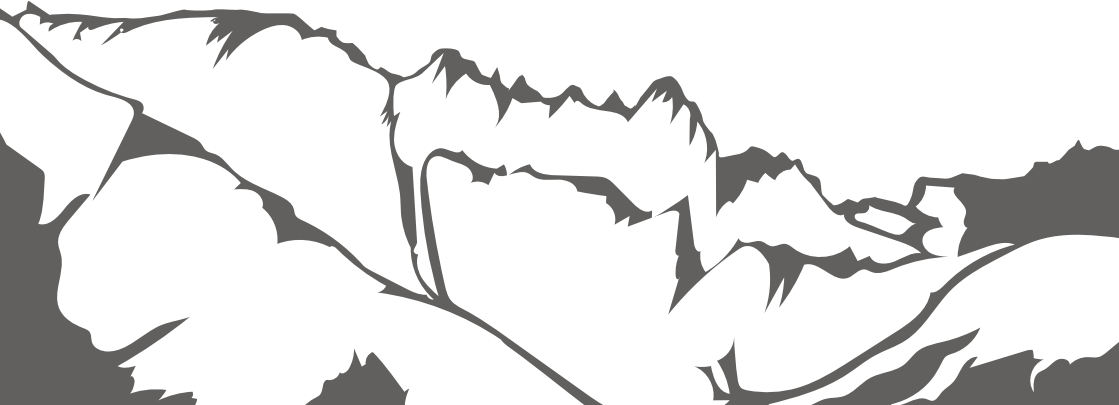


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

معلومات للنازحين الجدد



معلومات للنازحين الجدد

Fachstelle Integration Graubünden

مكتب الاندماج Graubünden

www.integration.gr.ch

25

الزواج والأسرة

9

الزواج
الأزواج والعائلات ثنائية القومية او الجنسية
شراكة المثليين المسجلة
الزواج بالإكراه
الولادة
إجازة الأمومة ومخصصاتها
العلاوات الاجتماعية للعائلات

28

الأطفال

10

ترعرع الأطفال في تعدد لغوي
الخدمة الاستشارية للأبوين
تطبيقات العائلات والأبوين
إستعارة الكتب والألعاب
عروض الرعاية (خدمات مقابل رسوم)
رقم الطوارئ الخاص بالأبوين

31

المدرسة والتدريب المهني

11

مسؤولية الأهل
استشارة الدراسة المهنية
التعليم الثانوي والتكوين المهني
العروض الانتقالية
النازحون اللاحقون من الأحداث
المدارس الثانوية والمدارس المتوسطة التجارية والتخصصية
التعليم المهني
البيكالوريا المهنية
التعليم واستكمال الدراسة في التعليم العالي
الخدمات النفسية في المدارس
الطب النفسي للأطفال والأحداث
العنف ضد الأطفال

الفهرس

- 9 **Allegra, Grüezi, Buongiorno** 1
-
- 10 **معلومات حول سويسرا** 2
تاريخ موجز للدولة
-
- 12 **Graubünden حول كانتون** 3
أرقام وحقائق
-
- 14 **Graubünden تعدد اللغات في كانتون** 4
-
- 17 **الاندماج** 5
مركز معلومات الاندماج Graubünden
قاعدة معلومات متعددة اللغات www.hallo.gr.ch
-
- 18 **التواصل** 6
اللغة، مفتاح الاندماج الناجح!
خدمة وساطة المترجمين الشفويين
-
- 20 **العمل** 7
الاندماج المهني
الأجور واشتراكات التأمينات الاجتماعية
البحث عن العمل
ما العمل في حالة البطالة؟
العمل غير المشروع
التكوين المهني واستكمال التعليم
الاعتراف بالشهادات الأجنبية
-
- 24 **ترخيص الإقامة والإلتحاق العائلي** 8

العطل الرسمية
النزهات وأوقات الفراغ

47

التنقل

18

وسائل النقل العمومية (ÖV) : القطار والحافلة
سياقة السيارة في سويسرا
الدرجة الهوائية

50

البيئة

19

حافظوا على البيئة
النفايات
ماء للشرب

52

عناوين وروابط مهمة

20

هموم الحياة اليومية
العمل
التمييز/العنصرية
الأسرة والشراكة
المسائل المالية
الصحة
العنف / مساعدة الضحايا
الاندماج / الهجرة
الترجمة الشفوية بين الثقافات
الأطفال والأحداث
وسائط الجالية المهاجرة
الخدمات الاجتماعية
مدارس اللغات
القانون

64

ما العمل في حالة الطوارئ؟

21

66

الجهة المصدرة

35

السكن

12

إعلانات الشقق الشاغرة
مكتب الخدمات الاستشارية بشأن قانون الإيجار

38

الصحة

13

عناوين الطبيبات والأطباء
حالة مرض أو حادث
المستشفى
المشورة والرعاية في البيت
كبار السن
الأشخاص ذوو الإعاقة
الأشخاص اللذين يعانون من مشاكل نفسية

40

التأمينات

14

التأمينات الإجبارية
التأمين الصحي الأساسي الإجباري
تخفيض أقساط التأمين الصحي
التأمين ضد الحوادث
التأمينات الاختيارية

42

الضرائب

15

43

الاستشارة الاجتماعية والمساعدة الاجتماعية

16

الاستشارة الاجتماعية الشخصية
المساعدة الاجتماعية المالية

44

الحياة اليومية واللقاءات

17

الحياة في الحي/ الحياة في القرية
الجمعيات والنوادي
جمعيات الأجانب
المتاحف والمسارح ودور السينما
التسوق
البنوك

Allegra, Grüezi, Buongiorno

النازحون الجدد الأعزاء

أرحب بكم باسم حكومة غراوبوندن في الكانتون

أنتم وبناتقالكم للسكن في كانتوننا قد أصبحتم جزءاً من مجتمعنا المتميز بالتنوع والمتكون من جاليات كثيرة. وهذه الجاليات لا تختلف فيما بينها فقط من حيث ما يتعلق باللغة والموطن الأصلي والتقاليد، بل ومن حيث السن والمهنة والاهتمامات وغير ذلك الكثير. وعليه فإن العيش في هذا القدر من التنوع يعد أمراً يومياً في Graubünden و يجلب معه فرصاً وتحديات في آن واحد.

إن كانتون Graubünden متعدد الأوجه ويقدم لكم الكثير حيث إن طبيعتنا يهيمن عليها 150 واد و615 بحيرة و937 قمة جبلية. لغاتنا الرسمية هي الألمانية والرومانشية والإيطالية. هل كنتم تعلمون أن الرومانشية يتم التكلم بها في سويسرا فقط في كانتون Graubünden وإنها ليست فقط لغة ولكن مجموعة من خمس لهجات هي Vallader و Sursilvan، Sutsilvan، Surmiran، Puter و؛ إننا فخورين بتقاليدنا وعاداتنا العريقة التي ترجع إلى قرون من الزمن، كما أننا في نفس الوقت راسخون في وقتنا الحاضر المتسم بالتقدم ونريد بمعيتكم صياغة مستقبل مجتمعنا. هناك الكثير من المبادرات والمشاريع في الكانتون و من بينها العديد من العروض التي تدعم الاندماج والتي تعمل من أجل تقوية الترابط الاجتماعي. ونزولاً عند مبدأ „معاً نحن أقوىاء“ فإننا ندعوكم للمشاركة في حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

يرجى الاستعلام لدى بلديتكم أو لدى مكتب الاندماج المختص التابع للكانتون عن عروض المعلومات والاستشارة والدورات اللغوية الموجودة واستفيدوا منها واستغلوا الفرص الكثيرة التي تنشأ عنها.

نتمنى لكم بداية موفقة في وطنكم الجديد

Peter Peyer

مجلس الحكم



تاريخ موجز للدولة

تأسس „الاتحاد القديم“ يوم 01 أغسطس/ آب 1291 من البلديات Uri و Schwyz و Unterwalden كائتلاف حر لهذه المجموعات وبعد ذلك ومع مرور الوقت انضمت إليه بلدات ومناطق أخرى ما أدى إلى تشكل دولة سويسرا الاتحادية المعاصرة عام 1848 وأصبح الأول من أغسطس/ آب العيد الوطني لسويسرا.

تسود في سويسرا ديموقراطية مباشرة لا يقتصر حق النساء والرجال الذين يتمتعون بحق التصويت فيها على التأثير على الانتخابات فحسب، بل أن لهم أيضا تأثير مباشر على السياسة وذلك عن طريق مشاركتهم في الاستفتاءات العامة المتعددة بخصوص القوانين وغير ذلك من المسائل الهامة الأخرى، ينطبق حق التصويت هذا على صعيد الاتحاد والكانتون وكذلك البلدية، ويحصل السويسريون والسويسريات على حق الانتخاب والتصويت مع بلوغهم سن 18.

لغات البلد

61.2%	0.5%
الألمانية	الرومانشية
22.3%	23.8%
الفرنسية	لغات أخرى
8.0%	(BFS 2017)
الإيطالية	

تجد المزيد من المعلومات المتعلقة بالدولة في كتيب «Echo».

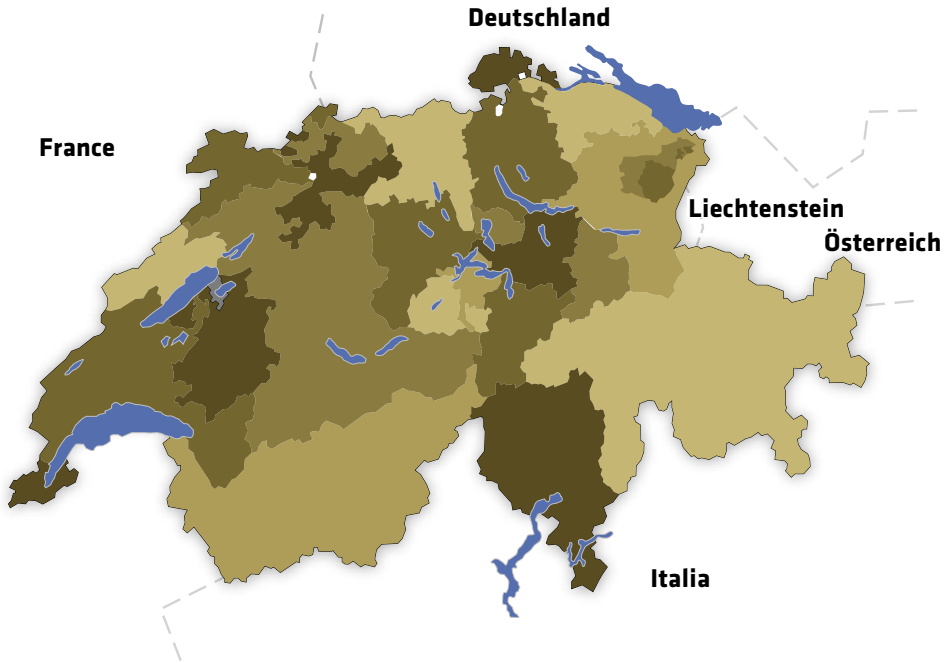
يمكن طلبه من جميع المكتبات أو لدى

HEKS, Regionalstelle Ostschweiz هيكس، المكتب الاقليمي شرق سويسرا

☎ 071 410 16 84

www.echo-ch.ch

معلومات حول سويسرا

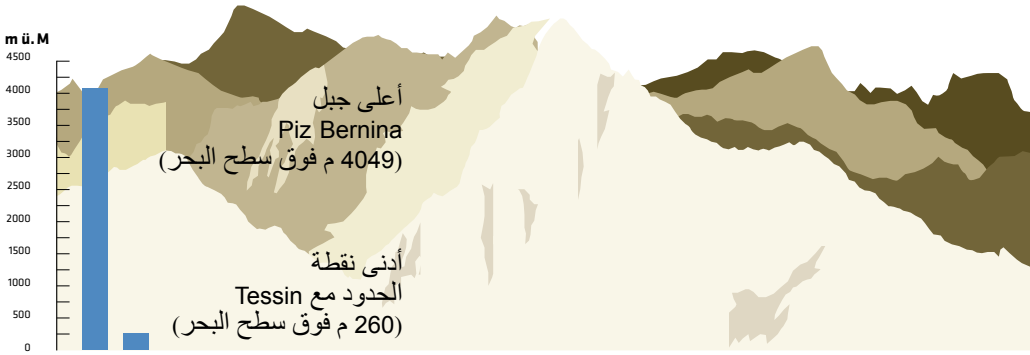


أرقام (2019)

8 606 000	عدد السكان
%25.3	نسبة الأجانب
2 ⁴ 41300 كم	المساحة
26	عدد الكانتونات

أرقام وحقائق (2019)

يعيش في كانتون Graubünden أكثر من 199000 نسمة. ويحمل حوالي 37300 منهم جنسية أجنبية. ويعتبر كانتون Graubünden بمساحته التي تقدر ب 7106 كلم² أكبر كانتون في سويسرا حيث يضم سدس الأراضي السويسرية. يعيش أكثر من 35400 نسمة في العاصمة Chur التي تعد واحدة من أقدم المستوطنات السويسرية. ينقسم الكانتون إلى 11 جهة و 106 بلدية. يقطن في 50% من هذه البلديات أقل من 1000 نسمة.



150	عدد الوديان
615	عدد البحيرات
937	عدد القمم الجبلية

المزيد من المعلومات على الموقع

www.gr.ch

معلومات حول كانتون Graubünden



Graubünden توجد في كانتون
ثلاث لغات رسمية:

الألمانية والرومانشية والإيطالية

الألمانية

تعتبر الألمانية اللغة الأم لأغلبية سكان الكانتون، أي أنهم يكتبون بالألمانية الفصحى ويتكلمون بالألمانية السويسرية.

الرومانشية

الرومانشية هي اللغة المتداولة في كل من Engadin و Münstertal و Mittelbünden و Surselva ولكن الرومانشية ليست مجرد لغة فحسب، بل وأسرّة لخمس لهجات هي Sursilvan و Sutsilvan و Surmiran و Puter و Vallader.

الإيطالية

الإيطالية هي اللغة المتداولة في المناطق الأربع التالية Puschlav و Bergell و Misox و Calanca.

تعدد اللغات في كانتون Graubünden



لغات كانتون Graubünden

- الألمانية
- الرومانشية
- الإيطالية

الاندماج

الاندماج عملية ديناميكية وفردية واجتماعية تركز على الحقوق والواجبات المتبادلة وتهدف إلى التمكين من المشاركة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية لكل فئات المجتمع. يقوم دعم الاندماج على مبدأ ,,الدعم والمطالبة” ويزكي بالخصوص تعلم اللغة والتقدم المهني والمشاركة الاجتماعية.

إن مكتب الاندماج يوجه وينسق الدعم الخاص للاندماج على صعيد الكانتون والبلديات، حيث يقدم ويشجع مشاريع الاندماج اللغوي والاجتماعي ويتولى مهمة توفير المعلومات اللازمة بشأن الاندماج.

Fachstelle Integration Graubünden

مكتب الاندماج

☎ 081 257 26 38, www.integration.gr.ch

مركز معلومات الاندماج Graubünden

يقع مركز معلومات الاندماج في مقر مكتب الاندماج بـ1 Grabenstrasse في Chur وهو يقدم الخدمات التالية:

- توفير المعلومات وتقديم المشورة المبسطة المتعلقة بمواضيع ومسائل الاندماج.
- نظرة عامة على العروض الموجودة في الكانتون والمتعلقة بدورات اللغة والاندماج
- الاستشارة اللغوية الشخصية والفردية مع إمكانية اجتياز اختبار لتحديد المستوى اللغوي
- تسليم وإعارة المواد التعليمية والتنقيفية الخاصة بالمواضيع الحياتية الهامة بلغات مختلفة، الكتب المتخصصة، المجلات والأقراص المضغوطة

Informationszentrum Integration Graubünden

مركز معلومات الاندماج Graubünden

☎ 081 257 36 83

تجد البيانات المتعلقة بأوقات الدوام على الموقع www.integration.gr.ch

تجدون على موقع الإنترنت متعدد اللغات www.hallo.gr.ch معلومات مفيدة بخصوص مواضيع يومية هامة مثل العيش في غراوبوندن والعمل والمدرسة والصحة والسكن.

www.hallo.gr.ch



توفر لكم خدمة الترجمة الفورية عبر الهاتف وخلال دقائق معدودة مترجمات ومترجمين فوريين محترفين، بل وعلى مدار الساعة بالنسبة لبعض اللغات وفي 365 يوما من السنة. هذه الخدمة ليست مجانية.

خدمة الترجمة عبر الهاتف

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

التواصل

اللغة، مفتاح الاندماج الناجح!

هل تريدون المشاركة بشكل فعال في الحياة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية في مكان سكنكم الجديد؟ إن المعرفة الجيدة للغة المحلية تفتح لكم أبوابا لذلك. شاركوا بدورة لغوية واستخدموا تطبيقات تعلم اللغة لكي تتمكنوا من التفاهم في الحياة اليومية.

تجدون قائمة بالمدارس اللغوية في الكانتون تحت بند „عناوين وروابط مهمة“. وبالإضافة إلى ذلك يقدم موقع الإنترنت www.integration.gr.ch نظرة عامة على العروض اللغوية الموجودة. إذا كنتم تريدون معلومات أكثر بخصوص تعلم اللغة أو تحتاجون إلى استشارة لغوية شخصية يمكنكم الاتصال بمركز المعلومات لشؤون الاندماج.

Informationszentrum Integration Graubünden

مركز معلومات الاندماج Graubünden

☎ 081 257 36 83

تجد البيانات المتعلقة بأوقات الدوام على الموقع www.integration.gr.ch

خدمة وساطة المترجمين الشفويين

إن تعلم اللغة المحلية مهم ولكن لكي يكون التفاهم جيدا في المحادثات المهمة والاجتماعات فقد يكون من اللازم والنافع في أن واحد الاستعانة بمترجم فوري/مترجمة فورية.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz
(الترجمة بين الثقافات في شرق سويسرا) توفر مترجمات ومترجمين محترفين في حوالي 60 لغة. هذه الخدمة ليست مجانية.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

الترجمة بين الثقافات في شرق سويسرا

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

ما العمل في حالة البطالة؟

يحق لمن كان مقيماً في سويسرا وأصبح عاطلاً عن العمل أن يحصل على مخصصات للبطالة إذا استوفيت الشروط الضرورية، وأهمها أن يكون بحوزته ترخيص إقامة ساري وأن يكون قد عمل لمدة 12 شهراً في السنتين الأخيرتين قبل فقدان العمل.

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات بخصوص البطالة يرجى التوجه إلى كل من صندوق البطالة ومراكز العمل الإقليمية (Regionalen Arbeitsvermittlungszentren RAV).

من المهم عند فقدانك لعملك أو إن كنت مهدداً بالبطالة أن تقوم بما يلي:

- ابدأ بالبحث عن عمل آخر إن لم تكن قد بدأت بعد، ذلك لأنه يتعين عليك إثبات هذه الجهود عند المطالبة بالحصول على مخصصات البطالة.
- يتعين الاحتفاظ بالملاحظات المتعلقة بذلك ونسخ من الطلبات المقدمة للحصول على عمل ولا سيما بخطابات الرفض التي تتلقاها.
- اتصل فوراً بمكتب العمل المسؤول في محل سكنك.

www.kiga.gr.ch oder
www.arbeit.swiss

العمل غير المشروع

يعتبر حتى من يقوم بين الفينة والأخرى بأعمال في مجال التنظيف أو مجال رعاية الأطفال أو الأعمال المنزلية والأعمال في الحديقة وتدفع له أجره مقابل ذلك على أنه يمارس عملاً ويجب أن يكون حاملاً لترخيص مطابق من شرطة الأجانب وأن يكون مسجلاً أو أن يقوم بتسجيل نفسه لدى صناديق التأمين الاجتماعي. إن لم يكن الأمر على ذلك فإن المسألة تتعلق هنا بعمل غير مشروع أو عمل غير قانوني ويكون الشخص غير مؤمن في حالة البطالة أو التعرض لحادث أو إعاقة.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

سكرتارية الدولة للاقتصاد

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

العمل

العمل هناك، حيث يقضي آخرون عطلتهم!

لطابع العالمية تقاليد عريقة في كانتون Graubünden. حيث يقدم قطاع السياحة بصفته الفرع الاقتصادي المهيمن والقطاع الصحي والشركات الصغرى والمتوسطة وشركات كثيرة أخرى تعمل على الصعيد المحلي والعالمي شأنها شأن إدارة الكانتون عددا كبيرا من فرص العمل الجاذبة في مختلف المجالات.

الاندماج المهني

العمل يضمن أساس المعيشة ويشجع الاندماج في المجتمع، ومن بين الشروط التي يجب توفرها من أجل الالتحاق بالحياة المهنية أن يكون بحوزتك ترخيص عمل وأن تكون لديك قدرات لغوية جيدة، تجد على المواقع التالية معلومات حول تراخيص العمل الضرورية والعمل.

www.swissuni.ch
www.berufsberatung.ch
www.migraweb.ch

www.kiga.gr.ch
www.afm.gr.ch
www.sem.admin.ch

الأجور واشتراكات التأمينات الاجتماعية

تختصم من الأجرة الاشتراكات الإجبارية لتأمين الشيخوخة والمعاش (AHV – 1. Säule) والتأمين في حالة الإعاقة (IV) والتأمين ضد البطالة (ALV) والتأمين ضد الحوادث. كما يتم أيضا عند تجاوز الدخل السنوي لحوالي 20000 فرنك اختصام اشتراك إضافي للاحتياط المهني (ما يسمى الركيزة الثانية) كتكملة لـ AHV. ويناhez مجموع التأمينات الاجتماعية الإجبارية 15% من الدخل.

البحث عن العمل

يمكنك الإطلاع على الإعلانات الخاصة بالوظائف الشاغرة لدى مراكز البحث عن العمل الإقليمية (Regionalen Arbeitsvermittlungszentren) ولا سيما في الجرائد اليومية والجرائد الرسمية الإقليمية ولدى مكاتب العمل المؤقت وعلى مواقع مختلفة على الإنترنت مثل

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

إذا كانت لديك خبرة مهنية طويلة فإن بإمكانك عندها مع توفر شروط معينة تقييم خبرتك هذه والحصول على شهادة مهنية معترف بها في سويسرا.

Amt für Berufsbildung Graubünden

مصلحة التعليم المهني

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

للاعتراف بالشهادات الدراسية العليا

Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen

مؤتمر رؤساء الجامعات السويسرية

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch

التكوين المهني واستكمال التعليم

تتوفر في مراكز المعلومات المهنية الإقليمية (Berufsinformationszentren BIZ) معلومات متنوعة بخصوص التكوين المهني واستكمال التعليم كما تجد في هذه المراكز عاملين مختصين سيكون من دواعي سرورهم تزويدك بالمعلومات وإجراء محادثات قصيرة معك بهذا الخصوص. يمكنك زيارة المركز خلال ساعات العمل بصفة مجانية ودون سابق موعد. أما إذا تعلق الأمر باستشارة شخصية في المسار المهني ورسومه فإنه يتعين عندها تحديد موعد مسبق.

تجد المزيد من المعلومات حول الاستشارة المهنية والاستشارة الدراسية واستشارة المسار المهني ولا سيما حول المراكز الاستشارية ومراكز المعلومات الإقليمية على

Amt für Berufsbildung Graubünden

مصلحة التعليم المهني

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

الاعتراف بالشهادات الأجنبية

يمكنكم إن كانت لديكم أية أسئلة متعلقة بالاعتراف بالشهادات الأجنبية التوجه بهذه إلى جهة الاتصال الدولية لدى أمانة الدولة للتعليم والأبحاث والابتكار.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI

كتابة الدولة للتعليم والأبحاث والابتكارات

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

الزواج والأسرة

الزواج

من أراد الزواج في سويسرا يجب عليه أن يكون قد بلغ سن 18 سنة، ولا يعترف إلا بالزواج التي تم عقدها لدى مصلحة الحالة المدنية. ستقوم مصلحة الحالة المدنية المسؤولة عن مكان إقامتك بإطلاعك على الشروط التي يتعين توفرها والوثائق الضرورية.

الأزواج والعائلات ثنائية القومية او الجنسية

إن كل واحد من ثلاث زواجات في سويسرا هو زواج ثنائي القومية او الجنسية. بالامكان الحصول على أجنبية للاسئلة التي تواجه الأزواج والعائلات ثنائية القومية على موقع الإنترنت

www.binational.ch

شراكة المثليين المسجلة

للمثليين الحق في تسجيل حياتهم المشتركة. مصلحة الحالة المدنية المختصة في بلديتك ستطلعك على الخطوات التي يجب اتباعها من أجل ذلك.

الزواج بالإكراه

يسود في سويسرا حق اختيار شريك أو شريكة الحياة ولا يجوز لأفراد العائلة أو غيرهم من الأشخاص إكراه النساء أو الرجال ضد إرادتهم على الزواج.

Fachstelle Zwangsheirat

المكتب المختص في قضايا الزواج بالإكراه

0800 800 007 (خط المساعدة المجاني)

www.zwangsheirat.ch

ترخيص الإقامة والإلتحاق العائلي

يمكن لحاملي جنسيات دول الاتحاد الأوروبي ودول رابطة التجارة الحرة الأوروبية أن يقدموا طلباً للحصول على ترخيص للإقامة سواء قبل أو بعد الدخول إلى سويسرا. أما تراخيص الإقامة للعاملين المنتمين إلى الدول الأخرى (غير دول الاتحاد الأوروبي ودول رابطة التجارة الحرة الأوروبية) فإن هذه لا تمنح إلا في حالات استثنائية إن تعلق الأمر مثلاً بأيدي عاملة مؤهلة أو توفرت أسباب مقنعة تبرر حالة الاستثناء.

يمكن لأفراد عائلة حاملي جنسيات دول الاتحاد الأوروبي ودول رابطة التجارة الحرة الأوروبية بغض النظر عن نوعية رخصة الإقامة أن يلتحقوا بذويهم في سويسرا. ويقصد هنا بأفراد العائلة الآباء والأمهات والأطفال. أما الأشخاص المنتمين إلى الدول الأخرى والحائزين على رخص الإقامة يمكنهم بمراعاة الشروط القانونية تقديم طلب لمصلحة الهجرة والقانون المدني (Amt für Migration und Zivilrecht) للحصول على موافقة بالإلتحاق العائلي (الزوج أو الزوجة والأطفال). ويجب تقديم طلب الإلتحاق العائلي في غضون 5 سنوات، وفي غضون سنة واحدة بالنسبة للأطفال الذين تتجاوز أعمارهم 12 سنة. تتوفر لدى مصلحة الهجرة والقانون المدني (Amt für Migration und Zivilrecht) أو على موقع الإنترنت التابع لها منشورات تحتوي على أهم المعلومات المتعلقة بترخيص الإقامة والإلتحاق العائلي باللغتين الألمانية والإيطالية.

Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM

مصلحة الهجرة والقانون المدني

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch



الولادة

يجب تسجيل كل ولادة لدى مصلحة الحالة المدنية المختصة في بلديتك، إذا وضع المولود في المستشفى فإن المستشفى هو المكلف بالإبلاغ عن الولادة أما إذا تعلق الأمر بولادة بالمنزل فالمولدة هي التي تكون مسؤولة في هذه الحالة عن الإبلاغ عن الولادة لمصلحة الحالة المدنية.

إجازة الأمومة ومخصصاتها

لكل امرأة الحق في الحصول على مخصصات الأمومة إن كان لديها عمل وقت ولادة الطفل. يشترط في ذلك أن تكون مؤمنة خلال الأشهر التسعة قبل ولادة الطفل وأن تكون قد عملت لمدة 5 أشهر على الأقل. يبدأ الحق في الحصول على مخصصات الأمومة يوم الولادة وينتهي بعد 14 أسبوعاً حيث تتقاضى في هذه الفترة حتى 80% من راتبها دون أن يتعدى ذلك 196 فرنك سويسري كحد أقصى لقاء اليوم الواحد.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

مصلحة الضمان الاجتماعي لكانتون

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

العلاوات الاجتماعية للعائلات

للعائلات والعاملين الحق في الحصول على علاوات اجتماعية للعائلات. تتراوح علاوة الأطفال حتى سن السادسة عشرة 220 فرنك سويسري شهرياً فيما تبلغ بالنسبة للأحداث المتواجدين في مرحلة التعليم 270 فرنك سويسري إلى حين بلوغهم سن 25. يتم تحويل العلاوة عادة من قبل رب العمل مباشرة مع الراتب. ويمكن للأبوين الغير عاملين بسبب ظروف معينة الحصول على علاوة لأطفالهم أيضاً.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

مصلحة الضمان الاجتماعي لكانتون

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

إستعارة الكتب والألعاب

في أماكن مختلفة من الكانتون تجد مكتبات (للكتب) وأماكن أخرى لاستعارة الألعاب حيث يمكن استعارة الكتب واستعارة الألعاب مقابل رسوم مالية. تحصلون على معلومات بهذا الخصوص لدى إدارة البلدية التي تسكنون بها.

تقدم مكتبة البلدية في خور عرضا كبيرا من الوسائط بلغات أجنبية. المكتبة مفتوحة أيضا في ساعات المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع.

عروض الرعاية (خدمات مقابل رسوم)

مجموعة اللعب

يلتقي الأطفال ابتداء من ثلاثة سنوات وحتى دخولهم إلى رياض الأطفال مرة أو مرتين في الأسبوع في مجموعة اللعب التي تقدم للطفل مجالا آمنا وواضحا لكي يجمع تجاربه الأولى خارج نطاق العائلة. ستحصل على معلومات بهذا الخصوص من البلدية التي تنتمون إليها.

دور حضانة الأطفال والرعاية لدى المربين والمربيات النهاريين

تقوم دور الحضانة برعاية الأطفال خلال ساعات النهار حتى سن الدراسة. ستحصل على معلومات بخصوص عروض دور الحضانة لدى البلدية التي تنتمون إليها أو لدى.

famur – für Familien in Graubünden

للعائلات في Graubünden

☎ 081 300 11 40

www.famur.ch

الأطفال

ترعرع الأطفال في تعدد لغوي

يمكن للطفل أن يتعلم لغتين أو أكثر منذ الولادة. تجدون في دليل الأبوين، تكلم معي واستمع إلي! نصائح لدعم نمو طفلكم في تعدد لغوي. يتوفر هذا الدليل بـ 14 لغة ويمكنكم طلبه مجاناً لدى

Fachstelle Integration Graubünden

مكتب الاندماج

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

الخدمة الاستشارية للأبوين

يمكن لأباء وأمهات الرضع والأطفال الصغار الاتصال بمكتب الخدمات الاستشارية للأبوين والحصول هناك على الدعم بخصوص الأسئلة المتعلقة بالتغذية والرعاية والعناية والتربية. كما ستتم مساعدتكم إذا كان طفلكم كثير الصراخ أو مضطرباً. يمكنكم فضلاً عن ذلك زيارة مركز الاستشارة. وتقوم مستشارات الأبوين بزيارتكم في المنزل كذلك إن كنتم ترغبون بذلك أو يقمن بإعطائكم المعلومات عبر الهاتف أو عبر الإنترنت.

تحصلون على المعلومات بخصوص عروض الاستشارة في منطقتكم لدى دائرة البلدية التي تسكنون بها.

تطبيقات العائلات والأبوين

توجد العديد من التطبيقات العملية التي تدعم الأبوين في شتى مجالات الحياة اليومية. وتجدر الإشارة إلى أن بعض هذه التطبيقات مجانية ومتعددة اللغات.

Parentu – نصائح لأباء وأمهات الأطفال ما بين 0 و 16 سنة

Kleine Weltentdecker – (مكتشفي العالم الصغار) - نصائح لأباء وأمهات الأطفال الصغار

Erste Hilfe SRK – الإسعافات الأولية - في حالات الطوارئ

المدرسة والتدريب المهني

يختلف النظام المدرسي في سويسرا من كانتون لآخر، حيث إن زيارة المدرسة في كانتون Graubünden إلزامية ومجانبة من سن السابعة إلى سن السادسة عشرة.

رياض الأطفال

يلتحق الأطفال ابتداء من سن الخامسة من أعمارهم برياض الأطفال التي تدوم سنتين.

التعليم الإلزامي

يبدأ التعليم الإلزامي في السنة التي يبلغ فيها الطفل سن السابعة ويستغرق تسع سنوات.

النظام المدرسي في كانتون Graubünden

2 سنتان	روضة الأطفال
6 سنوات	المرحلة الابتدائية
3 سنوات	المرحلة الإعدادية
3 إلى 5 سنوات	المرحلة الثانوية
	السنة العاشرة الاختيارية الثانوية، المدرسة المتوسطة التخصصية، التدريب المهني/ التدريب المهني في مكان عمل / مدرسة التأهيل المهني
3 إلى 6 سنوات	مرحلة التعليم العالي
	المدرسة المهنية العليا المعهد العالي الكلية التقنية العليا، الجامعة

تجد المعلومات المتعلقة بكافة المواضيع المدرسية لدى المدارس أو لدى

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

مصلحة المدارس الابتدائية والرياضة

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch

عروض خارج نطاق المدرسة

للحصول على معلومات بخصوص عروض رعاية الأطفال في المدرسة أو وجبات الغداء أو قضاء العطلة يرجى الاتصال بإدارة المدرسة أو المصلحة المكلفة التابعة للكانتون.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

مصلحة المدارس الابتدائية والرياضة

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch

رقم الطوارئ الخاص بالأبوين

غالبا ما تشكل تربية الأطفال تحديا كبيرا بالنسبة للأبوين. يقدم رقم الطوارئ الخاص بالأبوين المشورة المجانية والمساعدة في مسائل التربية وفي حالة النزاعات والأزمات العائلية وذلك على مدار الساعة عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.

Elternnotruf Graubünden

رقم الطوارئ الخاص بالأبوين

☎ 0848 35 45 55 (تعرفه الخط الأرضي)

www.elternnotruf.ch

طريقهم نحو الالتحاق بأحد العروض الانتقالية أو بتدريب مهني. تجدون المعلومات والاستشارة بخصوص العروض التعليمية لدى

Informationszentrum Integration Graubündenn

مركز معلومات الاندماج

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

المدارس الثانوية والمدارس المتوسطة التجارية والتخصصية (مدارس التعليم العام)

تجد المعلومات بخصوص العروض المختلفة على الموقعين

www.bks-campus.ch

www.ahb.gr.ch

التعليم المهني

إذا قرر الشبان والشابات بعد المرحلة المدرسية أن يتابعوا دراسة مهنية في ميدان النجارة أو الكهرباء أو الخياطة فهناك إمكانية متابعة هذه الدراسة المهنية، حيث يتم تشغيل المتدربين على أساس عقد تدريب يتلقون فيه تدريبهم ويتقاضون في نفس الوقت أجرا شهريا ويزورون المدرسة المهنية مرة حتى مرتين في الأسبوع، أما الوقت المتبقي فيقضونه في مكان العمل لغرض اكتساب المعرفة التطبيقية. وتمتد مدة التدريب المهني من سنتين إلى أربع سنوات وتنتهي بالحصول على الشهادة المهنية السويسرية أو شهادة الأهلية المهنية السويسرية. إن هاتين الشهادتين معترف بهما في جميع أنحاء سويسرا.

الباكالوريا المهنية

إن البكالوريا المهنية تكمل التعليم الأساسي المهني بتعليم عام موسع، حيث تمكن من الالتحاق بمعهد عال متخصص. كما أن من الممكن أيضا وبعد التقدم لامتحان تكميلي الالتحاق بالدراسة الجامعية.

التعليم واستكمال الدراسة في التعليم العالي

يقدم كانتون غراوبوندن عروضاً واسعة من المعاهد العليا المتخصصة والجامعات ومعاهد البحوث.

Amt für Höhere Bildung Graubünden

مصلحة التعليم العالي

☎ 081 257 61 65, www.ahb.gr.ch

مسؤولية الأهل

إن الأهل مسؤولون عن تربية وتعليم أطفالهم، حيث إنهم ملزمون بإدخال أطفالهم إلى المدرسة والتأكد من زيارتهم لها والحفاظ على جدول الحصص الدراسية والالتزام بالنظام المدرسي، كما يجب عليهم التأكد من قيام أطفالهم بالواجبات المدرسية وتوفير الشروط العامة الضرورية من أجل ذلك. إن التعاون بين المدرسة والأهل يلعب دورا مهما في سويسرا حيث يستدعي الأهل بشكل دوري لحضور اجتماع الآباء وتعتبر المشاركة فيها مهمة بالنسبة للأهل والأطفال من أجل إيجاد الحلول المثلى للمشاكل المدرسية أو التوجيه المهني.

استشارة الدراسة المهنية

استشاري الدعم المهني والدعم العملي والدعم العلمي يقدمون الدعم والمساعدة للشباب باختيار نوع المهنة ومجال العمل والدراسة المهنية. تحديد المقابلات وعمل الاختبارات وتقديم المشورة لهم الفضل في المساعدة على اتخاذ القرار السليم. مكاتب الإرشاد والاستشارات في الكانتون موجودة في: خور، دافوس، ايلانز، بوسكيافو، روفريدو، ساميدن، شكول و توسيز.

Amt für Berufsbildung Graubünden

مصلحة التعليم المهني

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

التعليم الثانوي والتكوين المهني

بعد إنهاء مرحلة التعليم المدرسي الإجباري يختار التلاميذ والتلميذات بين متابعة التعليم في مدرسة تعليم عام وبين الالتحاق بمدرسة مهنية.

العروض الانتقالية

من الممكن للأحداث الذين لم يتمكنوا من إيجاد مكان للتدريب المهني بعد الحصول على مؤهل دراسي بعد الفترة المدرسية الإلزامية زيارة أحد العروض الانتقالية. تساعدهم هذه العروض في تجاوز الثغرات المعرفية المدرسية وتطوير فرص مهنية. قوموا بالاستعلام عن هذه العروض في وقت مبكر لدى المعلمين أو لدى الاستشارة المهنية.

النازحون اللاحقون من الأحداث

للمستوى التعليمي حصة الأسد في تقرير إمكانيات المشاركة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية، ولهذا فإن من المهم للأحداث الناطقين بلغات أجنبية والذين أنهوا فترة التعليم المدرسي الإلزامي في أوطانهم وجاؤوا إلى سويسرا في إطار لم الشمل أن يجدوا مدخلا إلى نظام التعليم المهني. تقدم عروض التعليم الموجهة خصيصا لتلبية متطلبات الأحداث الناطقين بلغات أجنبية الدعم في

السكن

إعلانات الشقق الشاغرة

تجد إعلانات الشقق في الجريدة الرسمية للمنطقة والجرائد اليومية وفي الإنترنت، كما تجد شقق بأسعار مناسبة كذلك في إعلانات الزبائن على حائط الإعلانات في مراكز التسوق الكبيرة مثل ميغروس وكوب.

www.newhome.ch
www.suedostschweiz.ch

www.immoscout.ch
www.homegate.ch
www.comparis.ch

إذا كنت ترغب في الحصول على شقة، فإنه يتعين عندها عادة ملاً استثماراً لتسجيل وتقديم وثائق مثل كشف يثبت عدم وجود ديون متعثرة ورخصة الإقامة لمالك الشقة أو مكتب العقارات المكلف.

مهم:

- يقوم من يبحث عن شقة ما بتقديم طلب للحصول عليها، فيما يقوم المؤجر باختيار المستأجر.
- يجب مراعاة شروط العقد ومنها مثلاً التواريخ الخاصة بإنهاء العقد.
- يوجد في المنازل المشتركة قواعد داخلية تنظم العيش المشترك (مثل الهدوء الليلي أو استعمال غسالة الملابس).
- لكل منزل حارس أو حارسة مكلف / مكلفة بالاهتمام في أن يتم الحفاظ على القواعد الداخلية للمنزل وعلى النظافة داخل المبنى ومن حوله.
- إن كل بيت ملزم بتأدية رسوم الراديو والتلفزة. يتم إرسال الفواتير تلقائياً من طرف المصلحة السويسرية لتحصيل رسوم الراديو والتلفزة (Serafe).

Serafe AG

☎ 058 201 31 67

www.serafe.ch

الخدمات النفسية في المدارس

إن هذه الخدمة موجهة لأطفال الرياض ولتلاميذ المدرسة الابتدائية إذا ما ظهرت عندهم مشاكل أثناء التعليم المدرسي أو في التطور أو السلوك أو الحالة النفسية. وتقدم هذه الخدمة إلى الأبوين والأطفال والأحداث والمعلمين ولا سيما للأشخاص العاملين في المجال التربوي وذلك في مفهوم المساعدة من أجل المساعدة الذاتية.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

مصلحة المدارس الابتدائية والرياضة غراوبوندين

☎ 081 257 27 41

www.avs.gr.ch

الطب النفسي للأطفال والأحداث

إذا كان الطفل يعاني من مشاكل نفسية أو مشاكل مع ذاته أو مع العائلة أو التعامل مع أصدقائه أو حتى مع القانون، فيمكنك الاتصال بطب نفس الأطفال والأحداث غراوبوندين (kjp).

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

الطب النفسي للأطفال والأحداث غراوبوندين

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

العنف ضد الأطفال

يمكن الاتصال بمكتب الخدمات الاستشارية لمساعدة الضحايا في غراوبوندين للحصول على مشورة تخصصية ودعم عند ظهور علامات على طفل ما تشير إلى تعرضه للعنف.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden

مكتب الاستشارة لمساعدة الضحايا

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

توجد المزيد من المعلومات كما يوجد كتيب „السكن“ المتوفر بـ 11 لغة لدى

Bundesamt für Wohnungswesen BWO

المكتب الاتحادي لشؤون السكن

☎ 058 480 91 11

www.bwo.admin.ch

مكتب الخدمات الاستشارية بشأن قانون الإيجار

يزودك اتحاد المستأجرين Graubünden بالمعلومات اللازمة حول كل ما يتعلق بإسئجار شقة. هذه الخدمة غير مجانية بالنسبة لغير الأعضاء.

Mieterverband Graubünden

اتحاد المستأجرين

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

يمكنك عند وجود نزاعات ما الاتصال بالبلدية للحصول على عنوان مكتب التحكيم المسؤول.



كبار السن

يُحصل المتقدمون في السن على الاستشارة والمساعدة وعلى الرعاية في المنزل عند الحاجة لدى Pro Senectute.

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83, www.gr.prosenectute.ch

الأشخاص ذوو الإعاقة

يتلقى الأشخاص المعانين من إعاقات جسمية بدنية أو نفسية الدعم والمشورة من طرف مصلحة الضمان الاجتماعي Graubünden ومن طرف برو إنفيرميس (Pro Infirmis) أو من قبل جمعية التربية الخاصة المبكرة إذا تعلق الأمر بأطفال.

Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch

Sozialversicherungsanstalt

Graubünden SVA

مصلحة الضمان الاجتماعي لكانتون

☎ 081 257 41 11, www.sva.gr.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD

خدمة جمعية التربية الخاصة المبكرة

☎ 081 257 02 80, www.hpd-gr.ch

الأشخاص اللذين يعانون من مشاكل نفسية

توفر Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) خدمات نفسية في حالات العلاج المؤقت، العلاج الدائم أو العلاج المتقدم المراحل، كما تقدم فضلاً عن ذلك الخدمات في مجال العلاج الخارجي للبالغين المعانين من أمراض نفسية.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR الخدمات النفسية

☎ 058 225 25 25, www.pdgr.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

الطب النفسي للأطفال والأحداث

☎ 058 225 19 19, www.kjp-gr.ch

الصحة

تجدون معلومات مفصلة حول موضوع „الصحة“ على صفحتي الإنترنت www.bischofit.ch و www.migesplus.ch. كما يوصى بشكل خاص بـ „دليل الصحة“ المتوفر بلغات مختلفة.

www.bischofit.ch

www.migesplus.ch

عناوين الطبيبات والأطباء

تجد عناوين الطبيبات والأطباء العاملين في منطقتك في كل دليل هاتف.

حالة مرض أو حادث

من المعتاد في سويسرا أن يكون هناك دائما طبيب عائلة يمثل جهة الاتصال الأولى في حالة المرض أو التعرض لحادث ما. إن لم تتمكن من الاتصال بطبيبة أو طبيب العائلة فاستمع لرقم هاتف الطبيب النائب أو طبيب / طبيبة المناوبة على جهاز استقبال المكالمات الهاتفية. يمكن كذلك الاتصال بقسم الطوارئ في المستشفى الموجود في جوارك من أجل الحصول على المعلومات اللازمة.

حالة طوارئ، ما العمل؟

انظروا الفصل 21 صفحة 65

للحصول على مساعدة فورية اتصل بـ

رقم الطوارئ 144 ☎

المستشفى

ستقوم طبيبة العائلة أو سيقوم طبيب العائلة في حالة وجود مشاكل صحية تحتاج إلى فحوصات أو علاجات أكثر شمولاً أو تتطلب إجراء عملية جراحية بتحويلكم إلى طبيبة متخصصة أو طبيب متخصص أو إلى المستشفى. يرجى الاستعلام لدى صندوق التأمين الصحي عن المستشفيات التي يمكنكم أن تعالجوا فيها.

المشورة والرعاية في البيت

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في البيت بسبب مرض أو حادث يمكنك عندها الاتصال بسبيتكس (Spitex) التابع لبلديتك.

Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22, www.spitexgr.ch

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

مصحة الضمان الاجتماعي

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

التأمين ضد الحوادث

إن العاملين الذين يعملون لمدة ثمانية ساعات في الأسبوع على الأقل مؤمنين ضد الحوادث من طرف رب العمل، أما الأشخاص الذين يشتغلون أقل من ثمانية ساعات في الأسبوع والعاطلين عن العمل أو الذين يزاولون الأعمال الحرة فيجب عليهم أن يؤمنوا أنفسهم ضد الحوادث لدى شركة التأمين الصحي.

التأمينات الاختيارية

- التأمين الصحي الإضافي
- تأمين المسؤولية تجاه الغير (للأضرار الناجمة تجاه آخرين، تطلب في غالب الأحيان من طرف إدارات ومالكي العقارات عند استئجار شقة)
- التأمين على محتويات المنزل
- التأمين ضد العجز عن العمل
- التأمين على الحماية القانونية
- وغير ذلك من التأمينات الأخرى

تكون كافة التأمينات عادة مقيدة، أي أن على الشخص المؤمن أن يتحمل بنفسه جزءاً من تكاليف الضرر الملحق.

الكثير من شركات التأمين السويسرية تقدم خدمات تأمينية مختلفة. مواقع الإنترنت المستقلة التالية

تقدم صفحة الإنترنت المستقلة www.comparis.ch معلومات ومقارنات وإمكانية طلب التأمينات عبر الإنترنت وبلغات متعددة.

www.comparis.ch

من الممكن أن تكون التأمينات التي أبرمتها في بلادك سارية المفعول في سويسرا أيضاً.

التأمينات

توجد في سويسرا أنواع كثيرة من التأمينات منها الإجبارية ومنها الاختيارية.

التأمينات الإجبارية

إلى جانب التأمينات الاجتماعية (انظر فصل العمل) التي يتم اقتطاعها مباشرة من الراتب يجب على القاطنين في سويسرا عقد التأمينات التالية:

- التأمين الصحي الأساسي الإجباري
- التأمين ضد الحوادث
- عند امتلاك مركبة:
- تأمين على السيارة
- تأمين على الدراجة النارية
- عند امتلاك مبنى: تأمين المبنى

التأمين الصحي الأساسي الإجباري

يجب على كل شخص مقيم في سويسرا أن يقوم بتأمين نفسه لدى شركة تأمين صحي خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الإقامة ويسري هذا كذلك على جميع أفراد العائلة وكذلك على المواليد الجدد الذين يؤمنون في إطار تأمين الأم مباشرة بعد الولادة وتلقائيا في الأشهر الثلاثة الأولى حيث إن صناديق التأمين ملزمة قانونيا بتأمين الأفراد تأمينا صحيا أساسيا. يتحمل التأمين الصحي الأساسي مصاريف العلاج عند الطيبة أو الطبيب والعلاج في مستشفيات كانتون غراوبوندن ويبقى هناك قسط من حساب الطبيب أو المستشفى تتحمله أنت بنفسك ويتم تحديد هذا القسط بصفة فردية كما يؤثر هذا القسط على مبلغ الاشتراك الشهري الذي يؤدي لشركة التأمين.

لا يتحمل صندوق التأمين الصحي مصاريف علاج الأسنان. تجد معلومات حول العروض المقدمة وأقساط الاشتراك لدى صناديق التأمين المختلفة على:

www.priminfo.ch

www.comparis.ch

تخفيض أقساط التأمين الصحي

يتقاضى الأشخاص الذين يعيشون في حالة مادية متواضعة مساعدة مالية من الاتحاد والكانتون تؤدي في قسط التأمين الصحي الإجباري ويسمى هذا القسط «Individuelle Prämienverbilligung» (تخفيض الاشتراك الشهري الفردي)

الاستشارة الاجتماعية والمساعدة الاجتماعية

تقوم مصلحة الشؤون الاجتماعية في كانتون Graubünden بمهمة شاملة في مجال الاستشارة الفردية والعائلية وكذلك المساعدة الاجتماعية المادية.

الاستشارة الاجتماعية الشخصية

يتكلف العاملون بالخدمات الاجتماعية الإقليمية بالاستشارات الفردية، وتوجد إلى جانب الخدمات الاجتماعية الإقليمية خدمات اجتماعية متخصصة في مجال حماية الطفل ومساعدة الضحايا وكذلك مشاكل الإدمان. تجدون نظرة عامة على الخدمات الاجتماعية الإقليمية والمتخصصة المقدمة في فصل „عناوين وروابط“.

المساعدة الاجتماعية المالية

المبدأ أن كل فرد مسؤول عن ضمان معيشته. غير أنه لدى الأشخاص المتواجدين في حالة مادية متعسرة إما مؤقتة أو دائمة ولا يستطيعون تجاوزها رغم المجهودات الشخصية المبذولة، الحق في التقدم بطلب للحصول على مساعدة اجتماعية. يشترط في ذلك أن يكون الشخص المعني بالأمر يسكن في كانتون غراوبوندن.

تمنح المساعدة الاجتماعية إذا لم يكن للشخص المعني الحق في الحصول على مصادر دخل قانونية أخرى كعاش العجز عن العمل أو لم تكن لديه عائلة أو أشخاص يمكن أن يتحملوا النفقة. ويتم حساب قيمة المساعدة الاجتماعية في جميع الأحوال بشكل فردي وتبقى المساعدة رهينة بالأوضاع الشخصية ومصاريف المعيشة وأوضاع الدخل وكذلك مدة أداء المساعدة.

ويتم الحساب على أساس أحكام الكانتون وتوصيات البلديات وكذلك توصيات المؤتمر السويسري حول المساعدة الاجتماعية. في كانتون Graubünden البلديات هي التي تقرر نوع المساعدة الاجتماعية الممنوحة.

Kantonales Sozialamt Graubünden

مصلحة الشؤون الاجتماعية التابعة لكانتون غراوبوندن

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

الضرائب

يؤدي الأشخاص في سويسرا الضريبة على دخلهم وأموالهم. يتم بالضرائب المحصلة تمويل المهام العامة التي يقوم بها كل من الاتحاد والكانتونات والبلديات.

الأشخاص الحاصلين على ترخيص الإقامة الدائمة (ترخيص C)

من أجل حساب قيمة الضريبة التي يجب تأديتها يجب على السويسريين والأشخاص الحاصلين على ترخيص للإقامة الدائمة ملئ الإقرار الضريبي سنويا وتقديمه لإدارة الضرائب المتواجدة في البلدية المسؤولة عن مكان سكنهم.

الأشخاص الحاصلين على ترخيص إقامة آخر

يتم بالنسبة للعاملين الأجانب الذين لا يحملون ترخيص إقامة دائمة اقتطاع الضريبة مباشرة من الأجر (كولين شتوير) Quellensteuer وينطبق ذلك مثلا على:

- الأشخاص الذين يقيمون لمدة سنة
- الأشخاص الذين يقيمون لأسابيع
- الأشخاص الذين يقيمون لمدة قصيرة
- الأجانب العاملين (عابري الحدود) في المناطق الحدودية السويسرية
- الأشخاص الممنوحين حق الدخول المؤقت
- طالبي اللجوء

Steuerverwaltung Graubünden

دائرة الضرائب لكانتون

☎ 081 257 21 21

www.stv.gr.ch



الحياة اليومية واللقاءات

الحياة في الحي/ الحياة في القرية

تنظم أحياء المدينة والقرى حفلات وفعاليات يمكن المشاركة فيها إما بشكل فعال أو بالحضور فقط. من الأفضل أن تسأل زملاءك في العمل أو معارفك أو أقاربك أو جيرائك، كما توجد في الأحياء وفي القرى أماكن للقاء كأماكن لعب الأطفال ومراكز الجمعيات والمساح يمكن فيها التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات معهم.

الجمعيات والنوادي

توجد في كل بلدية عروض كثيرة وجمعيات للنساء والرجال والأطفال والشباب والمتقدمين في السن.

تلعب النوادي والجمعيات في الحياة اليومية دورا هاما وتدعم الاتصال بالقاطنين هنا، حيث توجد نوادي لكرة القدم وأخرى للشطرنج ونوادي الموسيقى والجمعيات الثقافية والسياسية والنسائية وغير ذلك الكثير. كما توجد إلى جانب ذلك في العديد من البلديات عروض كألعاب القاعات الخاصة بالأم والطفل وألعاب المتقدمين في السن، والفرق الموسيقية والمجموعات النسائية والرجالية، كل النوادي والجمعيات مفتوحة لجميع الأشخاص المهتمين وستسعد ولا شك بانضمام أعضاء جدد إليها. يرجى الاستفسار في إدارة البلدية عن العروض المختلفة وعن بيانات الاتصال بالجهات التي تقدمها.

جمعيات الأجانب

يوجد في الكانتون عددا كبيرا من جمعيات الأجانب. تجدون نظرة موجزة حول هذا الموضوع على الموقع:

www.integration.gr.ch

المتاحف والمسارح ودور السينما

توجد في بعض الأماكن متاحف صغيرة وكبيرة ومسارح ودور السينما.

التسوق

إن ساعات العمل محددة في العادة من الإثنين إلى الجمعة من 08.00 صباحا إلى 06.30 مساء و السبت من 08.00 صباحا إلى 05.00 مساء، أما يوم الأحد فتبقى معظم المحلات مغلقة. علما بأن أوقات العمل هذه مختلفة على الصعيد الإقليمي.

التنقل

وسائل النقل العمومية (ÖV) : القطار والحافلة

توجد في سويسرا شبكة واسعة للقطارات والحافلات. تجد مساراتها ومواعيدها على

Postauto

الباص

www.postauto.ch/graubuenden

Rhätische Bahn – RhB

الشبكة الحديدية الريفية (فقط في Graubünden)

www.rhb.ch

Schweizerische Bundesbahnen – SBB

شبكة السكك الحديدية السويسرية

www.sbb.ch

توجد لدى الشبكتين SBB و RhB اشتراكات مختلفة منوطة بتخفيضات معينة لاستخدام وسائل النقل العمومية مثل Halbtax (نصف الثمن) و GA (اشتراك شامل) و Monatsabo (الاشتراك الشهري) والرصيف seven25-Abo و Juniorkarte (بطاقة الشباب).

بإمكان الأطفال حتى سن السادسة السفر مجاناً بمعية مرافق بالغ. المزيد من المعلومات على كوة بيع التذاكر في محطة القطار أو على

www.rhb.ch

www.sbb.ch

سياقة السيارة في سويسرا

رخصة السياقة

يجب على كل من يحمل رخصة سياقة أجنبية إن كان مقيماً في سويسرا أن يستبدل رخصته الأجنبية برخصة سياقة سويسرية وذلك في غضون سنة واحدة. الشروط السارية على ذلك تختلف بحسب البلد الأصل لحامل الرخصة.

Strassenverkehrsamt Graubünden

مكتب المرور

☎ 081 257 80 00, www.stva.gr.ch

البنوك

البنوك تغلق أبوابها قبل المحلات الأخرى غالبا ما بين الساعة 5.00 و5.30 مساء، أما يومي السبت والأحد فتبقى معظم البنوك مغلقة.

العطل الرسمية

تعد الأيام التالية عطلا رسمية في كانتون Graubünden وتبقى المحلات فيها مغلقة فضلا عن أنها تغلق أبوابها قبل العيد بيوم في وقت مبكر، في الغالب على الساعة 5.00 مساء.

- رأس السنة الميلادية (1 يناير / كانون ثاني)
- جمعة الآلام، أحد وإثنين الفصح
- عيد الصعود
- أحد وإثنين العنصرة
- العيد الوطني (1 أغسطس / آب)
- يوم الشكر والتوبة والصلاة الاتحادي
- اليوم الأول من عيد الميلاد (25 ديسمبر / كانون الأول)
- اليوم الثاني من عيد الميلاد (26 ديسمبر / كانون الأول)

كما أن هناك عطل رسمية خاصة بالإقليم أو المدينة تجدون نظرة عامة عليها على الموقع:

www.feiertage-schweiz.ch

النزهات وأوقات الفراغ

تجد العديد من الاقتراحات للنزهات وقضاء أوقات الفراغ لدى المكاتب السياحية أو على موقع:

www.graubuenden.ch

تحديد السرعة

تسود في سويسرا تحديدات السرعة التالية: 50 كلم/س داخل المدينة و80 كلم/س خارجها و120 كلم/س على الطريق السريع، كما توجد داخل المدينة مناطق تسري فيها سرعة قصوى تعادل 30 كلم/س أو 20 كلم/س.

الكحول والمخدرات أثناء القيادة

يجب على نسبة الكحول في الدم أن لا تتعدى 0.5 % أثناء السياقة بالنسبة للحاصلون الجدد على رخص القيادة، أما السائقون المحترفون فتسري بالنسبة لهم نسبة قصوى تعادل 0.1 % أما فيما يتعلق بالمخدرات فهي ممنوعة منعاً باتاً وليس هناك أي تسامح بشأنها.

لاصقة استعمال الطريق السريع

بما أن استعمال الطرق السريعة في سويسرا ليس مجاناً فإنه يجب سنوياً تأدية رسوم لاستعمالها، ويحصل الفرد فيها بالمقابل على لاصقة تثبت على الزجاج الأمامي للمركبة. يمكن شراء هذه اللاصقات مثلاً من محطات البنزين ومكاتب البريد.

Strassenverkehrsamt Graubünden

مكتب المرور

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

الدراجة الهوائية

تعتبر الدراجة الهوائية في سويسرا من وسائل التنقل المحبوبة في الحياة اليومية، ومن المجدي أن يكون هناك تأمين ضد الأضرار التي يمكن أن يتسبب/تتسبب بها سائق/ة الدراجة تجاه الغير.

S-charl





البيئة

حافظوا على البيئة

إمكان كل فرد أن يساهم في الحفاظ على البيئة وذلك بالاقتصاد في استعمال البنزين والماء والكهرباء والتخلص من النفايات بشكل سليم.

النفايات

التخلص من النفايات منوط مبدئياً بدفع رسوم، ستحصل لدى إدارة البلدية على معلومات دقيقة بخصوص نوعية ومواعيد جمع النفايات وأماكن التخلص منها.

فرز النفايات

إن التخلص من النفايات المفصولة يساهم في المحافظة على البيئة والاقتصاد في المصاريف. يتعين فرز النفايات على النحو التالي:

- الزجاج والعلب
 - الورق والكرتون
 - النفايات الضخمة (مثل الأثاث والسجادات) والحديد
 - البطاريات والأجهزة الكهربائية
 - الأدوية
 - الزيوت والمواد السامة كالأصبغة والطلاءات والزيئق إلخ
- يمكن التخلص من الزجاج والألومنيوم والبلاستيك إلخ مجاناً في أماكن حاويات النفايات أو في المراكز المتخصصة بذلك. مراكز التخلص تقبل أيضاً لقاء رسوم في بعض الأحيان النفايات الضخمة والورق والكرتون والنفايات الخطيرة. يمكن تسليم البطاريات والأجهزة الكهربائية للعديد من المحلات بالمجان.

تجد معلومات شاملة بخصوص النفايات وإعادة التدوير على

www.abfall.ch

ماء للشرب

ماء الحنفيات في سويسرا ماء صالح للشرب ذو قيمة عالية. المزيد من المعلومات لدى

Bundesamt für Umwelt BAFU

وزارة البيئة السويسرية

☎ 058 462 93 11, www.bafu.admin.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

أمانة الدولة لشؤون التعليم والبحوث
والابتكار

جهة الاتصال الوطنية لمسائل الاعتراف
بالشهادات الأجنبية

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

هموم الحياة اليومية

Dargebotene Hand

تقدم Dargebotene Hand الدعم في ظروف
الحياة الصعبة عبر الهاتف والدرشة والبريد
الإلكتروني، وهي محايدة دينياً وثقافياً وسياسياً.

☎ 143

www.143.ch

التمييز/العنصرية

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer

الشبكة الاستشارية لضحايا العنصرية

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus

الشبكة الاستشارية لضحايا العنصرية

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

مركز معلومات الاندماج غراوبوندين

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

العمل

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR

مصلحة الصناعة والمهن والعمل

معلومات حول مراكز توفير العمل المنطقية
(RAV)، تعويضات البطالة، الأسس القانونية إلخ.

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR

مصلحة التعليم المهني

معلومات حول الاستشارة المهنية والدراسة
والمسار المهني.

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

عناوين وروابط مهمة

53	هموم الحياة اليومية
53	العمل
53	التمييز/العنصرية
54	الأسرة والشراكة
54	المسائل المالية
55	الصحة
57	العنف / مساعدة الضحايا
58	الاندماج / الهجرة
59	الترجمة الشفوية بين الثقافات
59	الأطفال والأحداث
60	وسائط الجالية المهاجرة
60	الخدمات الاجتماعية
61	مدارس اللغات
63	القانون

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR

مكتب الصليب الأزرق للخدمات الاستشارية
استشارة فردية ولمجموعات المساعدة الذاتية في
مشاكل الكحول، وحتى لأفراد العائلة.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
☎ 081 252 43 37
www.blaueskreuz.gr.ch

المكتب الاستشاري المختص في الميزانية

✉ Frauenzentrale GR,
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
☎ 081 284 80 77
www.beratungszentrum-gr.ch

الصحة

Bisch fit?

هل أنت في صحة جيدة؟

قاعدة بيانات مصلحة صحة كانتون
Graubünden للتشجيع الصحي والوقاية.
www.bischfit.ch

Krebsliga GR

مجموعة مرض السرطان

تقدم هذه المجموعة المساعدة من أجل المساعدة
الذاتية للمصابين بالمرض ولأفراد العائلة كما
تقدم الاستشارة بخصوص الضمان الاجتماعي
وتنظم دورات وندوات حول الموضوع.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur
☎ 081 300 50 90
www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch

معلومات في موضوع الصحة والنظام الصحي
السويسري بلغات متعددة.
www.migesplus.ch

Aids-Hilfe GR

مساعدة مرضى الإيدز

مكتب مختص في الإجابة على التساؤلات حول
مرض نقص المناعة المكتسب/ الإيدز والتهاب
الكبد والأمراض الجنسية المعدية، استشارة
لمرضى الإيدز أو المتخوفين من ذلك بعد
التعرض لحالة خطيرة.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur
☎ 081 252 49 00
www.aidshilfe-gr.ch

AA Anonyme Alkoholiker

المدمنون على الخمر مجهولوا الهوية

ترحب المجموعة بكل من يتمنى الحد من
الإدمان على شرب الخمر، مع ضمان عدم
الكشف عن هويته.

☎ 0848 848 885 (24 h)
www.anonyme-alkoholiker.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR
 الخدمة الاستشارية للشؤون الزوجية
 والحياتية
 ✉ Familienzentrum Planaterra,
 Reichsgasse 25, 7000 Chur
 ☎ 081 252 33 77
 www.paarlando.ch

TikK – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte
 مركز الكفاءات للنزاعات بين الثقافات
 استشارة مجانية وسرية في إطار النزاعات بين
 الثقافات، التمييز، العنف والعنصرية وبلغات
 عديدة.
 ☎ 044 291 65 75
 www.tikk.ch

المسائل المالية

المكتب الاستشاري الديون
 ✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,
 Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
 ☎ 081 258 45 80
 www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz
 اتحاد استشارة الميزانية سويسرا
 معلومات ونماذج لإعداد الميزانية الشخصية.
 www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung
 إستشارة الديون التابعة لجمعية كاريتاس
 معلومات مفيدة حول كل ما يتعلق بمواضيع
 المال والميزانية والديون بلغات مختلفة.
 www.caritas-schuldenberatung.ch

الأسرة والشراكة

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung
 المكتب المتخصص في الصحة الجنسية
 والتنظيم الأسري
 خدمة استشارية في مجال التخطيط العائلي،
 الشؤون الجنسية، المسائل المتعلقة بفترة الحمل
 والتحضير للولادة للمهاجرات.
 ✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur
 ☎ 081 250 34 38
 www.adebar-gr.ch

رابطة مكاتب الخدمات الاستشارية
 المتخصصة في الأزواج والعائلات ثنائية
 القومية أو الجنسية سويسرا
 معلومات للأزواج والأسر ثنائية الثقافة
 www.binational.ch

Ospedale (مستشفى)
Casa di Cura della Bregaglia,
Promontogno
 ☎ 081 838 11 99

Kreisspital (مستشفى كرايز)
Surses, Savognin
(مستشفى ودار العجزة والرعاية)
 ☎ 081 669 14 00

Ospedal (مستشفى)
San Sisto, Poschiavo
 ☎ 081 839 11 11

Ospidal (مستشفى)
Engiadina Bassa, Scuol
 ☎ 081 861 10 00

العنف / مساعدة الضحايا

Beratungsstelle Gewalt
ausübende Personen GR
 مكتب الاستشارة للأشخاص الممارسين
 للعنف غراوبوندين

Ospidal (مستشفى)
Val Müstair, Sta. Maria
 ☎ 081 851 61 00

يعمل هنا أخصائيون على البحث سوية مع
 طالبي المشورة عن أشكال وطرق خالية من
 العنف لحل النزاعات. ويشمل عرض الخدمة
 الاستشارية هذا الاستشارة عبر الهاتف والتدخل
 في النزاعات وتقديم المشورة الفردية.
 ☎ 079 544 38 63
www.gewaltberatung.gr.ch

Regionalspital (مستشفى إقليمي)
Prättigau, Schiers
 ☎ 081 308 08 08

Regionalspital (مستشفى إقليمي)
Surselva, Ilanz
 ☎ 081 926 51 11

Spital (مستشفى) Davos
 ☎ 081 414 88 88

Frauenhaus GR
 بيت النساء
 يقدم الحماية للنساء وللأطفال المعرضين لخطر
 الإصابات الجسدية أو النفسية، يمكن الاتصال به
 نهارا وليلا.
 ☎ 081 252 38 02
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Spital (مستشفى)
Oberengadin, Samedan
 ☎ 081 851 81 11

الخدمة الاجتماعية في مسائل الإدمان
تقدم أقسام الخدمة الاجتماعية الإقليمية للمصابين بالإدمان وأقاربهم إستشارة شاملة في شؤون الإدمان. يرجى إن كانت لديكم أية أسئلة أو شؤون متعلقة بالموضوع الاتصال بقسم الخدمة الاجتماعية الإقليمي في الجهة التي تسكنون فيها.
☎ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR
سبيتكس
خدمات العناية والرعاية وترتيب الأمور المنزلية والمالية عند وجود إعاقة صحية.
✉ Gartenweg 2, 7000 Chur
☎ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

مستشفيات

Kantonsspital Graubünden Chur
بالمركزين
(مستشفى الكانتون) Graubünden Chur
Kreuzspital و Frauenklinik
Fontana
☎ 081 254 81 11

Spital (مستشفى) Thusis
☎ 081 632 11 11

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz
الشبكة ضد ختان الإناث سويسرا
صفحة إنترنت متعدد اللغات تحتوي على معلومات حول موضوع „ختان الإناث“ ونظرة عامة على مراكز الالتقاء.
www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR
خدمات الأمراض النفسية غراوبوندين
☎ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

Procap Grischun
منظمة المساعدة الذاتية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة
استشارة مالية لذوي الاحتياجات الخاصة واستشارة قانونية بخصوص الضمان الاجتماعي.
✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
☎ 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch

Sexual health info
معلومات الصحة الجنسية
معلومات آنية مدعمة تخصصيا حول مواضيع الصحة الجنسية بلغات مختلفة.
www.sex-i.ch

تعليم وتثقيف الأبوين

عرض تثقيفي للأبوين في مواضيع هامة للتربية.

www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR**خدمة التربية الخاصة**

إيضاح فردي ودعم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والاضطرابات في التطور من الولادة حتى سن الدراسة، وخدمة استشارية للأبوين في المسائل التربوية.

☒ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

الشباب ووسائط المعلومات – موقع**الإنترنت لدعم الكفاءة الواسائطية**

منشور يحتوي على نصائح مهمة بخصوص التعامل الآمن مع الوسائط الرقمية. متوفر بـ 16 لغة.

www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie**GR****الطب النفسي للأطفال والأحداث****غراوبوندن**

يدعم الأطفال والشباب وآبائهم في حالات الاضطرابات والأمراض النفسية.

☒ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

الترجمة الشفوية بين الثقافات

وساطة مترجمين شفويين أكفاء.

Arge Verdi – Interkulturelles**Dolmetschen in der****Ostschweiz****الترجمة بين الثقافات في شرق سويسرا**

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

خدمة الترجمة عبر الهاتف

☎ 0842 44 24 42

www.0842-442-442.ch

الأطفال والأحداث**Elternberatung GR****الخدمة الاستشارية للأبوين**

يمكن لأباء وأمهات الرضع والأطفال الصغار الاتصال بمكتب الخدمات الاستشارية للأبوين والحصول هناك على الدعم بخصوص الأسئلة المتعلقة بالتغذية والرعاية والعناية والتربية. كما ستتم مساعدتكم إذا كان طفلكم كثير الصراخ أو مضطربا. يمكنكم فضلا عن ذلك زيارة مركز الاستشارة. وتقوم مستشارات الأبوين بزيارتكم في المنزل كذلك إن كنتم ترغبون بذلك أو يقمن بإعطائكم المعلومات عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. تحصلون على المعلومات بخصوص عروض الاستشارة في منطقتكم لدى دائرة البلدية التي تسكنون بها.

Informationszentrum Integration Graubünden

مركز معلومات الاندماج

جهة اتصال على مستوى الكانتون في كل ما يخص موضوع الاندماج. مع عرض خدمة استشارية لغوية مجاني

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

منصات معلومات متعددة اللغات بخصوص

الحياة في سويسرا

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration

أمانة / كتابة الدولة لشؤون الهجرة

معلومات حول السفر إلى سويسرا والإقامة

وتصاريح العمل والاندماج والتجنيس

www.sem.admin.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR

مكتب الاستشارة لمساعدة الضحايا

يقدم خدمته كوسيط للمساعدة الطبية والنفسية والاجتماعية والمادية والقانونية لضحايا الجرائم،

ويحظى بالمساعدة الأشخاص الذين يعانون

من نقص جسدي أو نفسي أو جنسي كما يقدم

المساعدة للأشخاص الذين فقدوا أفراد عائلتهم

من جراء جريمة ما. في الحالات الطارئة يمكن

الاتصال بالخدمة 24 ساعة في اليوم، وتجر

الإشارة إلى أن خدمة الاستشارة مجانية تقدم

بصفة مجهولة دون الكشف عن هوية المتصل.

✉ Klostergasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

الاستشارة والدعم للنساء المعنفات عبر الهاتف

أو البريد الإلكتروني بلغات متعددة.

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

الاندماج / الهجرة

Amt für Migration und Zivilrecht

GR

مصلحة الاندماج والقانون المدني

معلومات حول السفر إلى سويسرا والإقامة

ولوائح التسجيل، ولم الشمل والتجنيس إلخ.

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

الخدمات الاجتماعية البلدية

Sozialdienst der Landschaft Davos

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

مدارس اللغات

Chur

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur

☎ 081 403 33 33
www.ibw.ch
الألمانية، الإنجليزية، الإيطالية، الإسبانية،
الفرنسية، الروسية

Klubschule Migros, Chur

☎ 058 712 44 40
www.klubschule.ch
العربية، البرازيلية، الصينية، اليونانية، اليابانية،
الهولندية، البرتغالية، الروسية، السويدية،
الألمانية-السويسرية

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

tschau.ch

استشارة عبر الإنترنت ومعلومات حول أهم
مواضيع الشباب.
www.tschau.ch

وسائط الجالية المهاجرة

هنالك الكثير من الوسائط المعلوماتية الموجهة
للجالية المهاجرة إلى سويسرا. تجدون نظرة
عامة على
www.migesmedia.ch

الخدمات الاجتماعية**الخدمات الاجتماعية الإقليمية****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

فرص تعليمية للأطفال حتى سن 4

أكثر من 60 فيلم قصير يحتوي على اقتراحات
وأفكار متعلقة بكيفية دعم الأبوبين لأطفالهم
الصغار في مواقف الحياة اليومية. يمكن تشغيلها
ب 13 لغة.

www.kinder-4.ch

lilli ليلي

معلومات للأحداث والشباب حول مواضيع
الصحة الجنسية والوقاية من العنف.

www.lilli.ch

**Pro Juventute
للأبوبين**

مشورة مجانية حول التربية والنمو والرعاية
والتنظيم الأسري. الاتصال ممكن ليل نهار.

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

**Pro Juventute
للأطفال والشباب**

مشورة للأطفال والشباب، سرية، مجانية متاحة
على مدار الساعة.

☎ 147

www.147.ch

هاتف الهموم للأطفال

☎ 0800 55 42 10

(رقم مجاني)

www.sorgentelefon.ch

النقابات

إن كنت عضواً في نقابة ما فستحصل هناك مجاناً على الاستشارات القانونية المتعلقة بالأجرة وظروف العمل.
www.die-gewerkschaften.ch

Surselva

Faviala, Ilanz

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

الإنجليزية، الإيطالية، الرومانشية،

تجد عروض الدورات اللغوية في الألمانية والإيطالية والرومانشية المدعومة من الكانتون والاتحاد السويسري على الموقع
www.integration.gr.ch

القانون

استشارة قانونية مجانية

يضمن المتخصصون لدى جمعية محامي Graubünden الاستشارات القانونية في أماكن مختلفة من كانتون Graubünden وذلك بمساهمة في المصاريف تبلغ 10 فرنك سويسري.

يتم الإعلان عن مكان وزمان هذه الاستشارات في الجرائد الرسمية والإقليمية أو على الموقع
www.grav.ch

Frauzentrale Graubünden

مشورة شخصية في مختلف المجالات القانونية.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Engadin

Academia Engiadina, Samedan

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.ch

الألمانية، الإنجليزية، الإيطالية، الرومانشية،
الروسية، الإسبانية

Kaufmännische Berufsschule Samedan

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

الألمانية، الإنجليزية، الإيطالية، الفرنسية

Davos/Prättigau

Berufsschule der Landschaft Davos

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

الألمانية، الإنجليزية، الإيطالية

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

الألمانية، الإنجليزية

Lernforum, Chur

☎ 081 353 63 62

www.lernforum.ch

الألمانية، الإنجليزية، الفرنسية، الإيطالية،
الإسبانية، اليونانية الجديدة، البرتغالية، الروسية،
اليابانية

Lia Rumantscha, Chur

☎ 081 258 32 22

www.liarumantscha.ch

الرومانشية

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

دورات لغة ألمانية أساسية

Hinterrhein

Schule St. Catharina, Cazis

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

دورات لغة ألمانية أساسية

قواعد السلوك السليم في حالة الطوارئ

- التزام الهدوء
- اكتسب نظرة شاملة على الحالة
ماذا حصل؟
- من المتضرر؟
- التعرف على الخطر
- ابتعد عن الخطر وأبعد ضحية الحادث والأطراف الأخرى إلى مكان آمن.
- اعلم رجال الإسعاف **112** أو **144**
- قدم الإسعاف الأولي

الإسعافات الأولية الطبية، أرقام الطوارئ **112** أو **144**

يتم استقبال مكالماتك الهاتفية من قبل مدير عمليات مدرب، ويتم بحسب الخبر مباشرة إنذار جميع جهات الإسعاف اللازمة (سيارة الإسعاف، طبيب الإسعاف، مروحية الإسعاف، الشرطة و/أو المطافي).

يمكن الاتصال بالرقمين **144** أو **112** من الهواتف الأرضية والنقالة على حد سواء بصفة مجانية ودون الحاجة إلى إدخال مفتاح البلد المعني.

المعلومات المهمة لمركز استقبال حالات الطوارئ

- إسمك ورقم هاتفك لغرض معاودة الاتصال بك عند الحاجة
- وصف قصير لما وقع
- معلومات دقيقة بخصوص مكان الحادث:
- المكان، الشارع، رقم المنزل.
- عدد المصابين
- حالة المصاب: هل هو فاقد الوعي؟ هل يتنفس؟
- متى وقع الحادث

لا تقم بإنهاء المكالمة إلا بعد تأكيد مدير العمليات لك أنه سيتخذ الإجراءات المناسبة.

ما العمل في حالة الطوارئ؟

أرقام الهواتف في سويسرا لحالات
الطوارئ تعمل 24 ساعة في اليوم

الشرطة

117

المطافي (الحرائق والماء والغاز)

118

الإسعاف

144

رقم الطوارئ (الشرطة، المطافي، الإسعاف)

112

REGA (مروحية الإسعاف)

1414

تسمم - Toxikologische

Informationszentrale (مركز

الاستعلامات المختص بعلم السموم)

145

المساعدة الهاتفية للأطفال والشباب

147

الجهة المصدرة

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

التخطيط والتشكيل

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© الصور

Caroline Staeger :8 صفحة
Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch :16, 27, 36, 51 صفحة
TSSVM / Andrea Badrutt :45, 48 صفحة

إصدار 2020

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

التحميل من موقع www.integration.gr.ch
تجدون المزيد من المعلومات على موقع الإنترنت متعدد اللغات www.hallo.gr.ch