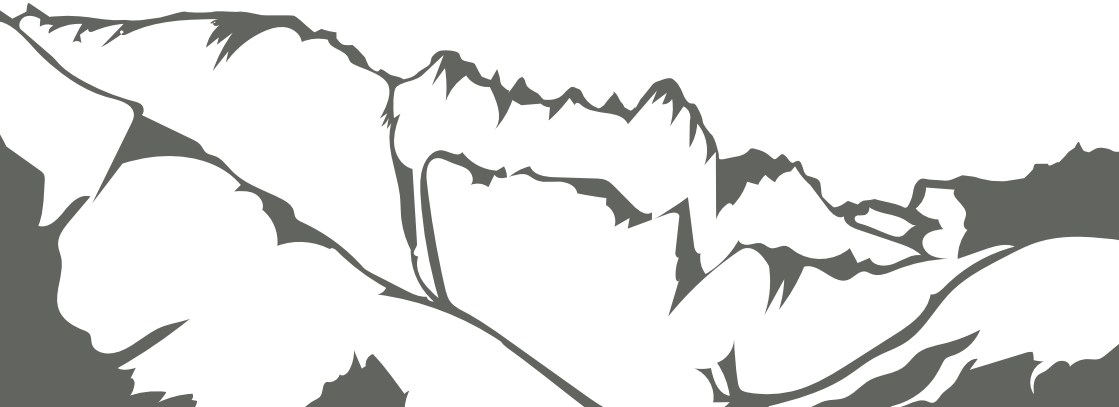


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

Mga kaalaman para sa mga bagong dating sa bansa



MGA KAALAMAN PARA SA MGA BAGONG DATING SA BANSA

Tanggapan ukol sa integrasyon sa kanton ng Graubünden
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

NILALAMAN

1	Allegra, Grüezi, Buongiorno	9
2	Mga kaalaman tungkol sa bansa Maiikling kuwento at leksiyong pamayanan	10
3	Mga kaalaman tungkol sa kanton ng Graubünden Mga bilang at datos	12
4	Iba't ibang wika sa kanton ng Graubünden	14
5	Integrasyon Sentro ng impormasyon ukol sa integrasyon Multilingguwal na sentro ng impormasyon www.hallo.gr.ch	17
6	Pakikipag-ugnayan Wika, susi sa matagumpay na integrasyon Pamamagitan sa paghahanap ng tagasalin ng wika	19
7	Trabaho Integrasyon sa akmag propesyon Suweldo at kontribusyong sosyal Paghahanap ng trabaho Walang trabaho – paano na? Illegal na trabaho Pag-aaral ng isang propesyon at patuloy na pagpapalawak ng kaalaman sa nasabing propesyon Pagkilala sa mga diploma at iba pang katibayan ng pagtatapos na natanggap sa labas ng bansa	20
8	Pahintulot sa paninirahan sa bansa at muling pagbubuklod ng pamilya	24

9**Pagpapakasal at pamilya****25**

Pagpapakasal

Mga binasyonal na pag-asawahan at pamilya

Ipinatalang pagsasama

Sapilitang kasal

Pagsisilang ng sanggol

Pamamahinga kaugnay ng pagsisilang ng sanggol

Tustos sa pamilya

10**Mga anak/mga bata****28**

Multilinggwal na paglaki

Pagpapayo sa mga magulang

Apps para sa pamilya at magulang

Pagpapahiram ng mga aklat at laruan

Iba't ibang uri ng serbisyo sa pag-aalaga ng mga bata

Pangkagipitang telepono para sa mga magulang

11**Mga paaralan at pag-aaral ng propesyon****30**

Pananagutan ng mga magulang

Walang bayad na pagpapayo sa mga kabataan ukol sa pag-aaral ng bokasyon

Paaralan ng karagdagang pag-aaral at pagsasanay

Pansamantalang programa para sa mga kabataan

Mga kabataang dumating sa bansa na lagpas na sa itinakdang gulang na pinahihintulutan ng pamahalaan

Mataas na paaralan ng paghahanda upang makapasok sa pamantasan, paaralan ng pangangalakal at pamantasan ng inilapat na agham

Edukasyong Bokasyonal

Edukasyong bokasyonal na may diplomang nagbibigay ng karapatang makapag-aral sa pamantasan

Pag-aaral at pagpapalawak ng kaalaman sa antas tersiyong

Serbiyong sikolohiko sa paaralan

Sikyatrang pambata at kabataan

Karahasan sa kabataan

12	Paninirahan	35
	Paglalathala ng mga tirahang paupahan Sanggunian ukol sa karapatan ng mga nangungupahan	
13	Kalusugan	38
	Talaan ng adres ng mga manggagamot Karamdaman o sakuna Pagamutan Pagpapayo at pag-aalaga sa matatanda sa sarili nilang tahanan Mga matatanda Mga taong may kapansanan Mga taong may suliraning mental	
14	Mga Seguro	40
	Segurong obligatoryo Payak na segurong pangkalusugan Pinababang kontribusyon sa segurong pangkalusugan Segurong pangsakuna Segurong boluntaryo	
15	Mga buwis	42
16	Pagpapayong sosyal at tulong na pananalapi	43
	Personal na pagpapayong sosyal Tulong pananalapi	
17	Buhay-buhay - Pagtatagpo	44
	Pamumuhay sa pook ng tirahan Mga samahan at organisasyon Samahan ng mga mamamayang banyaga Museyo, teyatro at mga sinehan Pamimili Mga bangko	

Pista opisyal
Iskursiyon at paglililiwaliw

18 **Mobilidad** **47**

Tansportasyong publiko
Pagmamaneho sa Switzerland
Bisikleta

19 **Kapaligiran** **50**

Pangalagaan ninyo ang kapaligiran!
Basura
Tubig na inumin

20 **Mahalagang adres at links** **52**

Pang araw-araw na suliranin
Trabaho
Diskriminasyon at rasismo
Pamilya at pagsasama
Pananalapi
Kalusugan
Tulong sa mga biktima ng karahasan
Integrasyon/pandarayuhan
Interkultural na pagsasalin ng wika
Mga bata at kabataan
Pamamaraan ng komunikasyon ng mga banyagang mamamayan
Serbisyong sosyal
Mga paaralan ng pag-aaral ng wika
Mga karapatan

21 **Sakuna – ano ang dapat gawin?** **64**

Impressum **66**



ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

Sa lahat ng mga bagong naninirahan sa kanton

Sa ngalan ng pamahalaan ng Graubünden ay mataos na binabati ko kayo ng maligayang pagdating.

Ngayong dito na kayo sa ating kanton naninirahan ay bahagi na kayo ng isang lipunang binubuo ng mga mamamayang buhat sa iba't ibang panig ng daigdig, na hindi lamang sa wika, sa ugat at tradisyon kundi sa gulang, sa propesyon at sa interes nagkakaiba. Ang pagkakaiba- ibang ito, na palasak sa kanton, ay nagdudulot hindi lamang ng magandang pagkakataon kundi malaking hamon para sa lahat.

Samutsari ang mga bagay na maaring matagpuan sa Graubünden. 150 libis, 615 lawa, 937 taluktok ng kabundukan ang humuhugis sa buong kanton. Ang mga wika rito ay Aleman, Rätoromanisch at Italyano. Batid niyo bang sa Graubünden lamang gamit ang Rätoromanisch, at ito ay binubuo ng hindi lamang isa, kundi nang 5 magkakaiba subali't magkakaugnay na idiyoma: Susilvan, Sutsilvan, Surmiran, at Vallader? Bagaman ikinararantal namin ang aming sinaunang tradisyon at kinagawian, batid namin ang kahalagahan ng kasalukuyan. Ang hinaharap ay nais naming hubuging kasama kayo.

Ang maraming proyekto at pagpupunyagi sa kanton ng Graubünden – kasama na rito ang mga programa sa integrasyon – ay naghahangad na palakasin ang pagkakaisa sa lipunan. Ang lakas natin ay nakasalalay sa ating pagkakaisa. Kaya naman malugod namin kayong inanyayahang makibahagi sa ating sosyal, pangkabuhayan at kultural na pamumuhay.

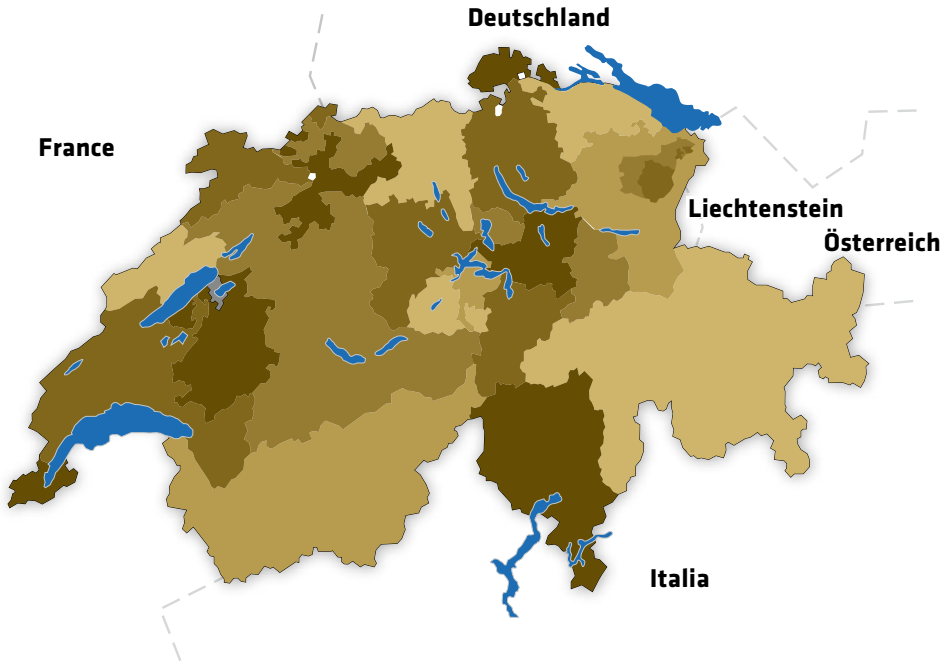
Mangyari lang pong magsadya sa munisipyong nakakasakop sa pook na tinitirhan ninyo, o kaya sa tanggapan ukol sa integrasyon, upang makakuha kayo ng kinakailangan ninyong impormasyon, pagpapayo at kaalaman kung saan maaaring makapag-aral ng wika rito.

Nawa'y maging mabuti ang simula ng inyong buhay dito sa bago ninyong tahanan.

Peter Peyer

Pamahalaan sa antas ng komune

MGA KAALAMAN TUNGKOL SA BANSA



Mga bilang (2019)

Bilang ng mga naninirahan	8, 606, 000
Mga dayuhan	25.3 %
Lawak	41, 300 km ²
Mga kanton	26

Maiikling kuwento at leksiyong pamayanan

Noong ika-1 ng Agosto 1291 itinatag ng mga kantong Orten Uri, Schwyz at Unterwalden, isang samahang ng mga mamamayang naninirahan sa libisan, ang «Alte Eidgenossenschaft», unang kalipunan. Sa pagdaraan ng panahon ay isa-isang nagsianib ang iba pang mga rehiyon. Noong 1848 ay isinilang ang bansang Switzerland. Ang ika-1 ng Agosto ay ipinagdiriwang bilang Pambansang Araw.

Ang pamahalaan ng Switzerland ay isang demokrasya, kung saan ang mga mamamayang babae at lalake ay hindi lamang may karapatang pumili ng mangungulo ng bansa kundi, sa pamamagitan ng madalas na plebesito ukol sa batas at iba pang mahahalagang paksa, ay malaya nilang hinuhubog ang pulitika sa bansa. Ang karapatang ito ay umiiral sa konsilyong pederal ng bansa, sa mga kanton at sa mga komune. Sa pagsapit ng ika-18 taong gulang ay nakakamit ng baw't Swiso at Swisa ang karapatang bumoto at makilahok sa mga plebesito.

Ang mga wika

61.2 %
Aleman

22.3 %
Pranses

8.0 %
Italyano

0.5 %
Rätoromanisch

23.8 %
Iba pang wika

(BFS 2017)

Ang iba pang bagay ukol sa pamayanan ay matatagpuan sa polyetong «Echo».

Maaari itong bilhin sa lahat ng tindahan ng aklat o kaya ay sa

HEKS, sangay sa silangang Switzerland

☎ 071 410 16 84

www.echo-ch.ch

MGA KAALAMAN TUNKOL SA KANTON NG GRAUBÜNDEN



Mga bilang at datos (2019)

Labis sa 199,000 mamamayan ang naninirahan sa kanton ng Graubünden. 37,000 sa mga ito ay mamamayan ng ibang bansa. Ang kanton Graubünden ay may lawak na 7,106 km², at siyang pinakamalaking kanton. Sinasakop nito ang 1/6 ng buong teritoryo ng bansa. Tinatan-

tiyang 35,400 ang mga naninirahan sa Chur, kabisera ng kanton at siyang pinakamatandang pamayanan sa Switzerland.

Nahahati ang kanton sa 11 rehiyon at 106 komune. Ang mga naninirahan sa 50 % ng mga komune ay mababa sa 1000.

Layog mula sa kapatagan ng dagat



Bilang ng mga libis	150
Bilang ng mga lawa	615
Bilang ng mga tuktok ng bundok	937

Mga karagdagang kaalaman ay matatagpuan sa www.gr.ch

IBA'T IBANG WIKA SA KANTON NG GRAUBÜNDEN



Ang mga wika sa kanton ng Graubünden.

- Aleman
- Rätromanisch
- Italyano

Tatlo ang opisyal na wika sa Graubünden: Aleman, Rätromanisch at Italyano.

Aleman

Aleman ang wika ng nakararaming mamamayan ng kanton. Ang ibig nitong sabihin ay sumusulat sila sa Hochdeutsch (opisyal na wika sa Alemanya at Austria) at nagsasalita sila ng Schweizerdeutsch, uri ng Aleman ng mga Swiso.

Rätromanisch

Sa Engadin, sa Münstertal, Mittelbünden at sa Surselva ay Rätromanisch ang wika. Subali't ang Rätromanisch ay hindi lamang wika kundi pamilya ng wikang binubuo ng 5 idyoma: Sursilvan, Sutsilvan, Puter at Vallader.

Italyano

Sa libis ng Puschlav, Bergell, Misox at Calanca ay Italyano ang gamit na wika.



INTEGRASYON

Ang integrasyon ay isang masiglang proseso, puno ng buhay, indibidwal at sosyal, na hango sa mga pananatagan at karapatan. Ito ay naglalayong bigyan ng pagkakataon ang lahat na makabahagi sa pangkalahayan at sosyal na pamumuhay.

Ang tanggapan ukol sa integrasyon ang siyang nag-uugnay at nangangasiwa sa pagsusulong ng integrasyon sa antas ng kanton at komune. Itinataguyod at tinutustusan ng tanggapan ito ang mga proyektong nagsusulong ng kakayanang magsalita ng wika rito at ng integrasyon sa lipunan. Pinagsisikapin din ng tanggapan ito na maibahagi sa lahat ang mahahalagang impormasyon na kakailanganin sa isang matagumpay na integrasyon.

Fachstelle Integration Graubünden (Tanggapan ukol sa integrasyon sa kanton ng Graubünden)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Sentro ng Impormasyon Ukol sa Integrasyon Graubünden

Ang sentro ng impormasyon ukol sa integrasyon na matatagpuan sa gusali ng tanggapan ukol sa integrasyon, Grabenstrasse 1, ay

nagbibigay ng mga sumusunod na paglilingkod:

- Pamamahagi ng impormasyon at payak na pagpapayo ukol sa mga paksang kaugnay ng integrasyon at iba pang mga tanong.
- Listahan ng mga kurso sa pag-aaral ng wika at kalipunan ng mga proyektong nagsusulong ng integrasyon.
- Personal at indibidwal na pagpapayo ukol sa pag-aaral ng wika kasama na ang pagkakataong ipasuri ang kakayahan sa pagsasalita at kaalaman ng wika rito.

Informationszentrum Integration Graubünden (Sentro ng Impormasyon Ukol sa Integrasyon Graubünden)

☎ 081 257 36 83

Impormasyon ukol sa oras ng pagbubukas ng tanggapan ito ay matatagpuan sa www.integration.ch.

Sa www.hallo.gr.ch ay matatagpuan ang maraming kapaki-pakinabang na impormasyon ukol sa iba't ibang paksa, gaya ng buhay-buhay sa Graubünden, hanap-buhay, paaralan, kalusugan at tirahan.

www.hallo.gr.ch



PAKIKIPAG-UGNAYAN

Wika, susi sa matagumpay na integrasyon

Nais ninyong aktibong makibahagi sa pangkabuhayan, kultural at sosyal na pamumuhay? Ang pagsasalita ng lokal na wika ang makapagbubukas ng pinto paparoon. Mag-aral kayo ng salita rito at gamitin ang mga apps sa pag-aaral ng wika upang maging mabisa ang inyong pakikipag-ugnayan sa araw-araw.

Ang listahan ng mga paaralang nagtuturo ng wika sa kanton ay matatagpuan ninyo sa kabanatang «mahalang adres at links». Sa www.integration.gr.ch ay matatagpuan ang kalipunan ng mga kurso sa pag-aaral ng wika. Para sa personal na pagpapayo ukol sa pag-aaral ng wika ay maaari kayong sumangguni sa sentro ng impormasyon ukol sa integrasyon.

Informationszentrum Integration Graubünden (Sentro ng impormasyon ukol sa integrasyon)

☎ 081 257 36 83

Impormasyon ukol sa oras ng pagbubukas ng tanggapang ito ay matatagpuan sa www.integration.gr.ch

Pamamagitan sa paghahanap ng tagasalin ng wika

Ang pag-aaral ng wika ay mahalaga. Subali't sa mga mahahalagang diskusyon at pag-uusap tungkol sa mga maselang paksa ay makabubuting mayroong interkultural na tagasalin.

Ang Arge Verdi ay tanggapang tumutulong sa paghahanap ng karapatdapat na tagasalin sa mahigit na 60 wika. Subali't ang serbisyong ito ay may bayad.

Arge Verdi - interkultural na tagasalin sa silangan ng bansa

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Ang «Telefondolmetschdienst» tanggapang tumutulong sa paghahanap ng tagasalin ay nakapagtatakda ng propesyonal na tagasalin sa loob lamang ng ilang minuto, 365 na araw sa isang taon at maikling pagtawag lamang sa telepono. Ang serbisyong ito ay may bayad din.

Serbisyo sa paghahanap ng tagasalin sa pamamagitan ng telepono

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

TRABAHO

Doon magtrabaho kung saan ang iba'y nagbabakasyon.

Tradisyon na sa Graubünden ang internasyonalismo. Ang turismo na pangunahing sanga ng ekonomiya ng bansa, ang sektor ng kalusugan, maliliit at malalaking negosyo, maraming internasyonal at nasyonal na kumpanya, pati na ang administrasyong kantonal ay nag-aalay ng maraming nakapanghihikayat na larangan ng trabaho.

Integrasyon sa akmang propesyon

Ininusulong at sinisiguro ng pagtatrabaho ang kabuhayan at ang integrasyon sa lipunan. Upang makapagtrabaho ay kailangan ng mga dayuhan ang pahintulot at ang kakayahang magsalita ng wika rito. Ang mga impormasyon ukol sa kinakailangang pahintulot at propesyon ay matatagpuan sa mga susunod na pahina sa internet.

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

Suweldo at kontribusyong sosyal

Mula sa buwanang kita ay ibina-

bawas ang obligatoryong kontribusyon para sa AHV – seguro ukol sa pagtanda at pagkabalo, seguro ukol sa pagiging imbalido, seguro ukol sa pagkawala ng trabaho (ALV) at seguro ukol sa sakuna. Sa mga sumasahod ng CHF 20,000.- ay ibinabawas din ang kontribusyon ukol sa benipisyong pang propesyon, bilang dagdag sa seguro ukol sa pagtanda at pagiging balo. Lahat ng mga kontribusyong ito ay tinatayang 15 % ng kabuuang suweldo.

Paghahanap ng trabaho

Anunsiyo ukol sa mga bakanteng trabaho ay maaaring tingnan sa RAV – tanggapang rehiyonal na nangangalaga sa mga nawalan at naghahanap ng trabaho, sa mga pahayagan at sa tanggapang pribado na tumutulong sa mga kompanyang nangangailangan ng mga empleyado at mga taong naghahanap ng trabaho, o di kaya ay sa internet, halimbawa ay

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

Walang trabaho – paano na?

Ang lahat ng mga naninirahan sa bansa na nawalan ng trabaho – ka-

pag natupad nila ang mga kreteryang kailangan – ay may karapatang tumanggap ng benipisyo sa pagkawala ng trabaho. Dalawa sa mga kreteryang ito ay ang pahintulot sa paninirahan sa bansa at 12 buwang pagtatrabaho sa loob ng dalawang taon bago mawalan ng trabaho.

Sa mga tanong ukol sa pagkawala ng trabaho ay lumapit po lamang sa RAV – tanggapanang rehiyonal na nangangalaga sa mga naghahanap at nawalan ng trabaho o kaya’y sa Arbeitslosenkasse, tanggapanang namamahala sa pagbabayad ng benipisyo sa pagkawala ng trabaho.

Ang sumusunod ay mahalagang malaman sa sandaling mawalan ng trabaho o kaya’y kapag may panganiib na mawalan ng trabaho:

- Magsimula agad na maghanap ng bagong mapapasukan. Ang patunay na kayo’y naghahanap ng trabaho ay kailangan kung nais na makatanggap ng benibisyo sa pagkawala ng trabaho. Lahat ng mga pagsisi- kap sa paghahanap ng trabaho pati na ang mga sulat ng pagtanggap ng mga kompanyang sinulatan, ay dapat na itago.
- Kasabay nito ay nararapat na magsadya agad sa Arbeitsamt, tanggapanang namamahala ng

bagay-bagay ukol sa pagkawala ng trabaho.

Ang iba pang mahahalagang impormasyon ay matatagpuan sa

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

Ilegal na trabaho

Maging ang mga hindi regular na namamasukan halimbawa ay sa larangan ng paglilinis, pag-aalaga ng bata, pagtatrabaho sa tahanan at hardin, ay itinuturing na manggagawa at kinakailangang mayroong pahintulot na manatili at magtrabaho sa bansa. Sila ay dapat iparehistro ng pinagtatrabahuan, subali’t maari ring ang manggagawa mismo ang magparehistro sa sarili. Sapagka’t kung hindi ay ituturing na ilegal ang kanilang trabaho. Kapag ang manggagawa ay hindi nakarehistro, ay wala siyang benipisyong matatangap sa sandallling siya ay masakuna o mawalan ng trabaho.

**Staatssekretariat für Wirtschaft
SECO (Pambansang Kalihim Ukol sa
Ekonomiya)**

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

Pag-aaral ng isang propesyon at patuloy na pagpapalawak ng kaalaman sa nasabing propesyon

Ang mga rehiyonal na tanggapan ng impormasyon ukol sa propesyon ay nagbibigay ng mahahalagang kaalaman ukol sa pag-aaral at pagpapalawak ng kaalaman sa isang propesyon. Ang mga espesyalista sa iba't ibang larangan at propesyon ay handang magpayo at sagutin ang inyong mga tanong. Ang serbisyong ito ay walang bayad at maaring sadyain ang tanggapan sa oras at araw na bukas ito, na hindi kailangang tumawag bago magsadya. Nguni't ang personal na pagpapayong ukol sa propesyon ay may bayad at kinakailangang makipag-ugnay para sa eksaktong oras at araw ng pagsasadya.

Iba pang impormasyon ukol sa propesyon, pag-aaral at pagpapayong ukol sa propesyon pati na ang ukol sa rehiyonal na sentro ng impormasyon ukol sa propesyon ay matatagpuan sa

Amt für Berufsbildung Graubünden (Tanggapan ng Edukasyong Bokasyonal)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Pagkilala sa mga diploma at iba pang katibayan ng pagtatapos na natanggap sa labas ng bansa

Sa mga tanong tungkol sa pagkilala

sa mga dayuhang diploma at iba pang katibayan ng pagtatapos ay maaaring sumangguni sa Tanggapan ng Pambansang Kalihim ukol sa Pag-aaral, Pagsusuri at Inobasyon.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI (Tanggapan ng Pambansang Kalihim ukol sa Edukasyon, Pagsusuri at Inobasyon)

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

Kapag matutupad ninyo ang mga kinakailang kreterya ay maaari ninyong mapabigyang-bisa ang inyong mahabang karanasan sa isang propesyon na kinikilala sa bansa.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Tanggapan ng Edukasyong Bokasyonal)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Pagkilala sa mga patunay ng pagtatapos sa kolehiyo o pamantasan

Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen swissuniversities (Samahan ng mga Kinikilalang Pamantasan at Kolehiyo sa Bansa)

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch



PAHINTULOT SA PANINIRAHAN SA BANSA AT MULING PAGBUBUKLOD NG PAMILYA

Ang pahintulot sa paninirahan para sa mga mamamayan ng EU/EFTA ay maaaring hilingin bago lisanin ang pinanggalingang bansa o pagdating na rito sa Switzerland. Ang pahintulot para sa mga manggagawa galing sa mga bansang hindi kaanib ng EU/EFTA ay madalang at sa mga kasong natatangi lamang ipinagkakaloob. Ibig sabihin nito ay maaari lamang maggawad ng pahintulot sa mga manggagawang dalubhasa sa isang larangan o kaya'y sa mga kasong may natatanging dahilan.

Ang mga mamamayan ng EU/EFTA ay maaaring paratingin sa bansa ang kanilang pamilya, anuman ang uri ng kanilang pahintulot na hinahawakan. Ang sakop lamang ng kategoryang «pamilya» ay magulang at anak. Ang mga mamamayan ng mga bansang hindi sakop ng EU/EFTA na may pahintulot ng paninirahan ay maaaring maghain ng kahilingang paratingin dito sa bansa ang kanilang kabiyaq o mga anak. Ang petisyon upang paratingin ang

kabiyaq o mga anak dito sa bansa ay dapat na maihain sa loob ng 5 taon at sa mga batang mahigit sa 12 taon, sa loob ng 1 taon. Sa Tanggapan ng Migrasyon at Karapatang Sibil Graubünden ay matatagpuan ang mahahalagang impormasyon ukol sa paghahain ng kahilingang maparating sa bansa ang kabiyaq at mga anak. Ang nasabing impormasyon ay nasusulat sa Aleman at Italyano.

**Amt für Migration und Zivilrecht
Graubünden AFM (Tanggapan ng
Migrasyon at Karapatang Sibil)**

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

PAGPAPAKASAL AT PAMILYA

Pagpapakasal

Upang makapagpakasal dito sa Switzerland ay dapat na 18 taong gulang na. Ang mga kinikilala lamang na kasal ay iyong kasal na sibil. Ang tanggapan ng talaang sibil sa tinitirhang pook ang makapagbibigay ng impormasyon ukol sa mga kailangang papeles na gagamitin sa pagpapakasal.

Mga binasyonal na pag-asawahan at pamilya

Bawa't ikatlong pag-asawahan sa bansa ay binasyonal. Sa www.binational.ch ay matatagpuan ang mga sagot sa mga katanungang patungkol sa binasyonal na pag-asawahan at pamilya.

www.binational.ch

Ipinatalang pagsasama

Ang mga parehang pareho ang kasarian ay maaaring iparehistro ang kanilang pagsasama. Ang lokal na tanggapan ng talaang sibil sa tinitirhang pook ay makapagbibigay ng lahat impormasyon kung ano ang mga dapat gawin.

Sapilitang kasal

Sa Switzerland ay may karapatan ang lahat ng mamamayan na pumili ng mapapangasawa. Ang pamilya, o sinupaman ay walang karapatang hadlangan ang babae o lalake sa kagustuhan nitong mag-asawa.

Fachstelle Zwangsheirat (Tanggapan Ukol sa mga Kasal na Sapilitan)

☎ 0800 800 007 (Walang bayad na teleponong maaaring hingian ng tulong)

www.zwangsheirat.ch

Pagsisilang ng sanggol

Bawa't batang isinilang ay dapat na iparehistro sa tanggapan ng talaang sibil sa pook na tinitirhan. Kapag ang bata ay isinilang sa pagamutan, ay katungkulan ng pagamutan ang pagpaparehistro rito. Kung ang bata naman ay sa tahanan isinilang, ay katungkulan ng kumadrona ang pagpaparehistro rito.

Pamamahinga kaugnay ng pagsisilang ng sanggol

May karapatang tumanggap ng benipisyo ang mga kababaihang may trabaho sa panahon ng pagsisilang. Ang kondisyon lamang ay nararapat na sila ay nakaseguro, at sa loob ng 5 buwan bago magsilang ay mayroon silang trabaho. Ang benibisyong kanilang matatanggap ay magsisimula sa araw ng pagsisilang at mahihinto pagkatapos ng 14 na linggo. 80 % ng tinatanggap na suweldo subali't hindi lalabis sa CHF 196.- isang araw lamang ang matatanggap na benipisyo.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Segurong Sosyal)

☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

buwan-buwan hanggang sa 25 taong gulang ang nakalaan. Karaniwan ay kasamang binabayaran ng kompanyang pinapasukan ng magulang ang tustuos na ito ng pamilya kasama ng suweldo. Ganoon pa man, may mga tanging sitwasyon na ang pamilya ay maaring tumanggap ng tustos para sa kanilang mga anak kahit walang trabaho ang mga magulang.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Segurong Sosyal)

☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Tustos sa pamilya

Lahat ng manggagawa, babae man o lalake ay may karapatang makatanggap ng tustos sa pamilya. Ang anak ng mga ito ay tutustusan ng CHF 220.- buwan-buwan hanggang 16 na taong gulang. Para naman sa mga anak na nag-aaral ng isang propesyon ay CHF 270.-

MGA ANAK/MGA BATA

Multilingwal na paglaki

Ang isang bata ay maaaring matuto ng dalawa o higit pang wika mula sa kanilang pagsilang. Ang pampletong «Kausapin at pakinggan mo ako!» na nagpapayo sa mga magulang, ay nagbibigay ng mga mungkahi kung papaano matutulungan ng mga magulang ang kanilang mga anak sa multilingual na pagsulong. Ang pampletong ito ay nakasalin sa 14 na wika at maaaring makamit ng walang bayad sa

**Fachstelle Integration Graubünden
(Tanggapan ukol sa integrasyon sa kanton ng Graubünden)**

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Pagpapayo sa mga magulang

Ang mga magulang ng mga sanggol at maliliit na mga bata ay maaaring humingi ng payo sa mga tanggapang tagapagpayo ng mga magulang. Mapapagpayuhan din ng mga tanggapang ito ang mga magulang tungkol sa wastong pagkain, wastong pag-aalaga at pagpapalaki ng kanilang mga anak. Para sa mga bagay na ito ay may kalaayaan ang mga magulang na humanap ng

sentrong sa palagay nila'y nararapat sa kanilang sitwasyon. Maaaring tumanggap ng payo sa telepono o hilinging magsadya sa kanilang tahanan ang tagapayo.

Impormasyon ukol sa kalipunan ng mga sentrong tagapayo sa pook na inyong tinitirhan ay makakamit sa inyong munisipyo.

Apps para sa pamilya at magulang

Mayroong iba't ibang apps na makakatulong sa mga magulang sa iba't ibang bahagi ng pagpapalaki sa kanilang mga anak. Karamihan sa mga ito ay walang bayad.

Parentu – mga mungkahi at payo para sa mga magulang ng mga bata mula sanggol hanggang 16 na taong gulang

Kleine Weltentdecker (Munting manunuklas ng mundo) – mga mungkahi at payo sa mga magulang ng maliliit na mga bata

Paunang tulong-panlunas (SRK) – para sa biglang pangangailangan

Pagpapahiram ng mga aklat at laruan

Mayroong aklatan at hiramang mga laruan sa iba't ibang dako ng kanton. Kapalit ng kaunting halaga

ay maaaring manghiram doon ng mga aklat at laruan. Impormasyon ukol dito ay makakamit sa inyong munisipyo.

Ang aklatan ng lungsod ng Chur ay naglalaman ng hindi lamang mga bagay na mababasa, tulad ng aklat, lathalain o pahayagan kundi mga bagay na maririnig at mapapanood sa ibat't ibang wika. Ang aklatan ng lungsod ng Chur ay bukas din sa gabi at tuwing Sabado at Linggo.

Iba't ibang uri ng serbisyo sa pag-aalaga ng mga bata
(Mga serbisyong may bayad)

Isang institusyon kung saan maaring dalhin ng mga magulang ang kanilang mga anak na hindi pa pumapasok sa paaralan.

Dito ay maaring dalhin ang mga batang mula 3 taong gulang hanggang sa gulang na kailangan na nilang pumasok sa Kindergarten, 2-3 beses sa isang linggo. Dito ay natututong makisalamuha ang mga bata sa kanilang kapwa, makapaglaro ng ligtas at walang sagabal, sa labas ng kanilang tahanan, na hindi kasama ang kanilang magulang. Ang mga impormasyon tungkol sa

serbisyong ito ay makakamit sa inyong munisipyo.

Paalagaan ng mga bata at mga tagapag-alagang pamilya

Ang paalagaan ay kumakalinga sa mga bata buong araw hanggang sa edad na dapat na silang pumasok sa paaralan. Mga impormasyon ukol sa paalagaan ay makakamit sa munisipyong tinitirhan.

famur - für Familien in Graubünden
(para sa pamilya sa Graubünden)

☎ 081 300 11 40
www.famur.ch

Ang mga bata ay maari ring ipaalaga sa mga tagapag-alagang mga pamilya. Lahat ng mga bata, pati na ang mga pumapasok na sa paaaralan ay maaaring ipakalinga sa tagapag-alagang pamilya. Ang haba ng pag-aalaga (tanghalian, pagtulong sa mga takdang-aralin, kalahating araw, o kaya'y buong katapusan ng linggo) ay maaaring indibidwal na pagkasunduan.

Serbisyo sa labas ng paaralan

Sa mga tanong ukol sa mga handog na serbisyo na walang kinalaman sa

paaralan tulad ng paalagaan (Kinderhort), tanghalian para sa mga kabataang ang mga magulang ay wala sa oras na ito (Mittagstisch), Ferienpass (mga maaring pagkaabalahan ng mga bata sa panahon ng bakasyon) ay maari lamang na sumangguni sa tagapamahala ng paaralang pinapasukan ng inyong mga anak o sa tanggapan ng kanton na namamahala sa mga ganitong bagay.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Tanggapan ng Mababang Paaralan at Palakasan)

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch

Elternnotruf Graubünden (Pangkagipitang telepono para sa mga magulang)

☎ 0848 35 45 55 (Halaga ng paggamit ng teleponong hindi mobil)

www.elternnotruf.ch

Pangkagipitang telepono para sa mga magulang

Ang pagpapalaki sa mga bata ay kadalasang malaking hamon para sa mga magulang. Ang teleponong laan sa mga magulang para sa oras ng sakuna, kagipitan o alitan ay naghahandog ng libreng pagpapayo sa telepono o email 24 na oras sa isang araw.

MGA PAARALAN AT PAG-AARAL NG PROPESYON

Ang sistema ng edukasyon sa Switzerland ay nagkakaiba sa bawa't kanton. Ang pag-aaral sa Graubünden ay kompulsaryo at walang bayad mula sa ika-7 hanggang sa ika-16 na taong gulang.

Kindergarten

Mula ika-5 taong gulang ay pumapasok sa Kindergarten ang mga bata. Ang Kindergarten ay dalawang taon.

Kompulsaryong edukasyon

Ang kompulsaryong edukasyon ay nagsisimula sa oras na maging 7 taon ang bata. Ang kompulsaryong edukasyon ay 9 na taon.

Ang sistema ng edukasyon sa kanton ng Graubünden

Kindergarten		2 taon
Unang antas	Mababang paaralan	6 na taon
Pangalawang antas I	Mataas na paaralan, klaseng real	3 taon
Pangalawang antas II	Boluntaryong ika-10 taon sa mataas na paaralan Mataas na paaralang naghahanda upang makapasok sa pamantasan, pamantasan ng inilapat na agham, edukasyong bokasyonal / pagsasanay sa isang kumpanya, paaralan para sa edukasyong bokasyonal na may diplomang nagbibigay ng karapatang makapag-aral sa pamantasan	2-5 taon
Antas Tersiyong	Paaralan ng pagpapakadalubhasa sa isang partikular na larangan, paaralan ng pagpapadalubhasa sa isang larangan na nagbibigay ng karapatang makapasok sa pamantasan, pamantasan, pamantasang teknikal	3-6 na taon

Impormasyon ukol sa lahat ng bagay na may kinalaman sa paksa ng pag-aaral ay makakamit sa mga paaralan o kaya ay

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Tanggapan ng Mababang Paaralan at Palakasan)

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch

Pananagutan ng mga magulang

Ang pagpapalaki at pag-aaral ng mga anak ay pananagutan ng mga magulang. Obligasyon nila na papag-aralin ang mga ito at siguraduhing pumapasok sila sa paaralan, sinusunod ang talaorasan ng kanilang klase at sumusunod sa regulasyon ng paaralan. Hindi lamang dapat tiyakin ng mga magulang na ginagawa ng kanilang mga anak ang lahat ng takdang-aralin kundi dapat ding lumikha sila ng kapaligiran na makakatulong upang makapag-aral ng matiwasay ang kanilang mga anak. Ang kooperasyon ng mga magulang at paaralan ay mahalaga. Ang mga magulang ay regular na inaanyayahan ng mga guro upang pag-usapan ang sitwasyon ng kanilang mga anak.

Ang pagdalo sa mga paanyayang ito ay hindi lang para sa mga magulang mahalaga kundi sa mga bata rin upang mapagtulungang malutas ang anumang suliranin ng mag-aaral o kaya'y mapag-isipan ang akmang propesyon o larangang pag-aaralan ng bata na nararapat sa kakayahan nito.

Walang bayad na pagpapayo sa mga kabataan ukol sa pag-aaral ng bokasyon

Ang mga tagapayo ukol sa pagpili ng propesyon o sa pag-aaral sa pamantasan ay tumutulong sa mga kabataan sa pagpili ng larangang kanilang nais o maaaring pag-aralan. Sa pamamagitan ng pag-uusap, impormasyon at mga pagsusuri ay natutulungan ang mga kabataan sa pagpapasiya. Ang mga tanggapan ng pagpapayo ay matatagpuan sa Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol at Thusis.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Tanggapan ng Edukasyong Bokasyonal)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Paaralan ng karagdagang pag-aaral at pagsasanay

Pagkatapos ng obligatoryong pag-aaral ay nagpapasaya ang mga mag-aaral kung nais nilang magpatuloy sa pag-aaral upang makapasok sa pamantasan o magsimula ng pag-aaral at pagsasanay para sa isang partikular na bokasyon.

Pansamantalang programa para sa mga kabataan

Ang mga kabataan na pagkatapos ng obligatoryong pag-aaral ay walang makitang pagsasanayang bokasyon ay maaaring pumasok sa isang transisyonal na kurso. Nakakatulong ito upang kung anuman ang kulang sa kaalaman ng bata ay mapunuan at maihanda ito sa pagpili ng bokasyon. Mangyari po lamang na maaga kayong makipag-usap sa mga guro at mangalap ng kailangang impormasyon.

Mga kabataang dumating sa bansa na lagpas na sa itinakdang gulang na pinahihintulutan ng pamahalaan

Mahalaga ang papel na ginagampanan ng edukasyon upang matagumpay na magamit ang lahat ng

pagkakataong maaaring matamo, upang makabahagi sa sosyal at pangangalakal na aspeto ng buhay. Kaya naman nararapat na ang mga kabataang dayuhang nagtapos ng obligatoryong pag-aaral sa pinang-galingang bansa, na naririto upang makasama ang kanilang pamilya, ay mabigyan ng pagkakataong makapag-aral dito.

Upang matugunan ang mga pangangailangan ng mga kabataang dayuhan ay mayroong espesyal na mga kurso upang matulungan silang makapasok sa isang transisyonal na klase o sa pag-aaral ng isang bokasyon. Impormasyon at pagpapayo ukol sa mga kursong ito ay matatagpuan sa

**Informationszentrum Integration
Graubünden (Sentro ng Impormasyon
Ukol sa Integrasyon Graubünden)**

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Mataas na paaralan ng paghahanda upang makapasok sa pamantasan, paaralan ng pangangalakal at pamantasan ng inilapat na agham (Mga paaralan ng pangkalahatang edukasyon)

Ang mga impormasyon ukol sa iba't ibang pagkakataong makapag-aral ay matatagpuan sa

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

Edukasyong Bokasyonal

Sa oras na magpasya ang isang mag-aaral na mag-aral ng isang bokasyon, halimbawa'y bilang karpintero, elektrisista o mananahi, ay mayroong akmang kursong maaaring pasukin. Base sa kontratang pinirmahan ng may-ari ng kumpanyang pagsasanayan ng mag-aaral at ng mag-aaral mismo, ay pananagutan ng may-ari ng kumpanya na turuan, hasain at palawakin ang kaalaman ng mag-aaral sa larangang napili nito. Ang mga mag-aaral na ito ay makakatanggap din ng suweldo bilang aprentis. Papasok sila sa paaralan ng 2-3 araw. Ang iba pang mga araw ay sa kumpanya nila gugugulin

upang matutuhan nila ang lahat ukol sa bokasyong kanilang napili. Ang pag-aaral bilang aprentis ay 2-4 na taon. Ang matagumpay na eksamen ukol sa pinag-aralang bokasyon o kaya'y isang katibayan ng pagtatapos ang patunay na natapos nila ang kurso. Ang resulta ng eksamen at ang katibayan ng pagtatapos ay kinikilala sa buong bansa.

Edukasyong bokasyonal na may diplomang nagbibigay ng karapatang makapag-aral sa pamantasan

Ang edukasyong bokasyonal na nagbibigay ng karapatang makapag-aral sa pamantasan ay hindi lamang dinaragdagan ang kaalaman ukol sa isang propesyon, kundi pinalalawak nito ang pagkalahatang kaalaman ng mag-aaral.

Pag-aaral at pagpapalawak ng kaalaman sa antas tersiyong

Iba't ibang kolehiyo, pamantasan at institusyong pandadalubhasa ay matatagpuan sa Graubünden.

**Amt für Höhere Bildung Graubünden
(Tanggapan ng Mataas na Antas ng
Edukasyon)**

☎ 081 257 61 65

www.ahb.gr.ch

Serbiyong sikolohiko sa paaralan

Ang serbisyong pagpapayo ay para sa mga batang nahihirapang sumulong, matuto sa paaralan, may suliranin sa asal/pagkilos o emosyonal. Ang serbisyong ito ay naglalayong matulungan ang mga magulang, mga bata at kabataan, guro at iba pang may kinalaman sa paghubog ng mga mag-aaral na matulungan ang kanilang sarili.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Tanggapan ng Unang Antas ng Mababang Paaralan at Palakasan)

☎ 081 257 27 41

www.avs.gr.ch

Sikyatristang pambata at kabataan

Kapag ang bata ay may suliraning mental, suliraning ukol sa sarili, sa pamilya at pakikisalamuha sa mga kaibigan o kaya'y lumabag ito sa batas, ay maaaring sumangguni sa sikyatristang pambata at kabataan.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Sikyatriyang Pambata at Kabataan)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Karahasan sa kabataan

Kapag ang bata ay nagpapakita ng palatandaan na ito ay nakakaranas ng karahasan, ay maaaring konsultahin ang tanggapan ng tulong para sa mga biktima upang propesyonal na matulungan at mapagpayuhan ang kinauukulan kung ano ang dapat na gawin.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Tanggapan ng Pagpapayo sa mga Biktima)

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

PANINIRAHAN

Paglalathala ng mga tirahang paupahan

Anunsiyo ukol sa mga bakanteng paupahang tirahan ay mababasa sa lokal na palathalaaan, sa pahayagan at internet. Ang hindi gaanong kamahalang paupahang tirahan ay maari ring matagpuan sa mga anunsiyong personal na nakapaskel sa iba't ibang pamilihan gaya ng Migros o Coop.

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

Ang sinumang nagnanais na umupa sa isang tirahan ay kinakailangang punan ang kasulatang hinihingi ng may-ari ng tirahan o ng tanggapang namamahala ng pagpapaupa. Kailangan ding magbigay ng patunay na walang utang ang nais na umupa at kung ito ay dayuhan, ay kailangan nitong magbigay ng sipi ng pahintulot ng paninirahan.

Mahalaga:

- Ang may-ari ng tirahan o ang tagapamahala ng pagpapaupa ang

pumipili at nagpapasya kung sino ang nais nilang umupa.

- Mahalagang basahing mabuti ang kontrata at kondisyon ng pag-upa.
- Sa mga gusaling paupahan ay may mga patakarang dapat sundin ng mga nangungupahan. Halimbawa ay ang pag-iwas na mag-ingay sa gabi o kaya'y ang tamang paggamit ng makinang panglaba.
- Bawa't paupahang gusali ay mayroong katiwala na tumitiyak na nasusunod ang mga patakanan pati na ang pagpapanatili ng kalinisan sa gusali at paligid.
- Bawa't sambahayan ay dapat na magbayad ng buwis sa paggamit ng radyo at telebisyon. Ang kuwenta ng dapat bayaran ay pinapadala ng tanggapang namamahala sa pagsingil ng paggamit ng radyo at telebisyon (SERAFE).

Serafe AG

☎ 058 201 31 67
www.serafe.ch



Iba pang impormasyon at pampleto ukol sa temang «paninirahan» ay matatagpuan sa 17 wika sa

**Bundesamt für Wohnungswesen BWO
(Tanggapang Pederal Ukol sa
Paninirahan)**

☎ 058 480 91 11

www.bwo.admin.ch

**Sanggunian ukol sa karapatan ng
mga nangungupahan**

Ang asosasyon ng mga nangungupahan ay nagbibigay ng impormasyon at sinasagot ang mga tanong ukol sa pangungupahan. Ang serbisyong ito ay may bayad para sa mga hindi kasapi.

**Mieterverband Graubünden
(Asosasyon ng mga Nangungupahan)**

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

Sa anumang uri ng alitang may kinalaman sa pangungupahan ay maaaring sumangguni sa tanggapan tagapamagitan. Maaaring hingiin sa munisipyong tinitirhan ang adres ng tanggapan ito.

KALUSUGAN

Detalyadong impormasyon tungkol sa «kalusugan» ay matatagpuan sa www.bischfit.ch at www.migesplus.ch. Bukod-tanging iminumungkahing basahin ang «gabay sa kalusugan» na nakasalin sa iba't ibang wika.

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

Talaan ng adres ng mga manggagamot

Sa bawa't direktoryo ng telepono ay matatagpuan ang mga adres ng iba't ibang uri ng manggagamot sa pook na tinitirhan.

Karamdaman o sakuna

Karaniwan sa bansa na ang bawa't mamamayan ay may kani-kaniyang personal na manggagamot na siyang unang kinukunsulta sa oras ng pagkakasakit o sakuna. Kapag hindi matawagan ang manggagamot ng pamilya ay pakinggan ang instruksiyon sa telepono nito upang malaman kung sinong manggagamot na kahalili ang maaaring tawagan. Sa oras ng sakuna o mga biglang pagkakasakit ay maaaring tawagan ang departamento ng pagamutan na ukol sa mga ganitong sitwasyon.

Sa oras ng pangangailangan ng kagyat na tulong ay tawagan ang

Telepono ng paramediko

☎ 144

Sakuna – anong dapat gawin?

Basahin ang ika – 21 kabanata, pahina 66.

Pagamutan

Sa suliraning pangkalusugan na nangangailangan ng detalyadong pagsusuri, panggagamot o operasyon ay irerekomenda kayo ng manggagamot ng pamilya sa espesyalista o kaya'y direktong pagamutan. Alamin sa kumpanya ng inyong segurong pangkalusugan kung saang pagamutan kayo maaaring magpagamot.

Pagpapayo at pag-aalaga sa matatanda sa sarili nilang tahanan

Kung nangangailangan ng tulong sa gawaing bahay dulot ng sakuna o pagkakasakit ay maaaring tawagan ang Spitex sa munisipiyong inyong tinitirhan.

Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

Mga matatanda

Ang Pro Senectute ay nagpapayo at nagbibigay ng tulong sa mga mata-tandang mamamayan. Kasama na rito ang tulong kung kailangan ng mga ito ng pag-aalaga sa kanila sa sariling tahanan.

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

www.gr.prosenectute.ch

Mga taong may kapansanan

Ang mga mamamayang may mental o pisikal na kapansanan, pati na ang kanilang pamilya ay matutulungan ng segurong sosyal, Pro Infirmis o sa kaso ng mga bata, sa klinikang nagbibigay ng edukasyong kuratibo.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Segurong Sosyal)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Pro Infirmis Graubünden (Tanggapan tumutulong sa mga may kapansanang mental o pisikal)

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD (Pundasyon ng Paglilingkod para sa Edukasyong Kuratibo)

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Mga taong may suliraning mental

Ang Serbisyo Sikyatriko Graubünden (PDGR) ay siyang namamahala sa pirmihang pag-aaruga, pag-aaruga sa klinika habang umuuwi sa sariling tirahan ang pasyente o ambulatoryong panggagamot.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Serbisiyong Sikyatriko)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Para sa sikyatrikong pagsubaybay sa mga bata at kabataan ay ang Serbisiyong Sikyatriko Graubünden ang may pananagutan.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Sikyatrang pambata at kabataan)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

MGA SEGURO

Sa Switzerland ay maaaring magkaroon ng iba't ibang uri ng seguro. Mayroong segurong obligatoryo at mayroong boluntaryo.

Segurong obligatoryo

Bukod sa obligatoryong segurong sosyal na ibinabawas na sa suweldo ay dapat na magkaroon ang lahat ng mamamayan ng sumusunod na uri ng seguro:

- Payak na segurong pangkalusugan
- Segurong pang sakuna
- Kapag nagmamay-ari ng sasakyan: segurong pang sasakyan, segurong pang motorsiklo
- Kapag nagmamay-ari ng isang gusali: segurong panggusali

Payak na segurong pangkalusugan

Sa loob ng 3 buwan pagkatapos na sila ay pormal na nakarehistro na sa kanilang tinitirhan, ay dapat na kumuha ng segurong pangkalusugan ang bawa't mamamayan. Ang miyembro ng pamilyang nakarating sa bansa upang mabuklod ang pamilya, pati na ang mga sanggol na bagong silang ay sakop ng panuntunang ito. Ang mga bagong silang ay sakop ng seguro ng kanilang ina sa loob ng 3 buwan. Ayon sa

batas ay nararapat na tanggapin ng lahat ng kumpanya ng seguro ang pagpapatala sa payak na segurong pangkalusugan. Ang payak na segurong pangkalusugan ang siyang nagpapasan ng lahat ng gastos sa pagpapatingin sa manggagamot at sa pagpapaospital. Datapuwa't katungkulan din ng mamamayan na bayaran ang bahagi ng gastos. Kung magkano ang halagang babayaran ng pasyente ay nakabatay sa uri at taas ng kontribusyong binabayaran nito sa segurong pangkalusugan buwan-buwan.

Ang gastos ng pagpapabunot ng ngipin at pagkunsulta sa dentista ay hindi sakop ng segurong pangkalusugan. Kinakailangang magpatala ng hiwalay na seguro para lamang sa serbisyo ng dentista.

www.priminfo.ch

www.comparis.ch

Pinababang kontribusyon sa segurong pangkalusugan

Ang mamamayang kaunti lamang ang kinikita ay makakatanggap sa estado at kanton ng tulong na pananalapi para sa obligatoryong segurong pangkalusugan. Ang

tulong na ito ay tinatawag na «indibidwal na pagpapababa ng babayaranang kontribusyon».

Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Segurong Sosyal)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Segurong pangsakuna

Ang lahat ng manggagawang nagtatrabaho ng mula 8 oras sa isang linggo ay ipinasisiguro para sa sakuna ng kumpanyang pinapasukan. Ang nagtatrabaho ng kaunti kaysa sa 8 oras isang linggo pati na ang mga walang trabaho ay kailangang ipaseguro ang kanilang sarili laban sa sakuna sa kumpanya ng segurong pangkalusugan kung saan sila nakatala.

Segurong boluntaryo

- Karagdagang Segurong Pangkalusugan
- Segurong sumasagot sa pananagutan kapag nakakasira ng ari-arian ng iba. Karaniwan ay humihingi ng patunay ng segurong ito ang mga nagpapaupa ng gusali o tahanan
- Seguro para sa mga nilalaman ng tahanan gaya ng mga kasangkapan

- Seguro Para sa Pagkawala ng Trabaho o Pinagkakakitaan
- Seguro Para sa Proteksiyong Legal

Lahat ng taong nakaseguro ay may obligasyong bayaran ang bahagi ng halaga ng gastos. Ibig sabihin ang isang bahagi ng perhuwisyo ay kailangang bayaran ng nakaseguro.

Ang lahat ng uri ng seguro ay maaring makamit sa lahat ng kumpanya ng seguro sa bansa.

Ang malaya at walang kinikilingang pahina sa internet www.comparis.ch ay nagbibigay ng impormasyon, pinaghahambing ang iba't ibang seguro at nagbibigay ng pagkakataong magpaseguro ng online.

www.comparis.ch

Maaari ring ang segurong buhat sa pinanggalingang bansa ay tanggapin din sa Switzerland.

MGA BUWIS

Ang lahat ng naninirahan sa Switzerland ay nagbabayad ng buwis sa kinikita at sa ari-arian. Ang buwis na ito ang ginagamit ng bansa upang gastusan ang lahat ng serbisyong publiko ng bansa, ng kanton at munisipyo.

Mga mamamayang mayroong permanenteng pahintulot manatili sa bansa (Pahintulot C)

Upang makalkula kung magkano ang buwis na dapat bayaran ay kailangang magdeklara ang bawa't mamamayan – Swiso at lahat ng may pahintulot C, kung magkano ang kanilang kinikita. Ang deklarasyong ito ay kailangang ipadala sa munisipyong sumasakop ng tinitirhan.

Mga naninirahang may hinahawakang ibang uri ng pahintulot

Ang buwis na dapat bayaran ng lahat ng dayuhang walang pahintulot C ay ibinabawas na sa suweldo. Ang mga dayuhang ito ay:

- Mga dayuhang may pahintulot na dapat na pahabain taun-taon
- Mga dayuhang nagtatrabaho o nag-aaral na lingguhan lamang nananatili sa isang lugar

- Mga dayuhang nagtatrabaho sa bansa na ang pahintulot na hawak ay maikli sa isang taon
- Mga dayuhang nagtatrabaho sa bansa nguni't sa katabing bansa naninirahan
- Mga dayuhang pansamantalang pinatutuloy sa bansa
- Mga dayuhang humihingi ng asilo sa bansa

Steuerverwaltung Graubünden (Tanggapan ng Pagbabayad ng Buwis)

☎ 081 257 21 21
www.stv.gr.ch

PAGPAPAYONG SOSYAL AT TULONG NA PANANALAPI

Ang tanggapang sosyal ng Graubünden ay naatasang tulongan at pagpayuhan ang bawa't mamamayan ukol sa suliraning personal, ukol sa pamilya at sa suliraning pananalapi.

Personal na pagpapayong sosyal

Sa personal na pagpapayo ay ang mga kawani ng rehiyonal na tanggapan ng serbisyong sosyal ang dapat na lapitan. Bukod sa rehiyonal na tanggapan ng serbisyong sosyal ay mayroon pang tanggapang sosyal sa larangan ng pangangalaga sa mga bata at kabataan, ang tanggapan para sa mga biktima ng karahasan at tanggapan para sa may suliranin ng pagkagumon sa bawal na gamot o alkohol. Ang talaan ng mga tanging tanggapan ng serbisyong sosyal sa rehiyong tinitirhan ay matatagpuan sa kabanatang «mahahalagang adres at links».

Tulong pananalapi

Pananagutan ng bawa't mamamayan ang kaniyang sarili. Subali't ang mga mamamayang pansamantala, o laging may suliranin sa pananalapi sa kabila ng pagsisikap, ay may karapatang tumanggap ng tulong

na salapi. Kailangan lamang na ang nasabing mamamayan ay sa Graubünden nakarehistro.

Ang tulong na pananalapi ay natatanggap lamang kapag ang kliyente ay walang karapatang tumanggap ng iba pang uri ng tulong pananalapi tulad ng benibisyo para sa may mental at pisikal na kapansanan na humadlang upang sila'y makapagtrabaho at tustusan ang sarili o kanilang kamag-anakan. Ang tulong na pananalapi ay tinutuosna indibidwal at akma sa personal na pangangailangan, sa kinikita noong may trabaho pa at sa tagal ng panahong makakatanggap ng tulong.

Ang pagtutuos sa halagang matatanggap ay ayon sa probisyon ng kanton at rekomendasyon ng munisipyo pati na ng panuntunan ng pambansang konsultasyon ukol sa pagbibigay ng tulong na pananalapi. Sa Graubünden ay ang munisipyo ang nagdidisyon tungkol sa tulong na matatanggap.

Sozialamt Graubünden (Tanggapan ng Tulong Sosyal)

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

BUHAY-BUHAY – PAGTATAGPO

Pamumuhay sa pook ng tirahan

Ang mga distrito sa lungsod at nayon ay nagdiriwang ng mga pista at iba't ibang pagtitipon kung saan maaaring aktibong makibahagi o dumalo bilang panauhin lamang. Mabuting makibalita sa mga katabaho, kakilala, kamag-anak, mga kaibigan o kapitbahay upang malaman kung kailan o saan nagdaraos ng mga pagtitipon. Kadalasan ay mayroong mga gusaling itinakda kung saan nagdaraos ng mga pagtitipon na maaaring daluhan ng lahat. Halimbawa ay sa mga palaruan, sentro ng munisipyo, sa palangyan.

Mga samahan at organisasyon

Sa bawat munisipyo ay maraming pagtitipong idinaraos, iba't ibang samahan para sa kababaihan, kalalakihan, mga bata, kabataan at matatanda. Mahalaga ang papel na ginagampanan ng mga samahang ito sa pagtulong na mapaglapit sa isa't sa ang mga mamamayan.

Kaya naman may samahan ng futbol, ahedres, musika, kultura, pulitika, kababaihan at marami pang iba. Bukod dito ay may iba't ibang programang handog ang

bawat munisipyo gaya ng himnastiko para sa ina at sanggol, himnastiko para sa matatanda, para sa mga babae at lalake at mga koro. Ang mga programang ito pati na ang mga samahan ay bukas para sa lahat. Lahat ng nagnanais na makibahagi at sumapi sa alinmang samahan ay buong pusong tatanggapin. Makibalita po lamang sa tinitirhang pook ukol sa iba't ibang programa at adres ng mga samahan.

Samahan ng mga mamamayang banyaga

Sa kanton Graubünden ay may iba't ibang samahan ng mga dayuhan. Ang listahan ng mga samahang ito ay matatagpuan sa

www.integration.gr.ch

Museyo, teyatro at mga sinehan

Sa ibang lugar sa kanton ay mayroong malalaki at maliliit na museo, teyatro at sine.

Pamimili

Ang mga tanggapan at pamilihan ay bukas Lunes hanggang Biyernes mula ika-8 ng umaga hanggang ika-18.30 ng gabi, sa Sabado ay mula



ika -8 ng umaga hanggang ika 17.00 ng hapon. Sarado ang karamihan sa mga tanggapan kung Linggo. May bahagyang pagkakaiba ang oras ng pagbubukas ng mga tanggapan at pamilihan sa mga rehiyon.

Mga bangko

Karaniwan ay nagsasara nang higit na maaga ang mga bangko kaysa sa mga pamilihan, sa pagitan ng ika-17 hanggang 17.30 ng hapon. Sarado ang mga bangko tuwing Sabado at Linggo.

Pista opisyal

Ang mga sumusond na araw ay pista opisyal sa Graubünden. Lahat ng tanggapan at pamilihan ay sarado sa mga araw na ito. Sa bisperas ng mga pistang ito ay maagang nagsasara ang mga tanggapan at pamilihan, karaniwan ika-17 ng hapon.

- Bagong Taon (ika-1 ng Enero)
- Biyernes Santo, Linggo ng Pagkabuhay
- Pag-akyat sa Langit
- Pista ng Pagdating ng Espirito Santo
- Pambansang Araw (ika-1 ng Agosto)
- Pambansang Araw ng Pasasalamat, Pagsisisi at Pananalangin

- Pasko (ika - 25 ng Disyembre)
- Araw ng Santo Stefano (ika – 26 ng Disyembre)

Mayroon pang ibang pagdiriwang sa iba't ibang rehiyon. Ang listahan ng mga pagdiriwang na ito ay matatagpuan sa

www.feiertage-schweiz.ch

Iskursiyon at pagliliwaliw

Ang mga ideya kung saan magandang bumisita at iba't ibang maaaring pagkaabalahan ay matatagpuan sa

www.graubuenden.ch

MOBILIDAD

Transportasyong Publiko: Tren o Bus

May malawak na sistema ng tren at mga bus sa bansa. Ang talaorasan at mga ruta ng tren o bus ay matatagpuan sa

Rhätische Bahn – RhB (sa Graubünden lamang) linya ng tren na sa kanton ng Graubünden at mga kalapit pook lamang naglalakbay)

www.rhb.ch

Postauto – ang totoo ang postauto ay isang bus na noong mga nagdaang mga taon ay nagdadala ng mga sulat sa iba't ibang bahagi ng bansa at nagsasakay din ng mga pasahero. Sa ngayon ay nagbibiyaha pa rin ang postauto sa mga lugar na malayo sa lungsod subali't hindi na sulat at pakete kundi pasahero na lamang ang sakay nito.

www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen – SBB (Pederal na Sistema ng Tren sa Switzerland)

www.sbb.ch

Maaring kumuha sa SBB at RhB ng iba't ibang sukrisyon (halimbawa ay ang Halbtax – halos kalahati ng presyo ng tiket, GA – taunang sukrisyon na maaaring gamitin sa lahat ng oras, sa lahat ng linya ng tren, bus, barko atbp., Monatsabo – buwanang sukrisyon, seven25-Abo, sukrisyon para sa mga kabataang naglalakbay sa gabi at Juniorkarten), sa pagsakay. Ang halaga ng sukrisyong ito ay higit na mababa kaysa sa normal na presyo ng tiket.

Ang mga batang naglalakbay hanggang sa 6 na taong gulang ay walang bayad sa tren o bus. Ang iba pang impormasyon ay makakamit sa bilihan ng tiket o

www.rhb.ch

www.sbb.ch

Pagmamaneho sa Switzerland Lisensiya sa pagmamaneho

Lahat ng nagtataglay ng dayuhang lisensiya sa pagmamaneho ay dapat na ipagpalit ito sa lisensiyang kini-kilala sa bansa sa loob ng isang taon pagkatapos na makalipat dito. Ang patuntunan kung paano ito gagawin ay iba-iba base sa pinagmulang bansa.



Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Tanggapan ng Trapiko)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Itinakdang tulin ng pagpapatakbo ng sasakyan

Sa Switzerland ay ito ang itinakdang tulin ng pagpapatakbo ng sasakyan: 50 km/h sa nayon o bayanbayanan, 80 km/h sa labas ng nayon at bayanbayanan, 120 km/h sa malalaking lansangan. Sa mga nayon at bayanbayanan ay mayroon ding mga sonang maaari lamang 30 – 20 km/h magpatakbo ng sasakyan.

Alkohol at ipinagbabawal na gamot habang nagmamaneho

Ang pinakamababang prosiyento ng alkohol na pinapayagan habang nagmamaneho ay 0,5 %. Para sa mga bago pa lamang nagmamaneho at sa mga tagapagmanehong propesyonal ay hindi dapat lalagpas sa 0, 1 % and dami ng alkohol sa katawan. Hindi pinapayagan ang paggamit ng anumang ipinagbabawal na gamot habang nagmamaneho.

Plakete ng sasakyan na nagbibigay ng karapatang patakbuhan ang sasakyan sa malalaking lansangan

Ang lahat ng sasakyang daraan sa malalaking lansangan sa Switzerland ay dapat na mayroong plakete. Ang plaketeng ito ay binibili taun-taon sa mga gasolinahan o tanggapan ng koreo.

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Tanggapan ng Trapiko)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Bisikleta

Ang bisikleta ay paboritong sasakyan ng mga Swiso upang mabilis at walang bayad na makarating sila sa hindi kalayuang pupuntahan. Kaya nararapat lamang na kumuha ng seguro nang sa gayon ay may proteksiyon kayo sa mga sakunang kayo ang may kasalanan.

KAPALIGIRAN

Pangalagaan ninyo ang kapaligiran!

Lahat ng tao ay maaring makatulong na pangalagaan ang kapaligiran kung sila ay magtitipid sa gasolina, kuryente at tubig at kung ang kaniyang basura ay tama nilang itatapon.

Basura

Ang pagtatapon ng basura ay may bayad. Sa munisipyong tinitirhan ay mabibigyan kayo ng lahat ng impormasyon kung ano, kalian, saan at paano itatapon ang inyong basura.

Paghihiwalay-hiwalay ng mga basura

Nakakatipid at nakakabuti sa kapaligiran ang paghihiwalay-hiwalay ng basura. Nakahiwalay sa basura ng tahanan ang mga:

- Salamin at lata
- Papel at karton
- Kompost at mga punong ginamit sa Pasko
- Malalaking basura (tulad ng mga kagamitan sa bahay, alpombra) at bakal
- Baterya at mga dekurjenteng kasangkapan
- Mga gamot
- Langis at iba pang nakakalasong bagay gaya ng pintura, barnis, asoge atbp.

- Mga lumang damit na maaari pang isuot

Salamin, aluminyo o plastik na lalagyan ng inumin na maaaring muling gamitin ay walang bayad na madadala sa mga itinalagang tapunan at ipunan ng ganitong uring bagay. Sa opisyal na sentro ng tapunan ng basura at tagakalap ng mga bagay na ang materyal ay maaaring gamiting muli ay maaari ring dalhin ang mga hindi na ginagamit na kasangkapan, papel, karton at iba pang hindi pangkaraniwang basura kapalit ng kaunting bayad.

Lahat ng impormasyon ukol sa paksang basura at muling paggamit ng materyal upang bumuo ng bagong produkto ay matatagpuan sa

www.abfall.ch

Tubig na inumin

Ang tubig na dumadaloy sa gripo sa buong bansa ay tubig na malinis. Iba pang impormasyon tungkol sa paksang ito ay matatagpuan sa

Bundesamt für Umwelt BAFU (Tanggapang Pederal Ukol sa Kapaligiran)

☎ 058 462 93 11,

www.bafu.admin.ch



MAHALAGANG ADRES AT LINKS

Pang araw-araw na suliranin	53
Trabaho	53
Diskriminasyon at rasismo	53
Pamilya at pagsasama	54
Pananalapi	54
Kalusugan	55
Tulong sa mga biktima ng karahasan	58
Integrasyon/pandarayuhan	59
Interkultural na pagsasalin ng wika	59
Mga bata at kabataan	60
Pamamaraan ng komunikasyon ng mga banyagang mamamayan	61
Serbisyong sosyal	61
Mga paaralan ng pag-aaral ng wika	62
Mga karapatan	64

Pang araw-araw na suliranin

Dargebotene Hand (Kamay na dumaramay)

Ang kamay na dumaramay (Dargebotene Hand) ay isang tanggapang nag-aalay ng tulong sa oras ng krisis at iba pang mga suliranin sa pamamagitan ng telepono, chat o email. Ang tanggapang ito ay walang kinikilingang relihiyon, kultura o paniwalang pulitikal.

☎ 143

www.143.ch

Trabaho

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Tanggapan ng Industriya, Kalakal at Trabaho)

Ang mga impormasyon ukol sa paghahanap ng trabaho, benipisyo sa pagkawala ng trabaho at kung ano ang sinasabi ng batas ukol dito ay matatagpuan sa rehiyonal na tanggapang nangangalaga sa mga nawalan at naghahanap ng trabaho (RAV).

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR (Tanggapan ng Edukasyong Bokasyonal)

Impormasyon ukol sa propesyon, pag-aaral at pagpapayo ukol sa propesyon.

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Tanggapan ng Pambansang Kalihim ukol sa Edukasyon, Pagsusuri at Inobasyon)

Pambansang tanggapan ukol sa mga tanong tungkol sa pagkilala sa mga diploma at iba pang katibayan ng pagtatapos.

☎ 058 462 28 26

www.sbfi.admin.ch

Diskriminasyon at rasismo

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Grupo ng Tagapagpayo sa mga Biktima ng Rasismo)

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Taggapang Pederal Laban sa Rasismo)

www.ekr.admin.ch

**Informationszentrum Integration
Graubünden (Sentro ng impormasyon
ukol sa integrasyon)**

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur
☎ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

**Tikk – Kompetenzzentrum für
interkulturelle Konflikte (Sentro ng
impormasyon ukol sa integrasyon)**

Walang bayad at anonimong
pagpapayo sa mga alitang inter-
kultural, diskriminasyon, karahasan
at rasismo sa iba't ibang wika.
☎ 044 291 65 75
www.tikk.ch

Pamilya at pagsasama

**Adebar – Fachstelle für sexuelle
Gesundheit und Familienplanung GR
(Tanggapan Ukol sa Kalusugang Seks-
wal at Pagpapalano ng Pamilya)**

Pagpapayo ukol sa pagpapalano ng
pamilya, sekswalidad, pagdadalantao,
buhay may-asawa at paghahanda
sa pagsisilang para sa kababaihang
migrante.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur
☎ 081 250 34 38
www.adebar-gr.ch

**Verbund der Beratungsstellen für
binationale Paare und Familien Schweiz
(Samahan ng mga Tanggapang
Tagapayo sa Binasyonal na Pareha at
Pamilya sa Switzerland)**

Impormasyon para sa binasyonal na
pareha at pamilya.
www.binational.ch

**Paarlando. Paar- und Lebensbera-
tung GR (Pagpapayo sa Pagsasama at
Buhay)**

✉ Familienzentrum Planaterra,
Reichsgasse 25, 7000 Chur
☎ 081 252 33 77
www.paarlando.ch

Pananalapi

**Tanggapan ng Pagpapayo Ukol sa
Pagkakautang**

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

**Dachverband Budgetberatung Schweiz
(Pambansang Organisasyon ng mga
Samahan sa Pagpapayo Kung Paano
Gagawa ng Listahan ng mga Gugulin)**
Impormasyon at halimbawa kung
paano gagawa ng sariling listahan
ng gugulin.
www.budgetberatung.ch

**Caritas Schuldenberatung (Pagpapayo
Ukol sa Pagkakautang)**
Makakatulong na impormasyon sa
paksang pananalapi, listahan ng
gugulin at utang sa Iba't ibang wika.
www.caritas-schuldenberatung.ch

**Fachstelle Budgetberatung (Tangga-
pan ng Pagpapayo Ukol sa Paggawa ng
Listahan ng Gugulin)**
✉ Frauenzentrale GR,
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
☎ 081 284 80 77
www.beratungszentrum-gr.ch

Kalusugan

Aids-Hilfe GR (Tulong sa Sakit na Aids)
Tanggapan ukol sa mga tanong sa
HIV/Aids, Hepatitis at iba pang sakit
na sekswal na nakakahawa –
pagpapayo sa mga taong may HIV o
nag-aalala pagkatapos na malagay sa
isang mapanganib na sitwasyon.
✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur
☎ 081 252 49 00
www.aidshilfe-gr.ch

**AA Anonyme Alkoholiker (Grupong
anonimo para sa mga lulong sa alkohol)**
Lahat ng nagnanasang tumigil na sa
pagkunsumo ng alkohol ay inaa-
nyayahang dumulog sa grupong AA.
Ang pagdalo ay anonimo.
☎ 0848 848 885 (24 h)
www.anonyme-alkoholiker.ch

**Beratungsstelle Blaues Kreuz GR
(Tanggapan ng Pagppayo ng Krus na
Asul)**

Isahang pagpapayo at grupo sa
pagtulong sa sarili para sa mga may
suliraning pakalulong sa alkohol at
kanilang pamilya.
✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
☎ 081 252 43 37
www.blaueskreuz.gr.ch

Bisch fit? (Malusog ka ba?)

Sentro ng Impormasyon ng Tanggapan ng Kalusugan Graubünden Para sa Pagsusulong ng Kalusugan at Prebensiyon.

www.bischfit.ch

Krebsliga GR (Liga ng Kanser)

Ang liga ay naghahandog ng tulong upang matulungan ang mga maysakit pati na ang kanilang pamilya, na tulungan ang kanilang sarili. Nagpapayo rin ang liga ukol sa segurong sosyal, nag-oorganisa ng mga kurso at panayam.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch

Impormasyon tungkol sa kalusugan at sistema ng kalusugan sa iba't ibang wika

www.migesplus.ch

Grupo ng mga Samahan Laban sa Pagtuli ng mga Kabataang Babae

Sa pahina ng internet «Pagtuli sa Kababaihan» ay matatagpuan ang lahat ng impormasyon ukol dito pati na ang mga tanggapan kung saan maaaring dumulog ang nasabing kababaihan.

www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR (Serbisyong Sikyatriko)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Procap Grischun – Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Beeinträchtigungen (organisasyon ng patulong sa sarili para sa mga may kapansanan)

Pagpapayo ukol sa pananalapi para sa mga taong may kapansanan: Mga tanong tungkol sa mga karapatan at segurong sosyal

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

www.procapgrischun.ch

Sexual health info (Impormasyong tungkol sa kalusugang sekswal)

Napapanahon at propesyonal na impormasyon tungkol sa kalusugang sekswal sa iba't ibang wika.

www.sex-i.ch

Suchtberatung (Pagpapayo ukol sa pagkakaalulong sa bawal na gamot, alkohol at iba pang bisyo)

Nagbibigay ng komprehensibong pagpapayo sa mga may suliranin ukol sa pagkakaalulong sa bawal na gamot, alkohol at iba pang bisyo pati na sa kanilang pamilya, ang rehiyonal na tanggapan ng serbisyong sosyal. Mangyari lamang na dumulog sa tanggapan ng serbisyong sosyal sa inyong rehiyon.

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR (Organisasyon ng Spitex)

Pag-aalaga sa mga maysakit, pagsasagawa ng gawaing-bahay pati na ang pag-aaruga sa sariling tahanan sa oras ng kapansanan

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

Mga Pagamutan

Kantonsspital Graubünden Chur (Pagamutan ng Kanton Graubünden)

Kasama ang pagamutang Kreuzspital at pagamutan ng Kababaihan Fontana

☎ 081 254 81 11

Spital Thusis

☎ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin

☎ 081 669 14 00

Spidial Engiadina Bassa, Scuol

☎ 081 861 10 00

Spidial Val Müstair, Sta. Maria

☎ 081 851 61 00

Regionalspital Prättigau, Schiers

☎ 081 308 08 08

Regionalspital Surselva, Ilanz

☎ 081 926 51 11

Spital Davos

☎ 081 414 88 88

Spital Oberengadin, Samedan

☎ 081 851 81 11

**Ospedale Casa di Cura della Bregaglia,
Promontogno**

☎ 081 838 11 99

Ospedale San Sisto, Poschiavo

☎ 081 839 11 11

**Tulong sa mga biktima ng
karahasan**

**Beratungsstelle für Gewalt
ausübende Personen GR (Tanggapan
ng pagpapayo para sa mga taong
gumagamit ng karahasan)**

Ang propesyonal na tagapayo at ang humihingi ng tulong ay magkasamang bumubuo ng paraang maaaring gamitin sa paglutas ng suliranin, na hindi gumagamit ng karahasan. Sa tulong na ito ay kasama na ang pagpapayo sa telepono, pamamagitan sa oras ng krisis at isahang pagpapayo.

☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch

**Frauenhaus GR (Tahanang Tuluyan
Para sa Kababaihan)**

Inililigtas ang mga kababaihan at mga bata sa panganib ng mental at pisikal na karahasan. Ang tuluyang ito ay bukas araw at gabi.

☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR – Tanggapan ng pagpapayo ng Opferhilfe (tanggapang tumutulong sa mga biktima ng karahasan)

Namamagitan sa paghahanap ng tulong medikal, mental, sosyal, pananalapi at legal para sa biktima ng krimen. Ang mga taong napinsalang pisikal, mental at sekswal pati pamilyang naiwan ng mga taong napatay, ay tinutulungan ng tanggapang ito. Ang tulong ay walang bayad at anonimo.

✉ Kloostergasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

Pagpapayo at tulong sa pamamagitan ng telepono o email, sa iba't ibang wika para sa kababaihang biktima ng karahasan

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

Integrasyon/pandarayuhan

Amt für Migration und Zivilrecht GR (Tanggapan ng Migrasyon at Karapatang Sibil)

Impormasyon ukol sa pagdating, pagtira sa bansa, panuntunan sa pagrerehistro, pagpaparating ng miyembro ng pamilya at pagiging mamamayan ng bansa, atbp.

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Sentro ng impormasyon ukol sa integrasyon)

Sanggunian ukol sa mga tanong tungkol sa integrasyon na nagbibigay ng walang bayad na pagpapayo ukol sa pag-aaral ng wika rito.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Impormasyon tungkol sa buhay sa Switzerland na mababasa sa iba't ibang wika

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration (Pam- bansang Kalihim Ukol sa Integrasyon)

Impormasyon ukol sa pagpasok sa bansa, pagtira rito, pahintulot upang makapagtrabaho, integrasyon at naturalisasyon.

www.sem.admin.ch

Interkultural na pagsasalin ng wika

Pamamagitan sa paghahanap ng angkop na tagasalin

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmet- schen in der Ostschweiz (interkultural na tagasalin sa silangan ng bansa)

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Serbisyo sa paghahanap ng tagasalin sa pamamagitan ng telepono

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

Mga bata at kabataan

Elternberatung GR (Pagpapayo sa mga magulang)

Pagpapayo sa mga magulang ng sanggol at mga bata. Mangyari lamang na kumunsulta sa tinitirhang munisipyo ukol dito.

Elternbildung GR (Pag-aaral para sa mga magulang ukol sa mga bagay na may kinalaman sa pagpapalaki ng kanilang mga anak)

Kurso para sa mga magulang tungkol sa pagpapalaki ng kanilang mga anak.

www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR (Pundasyon ng Paglilingkod para sa Edukasyong Kuratibo)

Indibidwal na pagpapaliwanag at tulong upang mapabuti ang paglaki ng mga batang may kapansanan o suliranin sa paglaki mula pa sa pagsilang hanggang sa gulang na pagpasok sa paaralan. Pagpapayo sa mga magulang sa pagpapalaki ng kanilang mga anak.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Kabataan at medya – Tanggapan sa pagsusulong ng kakayahang magamit ng tama ang iba't ibang midya

Pampletong nagtataglay ng tulong at mungkahi para sa ligtas na paggamit ng medyang digital sa 16 na Wika.

www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Silkyatristang pambata at kabataan)

Tumutulong sa mga bata, kabataan at kanilang mga magulang sa suliraning mental at iba pang kapansanan.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Pagkakataong matuto para sa mga bata hanggang 4 na taong gulang

Mahigit sa 60 maikling pelikula na may mga mungkahi at ideya kung paano tutulongang sumulong ang kaalaman ng kanilang mga anak sa 13 wika.

www.kinder-4.ch

lilli (Portal ng impormasyon)

Impormasyon para sa mga kabataan ukol sa paksang kalusugang sekswal at pagsansala sa karahasan.

www.lilli.ch

Pro Juventute Elternberatung (Pagpapayo sa magulang ng tanggapan ng Pro Juventute)

Walang bayad na pagpapayo ukol sa pagpapalaki, pagsulong ng mga bata, pag-aalaga at organisasyon ng pamilya. Maaring tawagan araw at gabi.

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche (Pagpapayo para sa mga bata at kabataan ng tanggapan ng Pro Juventute)

Pagpapayo sa mga bata at kabataan na palihim, walang bayad at 24 na oras.

☎ 147

www.147.ch

Sorgentelefon für Kinder (Teleponong maaaring tawagan ng mga kabataang kung may suliranin)

☎ 0800 55 42 10 (Walang bayad na numero)

www.sorgentelefon.ch

tschau.ch

Pagpapayo at impormasyon online ukol sa mga paksang mahalaga para sa mga kabataan.

www.tschau.ch

Pamamaraan ng komunikasyon ng mga banyagang mamamayan

Maraming medyang nakatuon sa iba't ibang grupo ng migrante sa bansa. Ang talaan ng mga ito ay matatagpuan sa

www.migesmedia.ch

Serbisyong sosyal

Rehiyonal na Serbisyong Sosyal

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

Komunal na Serbisyong Sosyal**Sozialdienst der Landschaft Davos
(Serbisyong Sosyal ng Pook Davos)**

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

**Mga paaralan ng pag-aaral
ng wika****Chur****ibW Höhere Fachschule
Südostschweiz, Chur**

☎ 081 403 33 33
www.ibw.ch

• Aleman, Ingles, Italyano,
Kastila, Pranses, Ruso

Klubschule Migros, Chur

☎ 058 712 44 40
www.klubschule.ch

• Aleman, Ingles, Pranses, Italyano,
Kastila, Arabo, Brasilyano, Intsik,
Greko, Hapon, Dutch, Portuges,
Ruso, Swenska, Schweizerdeutsch –
Wika sa Dakong Aleman sa Switzer-
land

Lernforum, Chur

☎ 081 353 63 62
www.lernforum.ch

• Aleman, Ingles, Pranses, Italyano,
Kastila, Bagong Greko, Portuges,
Ruso, Hapon

Lia Rumantscha, Chur

☎ 081 258 32 22

www.liarumantscha.ch

- Romanisch – Isa sa 4 na wika sa Switzerland

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

- Payak na kurso sa wikang Aleman

Hinterrhein**Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

- Payak na kurso sa wikang Aleman

Engadin**Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.ch

- Aleman, Ingles, Italyano, Romanisch – Isa sa 4 na wika sa Switzerland, Ruso, Kastila

Kaufmännische Berufsschule, Samedan

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

- Aleman, Ingles, Italyano, Pranses

Davos/Prättigau**Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

- Aleman, Ingles, Italyano

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

- Aleman, Ingles

Surselva**Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

- Aleman, Ingles, Romanisch – Isa sa 4 na wika sa Switzerland, Kastila

Ang talaan ng mga kursong tinutustusan ng kanton at pederasyon para sa wikang Aleman, Italyano at Romanish ay matatagpuan sa

www.integration.gr.ch

Mga karapatan

Walang bayad na pagpapayong legal

Sa iba't ibang dako ng kanton Graubünden ay nabibigay ng payong legal ang mga abogadong kasapi ng Samahan ng Mga Manananggol sa Graubünden sa halagang CHF 10.-.

Kung kailan at saan maaaring dumulog ay matatagpuan sa rehiyonal na talaan at mga pahayagan o kaya ay sa

www.grav.ch

Frauenzentrale Graubünden (Sentrong Pangkababaihan)

Personal na pagpapayo sa iba't ibang wika.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Mga Unyon

Kung kayo ay kasapi sa isang unyon ay makakatanggap kayo ng walang bayad na impormasyon kung ano ang sinasabi ng batas tungkol sa suweldo at sa kondisyon ng pagtatrabaho.

www.die-gewerkschaften.ch

Alp Buffalora
Punt la Schera
Alp la Schera
Il Fuorn

4 1/4
5 1/4
6 1/4

Alp Sprella
Döss Radond
Tschuccai
Sta. Maria



Nationalpark
Panoramaweg
45

20 min
2 1/4
3 1/4

Alp Buffalora
Alp la Schera
Punt la Drossa



Minieras da fier



Pass dal Fuorn



SAKUNA – ANO ANG DAPAT GAWIN?

Pang emerhensiyang telepono sa Switzerland – 24 na oras na maaring tawagan

Pulisya

117

Bombero: Sunog, Tubig, Gaas

118

Serbisyong Medikal

144

Pang Emerhensiyang Telepono
Pulis, Bombero, Serbisyong Medikal

112

REGA Tagapagligtas na Helikopter

1414

Sentrong dalubhasa sa lason at
kung paano nito pinipinsala ang
katawan

145

Tulong sa telepono para
sa mga bata at kabataan

147

Mga dapat gawin sa oras ng sakuna

- Manatiling panatag.
- Unawaing mabuti ang sitwasyon.
Ano ang nangyari?
Sino ang mga biktima at kasangkot?
- Kilalanin ang panganib.
- Dalhin ang sarili, ang biktima at iba pang kasangkot sa sakuna sa ligtas na lugar.
- Tumawag sa Tanggapan ng Tagapagligtas 144 o 112.
- Tulungan ang mga biktima.

Agarang Tulong na Medikal – 144 o 112

Ang inyong tawag ay sasagutin ng propesyonal na kawaning sinanay sa gawaing ito. Depende sa uri ng sakuna ay maaaring lahat ng kinakailangang grupong tagasaklolo gaya ng serbisyong tagasaklolo, manggagamot para sa sakuna, tagasaklolong helikopter, pulisiya, o bombero ay babalaan.

Ang numerong 144 o 112 ay maaaring tawagan ng walang bayad at walang code sa lahat ng pampublikong telepono, teleponong mobil o hindi man.

Para sa tanggapang sentral sa sakuna ay mahalaga ang mga sumusunod :

- Ang inyong pangalan at telepono upang matawagan kayong pabalik.
- Maikling paliwanag kung ano ang nangyari.
- Eksatong impormasyon tungkol sa pinangyarihan ng sakuna.
- Lugar, pangalan ng daan, numero ng bahay.
- Kung ilan ang bilang ng mga biktima.
- Kalagayan ng biktima.
Gising ba ito?
Humihinga ba ito?
- Kailan naganap ang sakuna?

Saka lamang ibaba ang telepono kapag sinabi ng kawani na nasa kaniya na lahat ang kailangang impormasyon at isasagawa na niya ang nararapat gawin.

Tagalathala at mga gawaing editoryal

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

Konsepto ng grapiko at disenyo

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© Mga larawan

Pahina 8: Caroline Staeger

Pahina 16, 36, 51: Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch

Pahina 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Pahina 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Pahina 45, 48, 65: TSSVM / Andrea Badrutt

Isyu 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

I-download sa www.integration.gr.ch

Iba pang mga impormasyon ay matatagpuan sa mga pahina sa internet sa iba't ibang wika www.hallo.gr.ch