

**WILLKOMMEN  
BAINVEGNI  
BENVENUTI**

Informazioni per nuovi arrivati





# **INFORMAZIONI PER NUOVI ARRIVATI**

**Servizio specializzato per l'integrazione dei Grigioni**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

# INDICE

<b>1</b>	<b>Allegra, Grüezi, Buongiorno</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Informazioni sulla Svizzera</b> Breve storia e educazione civica	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Informazioni sul Cantone dei Grigioni</b> Cifre e fatti	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Pluralismo linguistico nel Cantone dei Grigioni</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Integrazione</b> Centro d'informazione Integrazione Grigioni Piattaforma di informazioni in più lingue <a href="http://www.hallo.gr.ch">www.hallo.gr.ch</a>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Comunicazione</b> La lingua: il fattore chiave per l'integrazione! Mediazione degli interpreti	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Lavoro</b> Integrazione professionale Salario e contributi sociali Ricerca di impiego Disoccupato - E ora? Lavoro nero Formazione professionale e continua Riconoscimento dei diplomi esteri	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Permesso di dimora e ricongiungimento familiare</b>	<b>24</b>

<b>9</b>	<b>Matrimonio e famiglia</b>	<b>25</b>
	Matrimonio	
	Coppie e famiglie binazionali	
	Unioni domestiche registrate	
	Matrimoni forzati	
	Nascita	
	Congedo e indennità di maternità	
	Assegni di famiglia	
<hr/>		
<b>10</b>	<b>Figli</b>	<b>28</b>
	Crescere imparando più lingue	
	Servizio di consulenza per genitori Grigioni	
	Applicazioni per famiglie e genitori	
	Prestito di libri e giochi	
	Offerte di assistenza	
	Numero di emergenza per genitori	
<hr/>		
<b>11</b>	<b>Scuola e formazione professionale</b>	<b>30</b>
	Responsabilità dei genitori	
	Orientamento professionale gratuito per giovani	
	Proseguimento degli studi e formazione professionale	
	Formazioni transitorie	
	Giovani immigrati dopo l'infanzia	
	Licei, scuole medie commerciali e propedeutiche	
	Tirocinio professionale	
	Maturità professionale	
	Formazione professionale e continua nel settore terziario	
	Servizio psicologico scolastico	
	Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni	
	Violenza sui bambini	
<hr/>		

<b>12</b>	<b>Abitare</b>	<b>35</b>
	Inserzioni per abitazioni	
	Ufficio di consulenza sul diritto di locazione	
<hr/>		
<b>13</b>	<b>Salute</b>	<b>38</b>
	Indirizzi di medici	
	Malattia o infortunio	
	Ospedale	
	Consulenza e assistenza domestica	
	Anziani	
	Persone con disabilità	
	Persone con problemi psichici	
<hr/>		
<b>14</b>	<b>Assicurazioni</b>	<b>40</b>
	Assicurazioni obbligatorie	
	Assicurazione di base malattia	
	Riduzione dei premi per l'assicurazione malattie	
	Assicurazione contro gli infortuni	
	Assicurazioni volontarie	
<hr/>		
<b>15</b>	<b>Imposte</b>	<b>42</b>
<hr/>		
<b>16</b>	<b>Consulenza sociale e aiuto sociale</b>	<b>43</b>
	Consulenza sociale personale	
	Aiuto sociale finanziario	
<hr/>		
<b>17</b>	<b>Quotidianità - Incontri</b>	<b>44</b>
	Vita nei quartieri/paesi	
	Associazioni e club	
	Associazioni per stranieri	
	Musei, teatri e cinema	
	Acquisti	
	Banche	

Festività  
Gite e tempo libero

---

**18** **Mobilità** **47**

Mezzi di trasporto pubblici: treno e bus  
Guidare l'auto in Svizzera  
Bicicletta

---

**19** **Ambiente** **50**

Proteggete l'ambiente!  
Rifiuti  
Acqua potabile

---

**20** **Indirizzi e link utili** **52**

Preoccupazioni quotidiane  
Lavoro  
Discriminazione/razzismo  
Famiglia e vita di coppia  
Finanze  
Salute  
Violenza/Aiuto alle vittime  
Integrazione/Migrazione  
Interpretariato interculturale  
Bambini e adolescenti  
Media delle comunità di migranti  
Servizi sociali  
Scuole di lingua  
Diritto

---

**21** **Emergenze, cosa fare?** **64**

---

**Impressum** **66**

---



# ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

## Care nuove arrivate e cari nuovi arrivati,

a nome del Governo grigionese desidero darvi un cordiale benvenuto nel nostro Cantone.

Con la presa di domicilio nel nostro Cantone siete ormai entrati a fare parte del nostro tessuto sociale variegato, composto da numerosi gruppi di popolazione. Questi ultimi non si differenziano solamente per quanto riguarda la lingua, la provenienza e le tradizioni, bensì anche per quanto concerne la loro età, la professione, gli interessi e molto altro ancora. Vivere in un contesto variegato fa quindi parte della quotidianità dei Grigioni e comporta sia opportunità che sfide.

Il Cantone dei Grigioni è variegato e ha molto da offrirvi. Il nostro paesaggio è caratterizzato da 150 valli, 615 laghi e 937 vette. Le nostre lingue ufficiali sono il tedesco, il romancio e l'italiano. Sapevate che in Svizzera il romancio è parlato solamente nei Grigioni e che esso non è solamente una lingua, bensì una famiglia che comprende cinque idiomi, ossia sursilvan, sutsilvan, surmiran, puter e vallader? Siamo orgogliosi delle nostre tradizioni e dei nostri usi secolari ma allo stesso tempo siamo ancorati nella modernità del presente e desideriamo plasmare insieme a voi la nostra società del futuro.

Molte campagne e progetti avviati nel Cantone, tra i quali anche numerose offerte di integrazione, mirano a rafforzare la coesione sociale. L'Unione fa la forza e in questo senso vi invitiamo a partecipare alla nostra vita sociale, economica e culturale.

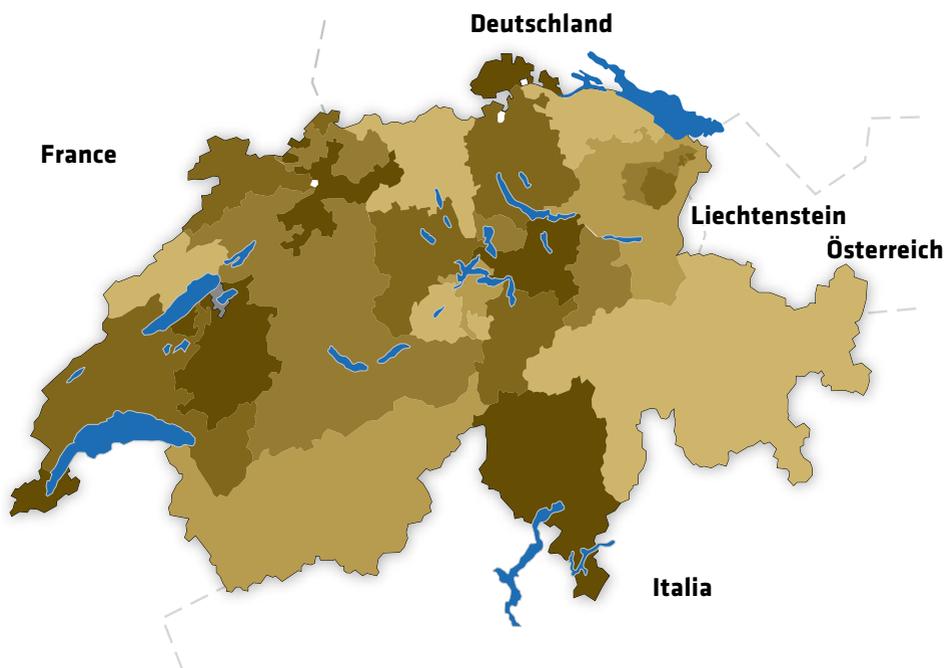
Informatevi in merito alle offerte informative, di consulenza e di corsi esistenti presso il vostro comune e presso il Servizio cantonale specializzato per l'integrazione. Fate uso di queste offerte e cogliete le opportunità che ne derivano.

Vi auguriamo un buon inizio presso il vostro nuovo domicilio.

**Peter Peyer**

Consigliere di Stato

# INFORMAZIONI SULLA SVIZZERA



## In cifre (2019)

Numero di abitanti	8'606'000
Cittadini stranieri	25.3 %
Superficie	41'300 km <sup>2</sup>
Cantoni	26

## Breve storia e educazione civica

Il 1° agosto 1291 le comunità delle vallate di Uri, Svitto e Untervaldo si unirono per fondare la prima «Vecchia Confederazione», a cui successivamente aderirono altre località e regioni. Fu così che nel 1848 sorse il moderno stato federativo. Il 1° agosto è la Festa nazionale svizzera.

La Svizzera è una democrazia diretta in cui le donne e gli uomini aventi diritto di voto influiscono direttamente sulla politica, esprimendosi in elezioni ma anche in frequenti votazioni su leggi e questioni di fondo. Il diritto ad essere consultati risiede alla base della Confederazione, del cantone e dei comuni. Le cittadine e i cittadini svizzeri ricevono l'elettorato e il diritto di voto nazionali al compimento del 18° anno d'età.

## Lingua/e principale/i

63.0 %

**tedesco**

22.7 %

**francese**

8.1 %

**italiano**

0.5 %

**romancio**

21.5 %

**altre lingue**

(UST 2017)

Ulteriori informazioni di educazione civica sono disponibili nell'opuscolo «Echo». L'opuscolo può essere acquistato in tutte le librerie o presso **HEKS, Regionalstelle Ostschweiz**

☎ 071 410 16 84

[www.echo-ch.ch](http://www.echo-ch.ch)

# INFORMAZIONI SUL CANTONE DEI GRIGIONI

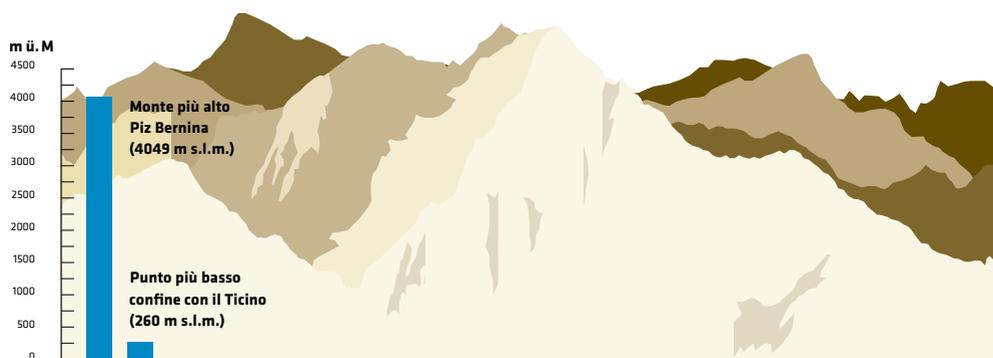


## Cifre e fatti (2019)

Nel Cantone dei Grigioni vivono più di 199'000 abitanti. Di questi, quasi 37'300 sono cittadini stranieri. Con una superficie di 7106 km<sup>2</sup>, Grigioni è il cantone più grande della Svizzera e comprende  $\frac{1}{6}$  del territorio svizzero. Circa 35'400 per-

sone vivono nella capitale, Coira, uno dei più antichi insediamenti della Svizzera.

Il Cantone è suddiviso in 11 regioni e 106 comuni. L'50 % dei comuni hanno meno di 1000 abitanti.



Numero di valli	150
Numero di laghi	615
Numero di vette montane	937

Ulteriori informazioni su [www.gr.ch](http://www.gr.ch)

# PLURALISMO LINGUISTICO NEL CANTONE DEI GRIGIONI



## Le lingue del Cantone dei Grigioni

- Tedesco
- Romancio
- Italiano

## **Cantone dei Grigioni si parlano tre lingue ufficiali: tedesco, romancio e italiano.**

### **Tedesco**

Il tedesco è la lingua madre per la maggior parte degli abitanti del cantone, ciò significa che essi scrivono in tedesco standard e parlano il tedesco svizzero.

### **Romancio**

In Engadina, Val Monastero, Grigioni centrale e Surselva la lingua standard è il romancio. Il romancio non è soltanto una lingua, bensì una famiglia di 5 idiomi: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter e Vallader.

### **Italiano**

Nelle quattro valli Poschiavo, Bregaglia, Mesolcina e Calanca si parla italiano.



# INTEGRAZIONE

L'integrazione è un processo dinamico, individuale e sociale fondato sulla reciprocità di diritti e doveri, che ha per scopo la partecipazione alla vita economica e sociale di tutti i gruppi della popolazione. La promozione dell'integrazione è ispirata al principio «promuovere e pretendere» e in particolare sostiene l'acquisizione della competenza linguistica, l'avanzamento professionale e la partecipazione sociale.

Il Servizio specializzato per l'integrazione gestisce e coordina le misure specifiche di promozione dell'integrazione a livello cantonale e comunale. Promuove e sostiene i progetti per l'integrazione linguistica e sociale e assicura la diffusione delle informazioni nel settore integrazione.

## **Servizio specializzato per l'integrazione dei Grigioni**

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## **Centro d'informazione Integrazione Grigioni**

Nei locali del Servizio specializzato per l'integrazione, Grabenstrasse 1, a Coira, si trova il Centro d'infor-

mazione Integrazione che offre le seguenti prestazioni:

- mediazione di informazioni e consulenza a bassa soglia in merito a temi e questioni rilevanti dal punto di vista dell'integrazione
- panoramica dei corsi di lingua e delle offerte d'integrazione esistenti nel Cantone
- consulenza linguistica personale e individuale con la possibilità di sostenere un test di valutazione linguistica per il tedesco

## **Centro d'informazione Integrazione Grigioni**

☎ 081 257 36 83

Troverete le indicazioni relative agli orari d'apertura all'indirizzo [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Sul sito internet plurilingue [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch) trovate informazioni utili in merito a importanti temi della vita quotidiana quali Vivere nei Grigioni, Lavoro, Scuola, Salute e Alloggio.

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)



# COMUNICAZIONE

## La lingua: il fattore chiave per l'integrazione!

Desidera partecipare in modo attivo e paritario alla vita economica, culturale e sociale nel suo nuovo domicilio? Buone conoscenze della lingua locale possono aprire tante porte. Frequenti un corso di lingua e sfrutti le apposite applicazioni per non avere problemi nella comunicazione di tutti i giorni.

Al capitolo «Indirizzi e link utili» trova un elenco delle scuole di lingua nel Cantone. Il sito web [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) propone inoltre una panoramica delle offerte di corsi di lingua. Per maggiori informazioni relative all'apprendimento delle lingue o per una consulenza individuale può rivolgersi al Centro d'informazione Integrazione.

### Centro d'informazione Integrazione Grigioni

☎ 081 257 36 83

Troverete le indicazioni relative agli orari d'apertura all'indirizzo [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Mediazione degli interpreti

L'apprendimento della lingua locale è importante. Per una buona comprensione in occasione di colloqui e discussioni importanti può tuttavia essere necessario e utile ricorrere a un interprete interculturale.

Arge Verdi – interpretariato interculturale nella Svizzera orientale dispone di una rete di interpreti interculturali in circa 60 lingue. Questo servizio è a pagamento.

### Arge Verdi – interpretariato interculturale nella Svizzera

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

Il servizio di interpretariato telefonico mette a disposizione interpreti professionisti nell'arco di pochi minuti – in alcune lingue anche 24 ore su 24, 365 giorni all'anno. Questo servizio è a pagamento.

### Servizio di interpretariato telefonico

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

# LAVORO

## Lavorare dove gli altri vanno in vacanza!

L'internazionalità è una tradizione nei Grigioni. Il turismo, quale settore economico dominante, il sistema sanitario, le piccole e medie imprese, le numerose aziende attive a livello nazionale e internazionale e l'amministrazione cantonale offrono una molteplicità di attraenti posti di lavoro negli ambiti professionali più disparati.

## Integrazione professionale

Il lavoro garantisce la base esistenziale e promuove l'integrazione nella società. Il requisito primario per accedere al mondo professionale è il permesso di lavoro, oltre a una buona conoscenza della lingua locale. Nei seguenti siti web troverete le informazioni sui permessi di lavoro necessari e sull'attività lucrativa.

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)  
[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)  
[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)  
[www.swissuni.ch](http://www.swissuni.ch)  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

## Salario e contributi sociali

Dal salario vengono detratti i contributi obbligatori per l'assicurazione di vecchiaia e superstiti (AVS - 1° pilastro), l'assicurazione invalidità (AI), l'assicurazione contro la disoccupazione (AD) e l'assicurazione contro gli infortuni (AINF). A partire da un reddito annuo di circa Fr. 20'000.- vengono detratti in aggiunta i contributi per la previdenza sociale (il cosiddetto 2° pilastro), complementare alla AVS. Complessivamente le assicurazioni sociali obbligatorie incidono per circa il 15 % sul reddito.

## Ricerca di impiego

Le inserzioni di lavoro possono essere consultate presso gli Uffici di collocamento regionali (URC) e sono reperibili sui quotidiani, i giornali di annunci regionali e cittadini, presso gli uffici per il lavoro temporaneo e in Internet, per esempio su

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)  
[www.suedostschweizjobs.ch](http://www.suedostschweizjobs.ch)  
[www.jobs.ch](http://www.jobs.ch)

### Disoccupato – E ora?

Chi abita in Svizzera e perde il lavoro ha diritto all'indennità di disoccupazione, qualora disponga dei necessari requisiti. Le condizioni indispensabili sono un permesso di dimora valido e aver svolto un'attività lucrativa per 12 mesi nei 2 anni prima della perdita del lavoro.

Per le domande sulla disoccupazione sono a disposizione le casse di disoccupazione e gli uffici regionali di collocamento (URC).

Se avete perso il lavoro o temete di restare disoccupati è importante quanto segue:

- Iniziate subito a cercare un nuovo impiego, se non avete già iniziato. Questi sforzi devono essere dimostrati per esercitare il proprio diritto all'indennità giornaliera dell'assicurazione contro la disoccupazione. Conservate gli appunti, le copie delle candidature presentate per iscritto e le lettere di rifiuto.
- Rivolgetevi subito all'ufficio del lavoro del vostro comune di domicilio.

Ulteriori informazioni sono disponibili su

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch) oder  
[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

### Lavoro nero

Anche coloro che vengono pagati per occasionali lavori nel settore delle pulizie, della custodia dei bambini, dei lavori domestici e del giardinaggio sono considerati lavoratori attivi e devono essere in possesso di un permesso della polizia degli stranieri ed essere iscritti alle assicurazioni sociali o iscriversi di persona. Se ciò non avviene, si tratta di lavoro illegale, detto anche lavoro nero, e la persona interessata non è assicurata in caso di disoccupazione, infortunio o invalidità.

### Segreteria di Stato dell'economia SECO

☎ 058 462 56 56

[www.no-al-lavoro-nero.ch](http://www.no-al-lavoro-nero.ch)

### Formazione professionale e continua

I Centri d'informazione professionale regionali (CIP) offrono numerose informazioni sulle possibilità di formazione professionale e continua. Per indicazioni e brevi colloqui è a disposizione il personale specializzato. La visita di questi centri è gratuita e, durante gli orari di apertura, non è richiesto l'appuntamento. Per ricevere un orientamento professionale personale, a pagamento, è necessario concordare un appuntamento.

Ulteriori informazioni sull'orientamento professionale e sui Centri d'informazione professionale regionali (CIP) sono disponibili su

#### Ufficio della formazione professionale dei Grigioni

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Riconoscimento dei diplomi esteri

In caso di domande relative al riconoscimento di diplomi esteri può rivolgersi al punto di contatto nazionale della Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione.

#### Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

Se disponete di una pluriennale esperienza professionale, è possibile, a determinate condizioni, ottenere la validazione delle proprie esperienze e conseguire un titolo professionale riconosciuto in Svizzera.

#### Ufficio della formazione professionale dei Grigioni

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

Per il riconoscimento dei diplomi universitari

#### Conferenza svizzera dei rettori delle scuole universitarie swissuniversities

☎ 031 335 07 40

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



# PERMESSO DI DIMORA E RICONGIUNGIMENTO FAMILIARE

Il permesso di dimora per cittadini UE EU/AELS può essere richiesto sia prima che dopo l'arrivo in Svizzera. I permessi di dimora per i cittadini di stati terzi con attività lucrativa (cittadini di stati che non fanno parte dell'UE/AELS) sono concessi solo in casi eccezionali, ossia per figure professionali qualificate o per motivi particolari.

I cittadini degli stati UE/AELS possono solitamente ricongiungersi ai propri familiari indipendentemente dal tipo di permesso di dimora. Per familiari si intendono i genitori e i figli. I cittadini di stati terzi in possesso di un permesso di dimora possono, nel rispetto delle disposizioni legali, presentare una domanda di ricongiungimento familiare (coniuge e figli) presso l'Ufficio della migrazione e diritto civile. La domanda di ricongiungimento familiare deve essere presentata entro 5 anni e, per i figli sopra i 12 anni, entro un anno. Presso l'Ufficio della migrazione e diritto civile dei Grigioni o sul suo sito web sono disponibili i Fogli d'istruzione per il permesso di dimora e il ricongiungimento familiare con le principali informazioni in tedesco

**Ufficio della migrazione e del diritto  
civile dei Grigioni UMDC**

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

# MATRIMONIO E FAMIGLIA

## Matrimonio

Per contrarre matrimonio In Svizzera è necessario aver compiuto 18 anni. Sono riconosciuti soltanto i matrimoni stipulati in un Ufficio di stato civile. L'Ufficio di stato civile competente per il vostro luogo di domicilio vi informerà sui requisiti da soddisfare e sulla documentazione necessaria.

## Coppie e famiglie binazionali

In Svizzera circa un matrimonio su tre è un'unione binazionale. La piattaforma [www.binational.ch](http://www.binational.ch) risponde alle domande alle quali si trovano confrontate coppie e famiglie binazionali.

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

## Unioni domestiche registrate

Le coppie omosessuali hanno la possibilità di richiedere la registrazione della loro unione domestica. L'Ufficio di stato civile competente per il vostro comune di domicilio vi fornirà tutte le informazioni sui passi da seguire.

## Matrimoni forzati

In Svizzera vige il diritto della libera scelta del/della partner. Né i familiari né altre persone hanno il diritto di costringere un uomo o una donna a contrarre matrimonio contro la loro volontà.

### Servizio specializzato contro i matrimoni forzati

☎ 0800 800 007 (Helpline gratuita)  
[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

## Nascita

Ogni nascita deve essere notificata all'Ufficio di stato civile competente per il proprio comune di domicilio. Se il figlio nasce in ospedale, la nascita sarà notificata dall'ospedale. In caso di parto in casa, l'obbligo di notifica della nascita spetta alla levatrice.

### **Congedo e indennità di maternità**

Hanno diritto all'indennità di maternità le donne che svolgono attività lucrativa al momento della nascita del figlio, a condizione che siano state assicurate durante i 9 mesi di gravidanza e che durante questo periodo abbiano svolto attività lucrativa per almeno 5 mesi. Il diritto inizia il giorno della nascita del figlio e termina al più tardi dopo 14 settimane. In questo periodo verrà corrisposto fino all'80 % del salario, tuttavia al massimo Fr. 196.– al giorno.

#### **Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni**

☎ 081 257 41 11  
[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

lavoro insieme al salario. A determinate condizioni, anche i genitori che non svolgono attività lucrativa possono ottenere gli assegni per i figli.

#### **Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni**

☎ 081 257 41 11  
[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### **Assegni di famiglia**

I lavoratori e le lavoratrici hanno diritto agli assegni di famiglia. L'assegno per i figli fino al compimento del 16° anno d'età ammonta a Fr. 220.– al mese. Per i giovani in formazione fino al massimo al compimento del 25° anno d'età, l'assegno di formazione ammonta a Fr. 270.– al mese. In generale gli assegni sono versati dal datore di



## FIGLI

### Crescere imparando più lingue

Un bambino può imparare senza problemi due o più lingue sin dalla nascita. Nell'opuscolo per i genitori «Parla con me e ascoltami!» trova consigli su come favorire lo sviluppo bilingue dei propri figli. L'opuscolo è pubblicato in 14 lingue e può essere ordinato gratuitamente presso

#### Servizio specializzato per l'integrazione dei Grigioni

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Servizio di consulenza per genitori Grigioni

I genitori di lattanti e di bambini piccoli possono rivolgersi al servizio di consulenza per genitori. I genitori riceveranno sostegno in merito a domande relative all'alimentazione, alla cura, all'assistenza e all'educazione. Possono ricevere aiuto anche se loro figlio piange spesso o è irrequieto. A questo riguardo possono rivolgersi a un centro di consulenza. Se i genitori lo desiderano, le consulenti fanno loro visita anche a domicilio o forniscono loro informazioni telefonicamente oppure online.

Presso il Suo comune di domi-

cilio sono disponibili informazioni relative all'offerta di consulenza esistente nella Sua regione.

### Applicazioni per famiglie e genitori

Esistono molte applicazioni utili che aiutano i genitori nelle questioni di tutti i giorni degli ambiti più diversi. Alcune sono gratuite e disponibili in più lingue.

**Parentu** – consigli per genitori con figli da 0 a 16 anni

**Kleine Weltentdecker** – consigli per genitori di bambini piccoli

**Primo soccorso (CRS)** – in caso di emergenza

### Prestito di libri e giochi

In varie località del cantone sono presenti biblioteche e ludoteche dove è possibile prendere in prestito libri e giocattoli, versando un contributo finanziario. Presso il vostro comune di domicilio ricevete informazioni in merito.

La biblioteca della Città di Coira propone una grande offerta di media in lingue straniere. Essa è aperta anche la sera e nei fine settimana.

### Offerte di assistenza (offerte a pagamento)

#### Gruppo di gioco

Il gruppo di gioco è un luogo dove s'incontrano una o due volte alla settimana i bambini a partire dai 3 anni fino alla scuola dell'infanzia. Il gruppo di gioco offre ai bambini un ambiente sicuro e di facile orientamento dove può compiere le sue prime esperienze al di fuori della famiglia. Riceverete maggiori informazioni presso il vostro comune di domicilio.

#### Asilo nido e genitori diurni

L'asilo nido offre una custodia diurna per i bambini fino all'età scolare. Riceverete le informazioni sugli asili nido esistenti presso il vostro comune di domicilio o presso

#### **famur - per famiglie nei Grigioni**

☎ 081 300 11 40

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

I bambini possono essere custoditi anche dai cosiddetti genitori diurni. La famiglia diurna si occupa, a casa, dei bambini di ogni età, anche in età scolare. I periodi di affido e custodia (pausa di mezzogiorno, aiuto per i compiti a casa, affido di

mezza giornata, di una giornata o di una settimana) sono concordati singolarmente.

#### Offerte extrascolastiche

Per domande sulle offerte come strutture di custodia parascolastica, pausa di mezzogiorno o il lasciapassare vacanze potete rivolgervi alla direzione scolastica della vostra scuola o all'ufficio cantonale competente.

#### Ufficio per la scuola e lo sport dei Grigioni

☎ 081 257 27 36

[www.av.s.gr.ch](http://www.av.s.gr.ch)

#### Numero di emergenza per genitori

L'educazione dei figli rappresenta spesso una grande sfida per i genitori. Il numero di emergenza per genitori offre una consulenza gratuita 24 ore su 24 per telefono o via e-mail e un aiuto in questioni relative a educazione, conflitti o crisi all'interno della famiglia.

#### Numero di emergenza per genitori

☎ 0848 35 45 55 (Tariffa rete fissa)

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

# SCUOLA E FORMAZIONE PROFESSIONALE

In Svizzera il sistema scolastico varia da cantone a cantone. Nel Cantone dei Grigioni, la scuola è obbligatoria e gratuita dal 7° fino al 16° anno d'età.

## Scuola dell'infanzia

Dai cinque anni, i bambini possono frequentare la scuola dell'infanzia, che dura due anni.

## Obbligo scolastico

L'obbligo scolastico inizia nell'anno in cui il bambino compie sette anni e dura nove anni.

## Il sistema scolastico nel Cantone dei Grigioni

Scuola dell'infanzia		2 anni
Scuola elementare	Scuola elementare	6 anni
Livello secondario I	Scuola secondaria, scuola di avviamento pratico	3 anni
Livello secondario II	10° anno scolastico volontario liceo, scuola media di diploma, tirocinio professionale/formazione professionale in azienda di tirocinio, scuola di maturità professionale,	2 – 5 anni
Tertiärstufe	Scuola specializzata superiore, Scuola universitaria professionale, Università, PF	3 – 6 anni

Riceverete le informazioni su ogni aspetto che riguarda la scuola presso le scuole o

**Ufficio per la scuola e lo sport dei Grigioni**

☎ 081 257 27 36

[www.av.s.gr.ch](http://www.av.s.gr.ch)



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

### Responsabilità dei genitori

I genitori sono responsabili per l'educazione e la formazione dei figli. Essi hanno l'obbligo di iscrivere i loro figli a scuola e di accertarsi che la frequentino e rispettino l'orario e il regolamento scolastico. Devono inoltre assicurarsi che i figli svolgano i compiti a casa e devono mettere loro a disposizione le necessarie condizioni per farlo. La collaborazione tra la scuola e i genitori è di fondamentale importanza in Svizzera. I genitori sono regolarmente invitati dalle scuole a partecipare ai colloqui loro riservati. La partecipazione a questi colloqui è importante sia per i genitori che per i figli, per trovare le soluzioni più indicate in caso di problemi scolastici o per la scelta della professione.

### Orientamento professionale gratuito per giovani

Gli orientatori professionali, negli studi e nella carriera sostengono i giovani nella scelta di una professione, degli studi o di un percorso formativo. Tramite colloqui, informazioni e test li aiutano a prendere una decisione. I servizi cantonali

di consulenza si trovano a Coira, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol e Thusis.

### Ufficio della formazione professionale dei Grigioni

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Proseguimento degli studi e formazione professionale

Terminato l'obbligo scolastico, è possibile scegliere se proseguire gli studi presso una scuola di cultura generale oppure seguendo un tirocinio professionale.

### Formazioni transitorie

I giovani che dopo la conclusione della scuola dell'obbligo non hanno trovato un posto di formazione possono frequentare una formazione transitoria. Queste offerte aiutano a colmare delle lacune nella formazione scolastica e a sviluppare delle prospettive professionali. Si rivolga tempestivamente all'insegnante o ai responsabili dell'orientamento professionale per ottenere delle informazioni sull'offerta.

### Giovani immigrati dopo l'infanzia

La formazione è fondamentale per determinare le possibilità di partecipare alla vita economica e sociale. Per questo motivo è importante che i giovani alloggiati che hanno già terminato la scuola dell'obbligo nel loro Paese d'origine e che entrano in Svizzera nel quadro del ricongiungimento familiare possano accedere al sistema di formazione professionale.

Le offerte di formazione orientate in modo specifico alle esigenze di giovani alloggiati offrono sostegno lungo il percorso verso una formazione transitoria o un apprendistato. Informazioni e consulenza in merito alle offerte di formazione

#### Servizio specializzato per l'integrazione dei Grigioni

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Licei, scuole medie commerciali e propedeutiche

(scuole di cultura generale)

Troverete le informazioni sulle varie offerte su

[www.bks-campus.ch](http://www.bks-campus.ch)

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

### Tirocinio professionale

Se dopo la scuola i giovani e le giovani scelgono una formazione professionale, per esempio per falegname, elettricista o sarta, è possibile seguire un apposito tirocinio professionale. Sulla base del contratto di tirocinio, gli apprendisti sono impiegati nell'azienda di tirocinio dove il datore di lavoro li forma alla professione e li paga. Essi frequentano una scuola professionale di base per uno o due giorni alla settimana, per il resto del tempo acquisiscono le conoscenze pratiche in azienda. Un tirocinio dura da due a quattro anni e si conclude con un certificato federale di formazione pratica o un attestato professionale federale. Entrambi sono riconosciuti in tutta la Svizzera.

### Maturità professionale

La maturità professionale integra la formazione professionale di base con una formazione di cultura generale approfondita e consente di accedere alle scuole universitarie

professionali SUP. Chi supera un esame complementare può persino accedere alle università.

### **Formazione professionale e continua nel settore terziario**

Nel Cantone dei Grigioni c'è un'ampia offerta di scuole specializzate superiori, scuole universitarie e istituti di ricerca.

#### **Ufficio della formazione medio-superiore dei Grigioni**

☎ 081 257 61 65  
www.ahb.gr.ch

### **Servizio psicologico scolastico**

L'offerta di consulenza è rivolta ai bambini che frequentano la scuola dell'infanzia e la scuola popolare che incontrano difficoltà di apprendimento, sviluppo, comportamento o difficoltà emotive. Il servizio è offerto ai genitori, ai bambini e ai giovani, ai docenti e ad altri esperti di pedagogia come ausilio per un autoaiuto.

#### **Ufficio per la scuola e lo sport dei Grigioni**

☎ 081 257 27 41  
www.av.s.gr.ch

### **Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni**

Se vostro figlio ha problemi psichici, difficoltà con se stesso, in famiglia o con gli amici o se è entrato in conflitto con la legge, potete contattare la Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp).

#### **Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni**

☎ 058 225 19 19  
www.kjp-gr.ch

### **Violenza sui bambini**

Se un bambino mostra segni di violenza subita, l'Ufficio di consulenza per l'aiuto alle vittime dei Grigioni può essere contattato per una consulenza e per un sostegno professionale.

#### **Ufficio di consulenza per l'aiuto alle vittime dei Grigioni**

☎ 081 257 31 50  
www.soa.gr.ch

# ABITARE

## Inserzioni per abitazioni

Troverete le inserzioni per le abitazioni nei giornali di annunci della vostra regione, nei quotidiani e in Internet. Appartamenti convenienti si trovano a volte anche nelle bacheche riservate agli annunci della clientela presso i maggiori centri commerciali come Migros e Coop.

[www.immoscout.ch](http://www.immoscout.ch)  
[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)  
[www.newhome.ch](http://www.newhome.ch)  
[www.suedostschweiz.ch](http://www.suedostschweiz.ch)

Se siete interessati ad un appartamento, di solito è necessario compilare un modulo di iscrizione e consegnare al proprietario o all'amministratore dell'immobile alcuni documenti, come l'estratto del registro esecuzioni e fallimenti e il permesso di dimora.

### Importante:

- Si presenta una candidatura per un'inserzione di un appartamento, ma è il locatore che sceglie l'inquilino.
- Osservare le condizioni di contratto, come ad esempio i termini

di disdetta.

- Nelle case d'affitto vigono regolamenti per la vita comune (come ad esempio il silenzio notturno e il divieto di utilizzo della lavatrice).
- Ogni casa d'affitto ha un/una custode, che accerta il rispetto del regolamento e la pulizia nell'edificio e attorno ad esso.
- Ogni economia domestica deve pagare una tassa per la ricezione radiotelevisiva. La fattura viene inviata automaticamente dall'Organo di riscossione svizzero per il canone radiotelevisivo (Serafe).

### Serafe AG

☎ 058 201 31 67  
[www.serafe.ch](http://www.serafe.ch)

Ulteriori informazioni e opuscoli sul tema «Abitare» – disponibili in 11 lingue – sono disponibili presso

### L'Ufficio federale delle abitazioni

#### UFAB

☎ 058 480 91 11  
[www.bwo.admin.ch](http://www.bwo.admin.ch)



### **Ufficio di consulenza sul diritto di locazione**

La Mieterverband Graubünden (Associazione inquilini dei Grigioni) risponde alle vostre domande sull'affitto di un'abitazione. Questo servizio è a pagamento per chi non è membro.

#### **Associazione inquilini dei Grigioni**

☎ 081 253 60 62

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

In caso di conflitti potete contattare il vostro comune per richiedere l'indirizzo dell'Ufficio di conciliazione competente.

## SALUTE

Informazioni dettagliate sul tema «salute» sono disponibili sui portali internet [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch) e [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Merita una segnalazione particolare soprattutto la «Guida alla salute», disponibile in diverse lingue.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### Indirizzi di medici

In ogni elenco telefonico troverete gli indirizzi dei medici praticanti nella vostra regione.

### Malattia o infortunio

In Svizzera è comune avere un proprio medico di famiglia quale primo referente in caso di malattia o infortunio. Se non riuscite a raggiungere telefonicamente il vostro medico di famiglia, ascoltate dalla segreteria telefonica il numero di telefono del sostituto o del medico di turno. Per informazioni è anche possibile contattare il servizio di emergenza dell'ospedale a voi vicino.

Per un aiuto immediato chiamate

### Pronto intervento sanitario

☎ 144

### Emergenze, cosa fare?

vedere il capitolo 21, pagina 64

### Ospedale

In caso di problemi di salute che richiedono esami più approfonditi, trattamenti o un intervento, il suo medico di famiglia la indirizzerà a uno specialista o a un ospedale. Chieda informazioni alla sua cassa malati per sapere in quali ospedali può farsi curare.

### Consulenza e assistenza domestica

Se a seguito di una malattia o di un infortunio avete bisogno di un sostegno a casa, potete rivolgervi alla Spitex del vostro comune di domicilio.

### Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22

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

### Anziani

Pro Senectute fornisce consulenza e sostegno agli anziani e se necessario anche un'assistenza a casa.

#### Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

### Persone con disabilità

Le persone con una disabilità fisica o psichica, così come le loro persone di riferimento e contatto, ricevono sostegno e consulenza presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni, presso Pro Infirmis o – in caso di bambini – presso l'intervento ortopedagogico precoce.

#### Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

#### Pro Infirmis GR

☎ 058 775 17 17

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

#### Fondazione Servizio Ortopedagogico dei Grigioni

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### Persone con problemi psichici

I Servizi psichiatrici dei Grigioni (Psychiatrische Dienste Graubünden) assicurano la cura psichiatrica per adulti con patologia psichiche in ambito ospedaliero, semiospedaliero e, in via complementare, ambulatoriale.

#### Servizi psichiatrici dei Grigioni

☎ 058 225 25 25

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

Per l'assistenza psichiatrica di bambini e giovani e competente la Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni).

#### Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

# ASSICURAZIONI

In Svizzera possono essere stipulate molte assicurazioni. Ci sono assicurazioni obbligatorie e altre volontarie.

## Assicurazioni obbligatorie

Oltre alle assicurazioni sociali detratte direttamente dal salario (vedere in proposito il capitolo Lavoro), le persone domiciliate in Svizzera devono stipulare le seguenti assicurazioni:

- assicurazione di base malattia
- assicurazione contro gli infortuni
- se si possiede un veicolo: assicurazione veicoli, assicurazione motociclette
- se si possiede un immobile: assicurazione fabbricati

## Assicurazione di base malattia

Ogni persona con domicilio in Svizzera deve assicurarsi entro tre mesi dall'acquisizione di domicilio presso una cassa malati. Ciò vale anche per tutte le persone oggetto di ricongiungimento familiare e per i neonati, che vengono assicurati automaticamente nei primi 3 mesi dopo la nascita mediante l'assicurazione malattia della madre. Le casse malati sono obbligate per

legge all'affiliazione dell'assicurazione di base. Con l'assicurazione di base sono coperti i costi per il trattamento presso i medici e gli ospedali pubblici del Cantone dei Grigioni. È prevista una franchigia, ossia una parte della fattura del medico o dell'ospedale deve essere pagata direttamente dall'assicurato. L'importo della franchigia può essere determinato individualmente e incide sull'importo del premio mensile della cassa malati. Numerosi trattamenti non sono coperti dalla cassa malati!

Troverete le informazioni sulle offerte e i premi della varie casse malati su

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

### Riduzione dei premi per l'assicurazione malattie

Le persone in condizioni economiche modeste ricevono dalla Confederazione e dal Cantone un contributo finanziario per l'assicurazione malattia obbligatoria. Questo contributo è denominato «Riduzione individuale dei premi».

#### Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### Assicurazione contro gli infortuni

Le persone che svolgono attività lucrativa, che lavorano almeno otto ore alla settimana, sono assicurate contro gli infortuni dal proprio datore di lavoro. Le persone che in media lavorano meno di otto ore alla settimana e coloro che non svolgono alcuna attività lucrativa devono assicurarsi contro gli infortuni presso l'assicurazione malattia.

### Assicurazioni volontarie

- Assicurazione malattia complementare
- Assicurazione responsabilità civile (per danni a terzi, spesso

richiesta dalle amministrazioni e dai proprietari per l'affitto di un appartamento o di una casa)

- Assicurazione mobilia domestica
- Assicurazione per la perdita di guadagno
- Assicurazione della protezione giuridica
- e altre ancora

Tutte le assicurazioni prevedono di solito una franchigia, ossia una parte dei costi derivati dai danni sono a carico dell'assicurato.

Le assicurazioni sono offerte da molte società assicuratrici svizzere.

Il sito internet indipendente [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) offre informazioni, confronti e la possibilità di chiedere offerte online e in più lingue.

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

È possibile che le assicurazioni che avete stipulato in patria siano valide anche in Svizzera.

# IMPOSTE

In Svizzera i privati pagano le imposte sul reddito e il patrimonio. Le imposte servono per il finanziamento della spesa pubblica sostenuta dalla Confederazione, dai Cantoni e dai comuni.

## **Persone con permesso di domicilio (permesso C)**

Per il calcolo delle imposte da pagare, i cittadini svizzeri e le persone in possesso di un permesso di domicilio devono presentare ogni anno la dichiarazione d'imposta. La dichiarazione d'imposta deve essere presentata all'Ufficio delle imposte del comune di domicilio.

## **Persone con altri permessi di dimora**

Alle lavoratrici e ai lavoratori stranieri che non dispongono di un permesso di domicilio, le imposte sono detratte direttamente dal salario (imposta alla fonte). Ciò riguarda tra l'altro:

- dimoranti annuali
- dimoranti settimanali
- dimoranti temporanei
- frontalieri
- persone ammesse provvisoriamente
- richiedenti l'asilo

### **Amministrazione imposte del Cantone dei Grigioni**

☎ 081 257 21 21

[www.stv.gr.ch](http://www.stv.gr.ch)

# CONSULENZA SOCIALE E AIUTO SOCIALE

L'Ufficio del servizio sociale cantonale dei Grigioni ha un mandato completo nel settore della consulenza personale e familiare e dell'aiuto economico sociale.

## Consulenza sociale personale

Per le consulenze personali è competente il personale dei servizi sociali regionali. Oltre ai servizi sociali regionali esistono servizi sociali specializzati nel settore della protezione dell'infanzia, dell'aiuto alle vittime e dei problemi legati alle dipendenze. Troverete una panoramica dei servizi sociali regionali e specializzati al capitolo «Indirizzi e link».

## Aiuto sociale finanziario

Fondamentalmente, ciascuno è responsabile di provvedere alla propria sussistenza. Le persone che si trovano in una situazione di emergenza finanziaria provvisoria o continuata che non riescono a superare nonostante i loro sforzi, hanno diritto all'aiuto sociale. Il requisito fondamentale per ricevere tale aiuto è essere domiciliati nel Cantone dei Grigioni.

L'aiuto sociale viene concesso qualora non vi sia alcun diritto ad altre prestazioni legali, come ad esempio la rendita di invalidità, e se la famiglia o i singoli non possono provvedere al mantenimento. Le prestazioni dell'aiuto sociale sono in ogni caso conteggiate individualmente e dipendono dalle condizioni personali, il costo della vita, i redditi e la durata delle prestazioni di aiuto.

Il calcolo avviene sulla base delle disposizioni cantonali e delle raccomandazioni dei comuni, oltre che sulla base delle direttive delle Linee guida della conferenza svizzera delle istituzioni di aiuto sociale. Nel Cantone dei Grigioni la decisione sulla concessione delle prestazioni di aiuto sociale spetta ai comuni.

### Ufficio del servizio sociale cantonale dei Grigioni

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# QUOTIDIANITÀ - INCONTRI

## Vita nei quartieri/paesi

I quartieri delle città o i paesi organizzano feste o manifestazioni a cui si può partecipare attivamente o soltanto come visitatori. Vi consigliamo d'informarvi dai vostri colleghi di lavoro, conoscenti, parenti, amici e vicini. Inoltre, nei quartieri e nei paesi ci sono luoghi d'incontro come parchi giochi, centri sociali e piscine dove è possibile stringere contatti.

## Associazioni e club

In ogni comune ci sono numerose offerte e associazioni per donne, uomini, bambini, giovani e anziani.

Le associazioni svolgono un ruolo importante nella vita di ogni giorno, promuovendo i contatti tra le persone che vivono nella zona. Ci sono per esempio associazioni calcistiche, musicali, culturali, politiche, femminili e tante altre ancora. Inoltre, in molti comuni vi è un'ampia offerta come la ginnastica per madri e figli, ginnastica per la terza età, cori, squadre femminili e maschili. Le offerte e le associazioni sono aperte a tutti gli interessati e sia le associazioni che i club sono lieti di accogliere i nuovi soci. In-

formatevi presso il vostro comune di domicilio sulle offerte e su come contattare le associazioni e i club.

## Associazioni per stranieri

Nel Cantone c'è un gran numero di associazioni per stranieri. Troverete un riepilogo su

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Musei, teatri e cinema

In alcune località ci sono musei grandi e piccoli, teatri e cinema.

## Acquisti

Da lunedì a venerdì, gli orari di apertura dei negozi sono solitamente dalle ore 08.00 alle 18.30, al sabato dalle ore 08.00 alle 17.00. La maggior parte dei negozi sono chiusi alla domenica. Nella regione ci possono essere orari di apertura diversi.

## Banche

Di solito le banche chiudono prima dei negozi, la maggioranza chiude tra le ore 17.00 e le 17.30. La maggior parte delle banche sono chiuse al sabato e alla domenica.



### **Festività**

I seguenti giorni sono festivi nel Cantone dei Grigioni. I negozi restano chiusi. Il giorno precedente, i negozi di solito chiudono prima, la maggior parte alle ore 17.00.

- Capodanno (1° gennaio)
- Venerdì santo, Domenica di Pasqua e Lunedì di Pasqua
- Ascensione
- Domenica di Pentecoste e Lunedì di Pentecoste
- Festa Nazionale (1° agosto)
- Digiuno federale
- Santo Natale (25 dicembre)
- Santo Stefano (26 dicembre)

Ci sono inoltre altre festività regionali o locali. Troverete un elenco su

[www.feiertage-schweiz.ch](http://www.feiertage-schweiz.ch)

### **Gite e tempo libero**

Per avere suggerimenti sulle gite e sulle attività del tempo libero, contattate gli uffici turistici oppure consultate

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

# MOBILITÀ

## Mezzi di trasporto pubblici: treno e bus

La Svizzera è dotata di una fitta rete ferroviaria e di autobus. Gli orari e le linee sono disponibili su

### Ferrovia Retica - RhB (solo nei Grigioni)

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

### AutoPostale Svizzera SA

[www.autopostale.ch/grigioni](http://www.autopostale.ch/grigioni)

### Ferrovie federali svizzere FFS

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

Le FFS e la RhB (Ferrovia Retica) offrono vari abbonamenti che rendono più conveniente l'uso dei mezzi di trasporto pubblici (per esempio metà-prezzo, AG, abbonamento mensile, seven25-Abo, Carta Junior).

I bambini fino a sei anni viaggiano gratis se accompagnati. Ulteriori informazioni sono disponibili presso ogni sportello delle ferrovie o su

[www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)  
[www.ffs.ch](http://www.ffs.ch)

## Guidare l'auto in Svizzera

### Licenza di condurre

I titolari di una licenza di condurre straniera che prendono domicilio in Svizzera devono convertire la loro licenza di condurre entro un anno con una licenza di condurre rilasciata in Svizzera. Le condizioni variano a seconda del paese di provenienza.

### Ufficio della circolazione del Cantone dei Grigioni

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### Limiti di velocità

In Svizzera vigono i seguenti limiti di velocità: 50km/h nei centri abitati, 80km/h fuori dai centri abitati e 120km/h sulle autostrade. Nei centri abitati ci sono inoltre zone in cui la velocità massima è limitata a 30km/h o 20km/h.

### Alcol e stupefacenti al volante

Il limite alcolemico è di 0,5 ‰. Per neoconducenti e autisti professionisti vige lo 0,1 ‰. Non vi è alcuna tolleranza per il consumo di stupefacenti.



### **Vignetta autostradale**

Per guidare sulle autostrade, in Svizzera è obbligatorio acquistare una vignetta che ha validità annuale. Le vignette autostradali possono essere acquistate nelle stazioni di servizio e negli uffici postali.

#### **Ufficio della circolazione del Cantone dei Grigioni**

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### **Bicicletta**

In Svizzera la bicicletta è un mezzo di trasporto molto amato per gli spostamenti di tutti i giorni. È una buona idea stipulare un'assicurazione responsabilità civile, a copertura dei danni che potete causare andando in bicicletta.

# AMBIENTE

## Protegete l'ambiente!

Ciascuno può fornire il proprio contributo alla tutela ambientale, per esempio risparmiando il carburante, la corrente e l'acqua e smaltendo correttamente i rifiuti.

## Rifiuti

In generale lo smaltimento dei rifiuti è un servizio a pagamento. I comuni di domicilio forniscono informazioni dettagliate su cosa, quando e dove smaltire.

## Raccolta differenziata

Lo smaltimento differenziato dei rifiuti è ecologico e economicamente conveniente. Dai rifiuti domestici vengono separati

- il vetro e le lattine
- la carta e il cartone
- il compost e gli alberi di natale
- i rifiuti ingombranti (come i mobili, i tappeti) e il ferro
- le batterie e gli apparecchi elettronici
- i medicinali
- gli oli e le sostanze tossiche, come i colori, le vernici, il mercurio ecc.
- gli indumenti che possono ancora essere indossati

Il vetro, l'alluminio, il PET ecc. possono essere smaltiti gratuitamente presso i container di raccolta o i magazzini comunali. I magazzini comunali raccolgono, in parte a pagamento, anche rifiuti ingombranti, carta, cartone e rifiuti speciali. Le batterie e gli apparecchi elettrici sono ritirati gratuitamente da molti negozi.

Troverete informazioni complete sul tema rifiuti e riciclaggio su [Sie unter](http://Sie.unter)

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

## Acqua potabile

In Svizzera l'acqua del rubinetto è acqua potabile di ottima qualità. Ulteriori informazioni presso

**Ufficio federale dell'ambiente UFAM**

☎ 058 462 93 11

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)



## INDIRIZZI E LINK UTILI

Preoccupazioni quotidiane	53
Lavoro	53
Discriminazione/razzismo	53
Famiglia e vita di coppia	54
Finanze	54
Salute	55
Violenza/Aiuto alle vittime	57
Integrazione/Migrazione	58
Interpretariato interculturale	59
Bambini e adolescenti	59
Media delle comunità di migranti	60
Servizi sociali	60
Scuole di lingua	61
Diritto	63

## Preoccupazioni quotidiane

### Telefono Amico

Telefono Amico offre sostegno per le situazioni difficili per telefono, chat o e-mail. È aconfessionale, apolitica e culturalmente libera.

☎ 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## Lavoro

### Ufficio per l'industria, arti e mestieri e lavoro

Informazioni relative a uffici regionali di collocamento (URC), indennità di disoccupazione, basi legislative, ecc.

☎ 081 257 23 46

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)

### Ufficio della formazione professionale

Informazioni relative all'orientamento professionale, negli studi e nella carriera.

☎ 081 257 27 68

[www.afb.gr.ch](http://www.afb.gr.ch)

### Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione

Punto di contatto nazionale in caso di domande relative al riconoscimento di diplomi esteri.

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

## Discriminazione/razzismo

### Rete di consulenza per le vittime del razzismo

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

### Commissione federale contro il razzismo

[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

### Centro d'informazione Integrazione Grigioni

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Coira

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (Centro di competenza per i conflitti interculturali)**

Consulenza gratuita e anonima in diverse lingue in caso di conflitti interculturali, discriminazione, violenza e razzismo.

☎ 044 291 65 75

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

## Famiglia e vita di coppia

**Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Servizio di consulenza per la salute sessuale e la pianificazione familiare)**

Consulenza per la pianificazione familiare, la sessualità, la gravidanza e la vita di coppia. Preparazione al parto per migranti.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Coira

☎ 081 250 34 38

[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

**Rete delle agenzie di consulenza per coppie e famiglie binazionali della Svizzera**

Informazioni per coppie e famiglie con doppia nazionalità e interculturali.

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

**Paarlando. Centro di consulenza personale e per coppie**

✉ Familienzentrum Planaterra,  
Reichsgasse 25, 7000 Coira

☎ 081 252 33 77

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

## Finanze

**Servizio di consulenza per le questioni relative ai debiti**

✉ Croce Rossa Grigione,  
Steinbockstrasse 2, 7000 Coira

☎ 081 258 45 80

[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

**Consulenza per la realizzazione del bilancio in generale**

Informazioni e esempi per la realizzazione del proprio bilancio.

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

**Consulenza in materia di debiti Caritas**

Informazioni utili concernenti i temi soldi, budget e debiti, in diverse lingue.

[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

### **Servizio specializzato nella consulenza in materia di budget**

✉ Frauenzentrale GR,  
Gürtelstrasse 24, 7000 Coira  
☎ 081 284 80 77  
[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

## **Salute**

### **Aiuto Aids GR**

Ufficio specializzato per domante sul tema HIV/Aids, epatite e malattie sessualmente trasmissibili – Consulenza per persone affette da HIV o coloro che hanno vissuto una situazione a rischio.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Coira  
☎ 081 252 49 00  
[www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

### **AA Anonyme Alkoholiker (Alcolisti Anonimi)**

Tutti coloro che desiderano smettere di bere sono i benvenuti all'AA. L'anonimato è garantito.  
☎ 0848 848 885 (24 h)  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

### **Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Servizio di consulenza Croce Blu)**

Consulenza individuale e gruppi di autoaiuto per problemi legati all'alcol, riservati anche ai parenti e ai congiunti.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Coira  
☎ 081 252 43 37  
[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

### **Bischi fit?**

Piattaforma di informazione dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni per la promozione della salute e della prevenzione.

[www.bischi.fit.ch](http://www.bischi.fit.ch)

### **Krebsliga GR (Lega grigionese contro il cancro)**

Offre sostegno per l'autoaiuto per i malati e i loro parenti e congiunti, consiglia sul tema della assicurazioni sociali, organizza corsi e conferenze.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Coira  
☎ 081 300 50 90  
[www.graubuenden.krebsliga.ch](http://www.graubuenden.krebsliga.ch)

### **migesplus.ch**

Informazioni sul tema salute e sul sistema sanitario svizzero, disponibili in molte lingue.

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

### **Rete svizzera contro le mutilazioni genitali femminili**

Sito internet in più lingue con informazioni relative al tema «mutilazioni genitali femminili» e panoramica dei servizi di consulenza.

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

### **Servizi psichiatrici dei Grigioni**

☎ 058 225 25 25

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

### **Procap Grischun – organizzazione di autoaiuto per persone con handicap**

Consulenza finanziaria per persone con disabilità; consulenza legale sulle questioni di assicurazione sociale.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Coira

☎ 081 253 07 07

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

### **Sexual health info**

Informazioni d'attualità e verificate scientificamente, in più lingue, sui temi riguardanti la salute sessuale.

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

### **Consulenza in materia di dipendenze**

I servizi sociali regionali offrono una consulenza completa in materia di dipendenze alle persone colpite e ai loro familiari. In caso di domande o richieste rivolgetevi al servizio sociale della vostra regione.

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

### **Spitex GR**

Prestazioni di cura ed economia domestica, assistenza e consulenza a casa per le persone con problemi di salute.

✉ Gartenweg 2, 7000 Coira

☎ 081 252 77 22

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

## Ospedali

**Ospedale cantonale dei Grigioni, Coira** con le due sedi **Kreuzspital** e la **Frauenklinik Fontana**

☎ 081 254 81 11

### **Spital Thusis**

☎ 081 256 61 11

### **Kreisspital Surses, Savognin**

(ospedale, casa di cura e per anziani)

☎ 081 669 14 00

**Ospidal Engiadina Bassa, Scuol**

☎ 081 861 10 00

**Ospidal 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

**Violenza/Aiuto alle vittime****Ufficio di consulenza per le persone  
che esercitano violenza GR**

Personale specializzato elabora insieme agli utenti forme non violente di soluzione dei conflitti. L'offerta di consulenza comprende consulenze telefoniche, interventi in situazioni di crisi e consulenze individuali.

☎ 079 544 38 63

[www.gewaltberatung.gr.ch](http://www.gewaltberatung.gr.ch)**Frauenhaus GR (Casa per donne)**

Offre alle donne e ai bambini protezione in caso di minacce fisiche e psicologiche. Raggiungibile giorno e notte.

☎ 081 252 38 02

[www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

### **Ufficio di consulenza per l'aiuto alle vittime GR**

Offre aiuto medico, psicologico, sociale, finanziario e legale alle vittime dei crimini. L'aiuto è destinato alle persone ferite nella loro integrità fisica, psicologica e sessuale e a coloro che hanno perso i propri familiari a causa di un crimine. La consulenza è gratuita e anonima.

✉ Klostergasse 5, 7000 Coira

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

### **TERRE DES FEMMES**

Consulenza e sostegno per donne vittime di violenza per telefono o e-mail, in diverse lingue.

☎ 031 331 66 90

[www.terre-des-femmes.ch](http://www.terre-des-femmes.ch)

## **Integrazione/Migrazione**

### **Ufficio della migrazione e del diritto civile GR**

Informazioni relative a entrata, soggiorno, prescrizioni di notifica, ricongiungimento familiare, naturalizzazione, ecc.

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

### **Centro d'informazione Integrazione Grigioni**

Servizio di riferimento cantonale per domande sul tema dell'integrazione. Con offerta di consulenza linguistica gratuita.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Coira

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### **Piattaforme di informazioni in più lingue sulla vita in Svizzera**

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

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

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

[www.swissworld.org](http://www.swissworld.org)

### **Ufficio federale della migrazione**

Informazioni relative a entrata, soggiorno, permessi di lavoro, integrazione e naturalizzazione.

[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)

## Interpretariato interculturale

Mediazione di interpreti qualificati.

### **Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Interpretariato interculturale nella Svizzera orientale)**

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

### **Servizio nazionale d'interpretariato telefonico**

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

## Bambini e adolescenti

### **Servizio di consulenza per genitori GR**

Consulenza per genitori di bebè e bambini piccoli. Si informi presso il suo comune di domicilio circa l'offerta nella sua regione.

### **Formazione dei genitori GR**

Offerta formativa per genitori in merito a temi rilevanti per l'educazione.  
[www.elternbildung-gr.ch](http://www.elternbildung-gr.ch)

### **Servizio Ortopedagogico dei Grigioni**

Analisi e misure individuali a favore dei bambini con disabilità e problemi di sviluppo, dalla nascita fino all'età scolare. Consulenza per i genitori per l'educazione dei bambini.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Coira

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### **Giovani e media – Portale informativo per la promozione delle competenze mediiali**

Flyer con i consigli fondamentali per un utilizzo sicuro dei media digitali. In 16 lingue.

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

### **Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni**

Sostiene i bambini, i giovani e i loro genitori in caso di disturbi o malattie psichiatriche.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Coira

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

### **Occasioni di apprendimento per bambini fino a 4 anni**

Oltre 60 brevi filmati con fonti d'ispirazione e idee su come i genitori possono promuovere i processi formativi dei più piccoli nella vita di tutti i giorni. Disponibili in 13 lingue.

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

### **lilli**

Informazioni per giovani e giovani adulti relative ai temi salute sessuale e prevenzione della violenza.

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

### **Pro Juventute, Servizio di consulenza per genitori**

Consulenza gratuita relativa a educazione, sviluppo, assistenza e organizzazione della famiglia. Raggiungibile giorno e notte.

☎ 058 261 61 61

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

### **Pro Juventute, consulenza per bambini e giovani**

Consulenza per bambini e giovani, discreta, gratuita, 24 ore su 24.

☎ 147

[www.147.ch](http://www.147.ch)

Telefono amico per bambini

☎ 0800 55 42 10 (numero gratuito)

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

### **tschau.ch**

Consulenza online e informazioni relative a temi importanti per i giovani.

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

### **Media delle comunità di migranti**

Esistono molti media che si rivolgono alle comunità di migranti in Svizzera. Trova una panoramica dell'offerta all'indirizzo

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

### **Servizi sociali**

#### **Servizi sociali regionali**

#### **Coira**

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Coira

☎ 081 257 26 67

#### **Prettigovia/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart**

✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart

☎ 081 257 66 23

**Grigioni centrale, 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

**Engiadina Alta/Val Bregaglia, Samedan**

✉ A l'En 2, 7503 Samedan

☎ 081 257 49 10

**Engiadina Bassa/Val Monastero, 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

**Servizi sociali comunali****Servizio sociale Landschaft Davos**

✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz

☎ 081 414 31 10

**Scuole di lingua****Coira****ibW Höhere Fachschule  
Südostschweiz, Coira**

☎ 081 403 33 33

www.ibw.ch

• tedesco, inglese, italiano, spagnolo,  
francese, russo

**Scuola Club Migros, Coira**

☎ 058 712 44 40

www.klubschule.ch

• tedesco, inglese, francese, italiano,  
spagnolo, arabo, brasiliano, cinese,  
greco, giapponese, olandese, por-  
toghese, russo, svedese, tedesco  
svizzero

**Lernforum, Coira**

☎ 081 353 63 62

www.lernforum.ch

• tedesco, inglese, francese, italiano,  
spagnolo, greco moderno, portoghese,  
russo, giapponese

**Lia Rumantscha, Coira**

☎ 081 258 32 22

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

- romancio

**Balikatan, Coira**

☎ 079 781 32 00

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

- Corsi di tedesco di base

**Hinterrhein****Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

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

- Corsi di tedesco di base

**Engadina****Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

[www.academia-engiadina.ch](http://www.academia-engiadina.ch)

- tedesco, inglese, italiano, romancio, russo, spagnolo

**Kaufmännische Berufsschule, Samedan**

☎ 081 852 49 55

[www.berufsschule-samedan.ch](http://www.berufsschule-samedan.ch)

- tedesco, inglese, italiano, francese

**Davos/Prettigovia****Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

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

- tedesco, inglese, italiano

**Grischlingua, Davos**

☎ 081 416 40 44

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

- tedesco, inglese

**Surselva****Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

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

- tedesco, inglese, romancio, spagnolo

**Corsi di lingua sovvenzionati dalla Confederazione e dal cantone per tedesco, italiano e romancio sono disponibili su**[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Diritto

### **Consulenza legale gratuita**

In varie località del Cantone dei Grigioni, gli esperti della Bündnerischer Anwaltsverband forniscono informazioni legali per un contributo di Fr. 10.- a copertura delle spese.

Nei giornali di annunci regionali o nei quotidiani troverete le informazioni per usufruire di queste consulenze, oppure consultate il sito [www.grav.ch](http://www.grav.ch)

---

### **Frauenzentrale Graubünden**

Consulenza individuale in diversi ambiti giuridici.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Coira

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

---

### **Sindacati**

Se siete iscritti a un sindacato, riceverete da esso informazioni legali gratuite sul salario e le condizioni di lavoro.

[www.die-gewerkschaften.ch](http://www.die-gewerkschaften.ch)

---

# EMERGENZE, COSA FARE?

## Numeri per le emergenze in Svizzera raggiungibili 24 ore al giorno

Polizia

117

Pompieri (fuoco, acqua, gas)

118

Ambulanza

144

Numero per le emergenze  
(polizia, pompieri, ambulanza)

112

REGA (elicottero di salvataggio)

1414

Avvelenamento (centrale informativa tossicologica)

145

Aiuto telefonico per bambini e giovani

147

## Regole comportamentali in caso di emergenza

- Restate calmi
- Fate un quadro della situazione  
Cos'è successo?  
Chi è coinvolto?
- Riconoscete il pericolo
- Portate al sicuro voi stessi, la vittima dell'incidente e altri coinvolti
- Chiamate le forze di soccorso  
144 o 112
- Prestate un primo soccorso

## Pronto soccorso medico - Numero per emergenze 144 o 112

La vostra chiamata sarà ricevuta da un operatore appositamente formato. A seconda della comunicazione vengono immediatamente allarmate le necessarie organizzazioni di soccorso (servizio di salvataggio, medico in servizio, elicottero di salvataggio, polizia e/o pompieri).

Il numero di telefono 144 o 112 può essere chiamato gratuitamente e senza prefisso dai telefoni pubblici, dalla rete fissa e da quella mobile.

**Le seguenti informazioni sono importanti per la centrale di soccorso**

- Il vostro nome e numero di telefono per essere eventualmente richiamati.
- Una breve descrizione dell'accaduto.
- Indicazioni precise sul luogo dell'emergenza: località, strada, numero civico.
- Le persone coinvolte.
- Condizioni della persona coinvolta:  
è cosciente? respira?
- Quando si è verificato l'incidente.

Terminate la chiamata solo dopo che l'operatore ha confermato di aver avviato le misure d'intervento necessarie.

**Editore**

Ufficio della migrazione e del diritto  
civile dei Grigioni  
Servizio specializzato per l'integrazione  
Grabenstrasse 1  
CH-7001 Coira  
☎ 081 257 26 38  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)  
[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

**Ideazione grafica e impaginazione**

Moinz Kreativbüro, [www.moinz.ch](http://www.moinz.ch)

**© Fotografie**

Pagina 8: Caroline Staeger

Pagina 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, [www.andreabadrutt.ch](http://www.andreabadrutt.ch)

Pagina 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Pagina 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Pagina 45, 49: TSSVM / Andrea Badrutt

Edizione 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, portughese  
Russisch, russ, russo  
Somalisch, somali, somalo  
Spanisch, spagnol, spagnolo  
Tamilisch, tamil, tamil  
Thai, thai, thai  
Tibetisch, tibetan, tibetano  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
Türkisch, tirc, turco

Download dal sito [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Trova ulteriori informazioni sul sito web in più lingue [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)