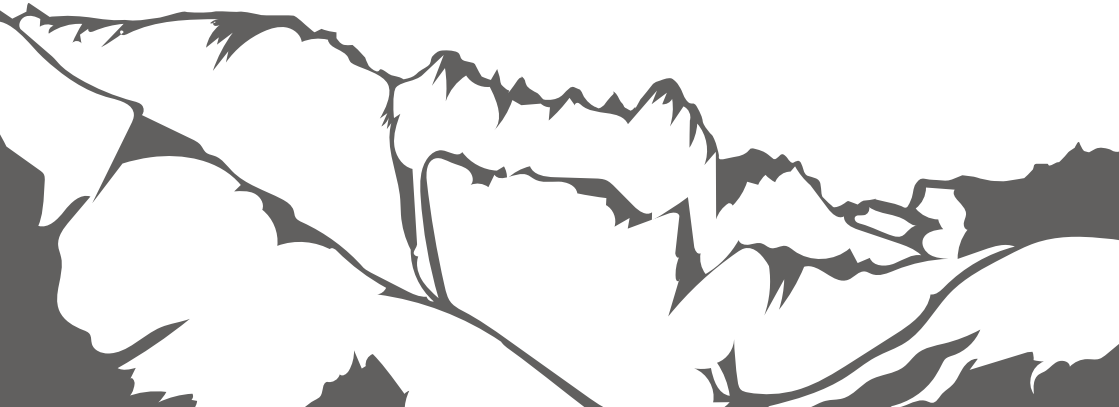


**WILLKOMMEN  
BAINVEGNI  
BENVENUTI**

Zaniyarî ji bo kesên nûhatî





# **ZANIYARÎ JI BO KESÊN NÛHATÎ**

**Beş û berpirsiyariya guncandinê**  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)  
[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

# NAVEROK

<b>1</b>	<b>Allegra, Grüezi, Buongiorno</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Zanîn û zanyarî liser Swîsra (Esvîçra)</b> Zanyariya liser dewletê û çîrokeke kin	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Zanîn û agahdarî liser Herêma Graubünden</b> Hijmar û belge (fakt)	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Dewlemendiya zimanan li herêma Graubünden</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Goncandin (Integrasyon)</b> Navenda Agahdariyê ya Întegrasyonê Graubünden Zaniyarî bi pirr zimanan li ser platforma <a href="http://www.hallo.gr.ch">www.hallo.gr.ch</a>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Pêwendî</b> Ziman meftiha guncandin û integrasyonê serekêyîye! Pêwendîpeydakirina wergeran (tercûmanan)	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Kar</b> Guncandina pişeyî Baca liser mûçe (maaş) û sîgorta Li kargerîn Çibikin ger bê karbin? Karê bi reşî Pişefêrbûn û xwepêşxistina dû pişefêrbûnê Sepandin û qebûlkirina dîplomên biyanî	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Destûrdana manê û Anîna malbatê</b>	<b>24</b>

**9****Mahrkirin (Zewac) û malbat****25**

Mahrkirin (Zewac)

Hevjîn û malbatên du-neteweyî

Hevseriyên qeydkirî

Zewaca bi zorê

Jidayîkbûn

Mana dayikên zarok li mal û mûçê û maaş wan, Perê dema çavdêriya nûdayîkan

Perê piştgirîya malbatê

**10****Zarok****28**

Mezinbûn bi pirzimanî

Şêwîrya dê û bavan

App-ên malbat- û dê û bavan

Deynkirtina pirtûk û lîstikan

Bernameyên çavdêrîkirinê

Hêla rewşa tengav ya dê û bavan

**11****Xwendegeh û pişefêrbûn****30**

Berpîrsiyariya dê û bavan

Şîret kirina bê pere ya li ser meslekan ji bo keç û xortan

Xwendegehên berdewamîya xwendinê û xwendegehên pişe

Bernameyên navberê

Ciwanên ku dereng koç kirine

Gymnasien, Xwendegehên bazirganî – û yê navendîyî ê beşan

Pişefêrbûn

Bekaloriya pişeyî

Xwendina bilind û xwendina bilinda di beşên huner û xwendinê jiboyî

karê sazîyen netewî û navnetewî

Xizmetguzariya derûniya (pisîqolojîya) xwendegehê

Tundûtîjî (şidet) li dijî zarokan

Pisîkiyatîriya zarok û Ciwanan Li Graubünden

<b>12</b>	<b>Cênişîn û bicîhbûn</b>	<b>35</b>
	Lêgerîna li xaniyan jiboyî bikirê girtin Cihê şîretkarî û amojgariya yasa û zagone kirê	
<b>13</b>	<b>Tenduristî</b>	<b>38</b>
	Navnîşanên bijîşkên jin û bijîşkên mer Nexweşî yan belabiserde hatin (qeza kirin) Nexweşxane Şîretkarî û amojgarî û guhdan û çavdêrana li mal Mirovên bitemen, wate mirovên kal û pîr Mirovên kêmandam, wate mirovên kêmaniyek li wan hebe Mirovên bi pirsgirêk û astengiyên derûnî	
<b>14</b>	<b>Sîgorta</b>	<b>40</b>
	Sîgortayên neçar û mecbûr Sîgorta dema nexweşketinê a bingehîn Erzankirina abonê mehane ê Sîgortayên jiboyî dema nexweşketinê Sîgorta bela biserdehatinê Sîgortên serbest wate bi azadiya xwe	
<b>15</b>	<b>Bac</b>	<b>42</b>
<b>16</b>	<b>Şîretkarî û amojgariya civakî û komelayetî</b>	<b>43</b>
	Şîretkarî û amojgariya civakî a kesî Alîkariya civakî û komelayetiya darayî	
<b>17</b>	<b>Jiyana rojane – çavpêketin û hevdîtin</b>	<b>44</b>
	Jiyana taxê, tarê û mehalê / Jiyana gund Komele û Club Kemelê bêgane û biyaniyan Mozexane, şano û sîneme Kirîn û çûna kirînê Bank	

Rojên valeyê û betalbûnê (rojên pişû)  
Seyran û demên destbetaliyê

---

**18** **Gîhandin û guhaztin (Mobîlîte)** **47**

Tevdêr û haletên hatûçûwê komelayetî (ÖV): Şemenefer, trêna û otobûs  
Ajotina trimbêlê li Swîsre  
Velo (Piskilêt)

---

**19** **Jîngeh (derdor)** **50**

Jîngehê biparêzin!  
Sêvok û ziblê (çopê)  
Ava vexwarinê

---

**20** **Navnîşan û lînkên giring** **52**

Xemên rojane  
Kar  
Cûdakarî/Nijadperestî  
Mahrkirin (Zewac) û malbat  
Darayî  
Tenduristî  
Tundûtîjî (şidet)/Alîkarî ji qurbaniyan re  
Întegrasyon/koçberî  
Wergera devkî di navbera çandan de  
Zarok û ciwan  
Ragihandina xelkê koçber  
Xizmetên civakî  
Xwendegehên ziman  
Dad

---

**21** **Ku ketin tengayiyê çî bikin?** **64**

**Berpirsiyarî** **66**

---





# ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

## Rêzdaran kesên nû hatîn

Ez dixwazim bi navê desthilata herêma Bündner bi dil û can bixêrhatina we ji bo Kantona me bikim.

Bi niştecihbûna we di Kantona me de hûn dibin beşek ji civaka me ya rengareng, ku ji gelek komên millet û netewan pêk tê. Ev kom ne tenê ji aliyê ziman, esil û çanda xwe ve ji hev cuda ne, lê belê hem ji aliyê temen û pîşe û omîd û daxwaziyên xwe ve jî gellek cûdabûn di navbera wan de hene. Anku jiyana di pirrengiyê de li Graubünden beşek e ji jiyana rojane ye û ev tişt hem derfetên baş bi xwe re tîne hem jî zehmetiyên xwe hene.

Graubünden pirrreng e û bi derfetên xwe jî zengîn e û dikare gelek tiştan pêşkêşî we bike. Wek mînak di nav siruştā me de 150 newal, 615 golên avê û 937 serçiya hene. Zimanên me yê fermî elmanî, ratoromanî û îtalî ne. Ma gelo te zanîbû, ku ratoromanî li seranserî Swîsrayê bi tenê li Graubünden tê axaftin û ku ew ne zimanek bi tenê ye, lê belê malbatek e, ku ji pênc devokên herêmî pê tê: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter û Vallader? Em bi çand û rê û rism û rewîştên xwe yê ku bi sedên salan kevin in, serbilind in, û me di heman demê de jî cihê xwe di çerxê nû de girtiye û em dixwazin bi we re paşeroja xwe ya civakî dirust bikin.

Gellek destpêşxerî û projeyên li Kantonê – di nava wan de gellek pêşniyazên piştevan ji bo hevguncînê – hene, ku piştgiriya bihêzkirina yekîtiya civakî dikin. Heger em destên xwe bikin destên hev, emê bi hêz bibin û girêdayî vê axaftinê, em ji we daxwaz û hêvî dikin, ku hûn tevî jiyana me ya çandî, aborî û civakî bibin.

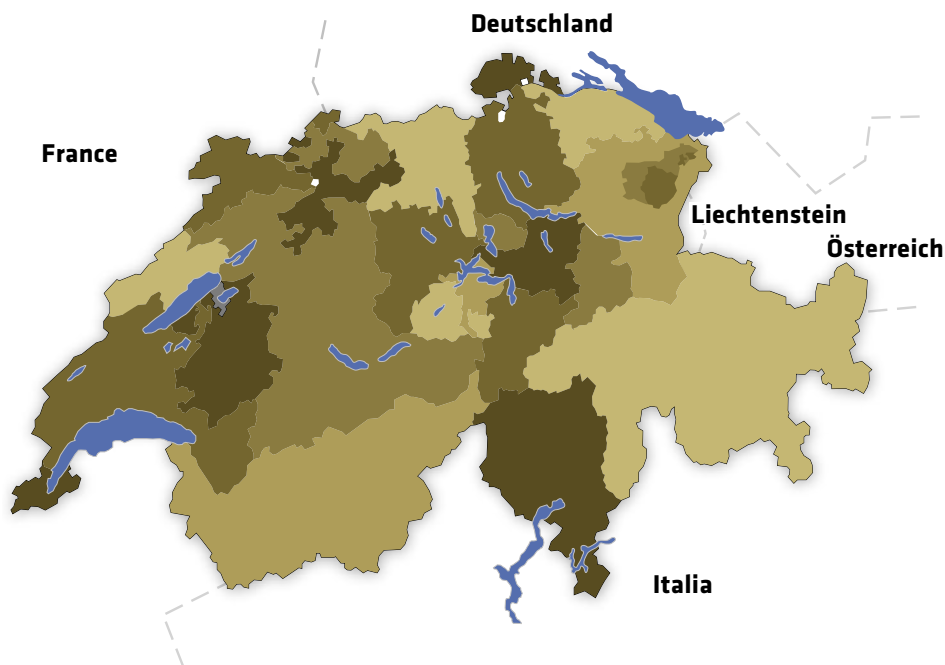
Xwe li ba rêvebiriya gundê xwe yan ya devera xwe yan li ba rêvebiriya Kantonê ji bo karûbarên hevguncînê li ser pêşniyaz û xizmetgûzariyên agahdarî û şêwirdarî û kursên xwendinê agahdar bikin. Beşdariyê di van xizmetgûzariyan de bikin û sûdê ji wan derfetên, ku ew pêşkêşî we dikin, bikin.

Em hêvî dikin, ku destpêka we di Welatê we yê nû de baş be.

**Peter Peyer**

Rêvebirê Herêmê

# ZANÎN Û ZANYARÎ LISER SWÏSSRA (ESVÎÇRA)



## Hijmarên (2019)

Hijmara niştecéhan	8'606'000
Hemwelatîyên biyanî	25.3 %
Mezinahiya xak	41'300 km2
Herêm	26

## Zanyariya liser dewletê û çîrokeke kin

Di 1 îlona 1291 an de hevgirtineke şist dinavbera xelekên newalan de bi «Sûndxwariya mêrê berê» (Alte Eidgenossenschaft) di navbera van cihan de Uri, Schwyz û Unterwalden hate damezrandin û afirandin. Dûvre yanî yeko yeko û bi demêre çend cih û deverên dinjî tevî vê peymanê bu. Û wuha welatê taze, nû û hemdem Dewleta Federal Siwîssre (Esvîçra) di sala 1848 hate demezrandin û afirandin. 1 e îlonê roja netewiya Siwîssre (Esvîçra) ye.

Siwîssre (Esvîçra) welatekî demoqratiya rasûxwe ye, Jin û zîlamên mafê wanî hîlbijartinê heben karin ne tenê di riya hîlbijartinan de tûjîn û tesîra xwe li polîtîkê bikin, belkî di riya gelek dengdanan dengdanên netewî rastûxwe liser yasa, zagon û qanûnan û pirsên liser daw û dozan ji tesira xwe dikin. Mafê beşdarîbûn û tûjîn û tesîr kirin liser asta Federal, asta Herêman û asta navçan heye jî heye. Jin û merên Siwîssre (Esvîçra) ji 18 salî u pêve mafên hîlbjartin werdigrin.

### Zimanên sereke

61.2 %  
Almanî

22.3 %  
Ferenî

8.0 %  
Îtalî

0.5 %  
Romanî

23.8 %  
Zimanên din  
(BFS 2017)

Hûn di karin Zanebûn û zanyariyên bêhtir liser zanyariyên liser dewletê di Broşûra «Echo» de bibînin. Eve jî kare bê dawê kirin û daxwaz kirin di rêya hemû cihên pirtûkan difroşin de yan jî di rêya **HEKS, Regionalstelle Ostschweiz (Cih û devara xwestinê li Rojhilatê Siwîssre (Esvîçra) Ostschweiz)**

☎ 071 410 16 84  
www.echo-ch.ch

# ZANÎN Û AGAHDARÎ LISER HERÊMA GRAUBÜNDEN

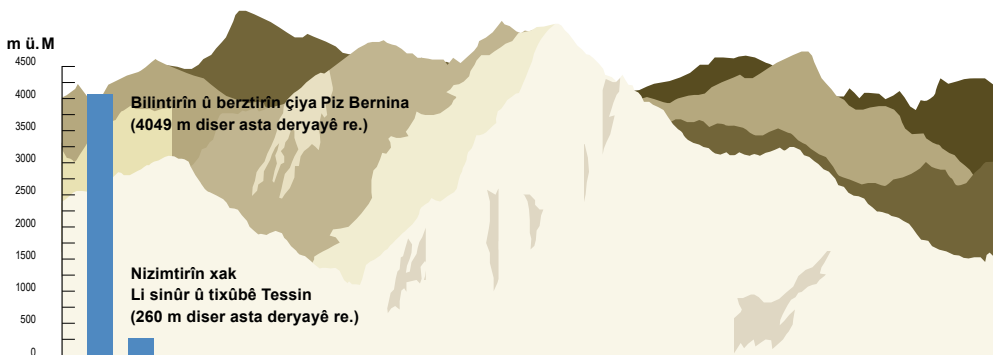


## Hijmar û belge (fakt) (2019)

Bêhtir ji 199.000 cêniş û runiştvanên li herêma Graubünden dijîn. Bi nêzîkê 37.300 î ji wan re hemwelatîyên welatekî biyanî hene. Mezinahîya xaka Graubünden 7106 km<sup>2</sup> e û êrdnîgarî ew mezintirîn herêmên Swîsre ye û nêzîkî 1/6 ji xaka welatê Swîsreye. Nêzîkê

35.400 mirov li Chur li paytextê dijîn, ew jî yek ji kevintirîn cihên Swîsre yên mirov li djîn e.

Ew Kanton di 11 Hereman û 106 Bajarokan hatîyê parçe kirin. 50 % ji gund û tax, tar û mehelên wê hijmara cêniş û runiştvanên wan kêmîr ji 1000 mirovîne.



Hijmara newalan	150
Hijmara gola	615
Hijmara serên ciya	937

Zanîn û agahdariyên din hûn di karin li ve malpere [www.gr.ch](http://www.gr.ch) bibînin

# DEWLEMENDÎYA ZIMANAN LI HERÊMA GRAUBÜNDEN



## Zimanê herêmê Graubünden

- Almanî
- Romanî
- Îtalî

## Li herêma Graubünden sê zimanên fermî (resmî) hene: Almanî, Romanî û Îtalî.

### Almanî

Zimanê dayîkê yê bêhtir (zorbê) cêniş û nişteciyên herêmê zimanê Almaniyê, wate bi Almaniya bilind (Bi zimanê Almanî bilind) dinivîsin û bi zimanê Almanîya Swîsre dipeyîvin (di axivin û deng dikin).

### Romanî

Li Engadin, li Münstertal, di Mittelbünden de û di Surselva Romanî zimanê gelemperî ye peyvîn û gotinêye. Romanî ne tenê zimane, belkî bêhtir jiwêye, ew malbateke ji 5 grupên bi taybetmendiyeke girêdana bihevvene, wate 5 (Idom) in ew jî evin: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter û Vallader.

### Îtalî

Bi Îtalî li çar newal û dolan de Puschlav, Bergell, Misox û Calanca dipeyivin û dengdikin.





## GONCANDIN (INTEGRASYON)

Guncandin û integrasyon projeyekî civakî, kesî, dînamîke girêdaye û bestîye bi erk û mafan ve û armanca vî projeyî beşdarîya, çaresekirina hemû kom û endamên civak û komelgehê di jîyana aborî û civakî de. Piştgirî kirina guncandin û integrasyonê ligor ve û prensîba «piştgerîkirin û jêxwestin» wate «bide û bistîne» ye. Bi taybet piştgirîya fêrbûna ziman, xwepêşxistina kar û pîşe û beşdarî li jiyana civakî û komelayetî. Fachstelle Integration (Beş û berpîrsiyarîya guncandinê) hevkarî û birêve birina piştgirîya taybet bi guncandin û intergrasyonê liser astê herêmê û liser astê gund û tax, tar û mehelan. Herwuha piştgêriya jiboyî projeyekê guncandina civakî û komelayetî û zanîn û agahdariyên pêwendî bi guncandinê ve hebin liberdestan datîne.

**Fachstelle Integration Graubünden  
(Beş û berpîrsiyarîya guncandinê)**

☎ 081 257 26 38

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

**Navenda Agahdariyê ya  
Întegrasyonê Graubünden**

Di avahiya Pêzaneçihê Întegrasyonê

ya li Grabenstrasse 1, Chur de Navenda Agahdariyê ya Întegrasyonê ya van xizmetan pêşkeş dike, heye:

- Navbêhnkariya dayin û sitandina agahdariyan û şewirmendiya hêsan ya giringeyên babetên integrasyonê û pîrsyariyan
- Dîneyeke kursên ziman û pêşkêşên integrasyonê yên li Kantonê tene dayin.
- Şewirdariya ziman ya kesayî û tenayî çêkirina bi derfetan testeke nerdewantî ya ziman

**Informationszentrum Integration  
Graubünden (Navenda Agahdariyê ya  
Întegrasyonê)**

☎ 081 257 36 83

Pêşşaneyên di derbarê demên vekirî de hûn li ser malpera [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) dibînin.

Hun li ser Malpera ya Înternetê ya Pîrzimanî [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch) agahiyên kêrhatî li ser mijarên Rojane yên girîng wek Jîyana li Graubünden, Kar, Dibistan, Tendurustî û Jîne peyda dikin.

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



# PÊYWENDÎ

## Ziman meftiha guncandin û integ- rasyonê serekêyîye!

Hûn dixwazin li cihê rûniştina xwe yê nû bi rengê çalak û wekhev di jiyana abûrî, kulturî, çandî û civakî de beşdar bibin? Zanîna baş a zimanê herêmî deriyên li ber we vedike. Seredana kurseke zimanî bikin û Appên fêrbûna zimanî bi kar bînin, daku hûn di jiyana rojane de bikaribin danûstandineke baş bikin.

Lîsteyeke navên wan xwendin-gehên zimanî ew ên li Kantonê heyîn, hûn dê li jêr xaneya «Navnîşan û lînkên giring» bibînin. Di heman demê de malpera [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) kursên ziman yêni niha heyîn jî diyar dike. Ji bo bêhtir agahiyên li ser fêrbûna zimanî an ji bo şêwirmendiyeke kesane, hûn dikarin bi Navenda Zaniyariyan ya Integrasyonê re bikevin têkiliyê.

### Informationszentrum Integration Graubünden (Navenda Agahdariyê ya Întegrasyonê)

☎ 081 257 36 83

Pêşaneyên di derbarê demên vekirî de hûn li ser malpera [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) dibînin.

## Pêwendîpeydakirina wergeran (tercûmanan)

Fêrbûna zimanê herêmî girîng e. Ji bo têgehiştineke baş di danûstandin û civînên girîng de, dibe pêwîstî bi wergêrê hebe, ew dikare alîkar be.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (wergera devkî ya pîrr-çandî li Rojhilatê Swîsreyê) wergerên pîspor ên pîrr-çandî ji bo derdora 60 zimanan peyda dike. Ev xizmet bi pere ye.

### Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (wergera devkî ya pîrr-çandî li Rojhilatê Swîsreyê)

☎ 0848 28 33 90

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

Xizmeta wergerandinê bi rêya telefonê di çend xolekên de, wergerên pîspor pêşkêş dike -ji bo hinek zimanan ev xizmet bi şev û roj heye, 365 rojan di salê de. Ev xizmet bi pere ye.

### Xizmeta wergerandinê bi rêya telefonê

☎ 0842 442 442

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

# KAR

## Karkirin li cihê, ku kesê din kêfa xwe dikin û demên xweşiyê radi-buhêrin!

Çanda navneteweyî li Graubünden heye. Tûrîzim beşa aborî ya giring e û biser van beşê dinê aborî ve xware, beşê tenduristiyê, kargehên piçûk û navîn, gelek karbidestên liser astê netewî û navnetewî kar û xebata xwe dikin, herwuha birêvebirîya herêmê gelek cihên kar, ên rind û baş ji kar û pîşeyên cuda cuda pêşkêş dike.

## Guncandina pîşeyî

Karkirin bingeha jiyane misoger dike û piştgirîya guncandinê di civak û komelgehê de dike. Mercên destbikar kirinê û ketina nav cîhana kar û xebatê destûra kar û zanî-neke baş ji zimanê navçê re. Hûn karin li van malperê jêrîn zanîn û agahdariyên pêwîst jiboyî standina destûra karkirinê a pêwîst jiboyî kar û xebatê bibînin.

[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)

## Baca liser mûçe (maas) û sîgorta

Hinek bac bi mecbûrî û bê qeydûşert ji mûçe (maasê) mirov têne birîn, ewjî bacên jiboyê sîgorta xanenîşeyî (emeklîtî) – û mîra-tê (AHV – 1. Säule), xanenîşeyî kêmendamiyê (IV), Sîgorta betalî û bêkariyê (ALV), sîgorta bela biserdehatinê (UV) ne. Heger mûçe û maasê mirov ji radeyekê sinorekî derbas be û hatine mirov a salê ji CHF 20.000,- û biser ve be, hingê dibe baca xemxwariya paşerojê (nav jî lê dikin sitûna didiwa) weke temakirina AHV tê birîn. Di zik hevde bac û sîgortên neçarî û bi mecbûrî tên birîn nêzîkî ji 15 % ji mûçe, wate hatina salane têne birîn.

## Li kargerîn

Mirov dikare li ba navendên Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (Navendên navçaya jiboyî pêgihandina kar) li rêklamê li karkergerînê temaşe bikin û evjî di rojnama dene, di rêkla-

mên demkî dene, herwuha di Internet de weke mînak didin wek mînak

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

### Çibikin ger bê karbin?

Herkese, herkeseke li Swîsre bijî û lê kar bike (çi mêr dibe, çi jin dibe) û bêkar (betal) bibe, heger merc temambin – mafê wî, mafê wê heye – perê li cihê mûçe bistîne. Mercê bingehîn û pêwîst hebûna destûra manê û cênişbûnê û dibe 12 meha di herdû salên dawî pêş windakirina kar de, kar û xebat kiribe.

Jiboyî pirsên pêwendî bi betalî bêkariyê hebin û karin pêwendiyê bi kesên bêkar re bikin ew di xizmeta we dene herwuha Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (Navendên navçe jiboyî pêgihandina kar) jî di xizmeta we dene.

Heger we cihê karê xwe wûnda kir, yan tîrsa bêkariyê heye, wate tîrsîna wendakirina cihê kar, dibe haya xwe ji vana binin:

- Heger we hê dest bi lêgerîna li kar nekiribe, dibe hûn yekser dest bi lêgerîna li karekî nû bikin. Ev çarêxwekirin jiboyî wergirtin

û standina mafê parê ji sîgorta jiboyî dema bêkariyê re pêwîst û merc e, ku weke belge di destan de hebe. Ligor wê jî not û kopyên nivîsên hatine şandin jiboyî likar gerînê û nivîsên wernegirtin û qebûlnekirinê dibe bêne dokûmente kirin û bi belge hebin.

- Yekser û bê rawestan xwe li ba fermangeha (dayîra) kar qeyd bikin, fermangeha berpîrsiyara navçe hûn lê dijîn û têde cênişin. Hûn karin zanîn û agahdariyên bêhtir di vê malperê de peyda bikin

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

### Karê bi reşî

Karê ku car carna jî dikin weke karê pakijkirin û maliştin kirinê, xwedîkirin, guhdan û çavdêrana zarokan, karên nava malê û karê bexça, yê ku bi pera dikin, kar û xebat hisabe û dibe ji aliyekî ve destûr we ya kar ji aliyê polîsen biyaniyan ve hebe û ji aliyê din ve dibe liba sîgortayên çivakî û komelayetî hatibe qeyd kirin, yan dibe we qeyd kiribe. Heger ew karane nehatibin qeydkirin, wate karê bê destûr, karê reş e (karê bireşî) ye û di dema bêkarî, wata windakirina kar

de, di dema bela biserde hatinê û di dema bûna kêmandamiyê, hûnî ne sîgorta kirîne, wate sîgorta we tune.

**Staatssekretariat für Wirtschaft SECO  
(Nünerê wezareta – Wekilê wezaretê û şalyariyê – aborî)**

☎ 058 462 56 56

[www.keine-schwarzarbeit.ch](http://www.keine-schwarzarbeit.ch)

### **Pîşefêrbûn û xwepêşxistina dû pîşefêrbûnê**

Di Berufsinformationszentren (navendên zanîn û agahdariya pîşe) yê navçande zanîn û agahdariyên cûre cûre peyda dibin. Jiboyî zanîn û agahdarîyan herwuha jiboyî peyvînen kurt û kin stafa bipîr (karkerên beşê pêwîst) di xizmeta we dene. Serdan bêperrey e û belaş e û di demên kar de, bê berê xwe qeyd bikin jî çare heye (çê dibe). Sebare (jiboyî) bi şîretkarî û amojgariyê çaweytiya karîra we ya kesî, dibe mesrûfa wê bê dan û demek jiboyî peyvîna were xwestin.

Hûn karin zanîn û agahdariyên din, yên sebare bi şîretkarî û amojgariya jiboyî, xwenda bilind, û çaweytiya karîra pîşe, herwuha sebare bi navendên şîretkarî û amojgariyê li navçê, li malpera jêrîn

û bi telefona jêrîn werbigirin

**Amt für Berufsbildung Graubünden  
(Fermangeha Pîşefêrbûna)**

☎ 081 257 27 68

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

### **Sepandin û qebûlkirina dîplomên biyanî**

Eger pirsên we di derbarê nasîkirina/îtrafa bawernameyên/şehadeyên biyanî hebin, hûn dikarin peywendiyê bi Navenda Têkiliyên Neteweyî ya Sekreteriya Dewletê ji bo Perwerde, Lêkolîn û Dahênanê bikin.

**Staatssekretariat für Bildung,  
Forschung und Innovation SBFI  
(Sekreteriya Dewletê ya ji bo Perwerde,  
Lêkolîn û Nûjeniyê)**

☎ 058 462 28 26

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

Heger we çendê sala di karekî de zanîn peyda kiribe û di wî karîde karkiribe, hûn karin dibin hinek mercan de, wê fêrbûn û zanîna xwe li Swîsre weke pîşefêrbûnekê bidin qebûl kirin û dîplomake pîşeyekî sepanî wergerin.

**Amt für Berufsbildung Graubünden  
(Fermangeha Pîşefêrbûna)**

☎ 081 257 27 68

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

Konferansa Serperîştan ya Zankoyên  
yê Swîsreyê [swissuniversities](http://swissuniversities)

**Rektorenkonferenz der Schweize-  
rischen Hochschulen (Konferansa  
Serokên Zanîngehên Swîsre)**

☎ 031 335 07 40

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

# DESTÛRDANA MANÊ Û ANÎNA MALBATÊ

Daxwaziya wergirtina destûra manê û cênişînê ji hemwelatîyên dewletan EU / EFTA re kare berî hatina Swîsre ango piştî hatina Swîsre bê kirin. Destûra manê û cênişînê jiboyî kesên karker re ji hemwelatîyên welatên sêyan re (Hemwelatîyê wan welatan, yê ku ne endamên di EU / EFTA de) tenê di rewş û derfetên awerte de didin. Wate heger destne karkere zorzan bin û pispor bin, ango heger wûsa û sedemen taybet hebin, ku dana destûra manê heq bike.

Hemdewletî yê EU/EFTA (EU: Yêkitîya Avrupa, EFTA Sazîya Avrupabo bazirganî ya serbest) dikarin malbatî yê xwe, mafê wan li ser îkametê her çawa jî be, bînen ba xwe. Malbatî Dê, Bav û zarokin. Ew kesên kû ji dewletek sêyemîn de xwedîyê mafê lê îkamet kirinêne, dikarin gora Şertên Zagonê di berhemberî dayra Pernaberî û mafên sîvîl (Amt für Migration und Zivilrecht) serîlêbixin û dawa hatina cenhev ya malbatîyên xwe (wek jin anjî mêrê xwe, anjî Dê û Bavê xwe) bikin. Awa serîlêxistina ji bo malbatîyan ger di navbîna 5 salan û ji bo zarokên li ser 12 salî jî, ger di navbîna yêk salekede bê kirin.

Di dayra Pernaberî û mafên sîvîl ya Graubünden (Amt für Migration und Zivilrecht), yanjî di malpera wan di internetêde di derheqê mafê îkamet kirin û mafê dawa kirina hatina cemhev ya malbatîyan agahî û Broşur bi zimanê Almanî û Îtalî amadene.

**Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM (Dayra Penaberî û mafên sîvîl ya)**

☎ 081 257 30 01

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



# MAHRKIRIN (ZEWAC) Û MALBAT

## Mahrkirin (Zewac)

Dibe mirov li Swîsre 18 e salî be, heta mirov karîbe mahra xwe bibire. Tenê ew mahrbirînên li fermangeha barê kesayetî (dayra nifûsê) hatine birîn, têne qebûl kirin. Fermangeha barê kesayetî (dayra nifûsê) a navçe cihê hûn lê rûniştine, wate cênîşbûne, wê agahdariya liser merc û belgêyen pêwîst ji mahrbirînê re ji were bêjin.

## Hevjîn û malbatên du-neteweyî

Li Swîsreyê ji her sê zewacan yek jê du-neteweyî ye. Li ser malpera [www.binational.ch](http://www.binational.ch) mirov dikare bersivên wan pirsan bi dest dixê, ew yên ku hevjin û malbatên du-neteweyî rûberûyê dihên.

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

## Hevseriyên qeydkirî

Hevserên ji yek cinsî (mêr û mêr yan jin û jin) karin hevserîtiya xwe qeyd bikin. Fermangeha barê kesayetî (Dayîra nifûsê) we agahdar dike bê çî gav ji were pêwîstin û dibe hûn çî gava bavêjin.

## Zewaca bi zorê

Li Swîsre mafê herkesî heye

hevserê xwe, wate şîrkê jiyana xwe bi serbestî bi xwe hilbijêre. Ligor wê ne mafê malbatê heye ne jî mafê tu mirovekî heye, jin dibe yan mer dibe, lidijî xwesteka wan mahra wan bibirin, wate mêr bike, yan jin bîne, wate kes nayê mecbûrkirin jiboyî mahrbirînê.

## Fachstelle Zwangsheirat (Dezgeha taybet ya Zewaca bi Zorê)

☎ 0800 800 007 (Xeta alîkariyê ya bê beramber)

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

## Jidayîkbûn

Her jidayîkbûneke bibe dibe Fermangeha barê kesayetî (Dayîra nifûsê) bê agahdar kirin. Heger zarok li nexweşxanê ji dayik bibe wê demê nexweşxane agahdar dike. Heger zarok li malê ji dayik bibe wê demê pîrik dibe jidayîkbûna zarok agahdar dike.

### **Mana dayikên zarok li mal û mûçê û maaş wan, Perê dema çavdêriya nûdayîkan**

Mafê wan jinan heye mûçê mana dayikên zarok li mal wer bigirin, ewên di dema bûna zarok de kardikirin. Mercê wê ewe, ku di her 9 mehên berî bûna zarok bi sîgorta bûn û di vê demê de bi kêmanî 5 mehan kar dikir. Mafê wergirtinê ji roja bûna zarok ve destpê dike û derengtîrîn dem 14 heftîya piştî bûna zarok tewa dibe. Di vê demê de wê heta bi 80 % î ji mûçe wergire, belê rojê ne bêhtir ji CHF 196,—.

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Saziya sîgorta civakî ya herêma)**

☎ 081 257 41 11

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

xelaskirina 25 sala be. Li gor rêzik û ûsûlê karbidest wate xwediyê kar perê piştgirîya malbatê dişîne. Di bin hinek mercên taybet de, karin hinek dê û bavên karnakin jî piştgirîya zarokan bistînin.

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Saziya sîgorta civakî ya herêma)**

☎ 081 257 41 11

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

### **Perê piştgirîya malbatê**

Mafê karkeran heye, çî jin dibe, çî mer dibe perê piştgirîya malbatê bistînin. Mehane piştgirîya zarokan ji zarokên heta bi 16 saliyî bin CHF 220,— dikeve. Her meh CHF 270,— ji ciwanan re derdikeva heta pîşe xelas bikin û biqedînin, belê derengtîrîn dem dibe temenê wan (Emrê wan, yaşê wan) nebêhtir ji



## ZAROK

### Mezinbûn bi pirrzimanî

Zarok her jidaybûna xwe ve dikare du zimanan an bêhtir fêr bibe. Di şîretdayîna dê û bavên «Bi min re bipeyive û guhdariya min bike!!» de hûn dê şîretan bigrin, ka hûn çawa dikarin bi zarokê/a xwe re alîkar bin ku di pirrzimaniyê de pêşve here. Belavok bi 14 zimanan hene. Ew dikare bê beramber were daxwaz kirin

#### Fachstelle Integration Graubünden (Beş û berpirsiyariya guncandinê)

☎ 081 257 26 38

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

### Şêwirya dê û bavên

Dê û bavên bebek û zarokên biçûk dikarin peywendiyê bi şêwirya dê û bavên re bikin. Li wir ji bo pirsên girêdayî xwarin, çavdêrîkirin û perwerdekirinê hûn dê piştevaniyê werbigrin. Her weha eger zarokê/a we gelek bigrî yan ne rehet be, dê alîkariya we were kirin. Ji bo vê yekê hûn dikarin li navendeke şêwirmendiyê bigerin. Li ser daxwaza we şêwirmendên dê û bavên dikarin seredana we li malê bikin an bi rêya telefonê an jî online agahiyên bi we re parve bikin.

Hûn dikarin li ser karûbarên şêwirmendiyê yê li herêma xwe zanyariyan ji rêvebiriya cihê-rûniştinê

ya herêma xwe werbigrin.

### App-ên malbat- û dê û bavên

Gelek App-ên baş bi kar tên hene, dikarin ji bo karûbarê rojane û di biyavên cuda cuda de piştevaniya dê û bavên bike. Hindek ji wan pirrzimanî û bê beramber in.

**Parentu** – şîret ji bo dê û bavên zarokên wan di navbera 0 û 16 salî de

**Kleine Weltentdecker (Lêkolînerên cihanê yê biçûk)** – şîret ji bo dê û bavên zarokên wan biçûk

**Erste Hilfe (SRK)** – alîkariya destêki ji bo rewşên tengav

### Deynkirtina pirtûk û lîstikan

Li dever û cihên cuda cuda di herêmê de pirtûkxane (pirtûk) û Ludothek (ji boyî tiştên lîstikê) hene. Bi perakî mirov di kare pirtûk û lîstokan ji wûr bideyîn bîne. Agahîyên li ser we hûn li Der û Dora xwe ji xwe re distinin.

Pirtûkxaneyên bajar li Chur hejmareke mezin ji alavên ragihandinê bi zimanên biyanî dixezin xizmeta we de. Ew êvaran û dawiya hefteyan jî vekiriyê.

### Bernameyên çavdêrîkirinê

(Bi pera ye, wate ne belaş e)

#### Koma lîstikê

Heftiyê carekê heta bi dicaran zarok

berî çûna baxçê zarokan hevû din di koma zarokan de dibînin. Di koma lîstikê de zarok fêrdibe di çarçoveyekî diyar de taqînewe û tecrûbên xweyî pêşî li dervayî malbata xwe çêbike. Hûn karin zanîn û agahdariyan sebarek bi vê ji birêvebiriya tax, tar, mehele yan gundê xwe werbigirin û bistînin.

### **Baxçeyên bebekan û çavdêriya zarokan ya rojane**

Cihê çavdêrîna zarokan guhê xwe didin zarokan û li wan guhdar dibin heta dest bi xwendegehê dikin. Hûn karin zanîn û agahdariyan sebarek bi Cihê çavdêrîna zarokan ji birêvebiriya tax, tar, mehele yan gundê xwe werbigirin û bistînin.

#### **famur – für Familien in Graubünden (Ji bo malbatan li Graubünden)**

☎ 081 300 11 40

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

Malbatek kare bi roj guhê xwe bide zaroka. Malbata bi roj li ba xwe li mala xwe, guhê xwe dide zarokê her temen û emrê, zarokan diçin xwendegehê jî. çî demê guhê xwe bidin zaroka, wate dema guhdan û çavdêrîna li zaroka (Firavîn, nîvrojê, alîkariya jiboyî erkên xwendegehê, alîkariya jiboyî erkên xwendegehê, rojê hemuwî ango dawiya heftiyê)

herkes biserê xwe li hev dikin û bihevre girêdidin.

### **Çalakîyên ji dervayî xwendegehê tene pêşkêş kirin**

Sebarek bi pirsê jiboyî xwedîkirina zaroka (Kinderhort), Firavîn (Nanê nîvro) yan betlana demên serbest (Ferienpass) pirsê xwe ji birêvebiriya xwendegehê bikin, ango ji fermangeha li herêmê berpirsiyar bikin.

#### **Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Fermangeha jiboyî spor û xwendegeha gel)**

☎ 081 257 27 36

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

### **Hêla rewşa tengav ya dê û bavan**

Perwerdekirina zarokan ji bo dê û bavan hertim zehmetiyek mezin e. Hêla rewşa tengav ya dê û bavan ji bo pirsên girêdayî perwerdekirin, nakokî, kirîzên di nav malbatê de bi şev û roj bi rêya telefon an E-mail ji we re bê beramber şêwirmendî û alîkariyê pêşkêş dike.

#### **Hêla rewşa tengav ya dê û bavan**

☎ 0848 35 45 55 (Tarîfa xeta erdî)

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

# XWENDEGEH Û PÎŞEFÊRBÛN

Li Swîsre pergala xwendinê ji herêmê heta bi herêma din jihev cuda ye. Li herêma Graubünden xwendegeh ji 7 heta bi 16 salî neçar, mecbûre û belaşê.

## Bexçê zarokan

Ji pênc saliyê ve zarok diçine baxçê zaroka. Jiboyî dû sala, wate dû sala dimîne.

## Mecbûrî û neçareyîya çûna xwendegehê

Mecbûrî û neçareyîya çûwuna xwendegehê ji wê sala, ku zarok dibine heft salî destpêdike.

## Pergala xwendinê û xwendegeha li herêma Graubünden

Bexçê zaroka		2 sala
Xwendegeha Serêtayî	Xwendegeha serêtayî	6 sala
Xwendegeha Navendî	Xwendegeha Nevendî, Sinifa/sefa piçûk	3 sala
Xwendegeha Amedeyî	Sala 10 an ya serbest, Xwendegeha Nevendî jiboyî beşekî xwendinê, Fêrbûna pîşe/Fêrbûna di cihê karî jiboyî fêrbûnê de weke şagirtî, Xwendegeheke taybet li Swîsre Diber fêrbûna pîşe re, yan piştî xelas kirina pîşe, dûre mafê xwendina bilind jiboyî beşê xwendinê heyê	2 – 5 sala
Xwendina bilind	Xwendegeha bilintir ji beşekî re, Xwendegeha bilind ya beşekî Zanîngeh, Xwendegeha bilind jiboyî sazumanî û pîşesaziyê (ETH)	3 – 6 sala

Zanîn û agahdarî liser hemû mijarên liser xwendegehan hûn dikarin ji xwendegehan wergirin yan jî li ba

**Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Fermangeha jiboyî Xwendegeha gel û spor)**

☎ 081 257 27 36

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

### **Berpirsyariya dê û bavan**

Dayik û bav berpîrsîyarê perwerde û xwendina zarokên xwe ne. Hûn mecbûrin zarokên xwe bişînin xwendegehê û hêya xwe jêbînin, ku ew herne xwendegehan û ligor sazûman û qeyda ji xwendegan re, û ligor plana wan û dersan biçin. Herwûha hûn mecbûrin hêya xwe jêbînin, ku zarokên we li malê erkên xwendinê (dersê yê dibe li mal bikin) û dibe hûn ji vê yekê re merc û çarçova pêwîst peyda bikin û ji wan re pêşkêş bikin. Li Swîsre cihekî navendî ji hevkarîya dinava xwendegeh û dayik û bavan de heye. Xwendegeh dayîk û bavan bi şeweyekî berdeyam û întîzam dixwîne û vedixwene xwendegehê jiboyî hevpeyvînan û êvarên dayîk û bavan. Beşdarbûna dayîk û bava gelek girînge, jiboyî hayjêanîn û wiryabûna li astengî û kêşên zarokan li xwendegehê ango jiboyî baştirîn çareserî jiboyî hilbijartina pîşe.

### **Şîret kirina bê pere ya li ser meslekan ji bo keç û xortan**

Şîretkirên Mesek-, xwendina bilind- û herwaha bo guhertina karê xwe wê alîkarî ya keç û xortan bikin, ku ewana bikarin ji bo xwe meselek,

xwendina bilind, an ji guhartina karê xwe, biryarê bidin. Ew bi awa peyvîn, ahgahî û test kirinê alîkarîya we dikin kû hûn biryara xwe bidin. cîhê şîretkirinê yê Kantonan li bajarên Chur, Davos, Illanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol û Thusis in.

#### **Amt für Berufsbildung Graubünden (Fermangeha jiboyî fêrbûna pîşe)**

☎ 081 257 27 68

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

### **Xwendegehên berdewamiya xwendinê û xwendegehên pîşe**

Piştî qedandina dema xwendegeha neçar, lazim û bi mecbûrî, suxte biryara xwe didin bi çî şêwe û derfetî li xwendinê berdewambin, ew hildibijêrin, gelo biçine xwendegeha gelemperî jiboyî berdewamiya xwendinê yan jî xwendegeha jiboyî fêrbûna pîşe.

### **Bernameyên navberê**

Ciwanên ku piştî xwendina xwe ya bingehîn hîn cihek ji bo xwendina pîşeyî ji xwe re nedîtine, dikarin serî li bernamêya navberê bidin. Ev yek dikare bibe alîkar, ew kêmasiyên di dema xwendinê de çêbûnî kar li ser bê kirin û fersendên pîşeyî pêş bixe.



Li ser van bernameyan pêşwext ji mamoste yan şêwirmendiya pîşeyî bipirsin.

### Ciwanên ku dereng koç kirine

Li ser şensên beşdarbûna mirovî di jiyana abûrî û civakî de, perwerde biryarê dide. Ji ber vê yekê pirr girîng e ku ew ciwanên biyanî-ziman, ew ên xwendina xwe ya bingehîn li welatê xwe qedandine û bi rêya programa hevghandina malbatê hatina Swîsreyê rêya xwe di nava sîstema perwerdeyî de bibînin.

Bernameyên perwerdeyî, yê ku bi taybetî li gorî pêdiviyên ciwanên biyanî-ziman têne pêşkêş kirin, alîkar in wek di bernameya navberê an jî di xwendina pîşeyî de. Zanyarî û şêwirmendî ji bo bernameyên perwerdeyî hûn dê li vî cihî bibînin

#### Informationszentrum Integration Graubünden (Navenda Agahdariyê ya Întegrasyonê)

☎ 081 257 36 83

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

### Gymnasien, Xwendegehên bazirganî – û yê navendiyî ê beşan (xwendegehên jiboyî xwendina gelemperî, wate tevî û gişkî)

Hûn karin zanîn û belgeyan liser pêkêşiyên cûre cûre libin malperên jêrîn bibînin

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

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

### Pîşefêrbûn

Dema jin û merên ciwan biryara xwe bidin piştî xwendegehê hînî pîşeyekî bibin, weke mînak bixwazin bibin terzî yan elektrîkçî yan her pîşeyekî din, ew karin wî pîşeyî bixwînin û xwendina xwe xelasbikin. Ligor peymaneke pîşefêrbûnê, şagirt li cihê karê xwe fêrî dike weke karker bixebitin û mûçe jiboyî karê xwe ji karbidest bistînin. Heftiyê rojekê du rojan diçine xwendegeha pîşe û vê dema dina mayî li kargehê kar dikin û hînî kar û zanebûnên ligor praktîkê dibin. Fêrbûna pîşa dû heta bi çar salan dikşîne û bi dîplomeyeka pîşe (Berufsattest) ji hêla Sondxwarê Hevalîniyê (eidgenössischen) ango bi nasnameyêke karîbûn û bi qudertê ve bidawî dibe. Herdû encam li seranserî Swîsre sepandîna û tê qebûl kirin.



### Bekaloriya pîşeyî

Bekaloriya pîşeyî perwerdeya pîşeyî di gel perwerdeya giştîrî de temam dike. Ev şensê bidestxistina cihekî di dibîstanên bilind de (FH) xweş dike. Bi encamdana ezmûneke temamker xwendin li zanîngehekê jî dibe.

### Xwendina bilind û xwendina bilinda di beşên huner û xwendinê jiboyî karê sazîyen netewî û navnetewî

Li herêma Graubünden pêşkêşiyên hijmarek baş ji xwendegehên bilind, xwendegehên bilindtir jiboyî hinek beşan û xwendegehên û sazîyen lêkolînê hene.

#### Amt für Höhere Bildung Graubünden (Fermangeha jiboyî xwendina bilind)

☎ 081 257 61 65  
www.ahb.gr.ch

### Xizmetguzariya derûniya (pisîqolojîya) xwendegehê

Ev pêşkêşiya şîretkarî û amojgariyê xwe digre li bexçên zarokan- û xwendegehên gel, heger li van di demên ferbûna li xwendegehê de, di pêşketinê de, di tevgerîn û rabûn û rûniştinê de ango di hest û

hestpêkirinê de zehmetî û astengî peyda bibin yan xuya bibin. Ev xizmetguzariya tê pêşkêş kirin ji dê û bavan re, ji zarokan û ciwanan re, ji kesên fêr dikin û kesên perwerde dikin re di guman alîkarî jiboyî alîkariya xwe bixwe bikin.

#### Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Fermangeha jiboyî Xwendegeha gel û spor)

☎ 081 257 27 41  
www.avs.gr.ch

### Tundûtîjî (şidet) li dijî zarokan

Dema kû Zarokek nîşanên Şidetê nîşan bide, wê demê Têkilî bi we navenda Şêwirdariyê ya alîkariya Qurbanîyan ji bo Şêwirdarî û Alîkariya profesyonel bê dayîn.

#### Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Alîkariya qurbaniya- Cihê kar jiboyî şîretkarî û amojgariyê)

☎ 081 257 31 50  
www.soa.gr.ch

## Pisîkiyatriya zarok û Ciwanan Li Graubünden

Heger zarokê te yan zaroka te pirs-girêk, astengiyê û kêşeyên wî yan wê yê derûnî hebin, zehmetiyên wî yan wê bi wî yan bi wê bixwe re hebin, di malbatê de hebin, di dan û standin û rabûn û rûniştina bi hevalan re hebin ango pirs-girêk û astengiyên wî yan wê bi yasa û zagon û qanûn re çê bibin, hûn karin dan û standin û pêwendiyê bi Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) re bikin.

**Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Graubünden kjp (Pisîkiyatriya zarok û  
ciwanan)**

☎ 058 225 19 19

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

# CÊNIŞÎN Û BICÎHBÛN

## Lêgerîna li xaniyan jiboyî bikirê girtin

Rêklamê xaniya di rojnama rojane ya navçe û devera we deye, di rojnaman û di înternê deye. Carna jî xaniyên erzan li cihê reklamê mişteriyên bi dîwarê dikan û molên mezin ve hene minak weke Migros û Coop peyda dibin.

[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)

Dema dilê we biser xaniyekî ve hebe, sererast û bi rêzik û ûsûl wûhaye dive mirov formekê dagire û dibe hinek belge û dokûmenta weke kopiyekê ji qeydiya destserdanînê (Betreibungsregisterauszug) û herwûha destûra man û cênişîna we bidine xwediyê xanî an jî birêvebirê xanî.

## Giringe:

- Liser rêklamê xaniya, mirov pêwendî û daxwazîyê dike û kirêdar kirêçiyekî hildibijêre.
- Hêya xwe ji mercên berat û peymanê (Akîdê) bînin, weke

minak demên karibin ji xanî derkevin.

- Di xaniyê kirê de sazûmen û qeyda xaniyan heye, ew jî bihevre jiyana di xaniyan de sazûman dike (Weke minak hêminî û bêdengiya bi şêv, yan jî bikar anîna mekîna şîştina cila).
- Di her xaniyekî kirê de çavdêrekî xanî yan çavdêreke xanî hêya, ew heya xwe jêtina ku sazûman û qeyda xaniyan bicî bibe û hêya xwe ji pakijî û şuştina xanî tîne.
- Her malbatek neçar e ku heqê radyo û televîzyonê bide. Mirov fatûrê bi şeweyek otomatîkî ji rêveberiya ajansa baca radyo û televîzyonê ya Swîsreyê (Serafe) werdigire.

## Serafe AG

☎ 058 201 31 67

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



Zanîn û agahdariyên din û broşûreke liser mijarê «niştecêbûn» (Wohnen) bi 11 zimanan peyda dibe û hûn dikarin wergirin ji

**Bundesamt für Wohnungswesen BWO  
(Fermangeha federal jiboyî karûbarê xaniyan)**

☎ 058 480 91 11

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

### **Cihê şîretkarî û amojgariya yasa û zagone kirê**

Mieterverband Graubünden (Yekîtiya kêrvanan – kirêçiyên) agahdarî û bersiva dide liser pirsên pêwendî bi kirêgirtin û xanî ve hebe. Ev xizmet ji bo ne-endaman bi pere ye.

**Mieterverband Graubünden (Yekîtiya kêrvanan – kirêçiyên)**

☎ 081 253 60 62

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

Heger dûbendî peydabûn û çêbûn hûn karin pêwendîyê bi birêvebirîya tax, tar, mehel an jî gundê xwe re bikin, jiboyî wergirtina navnîşanên cîh û deverê berevanî û lihevanîne. Ev xizmet ji bo ne-endaman bi pere ye.



# TENDURISTÎ

Zanyariyên berfireh li ser mijara «tendirustiyê» Li ser portala Înternêta [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch) û [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) hene. Bi taybet «Rêbernameya tendirustî», ku bi zimanên cuda cuda heye, dihê pêşinyar kirin.

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

## Navnîşanên bijîşkên jin û bijîşkên mer

Di her pirtûkeke telefonê navça we de telefon û navnîşanên bijîşkên li dever û navça we kardikin nivîsîne û qeydkirîne.

## Nexweşî yan belabiserde hatin (qeza kirin)

Li Swîsrrê wüha ye, ku herkesekî bijîşkê wî yê malê yan bijîşka wî ya malê heye, yê yan ya di demên nexweşî yan bela biserdehatinê de yekem kese ku mirov pêwendiyê pêdike. Heger we bi telefonê nikarîbû bijîşkê xwe yê malê yan bijîşka xwe ya malê zêft bikin, guhdariya makîna bersivdanê bikin, jiboyî standina hejmara bijîşkê niwêner yan bijîşka niwêner yan jî bijîşkê dikarde yan bijîşka dikarde. Herwüha hûn dikarin pêwendiyê bikin bi xizmetguzariya di derfetê û haletê kutûpir yê nexweşxana

nêzîkî xwe de.

Di dema pêwîstiya bilez û yekser telefonê bidin

**Hijmara pêreghiştin (firyakeftin) di derfetên kutûpir de**

☎ 144

## Li dema hewarê çi bikin? (Ku ketin tengayiyê çibikî?)

Seyrî bendê 21 an, Rûpelê 66 an bikin

## Nexweşxane

Ji bo pirsgirêkên tendirustî ew ên pêdivî bi pişkinîn, çareserî an niştergeryeke zêdetir hebe bijîşka/ê we ya/ê malê dê we bişîne cem bijîşkeka/î taybetmend an jî nexweşxaneyekê. Zanyariyan jî tamîna xwe ya tendirustî werbigrin, ka hûn dikarin li kîjan nexweşxaneyê werin derman kirin.

## Şîretkarî û amojgarî û guhdan û çavdêrana li mal

Hûn ji encamê nexweşiyekê yan belak biserê we dehat pêwîstî alîkariya kesekî ne ku jiboyî karûbarê malê alîkariya we bike, wê demê hûn karin pêwendiyê bi «Spitex» (Jiboyî alîkarî û yarmaetî lidervayî nexweşxanê) a li nêzîkî mala we re bikin.

**Spitex Graubünden**

☎ 081 252 77 22

[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)**Mirovên bitemen, wate mirovên kal û pîr**

Pro Senectute şîretkariyê û amoj-gariyê li mirovên temenê wan mezin dike û di dema pêwîst de li mal çavdêrî û guhadana wan jî dike.

**Pro Senectute Graubünden**

☎ 081 252 75 83

[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)**Mirovên kêmanî, wate mirovên kêmaniyek li wan hebe**

Mirovên kêmaniyê wan yê laş wate fîzîkî yan yê derûnî hebin (bi Handicap bin) herwûha mirovên biwan ve girêdayî û mirovên pêwendîdar alîkariyê ji sazîya sîgorta civakî û komelayetî Graubünden yan li ba Pro Infirmis werdigirin, heger ew kesane zarok bin piştgêrî û alîkariyê ji perwerda saxkirinê di dema zû de (heilpädagogischen Früherziehung) werdigirin.

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Saziya sîgorta civakî û kolayetî)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)**Pro Infirmis Graubünden**

☎ 058 775 17 17

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)**Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD (Sazî û sazûmana xizmetguzariya perwerda saxkirinê)**

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)**Mirovên bi pirsgirêk û astengiyên derûnî**

Psychiatrischen Dienste Graubünden çavdêrî û guhdana psîkiyatîrî li nexweşxanê (stationär) carna li nexweşxanê (teilstationär) û ê mayî li beşê ambûlans ji nexweşên mezin ê bi nexweşiyên derûnî û psîkiyatîrî (saykatîrî) ketine re misoger dike.

**Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR – Xizmetguzariya psîkiyatîrî (saykatîrî)**

☎ 058 225 25 25

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

Berpirsiyarê çavdêrî û guhdana psîkiyatîrî ji zarok û ciwanan re Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden(kjp) e.

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp – psîkiyatîrî (saykatîrî) a zarok û ciwanan**

☎ 058 225 19 19

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

# SÎGORTA

Li Swîsre mirov dikare berat û peymana bi gelek sîgortên cudare çêbike. Hinek sîgorta ye neçar û mecbûr hene û hinek jî mirov kare bi serbestiya xwe bibe.

## Sîgortayên neçar û mecbûr

Li tenişt sîgorta yê civakî û kome-layetî, ku rast bixwe û rasterast ji mûcê mirov tê birîn (bide berhev bi bend û kapîtil a kar re) neçar û mecbûre ji wan kesên li Swîsre dijîn re û cênîşin berat û peymanê bi van sîgortayên jêrîn bikin:

- Sîgorta jiboyî demên nexweşketinê
- Sîgorta bela biserdehatinê
- Heger mirov xwediyê Tirimbêlê/ Tirimbêlan (otomobîlê otomobûlan) be, Sîgorta tirembêla/sîgorta motorsîkla
- Heger mirov xwediyê xanî yan xaniyan be, sîgorta xanî

## Sîgorta dema nexweşketinê a bingehîn

Her mirovekî mala wî li Swîsre be û cênîşê wê be dibe dinava sê mehan de ji dema bûna cênîşê Swîsre xwe li ba sîgortakê jiboyî dema nexweşketinê misogir bike. Eva jî dibe ji hemû endamên

malbatê ên ku dûre jî tèn herwüha ji zarokên nû çê dibin re, jiber ew piştî jidayikbûnê 3 mehan liser sîgorta diya xwe misogir kirîne. Sîgortayên jiboyî dema nexweşketinê neçar in jiboyî sîgorta bingehîn misoger bike. Bi sîgorta bingehîn mesrûfê tîmarkirina bijîşkan, herwüha mesrûfên çûna nexweşxanê ango mana li nexweşxanên herêma Graubünden têne misoger kirin û parê mesrûfa want ê dan. Beşê ku mirov neçare bide, mirov dikare bi xwe bend bike, ligor wê jî bilindîya abonê heyvaneye, wexta tûjînebe û tesîra li bilindî û nimzî a perê mirov heyvane dide heye.

Sîgortayên jiboyî dema nexweşketinê mesrefê tîmarkirina dinan nadin! Zanîn û agahdariyê liser bilindî û nimziya abonê mehane ê Sîgortayên jiboyî dema nexweşketinê hûn karin bibînin libin

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

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

## Erzankirina abonê mehane ê Sîgortayên jiboyî dema nexweşketinê

Mirovên rewşa wane aborî ne başbe alîkariyê jiboyî abona



mehane ya Sîgortayên jiboyî dema nexweşketine ya neçar hem ji Federal û hem jî ji Herême werdigirin. Navê vê têkber û alîkariyê «erzankirina abonê mehan ê kesîye» (Individuelle Prämienverbilligung).

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Saziya sîgorta civakî û komelayetî)**

☎ 081 257 41 11

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

### Sîgorta bela biserdehatinê

Mirovên heftiyê bi kêmanî heşt demhijmêr û seatan kardikin, karbidestê wan, wan lidijî bela biserdehatinê misoger dike. Mirovên, ku têkrawû (di zik hevde) kêmtir ji heşt demhijmêran (seatan) di heftiyê de kar bike, yan bicarekê karneke yan jî serbixwe kar bike dibe bixwe xwe li ba Sîgortayên jiboyî dema nexweşketinê li dijî bela biserdehatinê misoger bike.

### Sîgortên serbest wate bi azadiya xwe

- Sîgortayên biservekirî jiboyî dema nexweşketinê
- Sîgorta li dij neçariya berpîrsîyariyê (Dema tişt beranberî kesne sêyem

rû bide, gelek çaran birêvebirîya xaniyan û xwediyê xaniyan jiboyî bikirê girtina xaniyekî yan apartmanekî ji mirov divê)

- Sîgorta kelûpelê malê, wate tiştên mal
- Sîgorta li dijî hewkarîbûna kar
- Sîgorta parastina dadî, parastina karê dad
- Û gelekên din jî

Ligor rist û qayîdê beşê mirov neçare bixwe bide li ba hemî sîgorta heye, wate dema xisarek bibe hingî dibe beşkî ji xisarê mirov bixwe bide.

Gelek companya, şirket û firmê sîgortayên Swîsrî hene û sîgortên xwe pêşkêş dikin. Jiboyî lê meyzerîninê temaşekin li van malperên serbixwe.

Malpera serbixwe [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) zanyarî, berawirdkirin, derfet û tamînan bi rêya înternêtê û bi çendîn zimanan pêşkêş dike.

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

Belkî jî sîgortên we li welatê xwe bi wan re berat an peyman bestin li Swîsre jî ketibne kar, wate li Siwîsre jî bikar bîn.

## BAC

Li Swîsre kesê taybet, wate kesê privéat bac liser hatina xwe didin herwûha liser hebûna xwe. Û bi vî pereyî jî dewlet mesrefê dewletê, wate karûbarên erkê dewlatê dide yê liser asta Federal, liser asta herêmê û liser asta tax, tar, mehel û gunda.

### **Mirovên destûra wan a man û cênîşînê (Niederlassungsbewilligung [C-Bewilligung]) hebe**

Jiboyî hijmar kirin û hesêb kirina baca dibe bê dan, jin û merên Swîsrsrî herwuha Mirovên destûra wan a man û cênîşînê (Niederlassungsbewilligung) dibe hersal forma zelalkirina hatina xwe jiboyî bac dagirin û pir bikin. Beyan û belag bacê dibe bidina fermangeha bacê ya cih û devera cihnişîna we.

### **Mirovên destûra wan a man û cênîşînê yeke dinbe yan hine dinbin**

Jinên biyanî yê karker û merên biyanî yê karker, yê ku Niederlassungsbewilligung a wan tune be baca karê wan rast bixwe ji mûa tê birîn (baca ji serê kaniyê). Eva jî pêwendî bi van ve heye:

- Cênîşîn salene

- Cênîşîn heftane
- Cênîşîn ji demeka kin re
- Kesên sinûrderbas dikin
- Kesên demkîn hatine wergirtin
- Penaber (daxwazkarê mafê penaberiyê)

**Steuerverwaltung Graubünden**  
(Birêvebiriya bac a herêma)

☎ 081 257 21 21

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

# ŞİRETKARÎ Û AMOJGARIYA CIVAKÎ Û KOMELAYETÎ

Fermangeha civakî û komelayetî a Graubünden erkekî weyî berferah heye jiboyî şîretkarî û amojgariyê di beşê kesî û malbatîde herwüha alîkariya civakî û komelayetî a aborî.

## Şîretkarî û amojgariya civakî a kesî

Berpîrsîyarê şîretkarî û amojgariya civakî ya kesî, karkerên di cihên xizmetguzariyên deveran de ne. Li tenîştê cihên xizmetguzariyên deveran, cihên xizmetguzariyên pîsporîya beşekî jî hene di beşê parastina zarokan, alîkarî û yarmetiya qurbanîyan herwüha jiboyî pîrsqîrêkên nexweşiyên weke tiryakî, derman, qumar û yê din.

## Alîkariya civakî û komelayetiya darayî

Bi şêweyekî bingehîn û bi esas her mirovek berpîrsîyarê misogerkirina jiyana xweye. Mirovên katî yanî jiboyî demeke kin yan jî berdewamî rewşa wana darayî xerabketîye û liser çareserkirina kesî nikarîbûwa wê rewşê rake, mafê alîkarîkirina wan heye. Merce, ku mirovê têkildar û pêwendîker li herêma Graubünden cênîş be.

Wê demê alîkariya civakî û komelayetî tê dan, dema mafê kes li tu

cih û deverê din nebe ligor zagon û yasa nebe, weke minak xanenîşeya kesî (teqawîta kesî) û malbat ango kesne bitenê çu nikarîbin alîkariyê bidin. Gelekî û hindikiya alîkariya civakî û komelayetî wê bêçare liser astê kesî bê hesab kirin û pêwendî bi derfet û rewşa kesî ve herwuha gelekî û hindikiya pêwîstiyên jiyane û rewş û pêwendî û şewên hatine kesî herwüha girêdaye bi dema wer-girtin û standina alîkariyê, wate dirêjî û kinîya dema standina alîkariyan.

Hisabkirin liser bingeha rêz, qayda û sazûmanên heremêne û pêşniyaz û temînkirinên birêvebirîya tax, tar û mehel û gundanin herwüha rêdestnîşan kirinên konferenzê Swîsre jiboyî alîkariya civakî û komelayetî ye. Li herêma Graubünden birêvebirîya tax û mehel û gundanin biryarê dide aye, wate biryar di destê wande bidin yan na û çendî bidin.

**Kantonales Sozialamt Graubünden  
(Fermangeha civakî û komelayetî  
Herême)**

☎ 081 257 26 54

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

# JIYANA ROJANE – ÇAVPÊKETIN Û HEVDÎTIN

## Jiyana taxê, tarê û mehalê / Jiyana gund

Tax, tar û mehelên bajara û gund jiber ve û sedemên cûda cûda cejna çêdikin û kêf dikan, mirov kare aktiv beşdariyê diwande bike û mirov kare weke mêhvan here û beşdariyê tê de bike. Baştirîn ewe û ji hevalên xweyî kar, nasê xwe, mirovên xwe, dostên xwe, Hevalê xwe û dirawsê û cîranên xwe bipirsin ew cejnane kengî çêdibin. Herwûha li tax, tar û mehelan û li gunda cihê cûda ê hevdîtin û çavpêketinê hene weke minak cihê lîstika zaroka, navendên civakî, cihê malovanî, avjenîn û sobayiyê, ku mirov karê li van cihan pêywendîyan bi mirovên din re peyda bike.

## Komele û Club

Di her tax, tar û mehelekê de çalakîyên cûrbe cûr û komelê jiboyî jinan, meran, zarokan, ciwanan û mirvon bi temen û emir mezin hene.

Komele di jiyana rojanede roleke yekcar mezin dibînin û dilîzin û ew piştgîriya hevdîtin, pêywendî hevnasîna kes û mirovên li vir cênîş dike. Komelê cûrbe cûr hene mîna komelên gokê û topê (fûtbolê), qlubê setrenc, komelê mûzîkê, komelê

çandî û hûnerî, komelên ramyarî û siyasî, komelên jinan û herwûha gelekên din. Ji bilî van jî li her tax, tar û mehelekê jî çalakîyê weke spor ji dayîkê û zarok re (MuKi-Turnen), spor ji kal û pîra re, qoro (bihevve stran û goranî gotin) û komê jin û meran hene. Komele û çalakî ji her mirovekî xwestek û wîsta wî heb re vekirîne û rêxistinên komele û qloba kêfxweş dibin bi zêdebûna her endamekî nû. Hûn karin li birêvebirîya cihê hûn lê dijîn û li cênşin pirsîyara çalakîyên cûda bikin û zanîn û agahdariyên pêywendiyê peyda bikin.

## Komelê bêgane û biyaniyan

Li herêmê hejmareke mezina komelên biyanî û bêgana heye. Kurte nêrîn û temaşe kirinekê hûn dikarin di vê malperê de bibînin

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

## Mozexane, şano û sîneme

Li hinek cih û deveran mozexane, şano û sînemên piçûk û mezin hene.

## Kirîn û çûna kirînê

Ligor qeydê demê vekirina dikana ji dûşem heta înebî ji demhijmêr û



(seat) 08:00 – 18:30 aye û li rojê şemiya ji demhijmêr (saat) 08:00 – 17:00 e. Bêhtirê dikana li rojê yekşema girtîne. Demên vekirina dikan û mehelan kare ji devereke heta bi devera din cuda be.

### Bank

Li gor qeydê bank berî dikan digirin, bêhtirê wan di nava 17:00 û 17:30 a de digrin û rojê şemî û yekşemê venakin û bicarekê girtîne.

### Rojên valeyê û betalbûnê (rojên pişû)

Ev rojane di herêma Graubünden de weke rojên valeyê û betalbûnê (rojên pişû) têne diyar. Di van roja de dikan girtî dimînin. Roja berî wê jî ligor qeydê dikan zûtir digrin, bêhtir li demhijmêr (seat) 17:00 a.

- Serê salê 01. Januar(çile)
- Cejnê ji mêjiwa filetiyê ne, Roja xaçkirinê, Rojê rabûna Mesîhê pîroz, (Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag)
- Cejnê ji mêjiwa filetiyê ne, Roja bi ezmana ve çûna Mesîhê pîroz (Auffahrt)
- Cejnê ji mêjiwa filetiyê ne, Rojê hatina ruhê pîroz (Pfungstsonntag

und Pfungstmontag)

- Roja cejna netewî 01. Tebax
- Cejnê ji mêjiwa filetiyê ne, (Eidg. Dank-, Buss- und Bettag)
- Cejna zayînê 25. Berfanbar, Kanûn
- Roja Stephan (Stephanstag) 26. Berfanbar, Kanûn

Hinek rojên batal û rojê pişû hene û ji devereke heta devera din ji hev cudane. Hûn karin kurtê dîtin û temaşekirina wan liser vê malperê bibînin û temaşe bikin

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

### Seyran û demên destbetaliyê

Hûn karin gelek şîret û pêşniyazan jiboyî seyran û demên destbetaliyê li nivîsîngeha Tûrfîstan yan di vê malperê de bibînin û temaşe bikin

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

# GÎHANDIN Û GUHAZTIN (MOBÎLÎTE)

## Tevdêr û haletên hatûçuwê komelayetî (ÖV): Şemenefer, trêr û otobûs

Li Swîsre tevneke Tirên û otobûsa ya başavakirî û berferê heye. Hûn karin nexşa gîhandin û guhaztinê û nexşa tevna xetê li bin bibînin û meze bikin

**Rhätische Bahn – RhB (tenê li Graubünden) Şemenefera**  
www.rhb.ch

**Postauto (malpera Postauto)**  
www.postauto.ch/graubuenden

**Schweizerische Bundesbahnen – SBB (Hêlê Federalê Swîsre)**  
www.sbb.ch

SBB û RhB şêwe û cûre ne cûda jiboyî abonekirinê pêşkêş dikin, jiboyî bikaranîna tevdêr û haletên gîhandin û guhaztinê komelayetî erzantir be, weke minak Halbtax (Nîvbac), GA (Abonekirina gelemperî (jenral)), Monatsabo (Abonekirina heyvane), seven25-Abo, Juniorkarte (karta zaroka).

Zarokê heta temenê şeş salî belaş bi mezinekî re siwar dibin û

digerin. Zanîn û agahdariyên bêhtir hûn karin liher pencerejê westgeha şemeneferê (Bahnhofê) werbigirin yan jî li vê malperê de bibînin û temaşe bikin

www.rhb.ch  
www.sbb.ch

## Ajotina trimbêlê li Swîsre

### Destûra ajotinê

Her xwediyeke destûra ajotinê û her xwediyeke destûra ajotinê ku û li Swîsre cênîş bibe, dive dinava salekê de destûra xwe ya ajotinê ya biyanî bi destûra ajotina ya Swîsrî biguhêre. Mercê biguhêre destûra ajotina ji dewletekê bo dewleta din cudane.

**Strassenverkehrsamt Graubünden (Fermangeha Kolan û rêyên herêma)**

☎ 081 257 80 00  
www.stva.gr.ch

### Bendkirina zûbûn û bilez ajotinê

Li Swîsre ev qeyda û pergalên Bendkirina zûbûn û bilez ajotinê hene û bicî tî 50 km / li demhijmêrê dinav derverê girtî de: 80 km/h / li demhijmêrê li dervî derverê girtî û







120 km/h di demhijmêrê de liser Autobahn ê. Di dinav derverê girtî de hê aqar û warên bendkirina zûbûn û bilez ajotinê 30 km/h di demhijmêrê de ango 20 km/h di demhijmêrê de hene.

### **Alkol û tiryakî (esrar) liser direksiyon (sûkan)**

Sînorê alkolê li li cem % 0,5 e. Ji bo ajotvanên nû û ajokarên pîşeyî % 0,1 derbas dibe. Baxîş ji bo bikaranîna madeyên hişbiryê nîne.

### **Bilêta Autobanê (Autobahnvignette)**

Heger mirov li Swîsre liser Autobanê bajonê neçariya kirîna bilêta Autobanê (Autobahnvignette) heye, eve jî dibe salane nû bibe. Bilêtê Autobanan (Autobahnvignette) karin weke minak li Benzînxana û li postexana bêne kirîn.

**Strassenverkehrsamt Graubünden  
(Fermangeha celdên giyandinê ê herêma)**

☎ 081 257 80 00

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

### **Velo (Piskilêt)**

Li Swîsre gelek kêyfa wan ji Velo re tê weke haletêke guhestin û gihandinê ya rojane. Wê başbe heger hûn berat û peymanêke bi sîgorta li dij neçariya berpirsariyê bistinin. Jiboyî heger şifêrê Velo yan şifêra Velo ziyar kir misogir kirî be.

# JÎNGEH (DERDOR)

## Jîngehê biparêzin!

Her mirovek û herkesek kar û bare wî di parastina jîngehê de hebe, heger hûn benzînê, elektrîkê û avê kêmtir bişewtînin û vekin û hûn sêvok û ziblê (çopê) jihev veqetînin û cuda bikin.

## Sêvok û ziblê (çopê)

Bi qeyde avêtin û birina sêvok û ziblê (çopê) bi pereye. Hûn karin liba birêvebiriya tax, tar û mehele û gund zanîn û agahdariyên durûst û tewam bistînin û wergirin, çî, kengî, liku, dibin û tê avêtin.

## Cuda kirin û veqetandina sêvok û ziblê (çopê)

Cudakirin û veqetandina sêvok û ziblê (çopê) a tê avêtin, hem ji jîngehê re başe û hem mesrefa wê kêmtire. Ev tiştane ji sêvok û ziblê (çopê) a malê tene cuda kirin û veqetandin:

- Cam û qutî
- Rupel û qarton
- Qirş û zibil (Komost) û darê sersalê
- Sêvok û zibla tevlihev (Weke minak mobil, merş û tayjî) û hesin
- Betarî û amûrê elektrîkê
- Derman

- Rûn û zeyît û madê jehrîn weke renga, boyax (boya) zêbeq (cêweh, zîweh) û herwuha heta dawî
- Cil û kinc, ê hê (hêca, hêşte) karin bêne lixwe kirin

Cam, alominyûm, PET û herwûha tiştên din, karin belaş bidine cihê komkirina wan, yan jî hewşê karê avêtinê. Hewşê karê avêtinê van tiştên jî distî, belê hinek tiştan ji wan bi pera, sêvok û ziblê (çopê) a tevlihev, rupel, qarton, û sêvok û ziblê (çopê) a taybet. Betarî û amûrê elektrîk gelek dikan û mehel belaş û bê pere careke din vedigerînin.

Hûn karin zanîn û agahdariyên berfereh liser mijare sêvok û ziblê (çopê) û avêtin û bakijkirina wan (Recycling) li vê malperê bibînin

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

## Ava vexwarinê

Li Swîsre av ku ji kahniya avê tê aveke vexwarinê a gelek binirx, baş û pakij e. Hûn karin zanîn û agahdariyên bêhtir li vê malperê bibînin

**Bundesamt für Umwelt BAFU**  
(Fermangeha Federal jiboyî jîngehê)

☎ 058 462 93 11,  
[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)



## NAVNÎŞAN Û LÎNKÊN GIRING

Xemên rojane	53
.....	.....
Kar	53
.....	.....
Cûdakarî/Nijadperestî	53
.....	.....
Mahrkirin (Zewac) û malbat	54
.....	.....
Darayî	54
.....	.....
Tenduristî	55
.....	.....
Tundûtîjî (şidet)/Alîkarî ji qurbaniyan re	58
.....	.....
Întegrasyon/koçberî	59
.....	.....
Wergera devkî di navbera çandan de	59
.....	.....
Zarok û ciwan	60
.....	.....
Ragihandina xelkê koçber	61
.....	.....
Xizmetên civakî	61
.....	.....
Xwendegehên ziman	62
.....	.....
Dad	64
.....	.....

## Xemên rojane

### Dargebotene Hand

Dargebotene Hand pişgêriyan bi telefon, chat yan jî E-Mail pêşkêş dike di demên zext zehmet di rêwşên jiyânê de. Ew hem ji rexa ayîn (dîn) hemya çandê û hem ya ramyarî (siyasî) ve bêlayan û bê aliy e.

☎ 143

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

## Kar

### Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Rêveberiya Pîşesazî, Bazirganî û kar)

Zanyarî li ser navendên herêmî yên karkirinê (RAV), alîkariya bêkariyê, bingeheên yasayî û hwd.

☎ 081 257 23 46

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

### Amt für Berufsbildung GR (Rêveberiya Perwerdeya Pîşeyî)

Zanyarî li ser pîşe, xwendin li zanîngehê- û şewirmendiya pîşeyî.

☎ 081 257 27 68

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

### Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Sekreteriya Dewletê ji bo Perwerde, Lêkolîn û Dahênanê)

Navenda têkiliyên Neteweyî ji bo pirsên di derbarê nasîkirina/ danpêdana bawernameyên biyanî de.

☎ 058 462 28 26

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

## Cûdakarî/Nijadperestî

### Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Tevna şîretkarî û amojgariyê jiboyî parastina qurbanîyên nijadperestiyê)

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

### Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Komisyona bihevve sûndxwera li dijî nijadperestiyê)

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

### Informationszentrum Integration Graubünden (Navenda Agahdariyê ya Întegrasyonê)

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

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

**Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (Navenda Taybetmend ji bo Nakokiyên Çandî)**

Şêwirmendî bi gelek zimanan bi rengêkî nehênî û bêberamber dema peydabûna nakokiyên di navbera çandan de, cûdakarî, tund û tîjî û nijadperestî derdikeve.

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

**Mahrkirin (Zewac) û malbat**

**Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Bingeha taybetmend ji bo tendirustiya zayendî/cinsî û plansaziya malbatê)**

Şîretkarî û amojgarî jiboyî plankirina malbatê, dozên cins û sex, bizarobûn (avisbûn û hemilbûn), hevserî û amedekariya zarokbûnê ji koçberên jin re.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

**Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Komeleya Bingehên Şêwirmendiyê ji bo Hevjînên Du-Neteweyî û Malbatan li Swîsreyê)**

Agahdariyên ji bo malbat û jin û mêrên pîrnetewî û pîrçandî.

www.binational.ch

**Paarlendo. Paar- und Lebensberatung GR (Şêwirdariya Jin û Mêran û ya Jîyanê)**

✉ Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlendo.ch

**Darayî**

**Cihê şîretkarî û amojgariyê jiboyî pirsên deyîndariyê**

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

**Dachverband Budgetberatung Schweiz (Yeketiya Şêwirmendiyê budçeyî li Swîsre)**

Zanîn û agahdarî û mestere jiboyî rastkirina bocêyekî xwe bixwe (Budget).

www.budgetberatung.ch

### **Caritas Schuldenberatung (Şêwirdariya Deynan ya Caritas)**

Agahîyên kêrhatî li ser Mijarên Pera,  
Diravname û Deynan bi Zimanên  
çûda.

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

### **Navenda Taybetî ya ji bo Şêwirdariya Diravname**

✉ Frauenzentrale GR,  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur

☎ 081 284 80 77

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

## **Tenduristî**

### **Aids-Hilfe GR (Alîkarî- Aids)**

Cihê zanyar jiboyî pirsên pêywendî bi  
HIV/Aids ve, Hepatitis û nexweşiyên  
kulbûn û êdabên cinsî diguhêzin -  
şîretkarî û amojgarî a ji mirovên bi  
HIV ango ji kesên bi tirs û gumanin  
piştî rewş û haletêke bi rîsk.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

☎ 081 252 49 00

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

### **AA Anonyme Alkoholiker (nexweşê alkol î nenas, winda)**

Em bixêrhatina we hemûwan dikin li  
ba AA û herkesekî bive dev ji  
vexwarinê berde û li ba me herkes  
nenas û nediyar dimîne.

☎ 0848 848 885 (24 h)

[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

### **Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Cihê şîretkarî û amojgarî a)**

Şîretkarî û amojgarî ji kesekî bi tenê  
û ji grûp û komekên xwe arîkarê xwe  
jiboyî pirsgirêk û astengiyan jiber Al  
Kohol û ji mervên wan re jî.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur

☎ 081 252 43 37

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

### **Bisch fit? (Tu li ser xwe yî?)**

Platformên zanyariyan ên  
Rêveberiya Tenduristî ya Graubünden  
ji bo Pêşkeftina Tenduristiyê û  
Pêşîlêgirtinê.

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

### **Krebsliga GR (Rêxistina penceşêr)**

Alîkariyê pêşkêş dike jiboyî mirovên Pêwendîdar û mirovên bi xwe alîkariya xwe bikin û şîretkarî û amojgarî pêşkêşî liser mijarên pêwendî bi pirsên sîgorta çivakî û komelayetî ve hebin re û kurs û semînare rêk dixe.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

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

### **migesplus.ch**

Zanîn û agahdarî liser mijar tendurustiyê û pergala tendurustiya Swîsre bi gelek zimanan.

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

### **Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz (Tora dijî sûnetkirina keçan li Swîsreyê)**

Malpera înternêtê ya pîrrzimanî di gel zanyarên li ser mijara «Sûnetkirina keçan» û kurtyek li ser xalên têtîliyê/alîkariyê.

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

### **Psychiatrische Dienste GR (Xizmetguzariya psîkiyatrî)**

☎ 058 225 25 25

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

### **Procap Grischun – Rêkxirawa xweser ji bo mirovên xwedan pêwîstiyên taybet**

Şîretkarî û amojgarî a darayî ji kesên kêmandam re di doza Şîretkarî û amojgarî a yasayî û zagoni liser mijarên pêwendî bi pirsên sîgorta civakî û komelayetî ve hebin.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

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

### **Sexual health info (Agahiya Tendurustîya Çînsî)**

Agahîyên aktuel û yê piştevanîya Pîsporî li ser Mijarên yê Tendurustîya Çînsî di Zimanên çûda de.

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

### **Şewirdarîya ji bo Kesên kû di bin Îleta de bin**

Ji bo Kesên kû di bin Îleta Dermanan, Alkolê û tiştên din de bin, Xizmetên Çivakî yên heremî pêşniyara Şewirdarîya berfireh didin wan û Malbatên wan. Ji bo Pirsan yan jî Temenan xwe bigihînin Xizmeta Çivakî ya heremî ya li Herema we.

☎ 081 257 26 54

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



**Spitex Verband GR**

Kar û xebatê di guhdan û çavdêranê,  
û karê malê de dikin, herwuha guhdan  
û çavdêran ali malê di dema tûjî û  
tesîr li tendurustiyê hatibe.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

**Nexweşxanên**

**Kantonsspital Graubünden Chur  
(nexweşxana herêmê Graubünden  
Chur)** bi herdû cih û şûnên xwe ve  
**Kreuzspital û Frauenklinik Fontana**

☎ 081 254 81 11

**Spital (Nexweşxane) Thisis**

☎ 081 256 61 11

**Kreisspital (Nexweşxana navçê)  
Surses, Savognin**

(Nexweşxane, Hayma pîr û kalan û  
ya jiboyî guhdan û çavdêranê)

☎ 081 669 14 00

**Ospidal (Nexweşxane) Engiadina  
Bassa, Scuol**

☎ 081 861 10 00

**Ospidal (Ospîdal) Val Müstair,  
Sta. Maria**

☎ 081 851 61 00

**Regionalspital (Nexweşxane  
navçê) Prättigau, Schiers**

☎ 081 308 08 08

**Regionalspital (Nexweşxane  
navçê) Surselva, Ilanz**

☎ 081 926 51 11

**Spital (Nexweşxane) Davos**

☎ 081 414 88 88

**Spital (Nexweşxane) Oberengadin,  
Samedan**

☎ 081 851 81 11

**Ospedale (Nexweşxane) Casa di  
Cura della Bregaglia, Promontogno**

☎ 081 838 11 99

**Ospedale (Nexweşxane)  
San Sisto, Poschiavo**

☎ 081 839 11 11

## Tundûtîjî (şidet)/Alîkarî ji qurbanîyan re

### Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Alîkariya qurbaniya – Cihê kar jiboyî şîretkarî û amojgêriyê)

Pêwendî û alîkariyê peydadike jiboyî medîsîn (bijîşkî), derûnî, civakî, darayî û dad jiboyî alîkariya qurbaniyên karên ceza. Alîkarî ji wan kesa reye, yên ku tesîr li wan bûwe li integrîta laşê wan, derûna wan cins (sex) ê wan, herwuha ji mirovê kesekî xwe windakirin jiber karekî ciza re. Şîretkarî û amojgêriyê belaş û bê pereyê û nebnasîne û veşartiyê.

☎ 079 544 38 63

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

### Frauenhaus GR (Mala Jinan)

Jin û zarokan diparêze di dema metirsîna fîzîkî yan derûnî hebe. bi şev û roj bi dest dikevin.

☎ 081 252 38 02

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

### Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Alîkariya qurbaniya – Cihê kar jiboyî şîretkarî û amojgêriyê)

Pêwendî û alîkariyê peydadike jiboyî medîsîn (bijîşkî), derûnî, civakî, darayî û dad jiboyî alîkariya qurbaniyên karên ceza. Alîkarî ji wan kesa reye, yên ku tesîr li wan bûwe li integrîta laşê wan, derûna wan cins (sex) ê wan, herwuha ji mirovê kesekî xwe windakirin jiber karekî ciza re. Şîretkarî û amojgêriyê belaş û bê pereyê û nebnasîne û veşartiyê.

✉ Klostersgasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

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

### TERRE DES FEMMES

Şêwirdarî û Alîkarîya ji bo Jinên kû Şîdet li ser wan heya, bi reya Telefonê yan jî E-Mail di gelek Zimanan de.

☎ 031 331 66 90

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

## Întegrasyon/koçberi

### **Amt für Migration und Zivilrecht GR (Rêveberya Koçberiyê û mafê sivîl)**

Zanyarî li ser hatin, rûniştin,  
rênmayên tomarkirinê, lihevkomûna  
malbatê, hawelatîbûnê, hwd.

☎ 081 257 30 01

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

### **Informationszentrum Integration Graubünden (Navenda Agahdariyê ya Întegrasyonê)**

Pêşwazîcihê heremî di pirsên  
hemû babetên întegrasyonê de. Bi  
şêwirmendiya bêbermber ya zimanî.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

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

### **Platfôrman zanyariyan ên pîrrzimanî li ser jiyana li Swîsreyê**

[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)

### **Staatssekretariat für Migration (Fermangeha federal jiboyî Koçberiyê)**

Zanyarî li ser hatin, rûniştin, destûra  
kar, întegrasyon û hawelatîbûnê.

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

## Wergera devkî di navbera çandan de

Pêwendîpeydakirina wergerêneran  
(tercûmanan) ê jin û meran î pispor  
û bi tewam.

### **Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Wergera devkî ya pîrr-çandî li Rojhilatê Swîsreyê)**

☎ 0848 28 33 90

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

### **Xizmeta wergerandinê bi rêya telefonê**

☎ 0842 442 442

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

## Zarok û ciwan

### Elternberatung GR (Şêwirya dê û bavan)

Şêwirmendî ji bo dê û bavên bebekan û zarokên biçûk.

### Elternbildung GR (Perwerdeya dê û bavan)

Bernameyên perwerdeyî yê girêdayî perwerdekirina dê û bavan.  
www.elternbildung-gr.ch

### Heilpädagogischer Dienst GR (Xizmetguzariya perwerda saxkirinê)

Zelalkirin û piştgiriya kesî jiboyî zarokên kem endam û zarokên têkçûn û linavçûn di pêşketina wan de heye ji dema jidayîkbûnê heta temen û emrê xwendegêhe, wate heta herin xwendegehê. Şîretkarî û amojgariya dayik û bavan jiboyî perwerde kirinê.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

### Ciwan û ragihandin – portala zanyariyan li dor pêşvebirina şivan û behreyan di warê ragihandinê de

Belavok di gel giringtirîn şîretan derbarê serederîkirineke baş di gel alavên ragihandina digîtal. Bi 16 zimanan.

www.jugendundmedien.ch

### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) (Pisikîyatriya a zarok û ciwanan)

Piştgêriya zarokan, ciwanan û dayik û bavê wan li dema têkçûnên derûnî û demê nexweşiyên.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

### Derfetên fêrbûnê ji bo zarokên ta 4 salî

Zêdetirî 60 kurtefilimên bi pêşniyar û hizirên nû ka çawa dê û bav dikarin di rewşên rojane de piştgiriya bidin zarokên xwe yê biçûk. Bi 13 zimanan dikarin werin nimayîş kirin.  
www.kinder-4.ch

**lilli**

Zanyarî ji bo ciwan û ciwanên nugihiştî li ser hemû mijarên girêdayî tendirustiya zayendî/cinsî û pêşîlêgirtina tund û tîjyê.  
www.lilli.ch

**Pro Juventute Elternberatung (Şêwirya dê û bavan)**

Şêwirmendiya bê beramber li ser perwerdeyê, pêşketin, çavdêrfkirin û rêxistina malê. Bi şev û roj li berdest e.  
☎ 058 261 61 61  
www.projuventute.ch

**Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche (Şêwirmendî ji bo zarok û ciwanan)**

Şêwirmendî ji bo zarok û ciwanan, nehênî, bê beramber û bi şev û roj.  
☎ 147  
www.147.ch

**Telefona xema ji Zaroka re**

☎ 0800 55 42 10 (Hijmara bê pere)  
www.sorgentelefon.ch

**tschau.ch**

Şêwirmendî bi rêya înternêtê û zaniyariyên li ser mijarên girîng ji bo ciwanan.  
www.tschau.ch

**Ragihandina xelkê koçber**

Çendîn alavên cur bi cur ên ragihandinê hene ku koçberan li Swîsreyê di dikin armanc. Hûn dikarin li jêr çavekî lê bidin.  
www.migesmedia.ch

**Xizmetên civakî**

Xizmetguzariyên civakî û komelgehê li navçê

**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

Xizmetguzariyên civakî û  
komelgehê li tax, tar û mehel  
û gund (Komûne)

**Sozialdienst der Landschaft  
Davos**

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

**Xwendegehên ziman****Chur****ibW Höhere Fachschule  
Südostschweiz, Chur**

☎ 081 403 33 33  
www.ibw.ch

• Almanî, Englîzî, Îtalî, Espanî,  
Ferensî, Rusî

**Klubschule Migros, Chur**

☎ 058 712 44 40  
www.klubschule.ch

• Almanî, Englîzî, Ferensî, Îtalî,  
Espanî, Arabî, Brazîlî, çînêzî (Sînî),  
Yonanî, Japanî, holenî, Rusî, Swîdî,  
Almaiya Swîsra

**Lernforum, Chur**

☎ 081 353 63 62  
www.lernforum.ch

• Almanî, Englîzî, Ferensî, Îtalî,  
Espanî, Neugriechî, Portogalî, Rusî,  
Japanî

**Lia Rumantscha, Chur**

☎ 081 258 32 22  
www.liarumantscha.ch

• zimanê Romani

## **Balikatan, Chur**

☎ 079 781 32 00

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

- Kursên zimanê Almanî liser astekî nizim
- 

## Hinterrhein

### **Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

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

- Kursên zimanê Almanî liser astekî nizim
- 

## Engadin

### **Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

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

- Almanî, Englîzî, Îtalî , Romanî, Rusî
- 

### **Kaufmännische Berufsschule, Samedan**

☎ 081 852 49 55

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

- Almanî, Englîzî, Îtalî , Ferensî

## Davos/Prättigau

### **Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

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

- Almanî, Englîzî, Îtalî
- 

### **Grischlingua, Davos**

☎ 081 416 40 44

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

- Almanî, Englîzî
- 

## Surselva

### **Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

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

- Almanî, Englîzî, Romanî, Espanî
- 

### **Ji rexa herêmê û ya Fêderal ve kursê zimanê Almanî, Îtalî û Romanî têne piştgirî kirin. Wûnê bêhtir liserê bizanin dibin**

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

---

## Dad

### Şîretkarî û amojgariya yasayî û zagonî belaş û bê pere

Li gelek cih û deveran di herêma Graubünden de kesê di beşê xwe de zane û pispor hene, ew jî ser bi komela parêzer û parezeriya bi navê Bündnerischen Anwaltsverbandes, agahdariyên zagonî û yasayî didin bi beşekî ji mesrefê CHF 10.–.

Li ku û kengî hûn dikarin sûd û fêdê ji Şîretkarî û amojgariya bibînin hûn karin li rojnama navça xwe meyzekin û di rojnaman de herwüha karin di vê malperê de jî lê meyzebikin û bibînin

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

## Frauenzentrale GR

### (Navenda jinan)

Şêwira kesanî derbarê mijarên yasayî yê curbecur.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

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

## Sendîkat

Heger hûn endamê sendîkayêke bin, hûnê bê pere zanîn û agahdariyên yasî û zagonî liser mûçe û mercên Kar bistînin û wergirin.

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



Alp Buffalora  
Munt 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



## KU KETIN TENGAYIYÊ ÇI BIKIN?

### Hijmarên hewarê (pêregihiştin û firyakeftin) di derfetên kutûpir de le Swîsre 24 demhijmêran pêwendî bi wanare karê bê kirin

Polîs  
117

Pêregihiştin û firyakeftin (Agir, Av, Gaz)  
118

Sanite  
144

Hijmara hewarê (Polîs, Pêregihiştin û firyakeftin, Sanite)  
112

REGA (Helîkoptera xelasbûnê)  
1414

Bi jehr ketin – Hijmara nawenda zanînen Toxîkolojî  
145

Telefona-alîkariyê jiboyî zarok û ciwanan  
147

### Qeydê pêkirinê (çewakirinê) di dema (pêregihiştin û firyakeftin)

- Hêmin û aram bimînin
- Bera hemû dibin dîtin û çavade bimîne  
Çi çêbû?  
Biserê kî hatiye?
- Metirsî û tehlûkê bibîne û nas bike
- Xwe, qurbanîyê serpehatiyê û beşdarên din bibin û herne cihekî aramî lê hebe
- Alarmê bidine hêzên pêregihiştin û firyakeftin (144 an jî 112)
- Alîkariya kutûpir meke

### Alîkariya kutûpira medîsin (bijîşkî) – Hijmara hewarê 144 ango 112

Wê Berpirsiyarekî pispor û fêr belavkirê kar û kesan telefona te hilgire. Ligor pêwîst wê hemû rêxistin û sazîyên ji alîkariyê re pêwîst agahdar bibin bêne xwestin (xizmetguzarê xelaskirinê, Polîs, û / ango pêregihiştin û firyakeftin).

Hûn karin hijmara telefona 144 an jî 112 bang bikin ji telefonê mal û dikanan, ji kabîne telefonê, ji tevna telefonê gelêrî herwûha ji telefonên mobil yên desta.

### Ev Zanîn û agahdarî ji navenda hawarkirinê re girîngin

- Navê we û hijmara telefona we jiboyî heger ji tiştekî giring re pêwîst be pêwendiyê bi we re bikin.
- Bi kurtî şirove bikin û zelal bikin çi bûye.
- Zanîn û agahdariyên temam liser cihê rûdayê:  
Cih (Bajar, gund..), Cade, Hijmara xanî.
- Nexweş û kesê alîkarî ji wan re pêwîst çendin.
- Rewşa nexwş a çawaye: Hê li hişê xwene? Bihna nexweş derdikeve?
- Kengî serpêhatî çêbû û rûda.

Axaftin û xeberdana xwe xelas bikin piştî berpîrsîyarê belav kirina kar û kesan ji wer e bisepîne û bêje, ku wî hemû çalakîyên pêwîst daxwaz kirin û birê ketin.

**Derxistin**

Amt für Migration und Zivilrecht  
Graubünden (AFM)  
Fachstelle Integration  
Grabenstrasse 1  
CH-7001 Chur  
☎ 081 257 26 38  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)  
[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

**Konsepta Grafik û sazkirin**

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

**© Resim**

Rûpel 8: Caroline Staeger  
Rûpel 16, 27, 36, 51: Andrea Badrutt, [www.andreabadrutt.ch](http://www.andreabadrutt.ch)  
Rûpel 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt  
Rûpel 45, 48, 65: TSSVM / Andrea Badrutt

Çapa 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

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

Zaniyariyên zêdetir hûn dê li ser melpera înternête ya pîrrzimanî [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch) bi dest bixin