལ་རྒྱགས་པན་ཚུན་དྲུགས་སེལ་སྐབས་དེས་
 པར་དུ་ཁྱེད་ལ་སྐད་རྒྱུར་ཡང་དགོས་མིད་པ་རེད།

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (སྐད་སི་ཤར་རྩྱུགས་ནང་མི་རིགས་)
 དང་རིག་གཞུང་འདྲ་མཉམ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་གུབ་པའི་སྐད་
 རྒྱུར་གྱིས་སྐད་རིགས་འདྲ་མཉམ་ ༥༠ ཙམ་གྱི་ནང་སྐད་
 རྒྱུར་ཆེད་ལས་པའི་མཐུན་འགྲུར་ཞབས་ཞུ་སྐབས་བཞིན་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་ཞབས་ཞུ་དང་ལས་སྐྱོ་འབྲེལ་དགོས།

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz
 སྐད་སི་ཤར་རྩྱུགས་ནང་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་
 འདྲ་མཉམ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་གུབ་པའི་སྐད་རྒྱུར་།
 ☎ 0848 28 33 90
www.arge.ch/verdi

ཁ་པར་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐད་རྒྱུར་ཞབས་ཞུ་ལས་ཁང་ནས་དུས་
 ལུགས་ཆ་ལྷང་ཤས་ནང་ཁྱེད་ལ་ཚོད་ལྷན་སྐད་རྒྱུར་
 ཆེད་ལས་པའི་མཐུན་འགྲུར་ཞབས་ཞུ་སྐབས་བཞིན་ཡོད།
 ཁ་པར་བརྒྱུད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་ནི་ལོག་ཅིག་ཞུགས་མ་ཟེལ་
 རང་ཞབས་ཞུ་སྐབས་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཞབས་ཞུ་དང་
 ལས་སྐྱོ་འབྲེལ་དགོས།

ཁ་པར་བརྒྱུད་སྐད་རྒྱུར་འབྲེལ་གཏུགས་ཞབས་ཞུ།
 ☎ 0842 442 442
www.0842-442-442.ch

ལས་ཀ

མི་གཞན་གྱི་མིང་གཏོང་སེམ་ལས་ཀ་བྱེད་པ།
སྤར་ཏུ་སྤྱོད་ཆོད་པའི་ཉེད་མི་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ཚུལ་ལམ་
ལུགས་ལྟམ་སྤར་པ་ཞིག་ཡིན། དུས་སྐར་སྤྱི་འཆམ་འདྲི་
བཞིན་དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་ཚན་གལ་ཆེ་བ། འཛོད་བསྟེན་སྤྱི་
ཚན། བཟོ་སྐྱོད་ཁང་འཕྲིད་བ་དང་ཚུང་བ། རྒྱལ་སྤྱི་དང་
རྒྱལ་ནང་གི་བཟོ་སྐྱོད་མང་པོ་དེ་བཞིན་མངའ་སྡེའི་འཛིན་
སྤྱོད་གིས་འཚོ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོད་ནང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་
ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་མཐུན་འཇུག་གནང་གི་ཡིད།

འཚོ་ལས་མཉམ་སྦྲེལ།

ལས་ཀས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་མང་གི་འཚོ་ཐབས་དང་ཟུང་
འབྲེལ་གོང་སྤེལ་ཆེད་དེས་ཤེས་སྤྱིན་གྱི་ཡིད། ལས་འཚོས་
ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་ཉི་ལས་ཀའི་ཚོགས་མཆན་དང་ལུས་སྐད་ཀྱི་སྒོམ་
སྤྱོད་ཤེས་རྟོགས་ཡག་པོ་དགོས་ཚུ་ཡིན། གཤམ་གསལ་
དུ་རྒྱུའི་ནང་ཁྱེད་རང་ལ་ལས་འཚོས་སྐར་དང་དགོས་དེས་
གྱི་གནས་ཁང་ཚོགས་མཆན་ཁག་གི་སྐོར་གནས་ཚུལ་ཤེས་
གྱི་རེད།

- www.kiga.gr.ch
- www.afm.gr.ch
- www.sem.admin.ch
- www.swissuni.ch
- www.berufsberatung.ch
- www.migraweb.ch

ལས་སྤྱོད་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་བསྐྱུ་ཅ།

རྒྱ་འབྲེགས་དང་ཤལ་ལུས་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་ཨ་ཏུ་
སྤུ་ཀ་བ་དང་ཤི། (AHV - 1. Säule) རྒྱ་གཞི་གི་
ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་ (ཨི་སྤུ་ IV) ལས་མེད་ཉེན་སྲུང་
མ་འཛོགས་ (ཨ་ཨེལ་སྤུ་ ALV) རྒྱུ་དཔྱད་ཆག་སྐོར་ཉེན་
སྲུང་མ་འཛོགས་ (ཡུ་མེ། UV) བཅས་ཀྱི་ཚད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་
སྤྱི་ཤོགས་ནས་ཁྲིམས་མཐུན་འཐེན་གནང་གི་རེད། ལོ་རེའི་

ཡོང་འབབ་སྤྱད་སྐོར་ 2000000 རྟེན་འཚོ་ལས་ཁི་
ཕན་ལས་འཆར་ཆེད་(ག་བ་གཉིས་པ་ཟེར་བ་) དུ་ཨ་ཏུ་
སྤུ་ (AHV) འཕར་སྐོར་རྩ་བ་འཐེན་གནང་གི་ཡིད།
ཁྱོད་ཡོངས་ནས་བརྗོད་ན། ཡོང་བབ་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ 74
ཙམ་ཁྲིམས་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་ཆེད་བསྐྱུ་
ཆ་བྱ་དགོས།

ལས་ཀ་འཚོམ་བ།

ལས་ཀ་འཚོམ་སའི་ཁ་བྱང་ནི་ས་གནས་ལས་ཀ་བཞེད་
འདེམས་རྩོམ་གནས་ཁང་ (རའམ། RAV) ལ་གཞིགས་ན་
ཚོགས་པ་དང་ཉེན་རེའི་གསལ་ཤོག་ས་གནས་སམ་གོང་སྤེལ་
གཞུང་འབྲེལ་གསལ་ཤོག་འབྲེལ་སེམ་ལས་ཁུངས་ཁག་
དང་དུ་རྒྱུའི་རྗེད་རྗེད་ཐུབ་གྱི་རེད། དྲ་གནས་དཔེར་ན།

- www.arbeit.swiss
- www.suedostschweizjobs.ch
- www.jobs.ch

ལས་མེད་གང་བྱ།

སྤྱད་སའི་ནང་གནས་སྤོད་མི་མང་དང་ལས་མེད་ཆགས་
ཟིན་པ་རྒྱུས་ལ་གལ་ཏེ་དགོས་དེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་རྒྱུས་
ཚང་ཡོད་ན་ལས་མེད་སྤོད་གསའི་ཐོབ་ཐང་ཐོབ་གྱི་ཡིད།
དེའི་གཞི་ཚུའི་ཆ་རྒྱུ་རྒྱུས་ནི་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་མཆན་
ཆེད་ཐུན་དང་ལས་མེད་མ་ཆགས་གོང་གི་ལོ་གཉིས་ནང་
ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ལས་ཀ་བྱས་ཚུང་པ་དགོས་གྱི་ཡིད།

ལས་མེད་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཁག་གི་ཆེད་དུ། ལས་མེད་
ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་དང་ས་གནས་ལས་ཀ་བཞེད་འདེམས་
རྩོམ་གནས་ཁང་། (རའམ།RAV) ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་
གནང།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལས་མེད་ཆགས་ཟིན་པའམ་ལས་མེད་

- ཚགས་ཉེན་ཡོད་ན་གཤམ་གསལ་རྒྱུ་ལ་གཞན་གསལ་ཚུ་བོ་ཡིན།
- ལས་ཀ་གསལ་བ་ཞིག་འཚོམ་རྒྱུ་འགོ་འདྲུགས་ཟེན་མེད་ན་ལམ་སང་འགོ་འདྲུགས་དགོས། ལས་མེད་སྐབས་གསོའི་ཐོབ་ཐང་རྩོད་ལེན་གནང་སྐབས་ལས་འཚོམ་གྱི་ཐབས་ཤེས་མི་ཉེད་བ་ཞིག་གནང་བའི་དབང་རྟེན་གསལ་མེག་སྟོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཤོག་འཛིན་ཡིག་ཆ་ལག་དང་ཡིག་ཐོག་ལྷ་སྟན་ལག་གི་འདྲ་བཤམ་དང་དོན་ལེགས་ལེག་བཅས་ཉར་ཚགས་གནང་དགོས་བ་ཡིན།
 - བྱང་སྤྱོད་སའི་ཡུལ་གྱི་ལས་འཚོམ་རྒྱེ་གནས་ཁང་ལ་ལམ་སང་སྟན་སང་གནང་དགོས།

ཞིབ་གསལ་གནས་ཚུལ་ www.kiga.gr.ch
 ཡང་ན། www.arbeit.swiss གཟིགས་ལམ་ཡོང་བར་ལྷོ།

ཚུལ་མེན་ནམ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ལས་ཀ།
 གང་ཟེག་གང་ཞིག་ལ་གང་ཕྱིས་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུ་ལུ་གུ་གཙུག་སྤོང་། ཁང་བྱིམ་དང་ལུམ་ར་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚན་ནང་འཕམ་སའ་ལས་ཀ་བྱེད་ནས་སྤྱོད་བ་དེ་ཡང་ལས་ཀ་བྱེད་བ་ཚེས་ཀྱི་ཡོད་བ་དང་། དང་ཐོག་ཕྱི་མའི་ཉེན་རྟོག་བའི་ས་ནས་ཚོག་མཚན་ཡི་གེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཡིན་བ་དང་གཉིས་བ་དེར་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་མི་སྣ་ལ་ཕོ་མོ་སྤྱོད་རུང་རང་སོར་དབ་འགོད་ལུ་དགོས། འདི་མ་བྱུང་ཚེ་འདི་ནི་ཚུལ་མེན་གྱི་ལས་ཀ་ཡིན་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་དོ་བདག་ཁོ་རང་ལས་མེད། རྟོན་དན་ཡང་ན་ནང་གཙང་བཅས་ཀྱི་ལས་རིམ་ནང་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་ལག་བསྟར་བྱུང་མེད།

**Staatssekretariat für Wirtschaft
 SECO**
 དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚེད་མངའ་སྡེའི་བྱང་རྒྱང་།
 ☎ 058 462 56 56
www.keine-schwarzarbeit.ch

གཞི་རིམ་དང་སྤྱོད་བརྟེན་འཕམ་སྤོང་།
 ལག་ཤེས་སློབ་སྤྱོད་གི་གནས་ཚུལ་རྒྱེ་གནས་ཁང་(ཞིའུ་ཨི་རྟེ། BIZ) རང་གཞི་རིམ་དང་གོང་མའི་སྤྱོད་བརྟེན་སྤོང་གནས་ཚུལ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད། གནས་ཚུལ་དང་དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་གི་བཤོ་སྤོང་ཚེད་ཚེད་ལས་བ་ཡོད་བ་ཡིན། ལས་ཁུངས་མཇལ་བཅར་ལས་ཁུངས་དུས་རྒྱུས་སྤོང་སྐབས་སྤྱོད་ཚུང་དུས་ར་མེད་ཀྱང་མཇལ་བཅར་ཐོབ་སྲིད་བ་དང་མཇལ་བཅར་རིན་མེད་རེད། སྤོང་གྱི་མཇུག་ལམ་སློབ་སྤྱོད་བསྐབས་བྱ་བེ་སློབ་ཡོན་འབྲུལ་དགོས་ཤིང་སྤྱོད་ཚུང་ནས་མཇལ་བཅར་གྱི་དུས་ར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འཚོ་ལས་དང་། སློབ་སྤྱོད་ལག་མཇུག་ལམ་སློབ་སྤྱོད།

ས་གནས་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་དང་གནས་ཚུལ་རྒྱེ་གནས་ཁང་(ཞིའུ་ཨི་རྟེ། BIZ) བཅས་ཀྱི་སྤོང་ཞིབ་ཞུ་གནས་ཚུལ་རྒྱུས་བ་འདིར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

Amt für Berufsbildung Graubünden
 ཚེད་ལས་སློབ་སྤྱོད་གི་ལས་ཁུངས།
 ☎ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་ཚད་ལག་འཁྲུང་ལ་ངོས་འཛིན།
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ངོ་ཤེས་གནང་བའི་ཕྱི་མི་གནས་ཚུངས་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་སྐོར་ལ་འདྲི་བ་ཡོད་ན་སྤྱད་སི་མངའ་སྡེའི་ཤེས་
ཡོན་དུང་ཆེ་ལས་ཁང་། ཉམས་ཞིབ་དང་གསར་གཏོང་གི་
རྒྱལ་ནང་འབྲེལ་ཡུལ་སྡེ་གནས་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ན་
འཇུག།

**Staatssekretariat für Bildung,
Forschung und Innovation SBFi**

སློབ་སྦྱོང་དང་། ཉམས་ཞིབ། ལེགས་བཅོས་ཆེད་སྲིད་
འཛིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚན་ཁག།
☎ 058 462 28 26
www.sbf.admin.ch

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ལོ་མང་པོའི་ཆེད་ལས་ཉམས་སྦྱོང་ཡོད་ན།
ཁྱེད་ཀྱིས་ཆ་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་སྐྱབ་སྡེ་སྤྱད་སི་ན་ངོས་
ལན་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་ཤེས་ཚད་ཀྱི་ལག་ཁྲུང་སྐྱངས་ཏེ་
ཁྱེད་རང་གི་ཉམས་སྦྱོང་འཐད་ལྡན་བཟོ་ཚོགས་པ་ཡིན།

Amt für Berufsbildung Graubünden

ཆེད་ལས་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་སྲིད་སྐྱབ་སྡེ་སྤྱད་སི་ན་ལས་ཁུངས།
☎ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

ཤེས་ཚད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་གནང་ཆེད་དུ།

**Rektorenkonferenz der Schweizeri-
schen Hochschulen swissuniversities**

སྤྱད་སི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་ལྷན་
ཚོགས།
☎ 031 335 07 40
www.swissuniversities.ch



གནས་ཚུལ་ཚོགས་མཆན་དང་བཟའ་ཟླ་བུ་ཕྱག་ལྷོ་སྒྲིལ།

ཕྱི་ལོ་ཨ་ཧྲུའུ་ཨི་ལཱ་དུ། (EU/EFTA) མི་སེར་གྱི་གནས་ཁང་ཚོགས་མཆན་དེ་ནི་སྤང་སི་ནང་མ་འཇུག་པོར་དང་འཇུག་པོར་རྗེས་ལ་ལྷ་ལོན་ཚོགས་པ་ཡིན། ལས་ཀ་ཡོད་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་པའི་མི་སེར་(ཨི་ཧྲུའུ་ཨི་ལཱ་དུ། EU/EFTA ཁོངས་མ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སེར།) གྱི་གནས་ཁང་ཚོགས་མཆན་ནི་དོན་ཚན་དམིགས་བསལ་འོག་མཉེ་སྤྱོད་གནང་གི་རེད། ཚོགས་འབྲེལ་གཞུང་དུ། གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོ་ཚད་ལྡན་ལས་བྱུང་ཡིན་པའམ་དམིགས་བསལ་ལ་ཡིན་པའི་བདེན་ཏུགས་སུ་དམིགས་བསལ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ།

Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM
ཕྱི་བསྐྱོད་དང་བདེ་འཇགས་ཁྲིམས་ལྟགས་ཀྱི་གླིང་སོན་སའི་ (Graubünden) ལས་ཁུངས། (ཨི་ཧཱ་འི་ཨིམ།)
☎ 081 257 30 01
www.afm.gr.ch

ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཚོགས་ཁོངས་ (EU/EFTA) ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སེར་ནས་སོསའི་ཡུལ་སྤོང་ཚོགས་མཆན་ལག་འཁྲུང་ཇི་ཡིན་མ་སྟེ་པར་སྤྱིར་བཏང་སོསའི་ནང་མི་ཚོར་གཏོང་ཚོགས་པ་ཡིན། རང་མི་ཟེར་བ་པ་མ་དང་བུ་ཕྱག་ལ་གོ་དགོས། ཡུལ་སྤོང་ལག་འཁྲུང་ཡོད་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་པའི་མི་སེར་ཚོས་ནང་མི་རྒྱ་སྒྲིལ་ (བཟའ་ཟླ་དང་བུ་ཕྱག་ལ་གོ) ཚད་ཕྱི་བསྐྱོད་དང་བདེ་འཇགས་ཁྲིམས་སྤང་ལས་ཁུངས་ (Amt für Migration und Zivilrecht) ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་དོན་ཚུལ་ལག་བསྟར་སྤང་གིས་ལྷ་སྟན་འབྲུལ་ན་ཚོགས་པ་ཡིན། རང་མི་རྒྱ་སྒྲིལ་ཚད་དུ་ལྷ་སྟན་དེ་ལོ་ལྟེ་ནང་ཚུན་བཏང་ཟེར་བ་དུགས་པ་དང་གལ་ཏེ་བུ་ཕྱག་རང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཡན་ཚད་ཡིན་ན་ལོ་གཅིག་ནང་ཚུན་ཕུལ་ཐུབ་པ་དགོས།

ཕྱི་བསྐྱོད་དང་བདེ་འཇགས་ཁྲིམས་སྤང་གི་གླིང་སོན་སའི་ (Graubünden) ལས་ཁུངས། (Amt für Migration und Zivilrecht) ཡང་ན་དེའི་དྲ་ཚོགས་ནང་དུ་གནས་ཁང་སྒྲིག་གཞི་དང་ནང་མི་རྒྱ་སྒྲིལ་སྐོར་འཇར་མན་དང་ཨི་ཏཱ་ལའི་གལ་ཚའི་གནས་ཚུལ་ལག་མཉམ་སྦྲབ་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་དོགས་སྤེལ་གཏོང་ཡོད་པ་ཡིན།

གཞིན་སྒྲིག་ཚང་ས་དང་བྱིས་ཚང་།

གཞིན་སྒྲིག་།

སྤང་མི་ནང་གཞིན་སྒྲིག་བྱེད་པར་བྱེད་རང་ལོན་ ༡༥
སྐབས་པ་དགོས་ཀྱི་ཡིད། དེ་བཞུགས་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་
གཞིན་སྒྲིག་གནང་པ་ལོན་ར་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡིད།
བྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུང་ས་ཁུལ་ལ་ཡོད་པའི་འགན་ཡོད་དེ་བཞུགས་
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཚ་རྒྱན་དང་ཡིག་ཆ་ཇི་དགོས་བྱེད་
ལ་གསལ་བཤད་གནང་གི་རེད།

རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཟུན་བཟའ་མི་དང་བྱིས་ཚང་།

སྤང་མི་ནང་གཞིན་སྒྲིག་གསུམ་ཆ་གཅིག་རྒྱལ་ཁབ་
གཉིས་ཟུན་བྱེད་པ་རེགས་ཡིན། ང་ཚོས་
www.binational.ch གིས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཟུན་
བཟའ་ཚང་དང་བྱིས་ཚང་དང་འབྲེལ་བའི་དགོས་ཀའན་
རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་གནང་གི་ཡིད།

www.binational.ch

ལྷ་ཤོགས་སྒྲིག་རྒྱ།

སྤང་མི་ནང་རང་དབང་སྐྱོན་ས་ལྷ་ཤོགས་གདམ་ག་གཏོང་
རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཚང་ཡོད། ལྷ་ཤོགས་མཚུངས་ནང་མི་བྱིས་
ཚང་དམ་གཞན་སྤང་གཉིས་པའམ་སྤང་དམན་རང་རང་
གི་འདོད་པ་དང་འགལ་བའི་གཞིན་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་བཅོན་
དབང་གཏོང་རྒྱ་ཐོབ་ཐང་མེད།

བཅོན་ཤེད་གཞིན་སྒྲིག་།

འཚན་མ་གཅིག་པའི་བཟའ་ཚང་རྣམས་ལ་སོསའི་ལྷ་
ཤོགས་སྒྲིག་རྒྱ་དེ་བཞུགས་བྱེད་རྒྱའི་རང་དབང་ཡོད། བྱེད་
ཀྱི་གནས་ཚུང་ས་ཁུལ་ལ་ཡོད་པའི་འགན་ཡོད་དེ་བཞུགས་
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་གང་འདྲ་གནང་དགོས་མེན་
གསལ་བཤད་གནང་གི་རེད།

Fachstelle Zwangsheirat
བཅོན་ཤེད་གཞིན་སྒྲིག་ལས་ཁུངས།
☎ 0800 800 007
རིན་མེད་ལ་པར་བརྒྱུད་ཞབས་ཀྱི་ཁང་།
www.zwangsheirat.ch

ཕྱ་གུ་སྤྱོད་།

བྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུང་ས་ཁུལ་ལ་ཡོད་པའི་འགན་ཡོད་དེ་བཞུགས་
ལས་ཁུངས་ལ་ཕྱ་གུ་བཅོས་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་སང་ལྷ་
དགོས་པ་ཡིན། ཕྱ་གུ་ད་སྤྱོད་ཁང་ནང་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་
ཚེ་སྤྱོད་པའི་ཕྱ་གུ་ད་སྤྱོད་ཁང་གིས་དེ་བཞུགས་འགན་
གི་རེད། ཕྱ་གུ་བྱིས་ཚང་སྤྱོད་པ་དའི་དེ་བཞུགས་འགན་རྒྱ་
དེ་གཅོང་མ་བཟོ་མཁན་མ་མའམ་སྤྱོད་ཤོགས་དེར་འགན་

ཚགས་ཡོད།

ཨ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲང་མེང་དང་གུན་གསལ།
བྱང་མེད་གང་ཞིག་ལྷན་གྱི་བཅའ་སྐབས་ལས་ཀ་ཡོད་
བཞིན་པ་ཡིན་ན་ཨ་མའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དེར་
མཁོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་སྤྱི་གུ་མ་སྐྱེས་བར་ལྷ་བ་དགའི་རིང་
ཉེན་གྲང་མ་འཛོག་གནང་ཡོད་པ་དང་དུས་ལྡན་དེའི་རིང་
ཉུང་མཐར་ལྷ་བ་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན་དགོས། ཐོབ་ཐང་
དེ་སྤྱི་གུ་སྐྱེས་ཉེན་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་རིང་ན་བདུན་
ཕྱག་ ༡༤ མཚམས་ནས་མཚུགས་བསྐྱེལ་གྱི་ཡོད། དུས་ལྡན་
དེའི་སྐབས་གསེལ་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཙམ་ཁྱེད་ལ་ཕྱིར་
སྤོང་གིས་མང་མཐར་ཉེན་རེར་སྤྲད་སི་སྐོར་ ༡༧༤ གནང་
གི་ཡོད།

**Sozialversicherungsanstalt
Graubünden SVA**

སྤར་ཏུ་སྐྱུན་རྒྱན་རྟོག་སྤྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཉེན་གྲང་མ་
འཛོག་ཚོགས་ལྷན།
☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

**Sozialversicherungsanstalt
Graubünden SVA**

སྤར་ཏུ་སྐྱུན་རྒྱན་རྟོག་སྤྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཉེན་གྲང་མ་
འཛོག་ཚོགས་ལྷན།
☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

ཁྱིམ་ཚང་བུར་ཕྱོགས་སམ་འཚོ་དོད།

ལས་བཅར་བཞིན་པའི་མི་ཚོར་ཁྱིམ་ཚང་བུར་ཕྱོགས་སམ་
འཚོ་དོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ལྷན་གྱི་ལོ་ན་༡༤ མན་ལ་ལྷ་
རེར་སྤྱི་གུའི་བུར་ཕྱོགས་སྤྲད་སྐོར་ ༡༥༠ ཡིན། སྤོང་རྒྱུ་
དང་འོས་སྤོང་གནང་བཞིན་པ་མང་མཐར་ལོ་ན་ ༡༥
སོན་པའི་གཞིན་སྐྱེས་ཚོར་འོས་སྤོང་དང་སྤོང་རྒྱུ་གི་བུར་
ཕྱོགས་ལྷ་རེར་སྤྲད་སྐོར་ ༡༧༠ ཡིན། ལས་ཀའི་སྐྱེན་བདག་
གིས་འཆར་ཅན་སྐྱ་ཆ་དང་སྤྱི་གུའི་བུར་ཕྱོགས་མཉམ་དུ་
གནང་གི་རེད། གནས་ཚུལ་ངོས་ཅན་འགའི་འོག་ལས་ཀ་
མང་པའི་ས་མ་ལ་སྤྱི་གུའི་བུར་ཕྱོགས་ཐོབ་ཐང་པ་རེད།



བུ་སྐྱལ

སྐད་རིགས་ལྷ་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱལ་ཁང་།
 སྐད་རིགས་རྒྱལ་ཚམ་ཉིད་ནས་སྐད་རིགས་གཉེས་སམ་མང་
 བ་ལས་སྤོ་བའི་ངང་ཤེས་བྱལ་བ་ཡིན། ས་མའི་ལམ་སྟོན་
 དེ་བ་ «Sprich mit mir und hör mir zu!»
 (ང་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་དང་ང་ལ་ཉེན།) ཞེས་བས་ཁྱེད་ཀྱི་
 སྐད་རིགས་རྒྱ་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ལ་རྒྱལ་སྐོར་གང་
 འདྲ་བྱུང་དགོས་མེད་བསྐབ་བྱ་འདྲེལ་གྱི་ཡོད། ངོ་སྟོན་དེ་བ་
 རྒྱུ་དང་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་ཉེ་ནས་ཡོད། དེ་བ་རྒྱུ་དེ་
 རིན་མེད་ཐོག་བཀོད་མངགས་བྱལ་བ་ཡིན།

Fachstelle Integration Graubünden
 ལྷ་རྩ་བུ་སྐྱལ་རྒྱལ་ཚམ་ཉིད་ལྷ་རྩ་བུ་ཚོ།
 ☎ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch

ས་མའི་ལམ་སྟོན་ཁང་།
 བྱིས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དང་སྐད་རིགས་འབྲུང་གི་ས་མཚོ་
 མཁོ་བའི་ས་མའི་ལམ་སྟོན་དགོས་གཤམ་ནམ་འབྲུང་ལ་ཕ་
 མའི་ལམ་སྟོན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས། ས་མའི་
 ལམ་སྟོན་ཁང་ནས་ཁྱེད་ལ་གཤམ་འོག་གནང་དོན་ཁག་
 ལ་བསྐབ་བྱ་དང་ལམ་སྟོན་ཞབས་ཞུ་གང་ཡོགས་སུ་ལ་
 བཞེན་ཡོད། གཤམ་གསལ་བྱིས་པ་གསོ་སྦྱོར་དང་ཟས་
 སྦྱོར་དང་བྱིས་པའི་བདེ་ཐང་སོགས་ལ་དགོས་དེས་ལམ་
 སྟོན་སུམ་བཞེན་ཡོད། གཤམ་ཉེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་རིགས་ལ་འོ་ཏུ་
 བ་དང་བཅོམ་མ་བདེ་བ་ཆགས་པར་ལ་སོགས་པ་འབྲུང་
 བ། འདྲིའི་ཚད་དུ་རང་ཉིད་ས་མའི་ལམ་སྟོན་ཁང་ལ་
 ཕེབས་ཆོག་ལ་མ་ཟད་ས་མའི་ལམ་སྟོན་ལས་མི་ནས་ཁྱེད་
 ཀྱི་འདོད་བ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་རིགས་ལ་ཕེབས་
 བའམ་ཡང་ན་ལ་བར་དང་དྲ་ཐོག་བརྒྱུད་རིགས་རམ་
 ལམ་སྟོན་སུམ་བཞེན་ཡོད།
 གནས་ཡུལ་སྐོར་སྟོན་ཞབས་ཞུ་ཚོགས་པའི་སྐོར་གྱི་གནས་

ཚུལ་ལ་གསལ་གནས་ཡུལ་ས་གནས་གོང་ལྗེ་ལས་ཁུངས་
 ལ་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།

ཁྱིམ་ཚང་དང་ས་མཚམས་པའི་བཞེས་སྦྱོར་མཉམ་ཆས།
 ཉེན་རེའི་ནང་མའི་འཚོ་བའི་ནང་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་
 ལྷ་བས་བདེའི་བཞེས་སྦྱོར་མཉམ་ཆས་མང་པོ་ཡོད། དེ་ཚོར་
 འགའ་ཞི་སྐད་ཡིག་འདྲེལ་མེད་ནས་མེད་ཐོག་ཡོད།

Parentu - སྐད་རིགས་འབྲུང་ལོ་ན་ ༠ ནས་ ༡༩
 བར་གྱི་ས་མཚོ་མཁོ་བའི་ལམ་སྟོན་
Kleine Weltentdecker (འཚོམ་ཞིབ་བ་རྒྱུད་
 རྒྱུད་) - བྱིས་པ་དང་ས་མཚོ་མཁོ་བའི་ལམ་སྟོན་
Erste Hilfe (SRK) - འོ་ཏུ་གསྐབས་ཐོག་མའི་
 ལྷ་རྩ་མགོ་གསལ་རོགས་རམ།

དེ་བ་དང་རྒྱུད་ཆས་སོགས་གཡམ་ཁང།
 སྐད་རིགས་ལོག་ཆེད་རྒྱུད་མོང་དངོས་ཆས་ཚོར་ཁང་།
 བསྐྱེད་ཆགས་ཚོར་ཁང་། ལྷ་རྩ་གྱི་ཀ་རེ་ཏུ་སེམ་ལེན་ཏུ་དང་
 གོས་ལོག་གི་ལྷོ་མ་རའི་ནང་གོང་ཚད་ཁོ་བའི་ཐོག་གོས་ལོག་
 ལྷ་ས་མ་ཉེ་རྒྱུ་ཡོད་གི་རེད།

Stadtbibliothek ལྷ་རྩ་གོང་ཁྱེད་དཔེ་མཚོར་ཁང་གིས་
 སྐད་རིགས་རྒྱ་ཚོགས་ཐོགས་བརྒྱུད་ལམ་འདྲེལ་མེད་འབྲུལ་
 ཀྱི་ཡོད། འདྲི་ཡང་བྱུང་དྲོད་དང་གཟུང་མཇུག་སོགས་ལ་ཡང་
 སྐོ་མོ་སྐྱ་གིན་ཡོད།

བུ་བཅོམ་ཁང་གི་ཞབས་ཞུ་ཆ (སྤྲོ་ཡོད།)
 རྒྱུད་འཛུའུ་ཁག་
 རྒྱུད་འཛུའུ་ཁག་ནང་སྐད་རིགས་ལོ་ན་ལམ་སྟོན་ལོ་སྟོན་
 གྲུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་ལོ་ཚང་མ་ཟེན་བར་བདུན་ལྷག་རེར་ཐངས་
 རེ་འམ་གཉེས་འདྲེལ་འཚོམས་གནང་གི་ཡོད། རྒྱུད་འཛུའུ་
 ཁག་གིས་བུ་སྐྱལ་ལ་ཁོར་ལུག་བརྟན་བོད་དང་ཁམས་བདེ་

བསྐྱེད་པའི་ཚོགས་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལོགས་སུ་ཁོ་པའམ་ཁོ་མོའི་ཚོགས་འདུན་ལྟེང་རྒྱུ་མཉམ་ཁུངས་སམ་ཁོ་མོས་ཁོ་པའི་ཕན་ལེན་བྱུང་བ་ཀྱི་རེད། དེའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་ཁྱེད་རང་སྣོད་སའི་ས་ཁུལ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ལན་ལུ་ལེན་ཚོགས་གི་རེད།

བྱ་བཅོལ་ཁང་དང་ཉེན་རེའི་ས་ཚབ་དང་མ་ཚབ།
བྱ་བཅོལ་ཁང་གིས་བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་གྱི་རྒྱ་བརྒྱུད་ཚུལ་ལོ་ཚད་མ་རན་བར་ཉེན་རེའི་གཞུང་ལ་ལྷ་རྟོག་གནང་གི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱ་བུ་གཅེས་སྦྱོར་གི་ལྷ་སྐོར་ཁྱེད་རང་སྣོད་སའི་ས་ཁུལ་ནས་གནས་ཚུལ་མ་ལོ་ལྷོ་རྒྱུ་བྱེད་བྱུང་བ་ཀྱི་རེད། ཡང་ན་འདྲིའི་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།

famur - für Familien in Graubünden
Graubünden གི་དུད་ཁྲིམ་ཚོའི་ཚེད།
བྱ་བུ་དང་གཞོན་ནུ་ཚོར་རྒྱ་བརྒྱུད་དང་། མཉམ་སྦྲོལ་སྐོར་སྐོར་སྐོར་སྐོར་བའི་སྐོར་སྐོར་ཞེས་ཞུ་འདོད།
☎ 081 300 11 40
www.famur.ch

བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་དང་དམ་པས་རྒྱ་རྟོགས་གནང་ཡང་ཚོགས་གི་རེད། བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་རང་ཁྲིམ་དུ་སྐོར་གྱི་བསྐྱེད་པའི་བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་དང་པའི་བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་གཞོན་ནུ་ཚོར་མ་རྒྱ་རྟོག་གནང་གི་ཡོད། བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་དུས་ཚོད་(དགུང་ཚོགས། རང་སྣོད་རོགས་པ། ཉེན་ཕྱེད། ཉེན་འཁྲུངས་ཡང་ན་གཟའ་འཁོར་ཉེན་མཐའ་མའི་བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་)འི་དོ་བདག་རང་མོས་ཚོགས་གི་མཉམ་སྦྲོལ་གནང་གི་ཡོད།

སྐོར་ཚོན་ལས་གཞན་པའི་བྱེད་སྐོར་ལག་གཤམ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་དཔེར་ན་བྱ་བུ་གྲུ་བཅོལ་ས། དགུང་ཚོགས་ཡང་ན་གུང་སེང་ལམ་ཡིག་སྐོར་དྲི་བ་ལག་ཡོད་ན་སྐོར་གྱི་འདོན་སྐོར་དང་ཡང་ན་མངའ་སྡེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་

འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་གནང།

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS
སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་འགོའི་སྐོར་གྱི་དང་ལུས་སྦྱོར་སྐོར་ཚོ།
☎ 081 257 27 36
www.av.s.gr.ch

ཕ་མར་ཇ་དྲག་སྐབས་སྤྱི་ཚུལ་མཚོགས་འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར་ཞུ་བ་ལྟེང་གི་བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་གྱིས་ཕ་གསོ་སྐོར་བྱེད་ཐབས་ལྷི་ཕ་མ་ཚོར་སྐོར་ཐབས་མེད་པའི་ཡང་ཡང་འབྲུང་པའི་དཀའ་ངལ་ཚེ་བ་ཞིག་ཡིན། རང་མའི་རང་སྣོད་ཟེམ་དང་བྱིས་པ་གསོ་སྦྱོར་བྱེད་ཐབས་ལ་རོགས་པའི་སྐོར་ཁྱེད་ལ་རྒྱ་བརྒྱུད་རོགས་རམ་དགོས་ངེས། ཇ་དྲག་སྐབས་ཁ་པར་བརྒྱུད་ཕ་མའི་སྤྱི་ཚུལ་མཚོགས་རོགས་རམ་ཞུ་བ་ལྟེང་ཉེན་རེའི་མེད་སྐོར་ཁ་པར་དང་སྐོར་འབྲེལ་བརྒྱུད་ཉེན་རེའི་སྣོད་ཡང་འཁོར་མར་ཞུ་བ་གནང་གི་ཡོད།

Elternnotruf Graubünden
ཕ་མར་ཇ་དྲག་སྐབས་སྤྱི་ཚུལ་མཚོགས་འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར་ཞུ་བ་ལྟེང་གི་བྱ་བུ་གྲུ་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲོལ་སྐོར་ཚོ།
☎ 0848 35 45 55
(འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར་ཞུ་བ་ལྟེང་།)
www.elternnotruf.ch

སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་རིགས་ཀྱི་སློབ་བཤུར།

སློབ་མི་ལ་ལྷན་གྱི་འཛུགས་སྐོར་དང་མངའ་སྐོར་གྱི་སློབ་གྲྭ་དེ་ལས་ལཱ་ལུགས་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད། ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད། ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད། ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད། ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད།

སློབ་འགྲོའི་སློབ་གྲྭ།

ལོ་ལྔ་ལོ་ལྔ་བ་དང་སླ་སླ་ལྷན་སློབ་འགྲོའི་སློབ་གྲྭ་འགོ་འཇུག་ཕྱིར་གྱི་རེད། དེར་ལོ་གཉེས་ཀྱི་སློབ་ལུན་ཡིན།

རྒྱུ་བཅད་ཤེས་ཡོན།

ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད། ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད། ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད།

སླར་ལྷན་སློབ་འཛུགས་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དེ་ལས་ལུགས།

སློབ་འགྲོའི་སློབ་གྲྭ།		ལོ་ ༢
གཞི་རིམ་གནས་ཚུལ།	གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ། འཛིན་རྒྱུ།	ལོ་ ༤
འབྲིང་རིམ་གོང་མ་དང་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ། འབྲིང་རིམ་བར་མ། འཛིན་རྒྱུ།	ལོ་ ༣
འཛིན་རིམ་གོང་མ་གཉེས་པ།	དང་རྒྱུ་ལོ་ ༡༠ པའི་བཤུར་སློབ་གྲྭ་དེ་ལས་ལུགས་བསལ་འབྲིང་ རིམ་བར་མ། འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་ ཁང་ནང་གི་སློབ་བཤུར། མཐོ་རིམ་ལས་ལཱ་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཁང་།	ལོ་ ༣ - ༤
དུས་རིམ་གསལ་བཤུར་པའི་གནས་ལུགས།	མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལས་ལཱ་རིགས་སློབ་འཛུགས་སློབ་གྲྭ། གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཛུགས་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ། བཟོ་ལས་རིག་ལྷན་སློབ་གྲྭ།	ལོ་ ༣ - ༤

སློབ་གྲྭ་ཚང་མའི་སློབ་སློབ་གྲྭ་དེ་རང་ནས་རིག་བཤུར།

**Amt für Volksschule und Sport
Graubünden AVS**

སླར་ལྷན་སློབ་གྲྭ་དང་འཚོ་བའི་ལས་ལཱ་ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་
ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ།
☎ 081 257 27 36
www.avs.gr.ch



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

པ་མའི་ལས་འགན།

པ་མ་ཚོར་སྤྱི་ལུ་སྤྱོད་བཟུང་དང་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་བའི་ལས་
འགན་ཡོད། འོ་ཚོས་སྤྱི་ལུ་སྤྱོད་གྲུ་གཏོང་བ་དང་།
འཛུལ་གྲུ་དུས་ཚོགས་ཀྱི་བཅས་སློབ་གྲུ་ལྟོག་གཞི་དང་
དུས་ཚོད་རྟུ་མག་ལ་བརྟུན་ཐབས་བ་དུ་ལོས། སྤྱི་ལུ་ནང་
སྦྱོང་གི་བ་དང་། དེའི་ལྷིང་གསལ་ཚེའི་འོ་ལུ་ག་བརྟུན་རྒྱ་ནི་
དས་བར་དུ་པ་མར་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན། ལྷན་
སི་ལན་གྱིའི་ནང་གི་པ་མ་དང་སློབ་གྲུའི་དབར་མཉམ་
ལས་མཐུན་སྦྱོར་བྱ་རྒྱ་དེ་སྐལ་གཞུང་ལྷ་བུ་བརྟེན་བཞེན་
ཡོད། སློབ་གྲུས་རྒྱན་གཏན་ནས་བཞུགས་དང་དགོང་དྲིའི་
འཛུལ་གྲུས་པ་མ་ཚོ་ཡང་མགོན་འབྲེད་ལྷ་ཡི་རོད། དེས་
སློབ་གྲུའི་ནང་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བ་དང་། མ་འོངས་བའི་
བྱ་ཐབས་འཚོམ་བའི་སྐྱད་པ་མ་དང་སྤྱི་ལུ་འཛུལ་
དུས་དེ་གསལ་ཆེ་ཞིང་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་ཀྱང་ཡིན།

གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་རིན་མེད་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་གི་ལཱ།

འཚོ་ཐབས་སམ་སློབ་སྦྱོང་དང་མདུན་ལམ་སློབ་སྦྱོང་བ་
དག་གིས་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་འཚོ་ལས་སློབ་སྦྱོང་སློབ་ཚན་
དང་མདུན་ལམ་འདམས་སྤྲོས་ཐོག་ཕན་ཐོགས་བྱེད་
གྱི་རོད། འོ་ན་མས་ཀྱིས་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་བཞུགས་གིས་
གནས་ཚུལ་དང་དཔྱད་བ་བྱེད་སྦངས་སོགས་བརྒྱུད་ནས་
ཐག་གཅོད་བྱེད་ཚུགས་སོགས་གནང་གི་རོད། མངའ་སྡེའི་
སློབ་གསོ་ཁང་འགག་ཅུར། (Chur) ཏ་ལོ་སི། (Davos)
ཨི་ལེན་ཇ། (Ilanz) པོ་སི་ཅེ་ལོ། (Poschiavo) རོ་མི་རེ་
ཏོ། (Roveredo) སེ་མེ་རེན། (Samedan) སི་ལུ་ཡ།
(Scuol) དང་སུ་སི་སི། (Thusis) བཅས་ལ་ཡོད་པ་
ཡིན།

Amt für Berufsbildung Graubünden
གྲུ་འུ་སྤྱོད་རྒྱན་གྱི་ཚེད་ལས་ཤོས་ཡོན་ཁང་གི་ཡིག་
ཚང་།
☎ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུ་དང་ལག་ཤོས་སྦྱོང་བརྟེན།

རྒྱས་བཅད་ཤོས་ཡོན་གྱི་དུས་ལུན་ཚར་བ་དང་། མཐོ་རིམ་
སློབ་གྲུ་དང་ལག་ཤོས་སྦྱོང་བརྟེན་གཞིས་ལས་གང་ཞིག་
གང་མ་རྒྱ་སྤྱི་ལུ་ག་རང་དས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱི་རོད།

བར་བཀལ་སྐབས་མིང།

གསལ་ཏེ་སློབ་སྤྱོད་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་མཐར་བྱིན་སྤྱི་དལ་
ཚོས་ལྷོ་རའི་ནང་བརྒྱུད་བའི་ལས་རིགས་སྦྱོང་བརྟེན་
བྱེད་བའི་སྦྱང་ལུལ་ས་གནས་ཞིག་མ་ཐོབ་ཚེ་སྤྱི་ལུ་
བར་བཀལ་སྐབས་མིང་ལ་བརྒྱུད་དུ་ལོས་པས་ཁོ་ཚོའི་སློབ་
གྲུའི་ཤོས་ཡོན་གྱི་སྦྱོང་ཆ་གསལ་བར་ཕན་རྒྱ་དང་མདུན་
ལམ་མཐུག་སྤྱི་ལུ་བར་སློབ་གྲུས་སྤེལ་བར་སོགས་བྱེད་གྱི་རོད།
སྤྱི་ལུ་སྦྱོང་སྦྱོང་རྒྱུ་དང་དོད་བའི་སློབ་མིང་སྦྱོང་
གང་རྒྱུར་དགོ་རྒྱན་དང་མདུན་ལམ་སློབ་སྦྱོང་བར་བཀའ་
འདྲི་གནང་དགོས།

གཞིས་སློབ་ན་གཞོན།

ཤོས་ཡོན་ནི་བསམ་སློབ་འཛིག་རྒྱན་དང་དབལ་འབྱོར་སྤྱི་
ཚོགས་སོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་གསལ་ཚེའི་ལག་ཆ་ཚན་
པོ་ཞིག་ཏུ་གྲུར་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་པ་སྐད་
ངང་རང་རང་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སློབ་སྦྱོང་མཐར་བྱིན་
སྤྱི་དལ་ཚོས་ལྷོ་རའི་ནང་བརྒྱུད་བའི་ལས་རིགས་སྦྱོང་
བརྟེན་བྱེད་བའི་ལམ་ལུགས་ནང་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་དགོས།
ལྷན་སིའི་ནང་ནང་མི་རྒྱ་དེ་ལ་བཞེན་བའི་གཞོན་སྐྱེས་
ཚོར་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྦྱངས་བའི་ལས་རིགས་རྒྱལ་
སྤྱི་ལུ་སྦྱོང་སྦྱོང་བའི་ནང་ལས་རིགས་སྦྱོང་བརྟེན་ཡར་རྒྱུད་

གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད།

དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱལ་སྐད་རྒྱག་མཁུག་གཞིན་སྐྱེས་ཚོར་
དམིགས་བསལ་དམིགས་མཁུག་དང་བསྐྱེད་པའི་འོས་འཚམ་
ཤེས་ཡོན་དང་ལས་རིགས་སྤྱོད་བརྗེ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བར་
རོགས་རམ་དང་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱུ་སྐྱེད་ཞུ་གི་ཡོད། ཞིབ་
པའི་ཁ་གསལ་ལམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་དང་ལས་རིགས་སྤྱོད་
བརྗེ་སྐོར་ལས་རིགས་སྤྱོད་ཚན་བར་འབྲེལ་བ་གནང་
རོགས།

**Informationszentrum Integration
Graubünden**
Graubünden ཚིག་སྐྱེལ་གནས་ཚུལ་སྟེ་གནས་ཁང་།
☎ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

བདེ་སྤྱོད་སློབ་གྲྭ། ཚོར་ལས་དང་ཚད་ལས་འབྲིང་རིམ་
སློབ་གྲྭ།
(རྒྱན་གཏུན་སློབ་གྲྭ་)
ཞབས་ཞུའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་གཤམ་གྱི་དྲ་
བྱང་ལས་འཚོལ་བ་སྟེ་དུ་ལུགས་ཀྱི་ཡོད།

www.bks-campus.ch
www.ahb.gr.ch

འཚོ་བབས་སྤྱོད་འདྲིམ་སྤྱོད་བརྗེ།
གལ་སྲིད་པོ་གཞིན་མོ་གཞིན་ཚོས་སློབ་གྲྭའི་རྗེས་འཚོ་བབས་
སྤྱོད་འདྲིམ་སྤྱོད་བརྗེ་དཔེ་རྣམས་ན། ཤིང་བཟོ་སྐྱེག་བཟོ་འམ་
ཚོས་བཟོ་སྐྱེག་སྤྱང་འདོད་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་ཡོད། ཚོར་
འདྲིམ་སྤྱོད་བའི་གན་རྒྱ་གཞིར་བཟུང་སྤྱོད་བརྗེ་བ་པོ་
མོར་སྤྱོད་བརྗེ་ཁང་ནང་ལས་ཀ་དང་ཉམས་སྤྱོད་གསལ་
རྒྱ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལས་ཀ་སྤྱོད་མཁུག་དོས་ཀྱང་སློབ་ཚན་

སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། འོ་ཚོས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ཉིན་གཅིག་
གམ་གཉིས་ལག་ཤེས་སློབ་གཉེར་ཁང་ནང་སློབ་ཞུགས་བྱ་
དགོས་པ་མ་ཟད། དུས་ཚོད་སྟོན་མའི་ནང་ལག་ཤེས་སྤྱོད་
བརྗེ་རང་ནས་དཔེ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ཡོད། སྤྱོད་བརྗེ་ད་
ལོ་དེ་གཉིས་ནས་བཞིའི་བར་ཡོད་ཅིང་། མཐར་མའའ་སྤྱི་
ལག་ཤེས་ལག་ཁྲུར་རམ་མངའ་སྤྱིའི་སྤྱོད་བརྗེ་ལག་ཁྲུར་
གང་ཅུང་རེག་གི་ཡོད། ལག་ཁྲུར་གཉིས་ཀ་སྤྱད་སི་ལན་
ཀྱི་ཞོན་ཡོངས་ནས་དོས་ལེན་བྱ་ཡི་ཡོད།

མིང་ཞུའི་ལས་རིགས་སློབ་སྤྱོད།
མིང་ཞུའི་ལས་རིགས་སློབ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བརྗེ་པོན་
འཕྲུལ་རྒྱས་དང་མཉམ་གཞི་རིམ་བའི་ལས་རིགས་ཤེས་
ཡོན་ལ་ཁ་སྟོན་བྱེད་བའི་ཡིན། འདིས་ཉེར་སྤྱོད་ཚན་རིག་གི་
གཞུག་ལག་སློབ་ཚན་ལ་འགྲུབ་འདེད་ལམ་ལྟོགས་བསྐྱར་གྱི་
ཡོད། ཡིག་ཚད་འཕར་མ་རྒྱགས་འདོད་ན་གཞུག་ལག་སློབ་
གཉེར་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་སྤྱོད་ཚོག་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད།

དུས་རིམ་གསུམ་པའི་སྤྱོད་ཚན་རམ་མཐོ་རིམ་སློབ་ཚན་སྤྱོད་
བརྗེ་གྱི་སྤྱོད་ཚན།
སྤྱར་ལུ་སྤྱར་རྒྱན་མངའ་སྤྱིའི་ནང་། མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་
ཁང་དང་། གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་། ཉམས་ཞིབ་
ཁང་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཚེའི་སྤྱོད་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད།

Amt für Höhere Bildung Graubünden
སྤྱར་ལུ་སྤྱར་རྒྱན་མཐོ་སློབ་སྤྱོད་ཚན།
☎ 081 257 61 65
www.ahb.gr.ch

སློབ་གྲོལ་སེམས་ཁམས་རྟོག་པའི་ཞབས་ཞུ་
 རྩོམ་འགྲོ་དང་རྒྱུ་དང་གཞིའི་སློབ་གྲོལ་ནང་གལ་སྲིད་སྤྱི་གྲོལ་གྱི་
 ཡར་རྒྱས་དང་རྩོད་པ། སེམས་ཚུར་སྟེགས་ལ་དཀའ་ངལ་
 འབྱུང་ཚེ་མདུན་ལམ་སློབ་ལྟོན་གྱི་རྩོད་བརྒྱུད་སྤྱི་རྒྱུད་
 དེ་ལྟའི་ཞབས་ཞུ་དེ་ལ་མ་དང་སྤྱི་གྲོལ་གྱི་ན་གཞི། དག་གཞི།
 དེ་མིན་གྱི་ཚེད་ལས་ཤེས་ཡོན་པ་དག་ལ་ཡང་སྤྱད་གྱི་རེད།

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱུ་དང་གཞིའི་སློབ་གྲོལ་དང་ལུས་རྩོད་
 རྩོམ་ཞུ།
 ☎ 081 257 27 41
www.avs.gr.ch

སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱུ་དང་གཞིའི་སློབ་གྲོལ་གྱི་སེམས་ནད་
 བཅོས་ཁང།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་གྱི་སྤྱི་གྲོལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སློབ་ཡོད་ན།
 དེ་བཞིན་སྤྱི་གྲོལ་དང་ཉེད་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ། ཁོ་མོར་
 བྱི་ཚང་ནད་གཞིའི་དཀའ་ངལ། ཁོ་མོའི་སྟེགས་རྟོགས་དང་
 དཀའ་ངལ་ཡོད་པའམ། ཁོ་མོར་སེམས་ཀྱི་རྩོད་བརྒྱུད་
 རྒྱུ་ཚེད་ཚེ་ Kinder- und Jugendpsychiatrie
 Graubünden (kjp) རྩོག་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱུ་དང་གཞིའི་སློབ་གྲོལ་གྱི་སེམས་ནད་
 བཅོས་ཁང།
 ☎ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

སྤྱི་གྲོལ་གཞིའི་འཚོམ་དུག་རྩོད་བྱེད་པ།
 གལ་ཏེ་སྤྱི་གྲོལ་དང་ལུས་རྩོད་སྤྱི་གྲོལ་གྱི་རྩོད་བརྒྱུད་
 མངོན་ཚེ་གཞིའི་འཚོ་སྤྱི་གྲོལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱའི་བསྐྱེ་གནས་
 Opferhilfe Graubünden ལ་ཚེད་ལས་པའི་སློབ་ལྟོན་
 དང་རྟོགས་རམ་ཚེད་འབྲེལ་བ་གནང་ཚོགས་གི་རེད།

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden

ཇི་ཨར་གཞིའི་ལུས་རྩོད་སྤྱི་གྲོལ་ལམ་སྤྱོད་
 ☎ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

གནས་ཚུངས་ཁང་།

ཚུངས་ཁང་གི་ཁྱབ་བསྐྱབས།

ཚུངས་ཁང་གི་ཁྱབ་བསྐྱབས་དེ་བཞིན་ས་གནས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་གསར་ཤོག་དང་། ཉེན་འཕྲི་གསར་ཤོག་དང་། སྐབས་ནས་རྒྱ་གོ་རེད། རིག་གོང་ཁོ་བོའི་ཚུངས་ཁང་རྣམས་སྐབས་འགར་ཚོང་ཁང་ཆ་ལག་དཔེར་ན་མིག་མཐོས་དང་། ཀོཨ་བ་སྐབས་ཀྱི་འཛོད་ཚིག་གསལ་བསྐྱབས་ལས་ཡང་རྒྱ་གོ་རེད།

- www.immoscout.ch
- www.homegate.ch
- www.comparis.ch
- www.newhome.ch
- www.suedostschweiz.ch

གལ་མེད་ཁྱེད་རང་ཚོང་ཁང་འདོད་ཚུ་ལྟར་རྒྱ་གོ་འདོད་འགྲངས་ཤོག་བཀའ་ནས་ཚུངས་ཁང་གི་སྤྱི་བདག་གམ། ཡང་ན་ཚུངས་ཁང་དོ་དམ་པ་སྤྱི་བདག་ལ་བུན་མེད་ཐོ་འདོད་ཡིག་ཆ་དང་གནས་ཚུངས་ཚོག་མཚན་ཡིག་ཆ་མཉམ་ཏུ་འབྲེལ་དགོས་ཀྱི་ཡིད།

གལ་གནད།

- ཁྱེད་ཀྱིས་ཚུངས་ཁང་ཁྱབ་བསྐྱབས་གཞིར་བཟུང་ལུ་སྒྲན་ཕུལ་བར། ཁྱིམ་བདག་གིས་གནས་ཚུངས་པ་གང་མ་གྱི་རེད།
- གན་རྒྱའི་གནས་སྤངས་དཔེར་ན་ཚུངས་ཁང་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་ཀྱི་ཏུས་ལུན་མཁུན་ཉོགས་དགོས།
- ཁང་གསལ་ཚུངས་ཁང་ནང་། ཁང་གསལ་ཚུངས་མཁུན་དཔེར་གལ་གནད་ཆ་བའི་ཁང་བའི་སྐྱེག་གཞི་ཡིད། (དཔེར་ན། མཚན་མཁུན་སེམ་དང་ཡང་ན་ལོ་འཁྲུག་འབྲུའི་འབྲེལ་འཁོར་བའི་ཚུངས་ཁྱེད་སྤངས་)
- ཁང་གསལ་ཚུངས་ཁང་ཚང་མའི་ནང་ཁང་བའི་སྐྱེག་གཞི་ལྟ་ཉོག་པ་དང་ཐོག་ཚེགས་ཁང་ཆེན་གྱི་ཕྱི་ནང་གཙང་།

ཉུམ་ཡོད་མེད་ལྟ་ཉོག་པ་ཡོད།

- ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མས་ངས་བར་ཏུ་རྒྱང་འཕྲིན་དང་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཁྱབ་བསྐྱབས་འབྲེལ་དགོས། ཁྱེད་ཁྱིམ་ཚོས་ཁྱ་དེ་ལྟར་སེམ་གཞུང་རྒྱང་འཕྲིན་དང་བརྟན་འཕྲིན་དོད་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་འགྲེལ་གཏོང་གི་ཡོད། (Serafe)

Serafe AG
 ☎ 058 201 31 67
 www.serafe.ch

«ཁང་ལས» གྱི་སྐོར་ལ་དེ་ལས་གཞན་བའི་གནས་ཚུལ་དང་དོ་སྣང་དཔ་རྒྱུད་རྒྱུད་རྒྱུད་སྤྲོད་ཀྱི་ནང་གཞུག་གསལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱབ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡིད།

Bundesamt für Wohnungswesen BWO
 ལྷོ་མཐུན་མངའ་སྡེའི་ཁང་ལས་ཡིག་ཚང་།
 ☎ 058 480 91 11
 www.bwo.admin.ch



གཡམ་པོའི་ས་ཁང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་སློབ་རྒྱུ་ཁང་།
 ཟུར་ཏུ་སླུན་རྒྱུ་བོགས་བདག་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་མཉམས་སྤྱོད་
 ཁང་གཡམ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་
 གི་རེད། ཚོགས་མི་མིན་པ་ཚོས་ཞབས་ཞུ་འདིའི་ཚེད་ཟླ་
 ཡོན་འབྲུལ་དགོས།

Mieterverband Graubünden

ཟུར་ཏུ་སླུན་རྒྱུ་གཡམ་པོའི་མཐུན་ཚོགས།

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

རྒྱུ་ཏུ་འབྲུང་བའི་སྐབས་སུ། རྒྱུ་མཉམས་ཁུངས་ལ་བར་
 དཔང་འགན་འཁུའི་འཁུར་འགན་བཞེས་གནང་ཡོང་རྒྱུའི་
 སླད་འབྲེལ་བ་ཞུ་ཚོགས།

འཕྲོད་བསྟེན།

ཤུམ་གསལ་བྲ་ལམ་ www.bischfit.ch དང་
www.migesplus.ch གཞིས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་
ཞིབ་མཐོང་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་གནང་གི་ཡོད། དམིགས་
བསལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམས་
སྐད་རིགས་འདྲ་མེན་ནང་ཡོད།

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

སྤྱན་བའི་ལ་བྱང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱན་བའི་ཚོགས་འདུས་ཞིག་ལ་བར་ཕྱོགས་
དབ་གང་བྱང་ནས་རིག་གི་རེད།

ན་བའམ་རྒྱུན་དན།

སྤྱད་སི་ལན་གྱི་འོ་ནང་། སོས་རང་ཉིད་རྒྱུན་གཏན་དུ་སྤྱན་
བ་ཡོད་བ་ལྟར་ཁྱེད་རང་ན་བའམ་རྒྱུན་དན་སྐབས་ཐོག་
མ་དང་བའི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ས་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱན་བ་ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་མི་
ཐུབ་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོ་འམ་མི་ཡི་བརྟེན་འབྲེལ་འཁོར་ནས་
ཁོ་འམ་མི་ཚབ་ཏུ་སྤྱན་བ་སུ་ཡིན་བ་བརྟེན་ལན་གོ་གི་རེད།
ཁྱེད་རང་ཉེ་འབྲམ་སྤྱན་ཁང་ནང་གི་སྤྱད་སྐོར་ཞབས་
ཞུའི་ཕྱི་ཚན་ལ་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐད་འབྲེལ་བ་ཞུས་ཚོག་
གི་རེད།

སྤྱད་སྐོར་རིགས་རམ་ཚེད།

སྤྱད་སྐོར་ཨང་།

📞 144

རྩ་བའི་སྐབས་གང་བྱེད་དགོས་པམ།

ལེ་ཚན་ 21བའི་ཤོག་ངོས་ 64 ལ་གཟིགས།

སྤྱན་ཁང་།

རང་ཉིད་ལ་སྤྱད་བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་དཀའ་ངལ་དང་
སྤྱན་བཅོས་སམ་རྣལ་སྤྱོད་ཤོར་བ་དང་གཤམ་བཅོས་ལ་
སོགས་བར་སྤྱན་བཅོས་རིགས་བྱེད་དགོས་ཚེ་གཤམ་གྱི་
འགོ་ལུགས་རྣམས་གཉེར་རྒྱ་གལ་ཚེའི་རང་བཞིན་ཞིག་
ཆགས་ཡོད། དང་པོ་རང་ཁྱིམ་སྤྱན་བར་འབྲེལ་བ་བྱེད་
དགོས། ཁོང་གི་ཁྱེད་ལ་ཚང་ལས་བའི་སྤྱན་བ་འམ་འོས་
མཚམས་ཡོད་བའི་སྤྱན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་གི་
རེད། རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་སྲུང་མཐུན་གཉེར་
ཁང་ལ་དང་བར་དུ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དམྱོས།

ཁྱིམ་ཚང་ནང་བསྐབས་བྱ་དང་གཅོས་སྤྱོད་པན་ཤོགས།

གལ་སྲིད་ནད་མནར་རམ་རྒྱུད་ཐུག་གི་རྒྱུན་ལྔ་བ་སྤྱོད་
ལ་བསྤྱན་དགོས་བ་ཐུག་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་སྤྱོད་
ས་གནས་ཀྱི་སི་ཏེ་གསལ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ཚོག

Spitex Graubünden
☎ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

བགོས་པོར།

སྒོ་སྐྱོད་ཀྱི་ལུ་ལ། གལ་སྲིད་མི་སེར་རྒྱ་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལ་རྒྱ་ལ་
དུ་སྒོ་སྐྱོད་དང་རྒྱ་ལ་སྒོ་སྐྱོད་ ལྷ་རྒྱུ་བཅས་དགོས་ཚེ་
དག་རྒྱ་གི་རེད།

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

www.gr.prosenectute.ch

དབང་པོ་སྒོ་སྐྱོད་ཅན་གྱི་མི།

སེམས་སུ་དབང་པོ་སྒོ་སྐྱོད་ཅན་དང་དེ་དག་གི་ཉེ་དུ་ཡང་
ལ་ལོ་ཚོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་སའི་མི་རྒྱ་མཚོ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་
རྒྱ་ལ་སྒོ་སྐྱོད་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་ཚེ་དང་། ལས་
གཞི་རྒྱ་ལ་སྒོ་སྐྱོད་ལང་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
དང་སྒོ་སྐྱོད་རྒྱ་ལ་གི་རེད། གལ་སྲིད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལ་རྒྱ་
བཅས་དང་སྒོ་སྐྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
རྒྱ་གི་རེད།

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

སྒྲུབ་སྒྲུབ་རྒྱ་ལ་མངའ་སྡེ་ལྷ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
འཛོགས་ཚེ།

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD

སྒྲུབ་སྒྲུབ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་ལ་སྒོ་སྐྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
བདེ་མ།

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི།

སྒྲུབ་སྒྲུབ་རྒྱ་ལ་སེམས་གཞི་བཅས་ཐབས་ཐབས་ལྷ་ (བ་
ལྷ་ལོ་ལོ་) ལས་རྒྱ་སྒོ་སྐྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
སྒྲུབ་ལང་རྒྱ་སྒོ་སྐྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
རྒྱ་ལ་སྒོ་སྐྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
ལྷ་རྒྱུ་གཞི་གི་རེད།

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR

སྒྲུབ་སྒྲུབ་རྒྱ་ལ་སེམས་གཞི་བཅས་ཐབས་ཐབས་
ལྷ་ལང་།

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
(kjp) ལྷ་གྲུ་དང་རྒྱ་གཞི་སེམས་གཞི་བཅས་ཐབས་ལྷ་
ཐབས་ལྷ་བསྐྱབ་རྒྱ་དུ་ལ་ཡོད་པའི་གྲི་ལས་འགན་རེད།

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

སྒྲུབ་སྒྲུབ་རྒྱ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དང་རྒྱ་གཞི་སེམས་གཞི་
བཅས་ཐབས་ལང་།

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

རྒྱུ་ལྷན་གཉེན་གྱི་འཕྲོད་ཆུང་མ་འཛོགས།
 ལས་མི་སྲུང་བ་དུན་ཕྱག་གཅིག་ནང་ཉེན་མཐར་ཚུ་ཚོད་
 བརྒྱུད་ལས་ཀ་བྱེད་མཁུ་ལ་ལས་ཀ་སྤོང་མཁུ་དོས་ནས་
 རྒྱུ་ལྷན་གཉེན་གྱི་འཕྲོད་ཆུང་མ་འཛོགས་སྤོང་གྱི་རེད།
 མི་སྲུང་བ་དུན་ཕྱག་གཅིག་ནང་སྤྱིར་བཏང་ཚུ་ཚོད་
 བརྒྱུད་ལས་ཐུང་བ་ལས་ཀ་བྱས་པའམ་ཡང་ན་ལས་ཀ་
 མེད་པ། ཡང་ན་རང་འཚོ་རང་སྤོང་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུ་ལྷན་
 གཉེན་གྱི་འཕྲོད་ཆུང་མ་འཛོགས་ལྟེ་ཚོན་
 བཅོམ་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་བྱ་དགོས།

གཤམ་གསལ་དྲ་ཚོགས་ཚོགས་སྐད་རིགས་ལྷ་ཚོགས་ནང་
 འཕྲོད་བརྟེན་འགན་སྲུང་མཐུན་གཉེར་འདྲ་མེན་ཡོད།

www.comparis.ch

བྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་བྱས་པ་དེ་རྒྱུད་
 མི་ལམ་གྱི་འཕྲོད་ཆུང་མཐུན་འཕྲོད་སྤོང་བ་རེད།

དུང་སྤང་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས།

- ཁ་གསལ་བ་སྤོང་བཅོས་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས།
- རྩེ་ལག་གསུམ་པའི་འགན་འཁུལ་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས། (རྩེ་
 ལག་གསུམ་པས་གོང་ཚག་བྱུང་བ་དང་། རྩེད་གྲུང་
 བྱུང་བ་རྣམས་ལ། མང་ཆེ་བ་ཐོག་ཚེགས་འཛོན་སྤོང་
 རྩེ་ཚོན་དང་ཁང་པའམ་སྤོང་ཁང་གཡར་མཁུ་སྤོང་
 བདག་གིས་རེ་བྱ་བྱེད་གྱི་རེད།)
- རྒྱང་ཚས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས།
- ཡོང་འབབ་ལ་གོང་ཚག་ཤོར་བར་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས།
- ཁྲིམས་མཐུན་སྲུང་སྤོང་གྱི་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས།
- ད་དུང་གཞན་མང་གི།

རྒྱུན་གཏན་ནས་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་ཚང་མར་འགྲོ་སོང་གི་
 བརྒྱུ་ཆ་རང་མོས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཡོད། ཁོའམ་ཁོའོས་
 གྲུང་ཆགས་ཀྱི་འགྲོ་སོང་བརྒྱུ་ཆའི་གཞིར་རང་དོས་ནས་
 སྤོང་དགོས།

ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་པལ་ཆེ་བ་སྲུང་མི་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་
 རྩེ་ཚོན་ནས་སྤོང་གྱི་རེད།གཤམ་གསལ་ལྷ་རྩེ་བདག་དྲ་རྒྱ

དཔྱ་ཁྲུལ།

ལྷན་མི་ནང་སློང་གི་མི་སྣམ་ཡོང་འབབ་དང་རྒྱ་ཞོར་གི་
དཔྱ་ཁྲུལ་སློང་དགོས། དཔྱ་ཁྲུལ་དེས་གཞུང་དང་མངའ་
ཕྱོགས་ལྷན་ལས་ཁུངས་རྣམས་ཀྱིས་མི་མང་གནས་ཡུལ་
ནང་འཇུགས་སྐྱུན་བྱེད་གི་ཡོད།

གཏན་འཇགས་གནས་སློང་ཚོག་པའི་མི། (ཚོག་མཚན་ག་
པ།)

དཔྱ་ཁྲུལ་ག་ཚོད་སློང་དགོས་མིན་ཚིས་རྒྱག་ཆེད། ལྷན་
མི་མི་མང་དང་གཏན་འཇགས་གནས་སློང་ཚོག་པའི་མི་
རྣམས་ཀྱིས་ལོ་ལྟར་དཔྱ་ཁྲུལ་འགོངས་ཤིག་བཀའ་ཏེ་རང་
ཉིད་སློང་པའི་དཔྱ་ཁྲུལ་ལས་ཁུངས་ལྷན་འབྲུལ་དགོས།

དེ་མིན་གི་གནས་སློང་ཚོག་པའི་མི་སྣ།
གཏན་འཇགས་གནས་སློང་གི་ཚོག་མཚན་མེད་པའི་ཕྱི་
རྒྱལ་ལས་མི་རྣམས་ཀྱི་དཔྱ་ཁྲུལ་ཐད་ཀར་ཁོ་ཚོའི་སྐྱ་ཆ་
(དཔྱ་ཁྲུལ་འབྲུང་ཁུངས་) ནས་འཐེན་གི་རེད། རྒྱུད་རྣམས་
འདི་ག་ཤམ་འོག་རྣམས་ལའང་མཚུངས་པ་ཡིན།

- ལོ་གཅིག་གནས་སློང་ཚོག་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་བ།
- བདུན་པའི་གཅིག་རིང་གནས་སློང་ཚོག་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་
བ།
- ཏུས་ཐུང་ནང་གནས་སློང་ཚོག་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་བ།
- ས་མཚམས་འགོ་འོང་།
- གནས་སྐབས་སློང་མི།
- སྐབས་བཅོམ་བ།

Steuerverwaltung Graubünden
 ལྷན་ལྷན་སྐྱུན་སྐྱོང་མངའ་སློང་དཔྱ་ཁྲུལ་འཛིན་སློང་།
 ☎ 081 257 21 21
 www.stv.gr.ch

སྤྱི་ཚོགས་ལམ་རྩོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རོགས་རམ།

སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་སྤང་ལས་ཁུངས་ལ་སྐོར་
དང་ཁྱེད་ཚོར་ལམ་རྩོན་གྲུབ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་
འབྱོར་རོགས་སྐྱོར་བཅས་སྤྱི་ཚོགས་ལས་འགན་ཡོད།

སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལམ་རྩོན།

མངའ་ཁུལ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བའི་ལས་ཁུངས་བྱེད་བར་སྐོར་གྱི་
སྤྱི་ཚོགས་ལམ་རྩོན་བའི་ལས་འགན་ཡོད། མངའ་ཁུལ་སྤྱི་
ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ལམ་རྩོན་དང་། གཞི་དྲོ་
ཡུལ་རོགས་སྐྱོར། ལང་ཤོར་གྱི་དཀའ་ངལ་བཅས་ཡོད་པའི་
ས་ཆར་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བའི་ལས་
ཁུངས་ཁུལ་དང་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བའི་
སྐོར་ལ་ཚན་«ལ་བྱང་དང་མཐུད་མཚམས་»ལ་གཞིགས་
རོགས།

ཚེས་ཚུགས་དྲུ་ཡང་མངའ་སྡེའི་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སྤོང་སྤྱི་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་དཔྱད་རྒྱུ་བཞིན། སྤང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལས་
རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤོང་སྤྱི་ལོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་
རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་རོགས་རམ་གནང་ཚུགས་
དཔྱད་སྤོང་སྤྱི་ལས་ཁུངས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་

Kantonales Sozialamt Graubünden
སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་སྤང་ལས་
ཁུངས།
☎ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར།

གཞི་རྩའི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ན། ཤོམ་མོ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རང་
ཉིད་ཀྱི་མི་ཚོའི་ཚེད་སྐྱབ་སྤོང་ལོང་འབབ་བསལ་རྒྱུའི་
འགན་བབ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད། མི་སྤྱི་ལའང་གནས་སྐབས་
སམ་ཡོང་བསྐྱར་བའི་དཔལ་འབྱོར་དཀའ་ངལ་དང་རང་
ཉིད་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་སེལ་མ་ཐུབ་ཚེ་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་
འབྱོར་རོགས་སྐྱོར་ལ་ཞུ་འདུལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་དེའི་ཆ་
རྒྱུ་ཡང་མི་དེ་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་ནང་
དཀའ་ངལ་མུངས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་རོགས་རམ་དེ་བཅས་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞག་གི་ལོ་
ལོ་གཞི་ལྟར་ཞུ་འདུལ་བྱེད་ས་མེད་པའི་མི་ཁོ་ནར་སྤོང་གྱི་
རྒྱུ་དྲུ་ཞི་ནང་རོགས་སྐྱོར་མེད་དང་ཁྱེད་ཚོར་ལམ་རྩོན་
ལ་སྤོང་གྱི་དཔལ་འབྱོར་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཞིག་
དགོས། སྤྱི་ཚོགས་རོགས་རམ་དེ་གནས་སྐབས་གང་རུང་
དྲུ་རེ་རེ་བཞིན་སྤོང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ཞི་མི་སོ་སོའི་གནས་
སྤངས་དང་འགྲོ་སྤོང་། ཡོང་འབབ། རོགས་སྐྱོར་གྱི་དུས་
ཡུན་ལ་རག་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་

ཉེན་ཉམས་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའམ་ཐུག་འཕྲད།

ཤོད་ཁྲིམ་གྱི་ཤོད་གསལ་གྱི་འཚོ་བ།
 ཤོད་ཤོད་ངམ་ཤོད་གསལ་གྱི་དུས་ཚེན་དང་མཛོད་སློབ་ལོ་
 རྒྱུག་བྱེད་སྐབས། དེའི་ནང་ཁྲིམ་དང་ལས་བྱེད་པའམ་
 མཐོན་པའི་ཐོག་ནས་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་ཚོགས་ཀྱི་རེད། རང་
 གི་ལས་སྟོན་དང་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལོ་ཁྲིམ་མཚོན་
 རྒྱུག་སྐད་ཆ་འདྲི་ས་ལགས་ཤིང་རེད། ཤོད་ཁྲིམ་དང་
 ཤོད་གསལ་ནང་ཚུད་ཐང་དང་སྤྱི་ཚོགས་འདུས་ཚོད་བཞི་
 གནས། རྒྱ་རྒྱལ་ཁང་སྟོན་གྱི་འདུ་གནས་སྤྱི་ཁྲིམ་དང་གི་
 མི་གཞན་དང་འབྲེལ་མཐུན་བྱེད་ཚོགས་ཀྱི་རེད།

ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལག་
 ཤོད་མོ་ལྷ་གྲུ་ན་གཞོན། མི་སེར་ཀན་པའི་ཚེད་དུ་
 ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལག་མང་བོ་ཡོད།

ཉེན་འཕྲི་མི་ཚོའི་ནང་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལག་ནང་གལ་ཚེའི་བྱེད་
 སྤྱོད་ཅིང་། མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྤྱོད་ལ་སློབ་
 སློབ་སྤྱོད་གྱི་རེད། དེར་རྒྱུ་ཚུད་སྤྱོད་འཕྲི་ཚུ་ལག་དང་
 ། མིག་མང་ཚུ་ལག་ལོ་ཆ་མཐུན་གྲོགས་ཚོགས་པ། རིག་
 གཞུང་མཐུན་གྲོགས་ཚོགས་པ། ཤིང་དོན་ཚོགས་པ། ལུ་མོའི་
 རྒྱ་ལག་སྟོན་མང་བོ་ཡོད། དེར་ད་དུང་ཨ་མ་- སྤྱ་སྤྱི་
 ཚུད་སྤྱོད་ («MuKi-Turnen»)དང་། མི་སེར་ཀན་པའི་
 ཚུད་སྤྱོད་། ཚོས་དབྱངས་སྤྱ་དབྱངས། སོ་མོའི་མཐུན་གྲོགས་
 ཚོགས་པ་སྟོན་གྱི་ལབས་ལུ་སྟོན་གྱི་དུང་ཡོད། དེ་ལྟའི་
 མཐུན་ཀྱུན་དང་མཐུན་གྲོགས་ཚོགས་པར་ཐུགས་སྦྱང་
 ཡོད་ཚུ་སྤྱོད་སོང་མས་འཇུག་ཞུགས་ཚོགས་ཅིང་། མཐུན་
 གྲོགས་ཚོགས་པ་དང་ཡིད་མཐུན་ཚོགས་ལག་ལུ་ལག་གི་
 ཚོགས་མི་གསར་པར་དགའ་བསྟེན་ལྟ་ཡི་ཡོད། ཁྲིམ་གྱིས་ས་
 གནས་ཤོད་མེ་འཛོལ་སྤྱོད་ལ་ལབས་ལུ་འདྲ་མེན་དང་ཞིབ་
 སྤེའི་འབྲེལ་བ་གནང་སྤྱོད་བཀའ་འདྲི་ལུ་ཚོགས་ཚོགས་

སྤྱི་ཚོགས་མི་སྤྱི་ཚོགས་པ་ལག་
 མངའ་སྤོའི་ནང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་མི་སྤྱི་ཚོགས་གྲོགས་ཚོགས་
 ལག་དང་ཡིད་མཐུན་ཚོགས་ལག་མང་བོ་ཡོད། ཡིག་
 འགྲུལ་བྱེད་ས་གཤམ་གསལ་ནང་ཡོད།

www.integration.gr.ch

དུས་མཚོན་ཁང་ལག་
 ཤོད་སྤོའི་ལས་ཁུངས་ཆེ་ལག་ནང་མི་མང་དཔེ་མཚོན་ཁང་
 ཡོད། དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ལག་ཚུལ་ཁྲིམ་དང་གནས་སྤྱོད་བྱེད་
 ས་རང་ནས་རིག་གི་རེད།

འགྲེམས་སྤོན་ཁང་ལག་དང་། འཕྲེལ་སྤོན་ཁང་ལག་སྤོན་གྱི་
 བརྒྱུན་ཁང་ལག་
 ཤོད་སྤོའི་ལས་ཁུངས་འགའ་ཞིག་ནང་། འགྲེམས་སྤོན་ཁང་
 ལག་དང་། འཕྲེལ་སྤོན་ཁང་ལག་སྤོན་གྱི་བརྒྱུན་ཁང་ལག་
 བཅས་ཆེ་ཚུང་འདྲ་མེན་ཡོད།

ཉོ་ཆ།
 རེས་གཟུང་ལྷ་བ་ནས་པ་སངས་བར། རྒྱུན་གཏན་ཞོགས་
 པའི་ཚུ་ཚོད་ ༡.༠༠ རྒྱལ་བྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ ༤.༣༠ བར་སྤོ་
 བྱེད་ཀྱི་རེད། རེས་གཟུང་སྤོན་པ་ཉེན་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཚོད་
 ༡.༠༠ དགོང་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ ༥.༠༠ བར་ཡིན། རེས་གཟུང་
 ཉེ་མར་ཚོད་ཁང་མང་ཆེ་བ་སྤོན་གྲུག་གི་རེད། མངའ་ལུ་ལ་
 བུ་ལུ་ལུ་སྤོན་བའི་དུས་ཚོད་འདྲ་མེན་ཡོད།

དུལ་ཁང་།
 རྒྱུན་གཏན་དུལ་ཁང་རྒྱམས་ཚོད་ཁང་ལས་སྤོན་བརྒྱལ་
 གི་རེད། མང་ཆེ་བ་དགོང་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ ༥.༠༠ རྒྱལ་པ་༥.༣༠
 བར་ལ་རྒྱལ་གི་རེད། དུལ་ཁང་མང་ཆེ་བ་རེས་གཟུང་
 སྤོན་པ་དང་ཉེ་མར་སྤོན་གྲུག་གི་རེད།



དུས་ཚེན་ཁག

སྐར་ཏུ་སྐྱེན་སྐྱེན་མངའ་སྡེའི་ནང་ག་ཤམ་གསལ་གྱི་ཉིན་
 བྲངས་རྒྱམས་དུས་ཚེན་ཡིན། ཉིན་དེ་དག་ནང་ཚོང་ཁང་
 ཁག་གོ་རྒྱལ་གི་དང་། ཉིན་གཅིག་གི་ཚོན་དུ་ཚོང་ཁང་
 རྒྱམས་མང་ཚེ་བ་ཕྱི་དྲིའི་རྒྱ་ཚོང་ ༤.༠༠ ལ་གོ་རྒྱལ་གི་
 དང་།

- ལ་གསལ་ཉིན།
 ཟླ་བ་དང་པོའི་ཚེས་ ༡
- ཀུར་པར་ཡེ་ཤུག་དང་། ཚོསྐར་ན་སོན་ཏུག། ཚོསྐར་ན་
 མོན་ཏུག།
- ལུཔ་པའལ།
- སིང་སི་སོན་ཏུག་དང་སིང་སི་མོན་ཏུག།
- རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚེན།
 ཟླ་བ་བརྒྱད་པའི་ཚེས་ ༡
- ལྷོ་མ་ཐུན་མིང་གཞུང་རྒྱུང་གནས།
- ཡེ་ཤུའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཚེན།
 ཟླ་བ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཚེས་ ༢༥
- ཁབས་ཤོ་ལྷན་ས་ཤུག།
 ཟླ་བ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཚེས་ ༢༩

མངའ་ཁུལ་དང་ས་གནས་ལ་གཞིགས་པའི་དམིགས་
 བསལ་གྱི་མི་མང་དུས་ཚེན་གཞན་ཡང་ཡོད། ཞིབ་ཤ་
 ག་ཤམ་གསལ་དུ་བྱང་ལ་གཞིགས།

www.feiertage-schweiz.ch

ལྷོ་མ་ཐུན་དང་དལ་ལོམ།

ལྷོ་མ་ཐུན་དང་དལ་ལོམ་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་སློའི་འགྲིམ་འགྲུལ་
 ལས་ཁང་ནས་དུག་ཅིང་ཡང་ན།

www.graubuenden.ch

འབྲིམ་འགྲུལ།

མི་མང་སྐྱེལ་འདྲེན། མི་འཁོར་དང་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར།
ལུང་སི་ནང་མི་འཁོར་དང་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར་གྱི་དུ་
བའི་མ་ལག་ཡག་པོ་ཡོད། དུས་ཚོད་རིུ་མིག་དང་ལམ་
ལའི་ས་བྲ་གཤམ་གསལ་ནས་རེག་གི་རེད།

Rhätische Bahn – RhB
རེག་ཤེ་མི་འཁོར། ལྷ་རུ་སྐུན་རྒྱན་གཅིག་བྱའི་ནང་།
www.rhb.ch

Postauto
ཏག་ཁང་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར།
www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen – SBB
www.sbb.ch

ཨས་བི་བེ་དང་ཨར་ཉེ་ཆ་བི་ཡི་གོང་ཁེ་བའི་མི་མང་སྐྱེལ་
འདྲེན་ཆེ་འགྲུལ་བཞུད་སླ་སེ་(དཔེ་མཉམ་ན། རིན་གོང་བྱུང་
བཅག་འགྲུལ་བཞུད་སླ་སེ་ (ཉལ་བ་གོ་ཀའ་) རྒྱུན་གཏན་
འགྲུལ་བཞུད་སླ་སེ་ (སྤྱི་ཨ་) ལྷ་རེའི་འགྲུལ་བཞུད་སླ་སེ་
(མི་ནཱ་ས་ཨ་བེ) ལྷ་ལ་ཡས་ ༧ བ་དང་། ལོག་ཚོན་འགྲུལ་
བཞུད་སླ་སེ་ (ཡུ་རི་ཡོར་ཀར་གྱི།) བཅས་འདྲ་མཉམ་བཟོས་
ཡོད། ལྷ་གྲུ་ལོ་དུག་མན་རྣམས་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་
བྱེད་གྲུ་ཡོད་ཆེ་འགྲུལ་བཞུད་སླ་ཆ་རིན་མང་ཡིན། ད་ལས་
མང་བའི་གནས་རྒྱལ་མི་འཁོར་མཉམ་ཅོག་ནས་རེག་གི་
རེད་ཡང་ན།

www.rhb.ch
www.sbb.ch

ལུང་སི་ནང་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར་གཏོང་བ།

རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར་ལག་ཁྱེད།
སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར་ལག་ཁྱེད་ཡོད་བཞིན་བ་ད་ལྷ་
ལུང་སི་གཏན་སྤྱོད་ཆགས་མི་ནཱ་ས་གྲིས་ལོག་ཅིག་ནང་
ལུང་སི་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་འཁོར་ལག་ཁྱེད་བརྗེ་ལེན་བྱ་དགོས། ཡིག་
འགྲུལ་གི་གནས་སྤངས་དེ་རང་ཉིད་ཐོག་མར་ཡོང་སའི་
ཡུང་བ་དེར་རྟོག་དགོས་བ་ཞིག་ཡིན།

Strassenverkehrsamt Graubünden
ལྷ་རུ་སྐུན་རྒྱན་མངའ་སྡེའི་འབྲིམ་འགྲུལ་ཉེ་རྒྱ་རྒྱལ་
ལག་ཁྱེད་སྤྱོད་ཆེན།
☎ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

མཐུགས་ཚད།
ལུང་སི་ལན་གྲེའི་ནང་མཐུགས་ཚད་ནི་། རྩོད་ཁྱེད་དང་
། རྩོད་བརྒྱལ། རྩོད་གསེབ་བཅས་གྱི་ནང་རྒྱ་རྒྱུ་རེར་
གི་ལོ་མི་ཏར་ ༥༠ དང་། རྩོད་ཁྱེད་དང་། རྩོད་བརྒྱལ།
རྩོད་གསེབ་བཅས་གྱི་སྤྱི་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་རེར་གི་ལོ་མི་ཏར་
༥༠ འཁོར་ལམ་སྤོང་རྒྱ་རྒྱུ་རེར་གི་ལོ་མི་ཏར་ ༡༥༠ ཡི་
མཐུགས་ཚད་ནང་བསྐྱོད་དགོས། རྩོད་ཁྱེད་དང་། རྩོད་
བརྒྱལ། རྩོད་གསེབ་བཅས་གྱི་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ནང་མཐུགས་
ཚད་རྒྱ་རྒྱུ་རེར་གི་ལོ་མི་ཏར་ ༥༠ ཡང་ན་ ༥༠ གཏོང་
དགོས་བའང་ཡོད།



འཕུལ་འཁོར་གཏོང་སྐབས་ཚང་རག་དང་བཟི་རྒྱུ།
ཚང་རག་བཟུང་ནས་སྐྱུ་མ་འཁོར་གཏོང་རྒྱུ་ཚད་གཞི་ནི་
༠.༥% ཡིན། ཉེ་ཆར་ཁ་ལོ་བའི་ལག་ཁྲུང་བྱུང་བ་དང་ཚད་
ལས་བའི་ཁ་ལོ་བ་ཡིན་ཚེ་ཚད་གཞི་ནི་ ༠.༧% ཡིན། ལྷོས་
རྒྱུ་རིགས་བེད་སྤྱད་ཚེ་ཆག་ཡང་མད།

འཁོར་ལམ་དཔྱ་ཁལ་སློབ་ལེབ། («མཐའ་རྒྱུ་»)།
སྤྱད་སེའི་འཁོར་ལམ་སྤྱད་རྒྱུ་ཚང་མ་འཁོར་གཏོང་སྐབས།
ཁྲུང་གྲིས་འཁོར་ལམ་དཔྱ་ཁལ་སློབ་ལེབ་རྒྱུ་དགོས་ཤིང་
། དེ་ཡང་ལོ་རྒྱུ་བསྐྱར་ལུ་བྱུང་དགོས། འཁོར་ལམ་དཔྱ་
ཁལ་སློབ་ལེབ་དྲ་སྐྱུ་མ་མཛོད་དང་རག་ཁང་བཞི་གནས་
ནས་ཀྱང་ཉོས་ཚོ།

Strassenverkehrsamt Graubünden
སྤྱད་ལུ་སྐྱུ་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་
ལག་ཁྲུང་ཕྱ་ཚན།
☎ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

རྒྱུ་འཁོར།
སྤྱད་སེ་ནང་རྒྱུ་འཁོར་དེ་བཞིན་ཉེན་རྟོག་འགྲུལ་བཟུང་
སྤྱད་དར་གསོ་ཚེ་ན་པོ་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་ཚོ་ལག་གསུམ་
བའི་འགན་འཁུ་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་མཉམ་དུ་འཁྲུང་
དགོས་པ་གལ་འགངས་ཆེ་ཞིང་། གལ་སྲིད་གཞོན་འཚོ་
བྱུང་ཚེ་ཁྲུང་ལ་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་གི་འགན་སྲུང་ཡོང་
གི་རེད།

ཁོར་ལུག

ཁོར་ལུག་སྤྱང་རྒྱུད།

མི་ཚང་མས་ས་སྐྱམ་དང་སྐྱོག་མུ། གང་སྐྱོགས་དོར་སར་གཡུག་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཁོར་ལུག་ལ་སྤྱང་རྒྱུད་བྱུང་དགོས།

གང་སྐྱོགས།

གཞི་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་ལྟར། གང་སྐྱོགས་དོར་བའི་ཞབས་ལུ་དེ་ནི་སླ་ཆ་སྐྱེར་དགོས་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན། བྱུང་གི་གང་སྐྱོགས་གང་དུ་དང་ག་དུས་དོར་དགོས་མེན་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་བྱུང་རྗེས་འདི་འདྲིན་རྒྱུང་ཁང་ནས་རྟོག་གི་རེད།

གང་སྐྱོགས་དབྱེ་འབྲུད།

གང་སྐྱོགས་དབྱེ་བ་ཕྱི་ནས་དོར་བ་དེས་ཁོར་ལུག་སྤྱང་རྒྱུད་དང་ཕོ་མོ་སོང་བམི་ཆགས་ལ་ཕན་པ་ཡིན། གཤམ་གསལ་ལྟར་ནང་གི་གང་སྐྱོགས་དབྱེ་བ་འབྲུད་དགོས།

- བེལ་སྐྱོད་སྐྱོད་ཀྱི་ན།
- ཕོ་ག་བྱ་དང་ཕོ་ག་མཐུག།
- བ་ལུང་དང་ཡི་ཤུའི་རྒྱང་ཤོ།
- གང་སྐྱོགས་ཆེ་རིགས་དང་། (དབེར་ན། ཤིང་ཆས་དང་གང་ལ་རིགས་) ལྷགས།
- མྱོག་རྩལ་དང་སྐྱོག་ཆས།
- ལྷན་བཅོས་ཡོད།
- ལྷམ་དང་དུག་རྩལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཤོ། དབེར་ན། ཚེན་རིགས། ཤིང་ཚེ། དུལ་ཚུ་ལ་རིགས།
- བད་རྒྱུད་ཡོད་པའི་གོས་རྩེད།

ཤེལ་སྐྱོད་དུ། ཉུ་ཡང་། ཤེན་མོགས་བ་འདི་དག་ཅ་དངོས་མེན་བསྐྱེད་བྱེད་སའམ། ཡང་ན་བསྐྱར་བསྐྱེན་གོ་མཚོན་དུ་བསྐྱེད་དགོས། བསྐྱར་བསྐྱེན་གོ་མཚོན་གྱིས་གནས་སྤངས་འགྲུའ་ཞིག་ལ་དུལ་སྐྱེད་ས་ནས་གང་སྐྱོགས་ཆེ་ལག་དང་། ཤོག་བྱ། ཤོག་མཐུག་དམིགས་བསལ་གང་སྐྱོགས་དེ་ཚོ་

ཕྱིར་ལེན་བྱེད་གྱི་རེད། ཚེན་ཁང་མང་ཆེ་བས་སྐོག་རྩལ་དང་སྐྱོག་ཆས་རྣམས་རེན་མེད་སྐོག་འབྱེར་གྱི་རེད།

གང་སྐྱོགས་དང་བསྐྱར་བསྐྱེན་སྐོར་གྱི་ཞིབ་ཕྲའི་གནས་ཚུལ་གཤམ་གསལ་དུ་བྱུང་ལ་གཟེགས།
www.abfall.ch

འབྲུང་མུ།

སྤྱད་སའི་ནང་། ཚུ་ག་ལ་ནས་ཡོང་བའི་ཚུ་ནི་སྐྱེས་གཙང་ཡིན། དེ་ལས་མང་བའི་གནས་ཚུལ་གཤམ་གསལ་ལས་རྟོག་གི་རེད།

Bundesamt für Umwelt BAFU
སྤྱི་དོན་སྲིད་གཞུང་ཁོར་ལུག་ཡིག་ཚང་།
☎ 058 462 93 11
www.bafu.admin.ch



དགོ་ཕན་ཆེ་བའི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་བྱང་དང་ཏྲ་འབྲེལ།

ཉེན་འདོ་བྱེད་སློལ་བ།	53
ལས་ཀ།	53
མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་དམ་རིགས་ཅུས་ལ་དབྱེ་བ།	53
ཁྱིམ་མི་དང་རྟོགས་བ།	54
དཔལ་འབྱོར།	54
འཕྲོད་བཞེན།	55
དག་སྦྱོར་དམ་གཞོན་ཡུལ་གྱི་རྟོགས་སྦྱོར།	57
ཆོག་སྒྲིལ་/ གནས་སྦྱོར།	58
སྐད་རིགས་དང་རིག་གཞུང་འདྲ་མིན་སྐད་སྒྱུར།	59
བྱིས་བ་དང་ན་གཞོན།	59
གནས་སྦྱོར་མི་འབྲེལ་བརྒྱུད་ལམ།	61
སྤྱི་ཚོགས་འབབས་ལྷན།	61
སྐད་ཡིག་སྦོམ་གྲ།	62
ཐོབ་ཐང་།	63

ཉེན་རེའི་བྱེད་སྒོ་སྒྲིག་པ།

Dargebotene Hand

ཁྲ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཉེན་རེ་གྱིས་མི་ཚོའི་ནང་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་ཁ་པར་རམ། སློབ་མོས། དྲ་བ་བཅས་བརྒྱུད་སྟེ་ལག་ལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་། ཆབ་སྲིད་སྟེང་གི་ལར་ཞེན་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་མ་ཡིན།

☎ 143

www.143.ch

ལས་ཀ།

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR

བཞོན། ཚོང་འབྲེལ་དང་ངལ་རྒྱུ་ལྷན་ཁང་།

ས་གནས་ལས་འཚོལ་ལྷེ་གནས་ (RAV) ལས་མེད་ཁེ་ཕོག་པེ། བཅས་ཁྲིམས་གཞིར་བརྒྱུད་སྟེ་སྐོར་ལ་སོགས།

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR

ལས་རིགས་སློབ་ཐར་ལྷན་ཁང་།

བད་ལྷུབ། ལས་རིགས་སློབ་ཐར་། སློབ་གཉེར་དང་མདུན་ལས་སློབ་གསོ་སྐོར་སོགས།

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

ཤེས་ཡོན། ཉམས་ཞིབ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་མངའ་སྡེའི་དྲུང་ཚོའི་ལས་ཁུངས།

ཕྱི་རྒྱལ་ཤེས་ཚད་དོན་འཛིན་ཚེད་རྒྱལ་ནང་འབྲེལ་གཏུག་ལྷེ་གནས།

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

མི་རིགས་དབྱེ་འབྲེད་དམ་རིགས་རུས་ལ་དབྱེ་བ།

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer

ཉེ་རིང་དང་མི་རིགས་དབྱེ་འབྲེད་སྐོར་འཛིང་དུས་ཀྱི་སྐོར་སྐོན།

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission

gegen Rassismus

མི་རིགས་རིང་ལུགས་ལ་སྐོལ་བའི་སློབ་མཐུན་མིང་གཞུང་ལྷན་ཚོགས།

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

ཚིག་སྒྲིལ་གནས་ཚུལ་ལྷེ་གནས་ཁང་།

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Tikk - Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

རིག་གཞུང་ནང་ཁུལ་ཚོང་རྒྱུ་ལེ་འདོམ་སློབ་ལྟེ་གནས་ཁང།

རིག་གཞུང་ནང་ཁུལ་ཚོང་རྒྱུ་ལེ་འདོམ་སློབ་ལྟེ་གནས་ཁང།
 དུག་རྒྱུད་དང་རིགས་ལུས་འཐེན་ཁྱེད་ཐོག་སྐད་རིགས་དུ་
 མའི་ནང་རིན་མེད་དང་མིང་སློབ་མེད་པའི་སློབ་སྟོན།

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

ཁྱིམ་མི་དང་རོགས་པ།

Adebar - Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR

འཕྲོད་བརྟེན་དང་ནང་མི་འཆར་འགོད་ལྟེ་གནས་ཁང།

དེས་ལུལ་སློབ་བྱས་པའི་རོགས་ལྷན་ཚུལ་ལ་ཁྱིམ་ཚང་
 འཆར་འགོད་དང་། འཁྲིག་སྟོན། མངལ་འཁོར་བ། ལྷ་
 རོགས། ལྷ་གུ་མ་བཅོའ་སྟོན་གྱི་རོགས་པ་ལོགས་གྱི་སློབ་
 རྒྱུ་བྱེད་གྱི་རེད།

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz

རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ལྷན་བཟུང་ཚང་དང་ནང་མིའི་ཚེད་སློབ་
 རྒྱུ་ལྟེ་གནས་གྱི་སྲུང་སོ་ཚོགས་པ།

མི་རིགས་གཉིས་ལྷན་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ལྷན་གྱི་
 བཟུང་ཚང་དང་ནང་མིའི་གནས་ཚུལ།

www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR

བཟུང་ཚང་དང་མིའི་ཚེད་སློབ་རྒྱུ་བཅུ་

✉ Familienzentrum Planaterra,

Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlando.ch

དཔལ་འབྱུང།

Beratungsstelle für Schuldenfragen

འདིས་བྱམ་འཇལ་སྐད་སློབ་སྟོན་དང་བྱ་ལོན་གྱི་རྒྱ་ལས་
 ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,
 Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz

དཔལ་འཇལ་གདོང་ལེན་དང་བྱ་ལོན་འགོག་སྲུང་ལ་
 དམིགས་པའི་སློབ་ལྟེ་གནས་པ།

རང་ཉིད་གྱི་དཔལ་ཚེས་འཆར་གཞི་བཟོ་སྲུང་གྱི་གནས་
 ཚུལ་དང་དཔེ་ཚད།

www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung

བྱ་ལོན་སྐོར་བསྐབ་བྱ།

སྐོན་ཡིག་འདྲ་མིན་མོག་དངུལ་དང་། མོན་ཚིས་དང་།
བྱ་ལོན་སྐོར་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཕན་ཚུགས་ཅན་གྱི་
གནས་ཚུལ།

www.caritas-schuldenberatung.ch

Fachstelle Budgetberatung

སྐོན་ཚིས་སློབ་སློབ་བསྟེ་གནས།

✉ Frauenzentrale GR,

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

འཕྲོད་བསྟེན།

Aids-Hilfe GR

སྤྱི་ཨེཌ་ཨེཌ་འབྲུག་པའི་ནད་གཞིའི་ཚོགས་ཚུལ།

འདི་ནི་ཨེཌ་ཨེཌ་སྤེལ་སྤྱོད་འབྲུག་པའི་ནད་གཞི་
དང་། འབྲིག་སྤྱོད་ལས་འགོས་པའི་ནད་དང་འབྲུག་པའི་
ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། འདིས་ཨེཌ་ཨེཌ་སྤེལ་སྤྱོད་གནད་
དང་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་ནང་
སྤྲུངས་སྐབས་སློབ་སློབ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

☎ 081 252 49 00

www.aidshilfe-gr.ch

AA Anonyme Alkoholiker

ཆང་རག་སྐྱེས་གཞི་འདོད་ཡོད་མཁུན་ལུ་ཅུང་ཨ་ཨ་
ཅུ་ཕེབས་རྒྱུ་དགའ་བསུ་ལུ་རྒྱ་ཡིན། རྒྱུད་ཀྱི་དངོས་མིང་
སྐོར་སྤྲུང་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

☎ 0848 848 885 (24 h)

www.anonyme-alkoholiker.ch

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR

ཆང་རག་གི་དཀའ་ངལ་ཆེད་སྐྱེར་གྱི་བསྐབ་བྱ་དང་། རང་
འཛའི་རོགས་སྐྱེར་ཚོགས་པ་བྱེད་ཅིང་། ད་དུང་ལྷོད་ཀྱི་
སྤྱན་མཆེད་ལའང་བྱེད་ཀྱི་རེད།

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur

☎ 081 252 43 37

www.blaueskreuz.gr.ch

Bisch fit?

ལྷོད་རང་བདེ་ཐང་ཡིན་ནམ།

Graubünden འཕྲོད་བསྟེན་གོང་སྤེལ་ཆེད་འཕྲོད་

བསྟེན་སྤྱོད་ལང་གནས་ཚུལ་སྤང་སྟགས།

www.bischfit.ch

Krebsliga GR

སྤྱི་ཨེཌ་སྐྱེན་ནད་མཐུན་ཚོགས།

འདིས་ནད་དང་ནད་པའི་སྤྱན་མཆེད་རྣམས་ལ་རང་
འཛའི་རོགས་སྐྱེར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་བདེ་དོན་གནད་དོན་
བྱེར་སློབ་སློབ། སྐོར་མཚུངས་གཏམ་བཤད་དང་སློབ་ཚན་
གོ་སྐྱོག་བཅས་བྱེད་ཀྱི་རེད།

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch

འཕྲོད་བརྟེན་དང་ལུང་སློབ་བཅས་ལམ་ལུགས་སྐོར་ལ་
 རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་མང་ཚོགས་གི་གནས་ཚུལ།
www.migesplus.ch

**Netzwerk gegen Mädchen-
 beschneidung Schweiz**

ལུང་མེད་མཚན་མ་གཅོད་བྲེགས་ལ་དོ་རྒོལ་གྱི་ལུང་སློབ་
 བ་ལྟ།

ལུང་མཚན་མ་གཅོད་བྲེགས་དང་འབྲེལ་ཡུལ་དོ་རྒོལ་ལས་
 ལུངས་ལག་གི་སྤྱི་བཤའ་སྐོར་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤོང་གནང་
 མཁན་སྐད་རྟོགས་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ཚོགས།
www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR

སྐར་ཏུ་སྐྱབ་རྟེན་སེམས་གཅོད་བཅས་ཐབས་འབྲས་ལུ་
 ལང་།

☎ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

**Procap Grischun - Selbsthilfe-
 organisation für Menschen mit
 Beeinträchtigungen**

ཉམ་ཐག་རྒྱུས་ཀྱི་ཚད་རང་སྤོབས་ཚོགས་པ།
 དབང་བོ་སྤོབས་ཅན་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤོབས་རྟེན་དང་། ལྷོ་
 ཚོགས་བདེ་སྤྱང་གི་གནད་དོན་སྐབས་བྲིམས་ཀྱི་སྤོབས་རྟེན།
 ✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
 ☎ 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch

Sexual health info

འབྲིག་རྒྱུད་འཕྲོད་བརྟེན་སྐོར།
 ཏུས་བསྐྱབ་གནས་ཚུལ་རྒྱུད་རྒྱུད། རྒྱུད་རྟོགས་འདྲ་མིན་
 ཚོགས་འབྲིག་རྒྱུད་འཕྲོད་བརྟེན་གནང་དོན་སྐོར་མཁས་
 དབང་གི་བསྐྱབ་བྱ།
www.sex-i.ch

ཅན་པོམས་སྤོབ་རྟེན།

ས་གནས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲས་ལུ་ལག་གིས་ཚུ་རྩལ་ཅན་པོམས་
 པ་དང་དེའི་ནང་མིར་གོ་བདེའི་ལམ་རྒྱས་ཅན་པོམས་ཀྱི་
 ཚོལ་གསེར་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་དྲོགས་དྲི་དང་དཀའ་ངལ་
 ཡོད་ན་ལུང་གྱི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་ས་གནས་སྤྱི་ཚོགས་
 འབྲས་ལུ་ལང་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།
 ☎ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR

འཕྲོད་བརྟེན་ཉམས་དམས་སུ་སོང་བའི་སྐབས། སྐྱབ་
 གཞུགས་བྱེད་པ་དང་ཁྱིམ་གྱི་འབྲས་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་
 རྟོགས་རྒྱུད་དང་སྤོབ་རྟེན་རྒྱུད་གྱི་རེད།
 ✉ Gartenweg 2, 7000 Chur
 ☎ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

སྐར་ཏུ་སྐྱབ་རྟེན་ལང་གི་སྐྱབ་ལང་།

Kantonsspital (སྐྱབ་ལང་།) Graubünden
 Chur ཆགས་ཡུལ་གཞིས་ལ་ Kreuzspital དང་
 Frauenklinik Fontana
 ☎ 081 254 81 11

མངའ་ཁུལ་སྐྱེན་ཁང་ཁག
Spital (སྐྱེན་ཁང་།) **Thusis**
 ☎ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin
 (སྐྱེན་ཁང་། རྒྱན་གསོ་དང་ནད་གསོ་ཁང་།)
 ☎ 081 669 14 00

Ospidal (སྐྱེན་ཁང་།) **Engiadina Bassa, Scuol**
 ☎ 081 861 10 00

Ospidal (སྐྱེན་ཁང་།) **Val Müstair, Sta. Maria**
 ☎ 081 851 61 00

Regionalspital (སྐྱེན་ཁང་།) **Prättigau, Schiers**
 ☎ 081 308 08 08

Regionalspital (སྐྱེན་ཁང་།) **Surselva, Ilanz**
 ☎ 081 926 51 11

Spital (སྐྱེན་ཁང་།) **Davos**
 ☎ 081 414 88 88

Spital (སྐྱེན་ཁང་།) **Oberengadin, Samedan**
 ☎ 081 851 81 11

Ospedale (སྐྱེན་ཁང་།) **Casa di Cura della Bregaglia, Promontogno**
 ☎ 081 838 11 99

Ospedale (སྐྱེན་ཁང་།) **San Sisto, Poschiavo**
 ☎ 081 839 11 11

བླ་སྤྱོད་དམ་གཞོན་ཡུལ་གྱི་རོགས་སྐྱོད།

Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR

རོགས་རམ་འཚོམ་མཁན་ཚོར་འཚོ་བའི་མི་ལ་འཚོ་མེད་ལམ་ནས་རྩོད་རྒྱུ་སེལ་ཐབས་ཚེད་གྱི་རི་སོན་སློབ་སློབ་བརྟེན་གནས་ཀྱི་ཁྱུང་ལས་བ་ཡོད། ལས་གཞི་ཁག་ནང་ཁ་བར་བསྐབ་བྱ། དཀའ་ངལ་བར་འདུམ་དང་མི་རི་བོ་རེད་སློབ་སློབ་བཅས་ཡོད།
 ☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch

Frauenhaus GR

བྱད་མེད་ཀྱི་སྐྱབས་གནས།

བྱད་མེད་དང་སྐྱུར་གྱི་ལུས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཐོག་རྒྱུ་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱད་སློབ་སློབ་ཀྱི་རེད། ཉེན་མཚན་གང་ལའང་ཁ་བར་འབྲེལ་མཐུད་ཡོད།
 ☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR

ལྷོ་ཨེར་གཞོན་ཡུལ་རོགས་སྐྱོར་ལམ་སྟོན།

དེ་ཡིས་བྲིམས་འགའ་ལྷིས་གཞོན་པ་ཐོག་ཡུལ་གྱི་གང་
ཟག་ལ་སློན་དང་། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་ཆགས་པ། ལྷོ་
ཚོགས། དཔལ་འབྱོར། བྲིམས་རོགས་བཅས་དང་། གཞན་
ཡང་བྲིམས་འགའ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་དབང་པོམ་ཚང་
བར་གྱུར་བ་དང་། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་ཆགས་པ།
བཅོན་གཡམ་ཐོག་པ། བྲིམ་ཚང་ཡ་ཐོར་དུ་གྱུར་བ་རྣམས་
ལ་རོགས་བ་གནང་གི་རེད། སློབ་སྟོན་དེ་རིན་མེད་ཐོག་སུ་
ཡིན་མི་གསལ་བའི་མིས་གནང་གི་རེད།

✉ Klostersgasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

འཚོ་བ་ལྷུངས་པའི་བྱེད་ཚོར་སྐད་རིགས་འདྲ་མིན་ཐོག་ཁ་
བར་རམ་སྐོས་འཕྲིན་བསྐབ་བྱ་དང་རོགས་རམ།

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

ཚིག་སྒྲིལ་/ གནས་སྟོན།

Amt für Migration und Zivilrecht GR

གནས་སྟོན་དང་མི་མང་བྲིམས་ལུགས་སྟོན་ཁང་།

གཞིས་སྟོན། གཏུན་སྟོན། དེབ་འཕོད་སྐྱོག་གཞི། རང་མི་
གནས་སྟོན། མི་སེར་ཐོབ་ཐང་ཐོག་གི་སྐོར་གནས་ཚུལ།

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

ཚིག་སྒྲིལ་གནས་ཚུལ་ལྷོ་གནས་ཁང་།

ཚིག་སྒྲིལ་དང་འབྲེལ་བའི་དོགས་ཀྱི་ཡོད་ཚེ་མངའ་སྡེའི་ལྷོ་
གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཡུལ།
རིན་མེད་ཐོག་སྐད་རིགས་སྟོན་སྟོན།

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Mehrsprachige Informationsplatt- formen zum Leben in der Schweiz

ལུང་སི་ནང་འཚོ་གནས་སྐོར་སྐད་རིགས་སྐོར་ཚོགས་གནས་
ཚུལ་སྟོན་སྟོན།

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration

གནས་སྟོན་ཚེད་རྒྱལ་ཁབ་དུང་ཆེ་ལས་ཁུངས།

གཞིས་སྟོན། གཏུན་སྟོན། ལས་ཀའི་ཚོག་མཚན། མཉམ་
སྐྱོལ་མི་སེར་ཐོབ་ཐང་བཅས་ཀྱི་སྐོར་གནས་ཚུལ།

www.sem.admin.ch

སྐད་རིགས་དང་རིག་གཞུང་འདྲ་ མེན་སྐད་སྐྱུར།

སྐད་སྐྱུར་ར་གྱི་མཐུན་སྐྱུར།

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

སྐད་སྐྱུར་གྱི་མཐུན་སྐྱུར་ནང་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་འདྲ་
མེན་སྐད་སྐྱུར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འདྲ་སྐད་སྐྱུར་།

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Telefondolmetschdienst

ཁ་པར་བརྒྱུད་སྐད་སྐྱུར་འབྲེལ་གཏུགས་ཞབས་ཞུ།

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན།

Elternberatung GR

པ་མའི་ལམ་སྟོན་ཁང་།

མ་འབྲུང་དང་བྱིས་པ་གཞོན་ནུའི་པ་མའི་ཚེད་དུ་སློབ་
གསོ། ས་གནས་ནང་གི་ཞབས་ཞུ་སྐོར་སོ་སོ་བཞུགས་སའི་
བྱིང་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

Elternbildung GR

པ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཚོགས་ཡོན།

པ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཚོགས་པ་མའི་སློབ་སྡིང་།
www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR

དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ཚེད་དུ་སྐྱུར་གྱི་དབུ་ཞིབ་དང་
། སེམས་ཤུགས་སྤར་བ། མ་ཟད་སྐྱེས་ནས་སློབ་དུས་ཟེན་
པའི་བར་ལ་དབང་པོ་མ་ཟད་བ་རྒྱལ་ལ་ཡར་རྒྱས་འགྲུབ་འདོད་ཀྱི་
རོགས་རམ་བྱེད་པ།པ་མར་སྤུ་ག་སྐྱོད་སྤངས་གྱི་བསྐྱབ་
བྱ་བྱུག་པ།

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Jugend und Medien – Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen

གཞོན་སྐྱེས་དང་བརྒྱུད་ལམ། བརྒྱུད་ལམ་སྐྱུ་རྩལ་གོང་
སྤེལ་ཚད་གནས་ཚུལ་གཞུང་གི།

ད་རྒྱའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཉེན་མེད་བེད་སྤྱོད་སྐོར་བསྐྱབ་བྱ་
གནད་འགག་ཅན་གྱི་བསྐྱུགས་ཤོག་སྐད་རིགས་།༡༥ རང་
www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp)

སྐར་འུ་སྐྱེན་རྒྱུ་གུ་དང་ན་གཞོན་གྱི་སེམས་གཞོང་
བརྩིས་ཐབས།

སྐྱུ་གུ་དང་ན་གཞོན། དེ་དག་གི་ཕ་མར་སེམས་གཞོང་དང་
སེམས་ཁམས་མི་བད་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་ཆེ་རྟོགས་པ་བྱུང་
གྱི་རེད།

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Lerngelegenheiten für Kinder bis 4

བྱིས་པ་ལོན་༤ བར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གོ་སྐབས།

ཉེན་རེ་འཆར་ཅན་གནས་སྐབས་ནད་པ་མའི་ངོས་ནས་
སྐྱུ་གུའི་ཡར་རྒྱས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནད་ཚུགས་སྐོར་བསམ་ཚུལ་
དང་འཆར་སློལ་གསལ་བའི་སློབ་བརྒྱན་ཐུང་ཐུང་༤
ལས་མང་བ། རྒྱུ་རྟོགས་༡༩ རྒྱུ་རྟོགས་ཡོད་པ་
ཡིན།

www.kinder-4.ch

lilli

འཕྲིག་སྦྱོང་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་འཆོ་བ་སློབ་འཕྲོག་སྐོར་
གཞོན་སྐྱེས་དང་ནར་སོན་གཞོན་སྐྱེས་ཆེད་གནས་ཚུལ།
www.lilli.ch

Pro Juventute Elternberatung

ཕ་མ་ཚོར་བསྐབ་བྱ།

ཕ་མའི་ལས་འགན་སྐྱབ་ཚུགས། ཡར་རྒྱས། གཞུང་སྦྱོང་
དང་གྲིམ་ཚང་ཚོགས་པ་བཅས་གྱི་ཐོག་རིན་མེད་སློབ་སྦྱོར།
ཉེན་མཚན་ཚུགས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ཐུབ།

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche

བྱིས་པ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་བསྐབ་བྱ།

གསང་བྱ། བྱིས་པ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་རིན་མེད་བསྐབ་
བྱ་ཡོད།

☎ 147

www.147.ch

Sorgentelefon für Kinder

ཁ་པར་དང་བུ་བ་བརྒྱུད་སྐྱུ་གུ་དང་གཞོན་པ་རྣམས་ལ་མི་
ཆོད་དཀའ་ཉེ་དུས་གྱི་མདུན་ལམ་སློབ་སྦྱོར།

☎0800 55 42 10 (རིན་མེད་ཁ་པར་ཨང་)

www.sorgentelefon.ch

tschau.ch

གལ་ཆེད་སློབ་ཚན་ཐོག་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་བྱ་སློབ་སྦྱོར་
དང་གནས་ཚུལ།

www.tschau.ch

གནས་སྤོང་མི་འབོང་བརྒྱུད་ལམ།

སྤྱད་སི་ནང་གི་གཞི་སྤོང་ཆེད་དམིགས་བརྒྱུད་ལམ་
འབོང་བོ་ཡིན། རྒྱ་བཤད་དེ་ནས་གཞིགས་ཐུབ།
www.migesmedia.ch

སྤྱི་ཚོགས་འབབས་ལྷུ།

མངའ་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབབས་ལྷུ་ཁང་།

Chur

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur
☎ 081 257 26 67

Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart

✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart
☎ 081 257 66 23

Mittelbünden, Thusis

✉ Rathaus, Untere Gasse 3,
7430 Thusis
☎ 081 257 52 75

Surselva, Ilanz

✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz
☎ 081 257 62 30

Surselva, Disentis/Mustér

✉ Via Sursilvana 25,
7180 Disentis/Mustér
☎ 081 257 62 30

Oberengadin/Bergell, Samedan

✉ A l'En 2, 7503 Samedan
☎ 081 257 49 10

Unterengadin/Münstertal, Scuol

✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol
☎ 081 257 64 32

Bernina, Poschiavo

✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo
☎ 081 257 49 11

Moesa, Roveredo

✉ Centro regionale dei servizi,
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo
☎ 081 257 65 70

གོང་ཕྱེ་སྤྱི་ཚོགས་འབབས་ལྷུ་ཁམ།

Sozialdienst der Landschaft Davos

✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz
☎ 081 414 31 10

སྐད་ཡིག་སློབ་གྲྭ།

Chur

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur

☎ 081 403 33 33

www.ibw.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི། ཞི་ཁའི་ཡན། སི་བན་ནི་ཤི། ལྷ་
རན་ཆེ། ཨ་རབ། རྒྱ་ཡིག་གླེ་རིག་འཇར་བན།
པོར་ཏུ་གི་སི་རུ་ཤི་ཡན། སུང་སི་འཇར་མན།
སར་པོ་ཁོར་ཤོར་ན་ (སི་ཁའི་ཡན་)

Klubschule Migros, Chur

☎ 058 712 44 40

www.klubschule.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི། ལྷ་རན་ཆེ། ཞི་ཁའི་ཡན། སི་བན་ནི་
ཤི། ཨ་རབ། བར་ཇི་ཡི་ཡན་ རྒྱ་ཡིག་གླེ་རིག་འཇར་བན།
གྲ་ཆེ། པོར་ཏུ་གི་སི་རུ་ཤི་ཡན། སི་མི་གི་ཤི། སུང་སི་འཇར་
མན། ཐའལ།

Lernforum, Chur

☎ 081 353 63 62

www.lernforum.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི། ལྷ་རན་ཆེ། ཞི་ཁའི་ཡན། སི་བན་ནི་
ཤི། དང་དུ་ས་ཀྱི་གླེ་རིག་པོར་ཏུ་གི་སི་རུ་ཤི་ཡན། འཇར་
བན།

Lia Rumantscha, Chur

☎ 081 258 32 22

www.liarumantscha.ch

རོ་མན་ནི་ཤི།

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

རི་མ་པ་དམའ་བའི་འཇར་མན་སློབ་ཚན།

Hinterrhein

Schule St. Catharina, Cazis

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

རི་མ་པ་དམའ་བའི་འཇར་མན་སློབ་ཚན།

Engadin

Academia Engiadina, Samedan

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི། ཞི་ཁའི་ཡན། རོ་མན་ནི་ཤི། ལྷ་ཤི་
ཡན། སི་བན་ནི་ཤི།

Kaufmännische Berufsschule, Samedan

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི། ཞི་ཁའི་ཡན། ལྷ་རན་ཆེ།

Davos/Prättigau

Berufsschule der Landschaft Davos

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི།

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི།

Surselva

Faviala, Ilanz

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

འཇར་མན། དབྱིན་ཇི། ཡི་ཤུ་ལི་ཡན། འཇར་མན་ནི་ཤི། སི་པན་ནི་ཤི། རོ་ཤི། རོ་ཤི། ལོ་ཤི།

མངའ་ཕྱི་དང་གཞུང་གིས་འཇར་མན་དང་། ཡི་ཤུ་ལི་ཡན། རོ་མན་ནི་ཤི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་ཚན་ཐད་སློབ་ཡོན་མཐུན་སྦྱར་གནང་གི་རེད། དེའི་དྲ་བྱུང་ནི་
www.integration.gr.ch

ཐོབ་ཐང་།

Unentgeltliche Rechtsberatung

རིན་མེད་བྲིམས་རོགས།

སློབ་སྦྱོར་མངའ་སྡེའི་ས་ཆ་འདྲ་མིན་ནང་ལ་ལུང་སློབ་
༡༩.༠༠ ལ་སྐར་ཏུ་སྐྱུན་རྒྱན་བྲིམས་རྩོད་སྲིད་སྐྱུག་ཚེད་
ལས་པས་སློབ་སློབ་གནང་གི་རེད།

འདི་སྐབས་སློབ་སློབ་ཞབས་ཏུ་གང་དུ་དང་། ག་དུས་ལེ་
ཕན་རེག་ཐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་མངའ་ལུས་གཞུང་
འབྲེལ་དུ་ཐོག་གསར་ཤོག་དང་། ཚགས་པར་ལག་ནས་
རེག་གི་རེད།

www.grav.ch

Frauenzentrale Graubünden

བྲིམས་རོན་རྩོད་གཞི་འདྲ་མིན་ཐོག་སློབ་གྲི་བསྐབ་བྱ།

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Gewerkschaften

སྲིད་སྐྱུག

གལ་སྲིད་ལྟེང་རང་སྲིད་སྐྱུག་གཅིག་གི་ཁོངས་གཏོགས་
ཡིན་ཚེ་སྐྱེ་ཆ་དང་ལས་ཀའི་གནས་བབ་ཐད་རིན་མེད་
བྲིམས་ཀྱི་སློབ་སློབ་རེག་གི་རེད།

www.die-gewerkschaften.ch

གཤམ་གསལ་ནི་ཇ་དྲག་ཞབས་ཞུའི་གལ་ཚའི་གནས་ཚུལ་
ལག་ཡིན།

- བྱི་མིང་དང་བྱི་ཁ་པར་ཨང་གངས། གལ་
མིང་ལོང་ཚོས་ཁ་པར་གཏོང་དགོས་ཐུག་ཚེ།
- གནས་ཚུལ་གང་ལྟག་པ་རྣམས་སྤོང་བསྐྱུས་ཀྱིས་འགྲེལ་
བཤད་བྱེད་པ།
- རླུང་ཐུག་བྱུང་སའི་ས་གནས་ཚོག་ཏུང་ཞིབ་ཚགས།
- ས་གནས། སྤང་ལམ། ལང་པའི་ཨང་།
- རད་པ་ག་ཚོད་ཡོད་པ།
- རད་པའི་གནས་སྤངས། ལོ་འམ་མོར་དུན་པ་ཡོད་པ་
ཡིན་ནམ། རད་པས་དབྱགས་གཏོང་གི་འདུག་གམ།
- རླུང་ཐུག་ག་དུས་བྱུང་བ་རེད་དམ།

མངགས་གཏོང་བས་གནས་སྤངས་ཞིབ་ཚགས་རྟོགས་པའི་
ངེས་ཤེས་མ་བྱུང་བར་དུ་ཁ་པར་འཇོག་མི་རུང་།

དཔར་སྐྱོན་བྱེད་མཁན།
Amt für Migration und Zivilrecht
Graubünden (AFM)
Fachstelle Integration
Grabenstrasse 1
CH-7001 Chur
☎ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

པར་གཞི་བྱས་བཞོན་དང་བཞོན་པ།
Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© ལྷ་པར་ལག
མོག་ངོས། 8: Caroline Staeger
མོག་ངོས། 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch
མོག་ངོས། 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt
མོག་ངོས། 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt
མོག་ངོས། 45, 48: TSSVM / Andrea Badrutt

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལོའི་དཀར་ཆག

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arab, arabo
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo
Dari, dari, dari
Deutsch, tudestg, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Filipino, filippino, filippino
Französisch, franzos, francese
Italienisch, talian, italiano
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russ, russo
Somalisch, somali, somalo
Spanisch, spagnol, spagnolo
Tamilisch, tamil, tamil
Thai, thai, thai
Tibetisch, tibetan, tibetano
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, tirc, turco

www.integration.gr.ch རྒྱ་མཐོང་ལོན་གཞོན་པ།
འབྲེལ་འདྲི་གནས་ཚུལ་དེ་སྐད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཏེ་ཚོགས་པ། www.hallo.gr.ch རྒྱ་མཐོང་གཞིགས་ཐུབ་པེ།