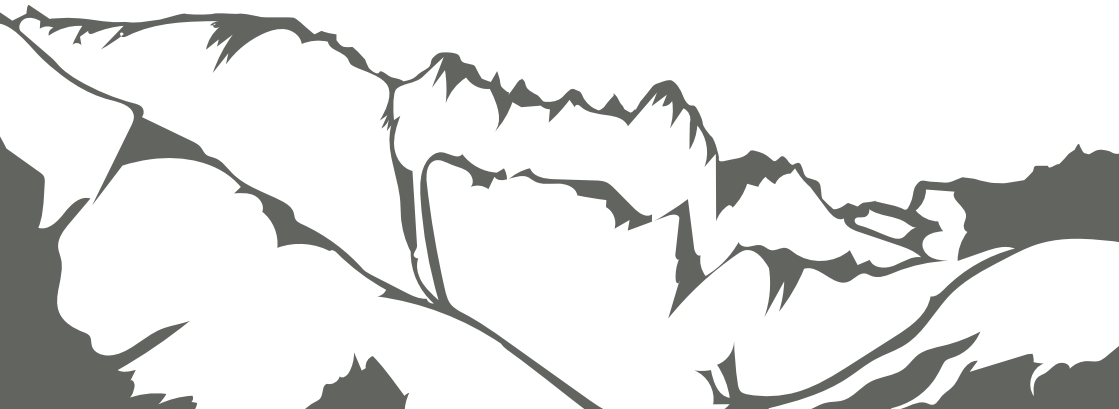


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

Informacione për të ardhur të rinj



INFORMACIONE PËR TË ARDHUR TË RINJ

Zyra e Integrimit

www.integration.gr.ch

www.hallo.gr.ch

PËRMBAJTJA

1	Allegra, Grüezi, Buongiorno	9
2	Informacione për Zvicrën Histori e shkurtër dhe njohuri për shtetin	10
3	Informacione për kantonin Graubünden Shifra dhe fakte	12
4	Shumëllojshmëri gjuhësh në kantonin Graubünden	14
5	Integrimi Qendra e Informacionit për Integrimin Graubünden Platforma shumëgjuhëshe e informacionit www.hallo.gr.ch	17
6	Komunikimi Gjuha, çelësi për integrimin e suksesshëm! Ndërmjetësim përkthyesish	18
7	Puna Integrimi profesional Paga dhe kontributet sociale Kërkim për vende pune I papunë – po tani? Punë e zezë Formime profesionale dhe kualifikime të mëtejshme Njohja e diplomave të huaja	20
8	Leja e qëndrimit dhe bashkimi familjar	24

9**Martesa dhe familja****25**

Martesa

Çifte binacionele dhe familjet

Partneritete të regjistruar

Martesë e detyruar

Lindja

Leja e lindjes dhe shpërblimi

Shtesat familjare

10**Fëmijët****28**

Rritja me shumë gjuhë

Këshillimi i prindërve

Aplikacione për familjet dhe prindërit

Huamarrja e librave dhe lojërave

Mundësi përkujdesjesh

Telefon emergjent për prindërit

11**Shkolla dhe formimi profesional****30**

Përgjegjësia e prindërve

Këshillime falas për të rinjtë

Shkollat e mëtejshme dhe formimi profesional

Oferta mbi zgjidhjet e ndërmjetme

Të rinj të emigruar vonë

Gjimnaze, shkolla të mesme tregtare dhe profesionale

Mësimi i profesionit

Maturë profesionale

Formimi profesional dhe kualifikimi i mëtejshëm

Shkollat e larta profesionale

Shërbimi psikologjik shkollor

Psikiatri për fëmijë dhe të rinj Graubünden

Dhuna ndaj fëmijëve

12	Banimi	35
	Shpallje për banesa	
	Vendi i këshillimit për të drejtën e qirasë	
<hr/>		
13	Shëndeti	38
	Adresa të mjekëve dhe mjekëve	
	Sëmundje ose aksidente	
	Spitali	
	Këshillim dhe përkujdesje në shtëpi	
	Persona të moshuar	
	Njerëz me aftësi të kufizuara	
	Njerëz me probleme psikike	
<hr/>		
14	Sigurimet	40
	Sigurime të detyrueshme	
	Sigurimi bazë shëndetësor	
	Ulja e premies për sigurimin shëndetësor	
	Sigurimi ndaj aksidenteve	
	Sigurime vullnetare	
<hr/>		
15	Taksat	42
<hr/>		
16	Këshilla sociale dhe ndihma sociale	43
	Këshilla sociale personale	
	Ndihmë sociale financiare	
<hr/>		
17	Jeta e përditshme - takime	44
	Jeta e lagjes/e fshatit	
	Shoqata dhe klube	
	Shoqata të huajsh	
	Muzeume, teatro dhe kinema	
	Blerja	
	Bankat	

Ditët e festave
Ekskursionë dhe koha e lirë

18 **Mobiliteti** **47**

Mjetet publike të qarkullimit (ÖV): Tren dhe autobus
Drejtimi i automjetit në Zvicër
Bicikleta

19 **Mjedisi** **50**

Mbroni mjedisin!
Mbeturinat
Uji i pijshëm

20 **Adresa dhe link-e të dobishme** **52**

Brenga të jetës së përditshme
Puna
Diskriminimi/racizmi
Familje dhe partneritet
Financat
Shëndeti
Dhuna/ndihma për viktimat
Integrimi/Migracioni
Përkthimi ndërkulturor
Fëmijë dhe të rinj
Mediat e popullsisë migrante
Shërbime sociale
Shkolla për gjuhën
E drejta

21 **Rast emergjent, si veprohet?** **64**

Dëftues botimi **66**



ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

Të dashur të sapoardhura dhe të sapoardhur

Në emër të qeverisë Bündner ju uroj mirëseardhjen e përzemërt në kantonin tonë!

Me marrjen tuaj të vendbanimit në kantonin tonë, ju tani jeni pjesë e shoqërisë sonë të larmishme, e cila është e përbërë nga grupe të shumta të popullsisë. Këto ndryshojnë jo vetëm për sa i përket gjuhës, origjinës dhe traditave, por edhe lidhur me moshën, profesionin, interesat dhe shumë më tepër. Të jetuarit në shumëllojshmëri është përditshmëri në Graubünden dhe sjell me vete si shanse ashtu edhe sfida.

Graubünden është i shumanshëm dhe ka shumë për t'ju ofruar. Kështu topografia jonë është e karakterizuar nga 150 lugina, 615 liqene, 937 maja malore. Gjuhët tona zyrtare janë gjermanisht, retoromanisht dhe italisht. A e keni ditur se retoromanishtja flitet në Zvicër vetëm në Graubünden dhe se nuk është vetëm një gjuhë, por një familje prej pesë idiomash: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter dhe Vallader? Ne jemi krenarë për traditat dhe zakonet tona të vjetra qindravjeçare, njëkohësisht jemi të ankoruar në të tashmen moderne dhe dëshirojmë të krijojmë së bashku me ju të ardhmen tonë shoqërore.

Shumë inisiativa dhe projekte në kanton - ndër të tjera edhe oferta të shumta të nxitjes së integrimit - angazhohen për forcimin e lidhjes shoqërore. Bashkimi bën fuqinë dhe në këtë kuptim ne ju ftojme të merrni pjesë në jetën tonë shoqërore, ekonomike dhe kulturore.

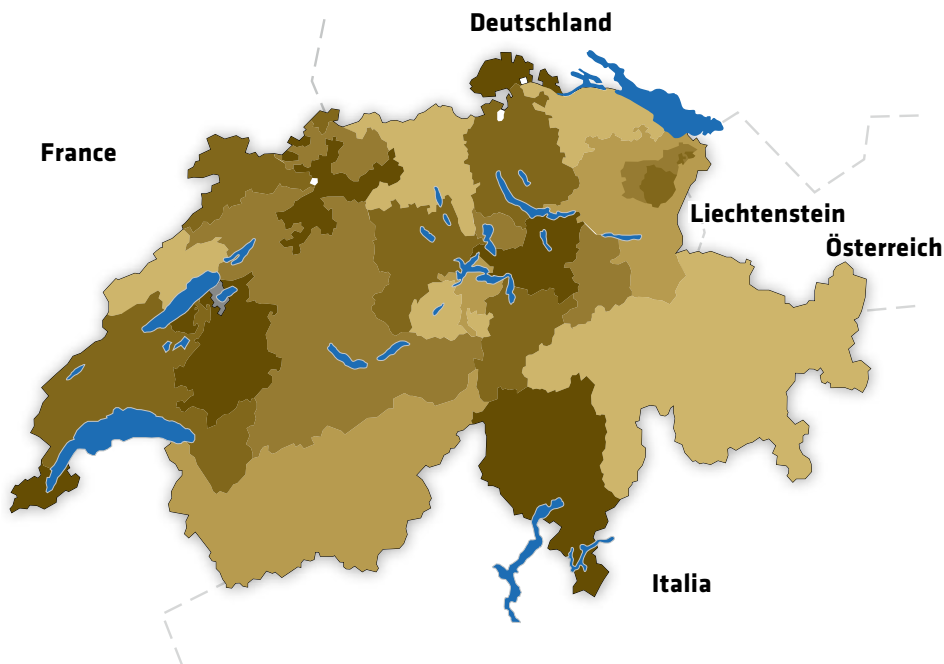
Informohuni pranë komunës ku banoni ose në zyrën e specializuar kantonale për integrim mbi ofertat ekzistuese të informimit, këshillimit dhe kurseve. Shfrytëzoni ato dhe përfitoni nga mundësitë që lindin prej tyre.

Ne ju urojmë një fillim të mbarë në atdheun tuaj të ri.

Peter Peyer

Këshilltari qeveritar

INFORMACIONE PËR ZVICRËN



Në shifra (2019)

Numri i banorëve	8 606 000
Nënshtetas të huaj	25.3 %
Sipërfaqja	41 300 km ²
Kantone	26

Histori e shkurtër dhe njohuri për shtetin

Më 1 gusht 1291 u krijua «Konfederata e Vjetër» prej vendeve Uri, Schwyz dhe Unterwalden si një besëlidhje e lirë e bashkësive të luginave. Më pas asaj ju bashkuan vende dhe rajone të tjera. Kështu u krijua më 1848 shteti federal modern i Zvicrës. 1 gushti është dita e festës kombëtare të Zvicrës.

Zvicra është një demokraci direkte, në të cilën gratë dhe burrat me të drejtën e votës, jo vetëm nëpërmjet zgjedhjeve, por edhe të referendumeve të shpeshta mbi ligje dhe pyetje specifike, mund të japin ndikim të drejtpërdrejtë në politikë. E drejta e bashkëvendosjes qëndron në nivel federate, kantoni dhe komune. Të drejtën në shkallë kombëtare të zgjedhjes dhe votës zviceranet dhe zviceranët e marrin në moshën 18 vjeç.

Gjuha(ët) kryesore

61.2 %
gjermanisht

22.3 %
frëngjisht

8.0 %
italisht

0.5 %
retoromanisht

23.8 %
gjuhë të tjera

(BFS 2017)

Ju gjeni informacione të tjera për shtetin në broshurën «Echo». Porositet në të gjitha vendet për tregtimet e librit ose tek

HEKS, Regionalstelle Ostschweiz

☎ 071 410 16 84

www.echo-ch.ch

INFORMACIONE PËR KANTONIN GRAUBÜNDEN



Shifra und fakte (2019)

Në kantonin Graubünden jetojnë mbi 199'000 banore dhe banorë. Prej këtyre zotërojnë rreth 37'300 persona një nënshtetësi të huaj. Me 7106 km² Graubünden është kanton i më i madh në Zvicër dhe përfaqëson 1/6 e territorit zviceran. Rreth 35'400 persona jetojnë në kryeq-

tetin Chur, një nga ngujimet më të vjetra të Zvicrës.

Kantoni është i ndarë në 11 rajone dhe 106 komuna. 50 % të komunave kanë më pak se 1000 banore dhe banorë.



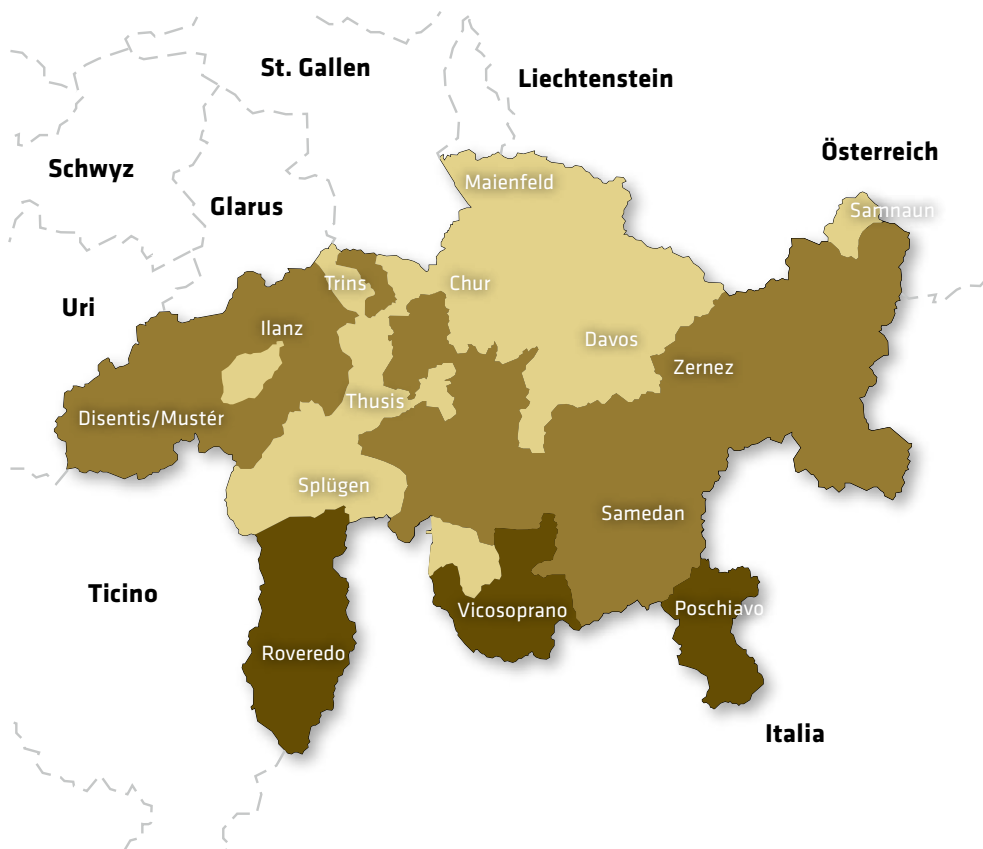
Numri i luginave 150

Numri i liqeneve 615

Numri i majave të maleve 937

Informacione të mëtejshme ju gjeni në www.gr.ch

SHUMËLLOJSHMËRI GJUHËSH NË KANTONIN GRAUBÜNDEN



Gjuhët e kantonit Graubünden

- gjermanisht
- retoromanisht
- italisht

Në kantonin Graubünden ka tre gjuhë zyrtare: gjermanisht, retoromanisht dhe italisht.

Gjermanisht

Për banoret dhe banorët më të shumtë të kantonit gjuha amtare është gjermanishtja, që do të thotë, ata shkruajnë gjermanishten letrare dhe flasin gjermanishten zvicerane.

Retoromanisht

Në Engadin, në Münstertal, në Mittelbünden dhe në Surselva gjuha standarde është retoromanishtja. Por retoromanishtja nuk është vetëm një gjuhë, por një familje prej 5 idiomash. Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter dhe Vallader.

Italisht

Në katër luginat Puschlav, Bergell, Misox dhe Calanca flitet italisht.



INTEGRIMI

Integrimi është një proces dinamik, individual dhe shoqëror, i cili mbështetet në reciprocitetin e detyrave dhe të të drejtave dhe ka për qëllim të mundësojë pjesëmarrjen në jetën ekonomike dhe shoqërore për të gjitha grupet e popullsisë. Nxitja e integrimit i përmbahet principit «nxit dhe kërk» dhe mbështet në veçanti mësimin e gjuhës, përparimin profesional dhe pjesëmarrjen në jetën sociale.

Zyra e Integrimit drejton dhe koordinon nxitjen specifike për integrim në nivel kantonial dhe komunal. Ajo nxit dhe mbështet projekte për integrimin gjuhësor dhe social dhe siguron ndërmjetësimin e informacioneve në fushën e integrimit.

Fachstelle Integration Graubünden (Zyra e Integrimit)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Qendra e informacionit për integrimin Graubünden

Në hapësirat e zyrës së specializuar për integrim në Grabenstrasse 1 në Chur gjendet qendra e informacionit për integrimin, e cila ofron

shërbimet që vijojnë:

- Ndërmjetësim informacionesh dhe këshillime të thjeshta për tema dhe pyetje me rëndësi për integrimin
- Pasqyrimine ofertave ekzistuese për mësimin e gjuhës dhe integrimin në kanton.
- Këshillim personal dhe individual për gjuhën me mundësinë që të bëhet një testim gjuhësor për klasifikim.

Informationszentrum Integration Graubünden (Qendra e informacionit për integrimin)

☎ 081 257 36 83

Të dhëna në lidhje me oraret e hapjes ju gjeni në www.integration.gr.ch

Në faqen shumë gjuhësore të internetit www.hallo.gr.ch Ju mund të gjeni informata të dobishme mbi temat e përditshme si jeta në Graubünden, puna, shkolla, shëndeti dhe banimi.

www.hallo.gr.ch



KOMUNIKIMI

Gjuha, çelësi për integrimin e suksesshëm!

Ju doni që në vendin tuaj të ri të banimit të merrni pjesë aktive dhe me të drejta të barabarta në jetën ekonomike, kulturore dhe sociale? Njohuri të mira të gjuhës lokale ju hapin juve dyert për këtë. Vizitoni një kurs gjuhësor dhe shfrytëzoni aplikacionet për mësimin e gjuhës, që të mund të komunikoni mirë në jetën e përditshme.

Në kapitullin «Adresa dhe linke të dobishme» ju gjeni një listë të shkollave për mësimin e gjuhës në kanton. Faqja e internetit www.integration.gr.ch ofron, përveç kësaj, një pasqyrim të ofertave ekzistuese të kurseve të gjuhës. Për informacione shtesë për mësimin e gjuhës ose për një këshillim personal juhe ju mund t'ju drejtoheni qendrës së informacionit për integrim.

Informationszentrum Integration Graubünden (Qendra e informacionit për integrimin)

☎ 081 257 36 83

Të dhëna në lidhje me oraret e hapjes
ju gjeni në www.integration.gr.ch

Ndërmjetësim përkthyesish

Mësimi i gjuhës lokale është i rëndësishëm. Por, duke pasur parasysh

që të kuptohen mirë bisedat dhe kuvendimet e rëndësishme, mund të jetë e nevojshme dhe ndihmuese që të thirret për ndihmë një përkthyes ndërkulturore respektivisht një përkthyes ndërkulturore.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz ndërmjetëson përkthyes profesionistë ndërkulturore në rreth 60 gjuhë. Ky shërbim është me pagese.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Përkthime ndërkulturore në Zvicrën e lindjes)

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Shërbimi nacional për përkthime me telefon brenda pak minutave ju vë në dispozicion përkthyes dhe përkthyes profesional për më tepër se 50 gjuhë. Gjatë 24 orëve, 365 ditë në vit. Ky shërbim është me pagesë.

Shërbimi nacional për përkthime me telefon

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

PUNA

Të punosh atje, ku të tjerët bëjnë pushime!

Internacionaliteti ka traditë në Graubünden. Turizmi si degë dominuese e ekonomisë, shërbimi shëndetësor, ndërmarrje të vogla dhe të mesme, firma të shumta nacionale dhe internacionale si dhe administrata kantonale ofrojnë një numër të madh vendesh atraktive pune në fushat më të ndryshme profesionale.

Integrimi profesional

Puna siguron bazën e ekzistencës dhe nxit integrimin në shoqëri. Kusht paraprak për të hyrë në tregun e punës është një lejë për punë si dhe njohuri të mira të gjuhës lokale. Në faqet e mëposhtme të internetit ju gjeni informacione për lejet e nevojshme për punë dhe për zënien e vendit të punës.

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

Paga dhe kontributet sociale

Nga paga hiqen kontributet e detyrueshme për sigurimin e pleqërisë dhe të trashëgimtarëve (AHV – shtylla 1), sigurimin për invaliditet (IV), sigurimin për papunësi (ALV) dhe për sigurimin ndaj aksidenteve. Nga të ardhura vjetore prej rreth CHF 20'000 hiqen kontribute shtesë për përkujdesjen profesionale (të ashtu- quajturën shtylla 2) si një plotësim i AHV. Sigurimet e detyrueshme sociale përbëjnë gjithsej rreth 15 % të të ardhurave.

Kërkim për vende pune

Shpallje vendesh pune mund të shihen në qendrat rajonale për ndërmjetësim pune (RAV) dhe gjenden në gazetatat ditore, rajonale ose njoftues të qytetit, në «zyrat e përkohshme» si dhe në internet, si për shembull nën

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

I papunë – po tani?

Kush banon në Zvicër dhe si punëmarrës ose punëmarrëse mbetet pa punë, ka të drejtë - në rast

se kushtet e nevojshme paraprake janë të përmbushura – për pagesën ditore të papunësisë. Kushtet thelbësore për këtë janë, një lejë qëndrimi dhe një zënie 12 mujore me punë në dy vjet para humbjes së vendit të punës.

Për pyetje në lidhje me papunësinë ju qëndrojnë juve në dispozicion, zyrat e arkave të papunësisë dhe qendrat rajonale për ndërmjetësim pune (RAV).

Në rast të humbjes së vendit të punës ose të kërcënimit prej papunësisë është e rëndësishme si më poshtë:

- Filloni menjëherë kërkimin e një vendi të ri pune, nëse ju nuk keni filluar tanimë. Këto përpjekje duhet të vërtetohen gjatë të drejtës për marrjen e të hollave ditore të sigurimit për papunësisë. Të ruhen shënimet përkatëse dhe kopjet e kërkesave me shkrim dhe shkresave refuzuese.
- Njoftohuni menjëherë tek zyra e punës e komunës suaj të banimit.

Informacione të mëtejshme ju gjeni nën

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

Punë e zezë

Edhe dikush, i cili për punë të herë-pashershme në fushën e pastrimit, kujdesit të fëmijëve, për punët në kopsht ose në shtëpi paguhet, vlen si i zënë me punë dhe duhet të jetë nga një anë në zotërim të një leje policore për të huajt dhe nga ana tjetër të regjistrohet tek sigurimi social respektivisht të regjistrohet vetë. Nuk ndodh kjo, bëhet fjalë për një punë ilegale ose punë të zezë dhe personi në fjalë nuk është i siguruar në rast papunësie, aksidenti ose invaliditeti.

**Staatssekretariat für Wirtschaft
SECO (Sekretariati i Shtetit për
Ekonominë)**

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

Formime profesionale dhe kualifikime të mëtejshme

Në qendrat rajonale të informacioneve për profesion (BIZ) ka informacione të shumëllojshme për formimin profesional dhe kualifikim të mëtejshëm. Për informime dhe biseda të shkurtra ju qëndrojnë në dispozicion persona të specializuar. Një vizitë është falas dhe gjatë

orarit të hapjes është e mundur të shkoni pa lajmërim. Për një këshillim personal për karrierë, i cili është me detyrim pagese, duhet të caktohet një orar.

Informacione të mëtejshme për këshillimin për profesionin, studimin dhe karrierën si dhe për qendrat rajonale të informacioneve për profesion (BIZ) ju gjeni nën

**Amt für Berufsbildung Graubünden
(Zyra për formimin profesional)**

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Njohja e diplomave të huaja

Për njohjen e diplomave të cilat janë përfituar jashtë shtetit është përgjegjës Sekretariati i Shtetit për Arsim, Kërkim dhe Novacion. Nëse ju dispononi një përvojë të

**Staatssekretariat für Bildung,
Forschung und Innovation SBFI
(Sekretariati i Shtetit për Arsim,
Kërkim dhe Novacion)**

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

gjatë profesionale, nën kushte paraprake të caktuara, ju mund ta

vini në provë përvojën tuaj dhe të përfitoni një diplomë të një profesioni të njohur në Zvicër.

**Amt für Berufsbildung Graubünden
(Zyra e Formimit Profesional)**

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Për njohjen e diplomave të shkollave të larta

**Rektorenkonferenz der Schweizerischen
Hochschulen (Konferenca e
Rektorëve të Universiteteve
Zvicerane)**

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch



LEJA E QËNDRIMIT DHE BASHKIMI FAMILJAR

Leja e qëndrimit për nënshtetas të Bashkimit Evropian (EU)/Asociacionit Evropian të Tregut të Lirë (EFTA) mund të parashtrohet si para ashtu edhe pas hyrjes. Leje qëndrimi për nënshtetas të zënë me punë të vendeve të treta (nënshtetas të shteteve, të cilët nuk janë anëtarë të EU/EFTA) jepen vetëm në raste përjashtuese. Kjo do të thotë, nëse bëhet fjalë për forca të kualifikuara pune ose nëse shkaqe të veçanta e justifikojnë përjashtimin.

Nënshtetas të EU/EFTA, si rregull, pavarësisht nga lloji i lejes së qëndrimit, mund të tërheqin familjet e tyre. Si pjesëtarë të familjes vlejnë prindërit dhe fëmijët. Persona nga shtete të treta, të cilët janë në zotërim të një leje qëndrimi, nën marrjen parasysh të kushteve paraprake ligjore, mund të dorëzojnë një kërkesë për bashkim familjar (me bashkëshorten/in respektivisht me bashkëshorten/in dhe fëmijët) tek Zyra për Migracionin dhe të Drejtën Civile (Amt für Migration und Zivilrecht). Kërkesa për tërheqjen e familjes duhet të dorëzohet brenda 5 vjetësh dhe për fëmijët mbi 12 vjet brenda një viti.

Në Zyrën për Migracionin dhe të Drejtën Civile në Graubünden (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden) ose në faqen e saj të internetit ka fletëshpjegime në gjermanisht dhe italisht me informacionet më të rëndësishme për miratimin e qëndrimit dhe tërheqjen e familjes.

**Amt für Migration und Zivilrecht
Graubünden AFM (Zyra për Migracionin dhe të Drejtën Civile)**

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

MARTESA DHE FAMILJA

Martesa

Në Zvicër secili duhet të jetë 18 vjeç, që të mund të martohet. Këtu njihen vetëm martesat, të cilat janë lidhur në një zyrë të gjendjes civile. Zyra e Gjendjes Civile e vendbanimit tuaj ju informon mbi kushtet para-prake që duhet të përmbushen dhe për dokumentet e nevojshme.

Çifte binacionale dhe familjet

Çdo martesë e tretë në Zvicër është një lidhje binacionale martesë. Në faqen e internetit www.binational.ch merren përgjigje mbi pyetjet, me të cilat janë të konfrontuar çiftet binacionale dhe familjet.

www.binational.ch

Partneritete të regjistruar

Çifte me gjini të njëjtë kanë mundësinë të regjistrojnë partneritetin e tyre. Zyra e Gjendjes Civile e vendbanimit tuaj ju informon juve mbi hapat që duhet të merren.

Martesë e detyruar

Në Zvicër vlen e drejta e zgjedhjes së lirë të partnerit respektivisht të partneres. Familjet ose persona të tjerë sipas kësaj nuk kanë të drejtë,

të detyrojnë gratë ose burrat të martohen kundër dëshirës së tyre.

Fachstelle Zwangsheirat (Vendi i specializuar për martesat e detyruara)

☎ 0800 800 007 (Linja falas e ndihmës)

www.zwangsheirat.ch

Lindja

Çdo lindje duhet t'i njoftohet zyrës përkatëse të gjendjes civile të vendbanimit tuaj. Lindet fëmija në një spital, kështu e njofton spitali lindjen. Gjatë një lindjeje në shtëpi është mamia e detyruar ta njoftojë fëmijën.

Leja e lindjes dhe shpërblimi

Të drejtën për shpërblim lind-jeje e kanë gratë, të cilat në kohën e lindjes së fëmijës janë të punësuara. Kusht për këtë është, që ato gjatë 9 muajve para lindjes së fëmijës të kenë qenë të siguruara dhe në këtë kohë, gjatë të paktën 5 muajve, të kenë qenë të punësuara. E drejta fillon ditën e lindjes dhe përfundon më së voni pas 14 javësh. Në këtë kohë paguhet deri në 80 % e pagës, por më së larti 196,- franga zvicerane në ditë.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Enti i Sigurimit Social)

☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

muaj. Si rregull shtesën familjare e transferon punëdhënësi me pagën. Nën rrethana të caktuara mund të tërheqin edhe prindër jo të zënë me punë shtesa për fëmijë.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Enti i Sigurimit Social)

☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Shtesat familjare

Punëmarrëse dhe punëmarrës kanë të drejtë për shtesa familjare. Për fëmijë deri në përfundim të vitit të 16-të të jetës, shtesa mujore për fëmijët është 220,- franga zvicerane. Për të rinj në formim profesioni, maksimalisht deri në përfundim të vitit të 25-të të jetës, shtesa për formimin e profesionit është 270,- franga zvicerane çdo



MADE
ENVIRONMENTALLY
FRIENDLY
TRADE
MARK

FËMIJËT

Rritja me shumë gjuhë

Një fëmijë mund të mësojë dy ose më shumë gjuhë që nga lindja. Në këshilluesin për prindër «Fol me mua dhe më dëgjo me vëmendje!» ju gjeni këshilla, si mund ta nxisni fëmijën tuaj në zhvillimin shumëgjuhësh. Fletëpalosja është në dispozicion në 14 gjuhë. Ajo mund të porositet falas tek

Fachstelle Integration Graubünden (Zyra e Integrimit Graubünden)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Këshillimi i prindërve Graubünden

Prindërit e foshnjave dhe fëmijëve të vegjël mund t'i drejtohen këshillimit për prindërit. Ju merrni atje mbështetje në rast të pyetjeve në lidhje me ushqimin, shërbimin, përkujdesen dhe edukimin. Edhe nëse fëmija juaj bërtet shpesh ose nuk është i qetë, ju merrni ndihmë. Për këtë mund të shkoni në një qendër këshillimi. Këshilltaret e prindërve ju vizitojnë juve, nëse keni dëshirë, edhe në shtëpi ose ju japin informacione në telefon ose në linjë (online).

Informacione për ofertat e kës-

hillimit në rajonin tuaj i merrni në komunën tuaj të banimit.

Aplikacione familjesh dhe prindërisht

Ka shumë aplikacione praktike që mbështesin prindërit në fusha të ndryshme në jetën e përditshme familjare. Disa prej tyre janë shumëgjuhëshe dhe falas.

Parentu – Këshilla për prindër të fëmijëve ndërmjet 0 dhe 16 vjeç

Kleine Weltentdecker (Eksploruesit e vegjël të botës) – Këshilla për prindër të fëmijëve të vegjël

Erste Hilfe (SRK) Ndihma e parë – për situata emergjente

Huamarrja e librave dhe lojërave

Në vende të ndryshme në kanton ka biblioteka (libra) dhe ludoteka (sende për të luajtur). Për një kuotë financiare atje mund të merren hua libra dhe sende për të luajtur. Informata mbi këtë mund të merrni në komunën ku banoni.

Biblioteka e qytetit në Chur ofron një gamë të gjerë të mediave në gjuhë të huaja. Ajo është e hapur gjithashtu mbrëmjeve dhe në fundjavë.

Oferta përkujdesjesh (oferta me detyrim pagese)

Grup loje

Në grupin e lojës takohen fëmijë, që prej moshës tre vjet deri në hyrjen për në kopsht, një deri dy herë në javë. Grupi i lojës i ofron fëmijës një kornizë të sigurt dhe të kapshme me një vështrim, në të cilën ai mund të grumbullojë përvojat e tij të para jashtë familjes. Informacione për këtë ju merrni në komunën e vendbanimit tuaj.

Çerdhe fëmijësh dhe prindër ditorë

Çerdhja e fëmijëve kujdeset gjatë ditës për fëmijët deri në hyrje në kopsht. Informacione për ofertat e çerdheve të fëmijëve ju i merrni në komunën e vendbanimit tuaj ose tek

famur - für Familien in Graubünden (për familjet në Graubünden)

☎ 081 300 11 40
www.famur.ch

Për fëmijët po ashtu mund të përkujdesen prindër ditorë. Familja ditore mban nën kujdes fëmijë të çdo moshe – edhe fëmijë shkolle – tek ajo në shtëpi. Kohët e përkujdesjes (dreka, ndihma për detyrat,

kujdesi gjysmëditor, ditor ose javor) caktohen individualisht.

Oferta jashtëshkollore

Në rast pyetjesh për oferta si streha e fëmijëve, dreka në shkollë ose aktivitete gjatë kohës së pushimeve ju mund t'ju drejtoheni drejtuesve të shkollës suaj ose zyrës përkatëse kantonale.

Amt für Volksschule und Sport **Graubünden AVS (Zyra e Arsimit dhe Sportit)**

☎ 081 257 27 36
www.av.s.gr.ch

Telefon emergjent për prindërit

Edukimi i fëmijëve është shpesh për prindërit një sfidë e madhe. Telefoni emergjent për prindërit ofron përgjatë 24 orësh këshilla dhe ndihmë falas nëpërmjet telefonit ose e-mailit në rast të pyetjeve për edukimin, rastet e konflikteve ose krizave në familje.

Elternnotruf Graubünden

☎ 0848 35 45 55 (Tarifa e rrjetit fikso)
www.elternnotruf.ch

SHKOLLA DHE FORMIMI PROFESIONAL

Në Zvicër sistemet e shkollave ndryshojnë nga kantoni në kanton. Në kantonin Graubünden shkolla është që nga mosha 7-të deri në 16-vjeç e detyrueshme dhe falas.

Kopshti i fëmijëve

Që në moshën pesë vjeç fëmijët shkojnë në kopshtin e fëmijëve. Ai zgjat dy vjet.

Detyrimi për shkollë

Detyrimi për shkollë fillon në atë vit, në të cilin fëmija bëhet 7 vjeç, dhe zgjat nëntë vjet.

Sistemi i shkollës në kantonin Graubünden!

Kopshti i fëmijëve		2 vjet
Shkalla fillore	Shkolla fillore	6 vjet
Shkalla sekondare I	Shkolla sekondare, shkolla reale	3 vjet
Shkalla sekondare II	Vullnetarisht viti i 10-të i shkollës në gjimnaz, shkolla e mesme profesionale, mësimi i profesionit/formimi profesional në ndërmarrjen ku mësohet, shkolla e pjekurisë profesionale	2 - 5 vjet
Shkalla e tretë	Shkolla e lartë e specializuar Shkolla e lartë profesionale Universitet, ETH (Shkolla e lartë teknike konfederative)	3 - 6 vjet

Informacione për të gjitha temat e shkollës ju merrni në shkollat ose tek

**Amt für Volksschule und Sport
Graubünden AVS (Zyra e Arsimit
dhe Sportit)**

☎ 081 257 27 36

www.av.s.gr.ch



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

Përgjegjësia e prindërve

Prindërit janë përgjegjës për edukimin dhe formimin e plotë të fëmijëve të tyre. Ata janë të detyruar, t'i regjistrojnë fëmijët në shkollë dhe të kujdesen për këtë, që ata të zbatojnë vajtjen në shkollë, planin e orëve dhe rregullin e shkollës. Po ashtu ata duhet të sigurojnë, që fëmijët të kryejnë detyrat e shtëpisë dhe t'u qëndrojnë në dispozicion për sigurimin e kushteve të përgjithshme të nevojshme për to. Bashkëpunimi ndërmjet shkollës dhe prindërve ka në Zvicër një domethënie qendrore. Prindërit ftohen nga shkolla rregullisht për biseda me prindërit dhe mbërmeje me prindërit. Pjesëmarrja është për prindërit dhe fëmijët e rëndësishme, për të gjetur zgjidhjet më të mira të mundshme për problemet në shkollë ose për zgjedhjen e duhur të profesionit.

Këshillime falas për të rinjtë

Këshilltarë/e për profesionin, studimin dhe karrierën i mbështetin të rinjtë gjatë zgjedhjes së një profesioni, një universiteti ose një karriere. Me biseda, informacione dhe testime ata u ndihmojnë atyre për të vendosur Vendet kantonale

të këshillimit ndodhen në Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol dhe Thusis.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Zyra e Arsimit Profesional Graubünden)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Shkollat e mëtejshme dhe formimi profesional

Pas kohës së detyrueshme të shkollës nxënëset dhe nxënësit zgjedhin ndërmjet një shkolle të mëtejshme për formim të përgjithshëm ose për një mësim profesioni.

Oferta mbi zgjidhjet e ndërmjetme

Të rinj, të cilët pas mbarimit të shkollës së detyrueshme nuk kanë gjetur një vend mësimi profesional, mund të ndjekin një vit të ofruar si zgjidhje e ndërmjetme. Ky vit ndihmon për të përpunuar boshllëqet shkollore dhe për të zhvilluar një perspektivë profesionale. Informohuni për këto oferta parapra kisht tek personi mësimdhënës ose tek këshillueset për profesionin.

Të rinj të emigruar vonë

Arsimi vendos në mënyrë vendimtare mbi mundësitë e pjesëmarrjes në jetën ekonomike dhe shoqërore. Prandaj është e rëndësishme që të rinj, që kanë gjuhë amtare të huaj, të cilët e kanë kryer tanimë kohën e tyre të detyrueshme të shkollës në vendin e tyre të origjinës dhe hyjnë në Zvicër me bashkim familjar, të kenë mundësi të hyjnë në sistemin e formimit profesional.

Ofertat arsimore të orientuara posaçërisht tek nevojat e të rinjve që kanë gjuhë amtare të huaj, ofrojnë mbështetje në rrugën drejt gjetjes së një zgjidhjeje të ndërmjetme ose të një arsimit profesional. Informacion dhe këshillim për ofertat e arsimit ju gjeni tek

Informationszentrum Integration Graubünden (Qendra e informacionit për integrimin)

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Gjimnaze, shkolla të mesme tregtare dhe profesionale

(shkolla të formimit të përgjithshëm)

Informacione për ofertat e ndryshme ju gjeni nën

www.bks-campus.ch

www.ahb.gr.ch

Mësimi i profesionit

Vendosin vajzat dhe djemtë e rinj pas shkollës për një mësim profesioni, për shembull si zdrukthëtar, elektrikist ose rrobaqepës, qëndron mundësia, të kryejnë një mësim përkatës profesioni. Mbi bazën e një kontrate për mësimin e profesionit, nxënësit punësohen në një ndërmarrje ku mësohet, në të cilën ata kualifikohen dhe paguhen. Ata shkojnë një deri dy ditë në javë në një shkollë profesionale, në kohën e mbetur ata përveçtojnë në ndërmarrje dituri praktike. Një mësim profesioni zgjat dy deri në katër vjet dhe përfundon me një certifikatë federale për profesionin ose me një dëftesë profesionale të aftësive. Të dyja përfundimet janë të njohura në të gjithë Zvicrën.

Maturë profesionale

Matura profesionale plotëson kualifikimin profesional bazë me një formim të zgjeruar të përgjithshëm. Ajo mundëson hyrjen në një shkollë të lartë profesionale "FH". Me një provim shtesë është i mundur gjithashtu studimi në një universitet.

Formimi profesional dhe kualifikimi i mëtejshëm në pjesën terciare

Në kantonin Graubünden ka një ofertë të gjerë prej shkollash të larta profesionale, shkollash të larta dhe institute kërkimesh.

Amt für Höhere Bildung Graubünden (Zyra e Arsimit të Lartë)

☎ 081 257 61 65

www.ahb.gr.ch

Shërbimi psikologjik shkollor

Oferta e këshillimit ju përshtatet fëmijëve në kopshtet dhe në shkollat shtetërore, nëse gjatë të mësuarit shkollor, në zhvillim, në sjellje ose në gjendjen emocionale shfaqen probleme. Ky shërbim i ofrohet prindërve dhe të rinjve, personave mësimdhënës si dhe personave të tjerë të specializuar pedagogjikë në kuptim të ndihmës për vetëndihmë.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Zyra e Arsimit dhe Sportit)

☎ 081 257 27 41

www.av.s.gr.ch

Psikiatri për fëmijë dhe të rinj Graubünden

Nëse fëmija juaj ka probleme psikike, vështirësi me veten e tij, në familje, në sjelljen me shokët e tij ose nëse ai ka rënë në konflikt me ligjin, mund të kontaktohet: Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (Psikiatri për fëmijë dhe të rinj).

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psikiatri për fëmijë dhe të rinj)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Dhuna ndaj fëmijëve

Nëse një fëmijë tregon shenja të zbatimit të dhunës ndaj tij, mund të kontaktohet zyra e këshillimeve për ndihma ndaj viktimave (Beratungsstelle Opferhilfe) Graubünden për këshilla dhe mbështetje profesionale.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Zyra e këshillimeve - ndihmë për viktimat)

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

BANIMI

Shpallje për banesa

Shpallje për banesa ju gjeni në njoftues të rajonit tuaj, në gazetatat ditore dhe në internet. Banesa të lira ju gjeni nganjëherë gjithashtu në shpalljet e klientëve në muret e afisheve në dyqanet e mëdha për blerje, si për shembull Migros dhe Coop.

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

Në rast të interesimit për një banesë ju duhet, si rregull, të plotësoni një formular si dhe t'i dorëzoni pronarit të shtëpisë ose administratorit të pasurisë së paluajtshme dokumente, si për shembull një ekstrakt nga regjistri i përmbartimeve si dhe një leje qëndrimi.

E rëndësishme:

- Në shpallje për banesa bëhet kërkesa, qiradhënësi zgjedh qiramarrësin.
- Të merren parasysh kushtet e kontratës, si për shembull afatet e prishjes së kontratës.

- Në shtëpitë me qira ka rregullore për shtëpinë, të cilat rregullojnë jetën e përbashkët (për shembull qetësinë e natës ose përdorimin e makinës larëse).
- Çdo shtëpi me qira ka një për-kujdestare ose një për-kujdestar shtëpie e cila/i cili kujdeset për zbatimin e rregullit shtëpiak si dhe të pastërtisë rreth ndërtesës.
- Çdo banesë duhet të paguajë një kontribut për radio dhe televizor. Ju merrni faturën automatikisht nga zyra për marrjen e taksave për përdorimin e radios dhe televizorit në Zvicër (Serafe).

Serafe AG

☎ 058 201 31 67
www.serafe.ch

Informacione të tjera dhe një broshurë për temën «Banimi» – që mund të merret në 11 gjuhë – ju gjeni tek

Bundesamt für Wohnungswesen BWO (Enti Federal për Punët e Banimit)

☎ 058 480 91 11
www.bwo.admin.ch



Vendi i këshillimit për të drejtën e qirasë

Shoqata e qiramarrësve Graubünden jep informime për pyetjet rreth marrjes së një banese me qira. Ky shërbim është me detyrim pagese për jo anëtarët.

Mieterverband Graubünden (Shoqata e Qiramarrësve)

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

Në rast konfliktesh ju mund të kontaktoni komunën tuaj për adresën e zyrës së pajtimit.

SHËNDETI

Informacione të hollësishme për temën «shëndeti» ka në portalet e internetit www.bischfit.ch dhe www.migesplus.ch. Për t'u këshilluar në mënyrë të veçantë është «Udhërrëfyese për shëndetin», i cili është në gjuhë të ndryshme.

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

Adresa të mjekeve dhe mjekëve

Në çdo libër telefoni ju gjeni adresat të mjekeve dhe mjekëve praktikues/e në rajonin tuaj.

Sëmundje ose aksidente

Në Zvicër është e zakonshme, të kesh një mjeke shtëpie ose një mjek shtëpie, e cila ose i cili është personi i parë që i drejtohesh në rast sëmundjesh. Nëse ju nuk mund ta arrini në telefon mjekun ose mjeken tuaj të shtëpisë, dëgjoni në sekretarinë e telefonit numrin e telefonit të një zëvendësuesi ose të mjekut të shërbimit respektivisht të mjekes së shërbimit. Shërbimi emergjent i spitalit në afërsinë tuaj mund të kontaktohet po ashtu për informime.

Në rast të ndihmës së menjë-

hershme merrni në telefon

Numri i emergjencës i sanitetit

☎ 144

Rast emergjent, si veprohet?

shih kapitullin 21, faqen 64

Spitali

Në rast të problemeve shëndetësore, të cilat kërkojnë kontrolle të hollësishme, trajtime ose një operacion, mjekja juaj familjare ose mjeku juaj familjar ju dërgon tek një mjeke specialiste ose mjek specialist ose në një spital. Informohuni tek sigurimi juaj shëndetësor se në cilat spitale mund të trajtoheni.

Këshillim dhe përkujdesje në shtëpi

Nëse ju për shkak të sëmundjes ose aksidentit jeni i/e varur nga një mbështetje në punët shtëpiake, mund t'i drejtoheni Spitex-it në komunën e banimit tuaj.

Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

Persona të moshuar

Tek «Pro Senectute» njerëz të moshuar marrin këshilla dhe mbështetje si dhe në rast nevojë edhe përkujdesje në shtëpi

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

www.gr.prosenectute.ch

Njerëz me aftësi të kufizuara

Persona me një pengesë fizike ose psikike si dhe personat që kanë lidhje me ta, ose personat e kontaktit marrin mbështetje dhe këshilla tek Enti i Sigurimit Social Graubünden, tek Pro Infirmis ose – në rast të fëmijëve – tek zyrat e edukimit të hershëm pedagogjik special.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Enti i Sigurimit Social)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD (Fondacioni i Shërbimit të Pedagogjisë speciale)

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Njerëz me probleme psikike

Shërbimet Psikiatrike Graubünden sigurojnë kujdesin psikiatrik në fushën stacionare, pjesërisht stacionare dhe si plotësim në atë ambulante për të rritur, të sëmurë nga ana psikike.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Shërbimet Psikiatrike)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Për kujdesin psikiatrik të fëmijëve dhe të rinjve është përgjegjëse Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden(kjp).

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psikiatria për fëmijë dhe të rinj)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

SIGURIMET

Në Zvicër mund të lidhen shumë sigurime. Ka sigurime të detyrueshme dhe të tilla, të cilat janë vullnetarisht.

Sigurime të detyrueshme

Krahas sigurimeve sociale të hequra direkt nga paga (krahaso këtu kapitullin puna) persona banues në Zvicër duhet të lidhin sigurimet e mëposhtme:

- sigurimi bazë shëndetësor
- sigurimi ndaj aksidenteve
- në rast zotërimi automjeteve: sigurimi për automjetin, sigurimi për motorin
- në rast zotërimi ndërtesash: sigurimi për ndërtesën

Sigurimi bazë shëndetësor

Çdo person me vendbanim në Zvicër duhet brenda tre muajsh pas marrjes së vendbanimit të sigurohet në një arkë të sigurimit shëndetësor. Kjo vlen gjithashtu për të gjithë personat në bashkim familjar si dhe për të sapolindurit, të cilët në 3 muajt e parë pas lindjes janë të siguruar automatikisht nëpërmjet sigurimit shëndetësor të nënës. Arkat e sigurimit shëndetësor janë të detyruara me ligj për pranimin në

sigurimin bazë. Me sigurimin bazë paguhen shpenzimet për trajtimin tek mjeket dhe mjekët dhe në spitallet publike të kantonit Graubünden. Ka dhe një kontribut vetjak, që do të thotë, që një pjesë e faturës së mjekut ose të spitalit duhet të paguhet vetë. Shuma e kontributit vetjak, mund të përcaktohet individualisht dhe ndikon mbi shumën mujore të çmimit të siguri mit shëndetësor.

Trajtime dentare nuk merren përsipër nga sigurimi shëndetësor!

Informacione për ofertat dhe primet e ndryshme të sigurimeve shëndetësore ju gjeni nën

www.priminfo.ch

www.comparis.ch

Ulja e primit për sigurimin shëndetësor

Personat me të ardhura të ulëta marrin nga federata dhe kantoni një kuotë financiare tek primi për sigurimin e detyrueshëm shëndetësor. Kjo kuotë quhet «ulje individuale e primit».

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Enti i Sigurimit Social)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Sigurimi ndaj aksidenteve

Persona e punësuar, të cilët punojnë të paktën tetë orë në javë, sigurohen nga punëdhënësi i tyre kundër aksidenteve. Personat, të cilët mesatarisht punojnë më pak se tetë orë në javë si dhe persona jo të punësuar ose persona tëvetëpunësuar duhet të sigurohen tek sigurimi shëndetësor kundër aksidenteve.

Sigurime vullnetare

- sigurim shëndetësor shtesë
- sigurim për përgjegjësinë ligjore (në rast të dëmeve kundrejt të tjerëve, shpesh i kërkuar nga administratat dhe pronarët për qiranë e një banese ose të një shtëpie)
- sigurim i sendeve shtëpiake

- sigurim ndaj humbjes së punës
- sigurim i mbrojtjes juridike
- dhe të tjerë më shumë

Të gjithë sigurimet, si rregull, kanë një kontribut vetjak, kjo do të thotë, një pjesë të shpenzimeve të dëmit duhet të mbahet vetë.

Sigurimet ofrohen nga shumë shoqëri sigurimesh zvicerane. Faqja e pavarura e internetit www.comparis.ch ofron informacione, krahasime dhe mundësi, të kërkoen sigurime në linjë (online) dhe në gjuhë të ndryshme.

www.comparis.ch

Është e mundur, që sigurimet të cilat ju i keni lidhur në vëndin tuaj, të jenë të vlefshme edhe në Zvicër.

TAKSAT

Në Zvicër personat privatë paguajnë taksë mbi të ardhurat dhe pasurinë. Me këtë financohen detyrat publike, të cilat i përmbushin federata, kantonet dhe komunat.

Steuerverwaltung des Kantons Graubünden (Administrata e Taksave)

☎ 081 257 21 21

www.stv.gr.ch

Persona me një lejë qëndrimi të përhershme (Leja C)

Për llogaritjen e taksave që duhet të paguhet duhet që zvicëranet dhe zvicëranët si dhe persona me një lejë qëndrimi të përhershme të mbushin çdo vit një deklaratë tatimore. Deklarata tatimore duhet të dorëzohet tek zyra e taksave në komunën e vendbanimit.

Persona me lejë të tjera qëndrimi

Punëmarrëseve dhe punëmarrësve të huaj, të cilët nuk disponojnë një lejë qëndrimi të përhershme, ju tërhiqen taksat direkt nga paga (tatim në burim). Kjo prek ndër të tjerash:

- personat me qëndrim vjetor
- personat me qëndrim javor
- personat me qëndrim të shkurtër
- kalues të kufirit
- personat e pranuar përkohësisht
- azilkërkuesit

KËSHILLA SOCIALE DHE NDIHMA SOCIALE

Zyra e Përkrahjes Sociale Graubünden ka një detyrë të gjerë në fushën e këshillimit personal dhe familjar si dhe të ndihmës sociale ekonomike.

Këshilla sociale personale

Për këshilla personale janë përgjegjës punonjësit e shërbimeve sociale rajonale. Krahas shërbimeve sociale rajonale ka edhe shërbime sociale të specializuara në fushën e mbrojtjes së fëmijëve, të ndihmës për viktimat si dhe në atë të problemeve të varësisë. Një pasqyrë mbi shërbimet sociale rajonale dhe ato të specializuara gjeni nën kapitullin «Adresa dhe link-e të dobishme».

Ndihmë sociale financiare

Parimisht është secili përgjegjës vetë për sigurimin e ekzistencës së tij. Njerëz, të cilët ndodhen në një gjendje të përkohshme ose të vazhdueshme të vështirë financiare dhe me gjithë përpjekjet e veta nuk mund ta mënjanojnë këtë, kanë të drejtë për ndihmë sociale. Kusht paraprak për këtë është, që personi i prekur të ketë vendbanimin e tij në kantonin Graubünden.

Ndihmë sociale jepet atëhere, nëse nuk ka të drejtë për përfitime të tjera ligjore, si për shembull pension invalidi, dhe familja ose persona të vetëm nuk mund të paguajnë shpenzimet për jetesën. Pagesat e ndihmës sociale llogariten në çdo rast individualisht dhe janë të varura nga kushtet personale, nga shpenzimet e jetesës, marrëdhëniet e të ardhurave si dhe zgjatja e pagesave të ndihmës.

Llogaritja bëhet duke u mbështetur në rregullat kantonale dhe rekomandimeve të komunave si dhe direktivave të Konferencës Zvicerane për Ndihmën Sociale.

Në kantonin Graubünden vendosin komunat për dhënien e pagesave të ndihmës sociale.

Kantonaales Sozialamt Graubünden (Zyra Kantonale Sociale)

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

JETA E PËRDITSHME – TAKIME

Jeta e lagjes/e fshatit

Lagjet e qytetit ose fshatrat zhvillojnë festa ose organizime, në të cilat dikush mund të marrë pjesë aktive ose si vizitore dhe si vizitor. Më e mira është të informoheni tek kolegët e punës suaj, të njohurit, farefisi, shokët dhe tek fqinjët. Gjithashtu në lagjet dhe në fshatrat ka vende takimesh, si për shembull kënde lojërash, qendra të komunitetit, pishina, ku mund të lidhen kontakte.

Shoqata dhe klube

Në komunë ka oferta të shumta dhe shoqata për gra, burra, fëmijë, të rinj dhe për njerëz të moshuar.

Shoqatat luajnë një rol të rëndësishëm në jetën e përditshme dhe nxisin kontaktin me njerëzit që banojnë këtu. Kështu ka shoqata futbollit, klube shahu, shoqata muzikore, shoqata kulturore, shoqata politike, shoqata grash dhe shumë më tepër. Përveç këtyre ka në shumë komuna oferta si gjimnastikë-nënë-fëmijë (MuKi-Turnen), gjimnastikë për të vjetrit, kore, grupe sporti për gra dhe burra. Ofertat dhe shoqatat ju qëndrojnë hapur të gjithë personave të interesuar

dhe shoqatat dhe organizatat e klubeve gëzohen për anëtarë të rinj. Informohuni tek komuna e banimit për ofertat e ndryshme dhe për të dhënat e kontakteve.

Shoqata të huajsh

Në kanton ka një numër të madh shoqatash të huajsh. Një pasqyrë përkatëse ju gjeni nën

www.integration.gr.ch

Muzeume, teatro dhe kinema

Në disa vende ka muzeume të vogla dhe të mëdha, teatro dhe kinema.

Blerja

Nga e hëna deri të premte oraret e hapjes, si rregull janë, nga ora 08.00–18.30, të shtunë nga ora 8.00–17.00. Të dielën dyqanet më të shumta janë të mbyllur. Sipas rajonitka orare të ndryshme hapjesh.

Bankat

Si rregull bankat mbyllen më shpejt se dyqanet, më të shumtat ndërmjet orës 17.00 dhe 17.30. Të shtunën dhe të dielën shumica e bankave janë të mbyllura.



Ditët e festave

Ditët e mëposhtme vlejné në kantonin Graubünden si ditë festash. Dyqanet qëndrojnë atëhere përkatësisht mbyllur. Një ditë përpara dyqanet mbyllen, si rregull, më herët, shumica në orën 17.00.

- Dita e Vitit të Ri (01 janari)
- E premtja e zezë, e diela dhe e hëna e Pashkëve
- Festa e të Ngjiturit të Krishtit në Qiell
- E diela dhe e hëna e Rrëshajave
- Dita e festës kombëtare (01 gushti)
- Dita konfederative e lutjes, e pen-desës dhe mirënjohjes
- Dita e Krishtlindjes (25 dhjetori)
- Dita e Shën Stefanit (26 dhjetori)

Ka edhe ditë të tjera festash që varen nga rajoni dhe vendi ku banoni. Një pasqyrë ju gjeni në

www.feiertage-schweiz.ch

Ekskursionet dhe koha e lirë

Sugjerime të shumta për ekskursionet dhe kohën e lirë ju igjeni në zyrat e turizmit ose nën

www.graubuenden.ch

MOBILITETI

Mjetet publike të qarkullimit (ÖV): Tren dhe autobus

Në Zvicër ka një rrjet treni dhe autobusi të zgjeruar mirë. Oraret e udhëtimit dhe planin e linjave i gjeni nën

Rhätische Bahn – RhB (vetëm në Graubünden)

www.rhb.ch

Postauto

www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen SBB (Hekurudhat Federale Zvicerane)

www.sbb.ch

SBB dhe RhB ofrojnë abonime të ndryshme, të cilat e ulin çmimin e përdorimit të mjeteve publike të qarkullimit (për shembull abonim për gjysmën e çmimit, abonim gjeneral, abonim mujore, seven25-Abo, karta për të rinjtë).

Fëmijët deri në moshën gjashtë vjeç udhëtojnë në shoqërim falas. Informacione të mëtejshme mund të merren në çdo sportel të stacionit të trenit ose nën

www.rhb.ch

www.sbb.ch

Drejtimi i automjetit në Zvicër

Patenta e shoferit

Zotërues dhe zotëruese të një patente të huaj shoferi, të cilët marrin vendbanimin në Zvicër, duhet që brenda një viti ta shkëmbejnë patentën e tyre të shoferit kundrejt një patente zvicerane. Kushtet përkatëse janë të ndryshme sipas vendit të origjinës.

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Zyra e Qarkullimit Rrugor)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Kufizimi i shpejtësisë

Në Zvicër vlejné kufizimet e mëposhtme të shpejtësisë: 50 km/orë brenda vendbanimeve, 80 km/orë jashtë vendbanimeve 120 km/orë në autostrada. Në vendbanime ka përveç kësaj edhe zona me shpejtësi 30 km/h ose 20 km/orë.



Alkool dhe drogë në timon

Kufiri i alkoolit është tek 0,5 ‰. Për drejtues të rinj dhe shoferë profesioniste është 0.1 ‰. Asnjë tolerancë në rast konsumimi droge.

Vinjeta për autostradën

Për udhëtimin në autostrada në Zvicër ka një detyrim për vinjetë autostrade, e cila duhet të përtërihet çdo vit. Vinjetat e autostradës mund të blihen për shembull në pikat e karburantit ose në zyrat e postës.

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Zyra e Qarkullimit Rrugor)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Biçikleta

Në Zvicër biçikleta është një mjet i pëlqyer për lëvizjen në jetën e përditshme. E arsyeshme është lidhja e një sigurimi për përgjegjësi ligjore, me qëllim që ju në raste dëmsh, të cilat ju shkaktoni si drejtuese biçiklete respektivisht drejtues biçiklete, të jeni të siguruar.

MJEDISI

Mbroni mjedisin!

Çdo person mund të japë kontributin e tij për mbrojtjen e mjedisit, nëse ai kursen benzinë, korrent dhe ujë dhe hedh sipas rregullave mbeturinat.

Mbeturinat

Parimisht është heqja e mbeturinave me detyrim pagese. Tek komuna e banimit ju merrni informacione të sakta, çfarë, kur, ku hidhen mbeturinat.

Ndarja e mbeturinave

Mbrojtëse për mjedisin dhe kursese ndaj shpenzimeve është hedhja e ndarë e mbeturinave. Nga mbeturinat shtëpiake ndahen:

- xhamat dhe konservat
- letër dhe karton
- mbeturinat organike dhe pemët ekrishtlindjeve
- mbeturina të mëdhaja (për shembull mobilje, tapete) dhe hekur
- bateri dhe aparate elektrike
- medikamente
- vajra dhe substanca helmuese si bojëra, llake, zhivë, etj.
- veshje, të cilat mund të mbahen ende

Xham, alumin, PET etj mund të jepen pa pagesë në vendet e grumbullimit me kontenierë ose në vendet e ricklimit të mbeturinave. Vendet e ricklimit të mbeturinave pranojnë gjithashtu, pjesërisht kundrejt njëpagese, mbeturina të rënda, letër, karton dhe mbeturina të veçanta.

Bateritë dhe aparatet elektrike kthehen në dyqane pa pagesë.

Informacione më të gjera për temën mbeturina dhe riciklim ju gjeni nën

www.abfall.ch

Uji i pijshëm

Në Zvicër uji nga çezma është i pijshëm dhe me vlerë të lartë. Informacione të mëtejshme ju gjeni në

Bundesamt für Umwelt BAFU (Enti Federal për Mjedisin)

☎ 058 462 93 11

www.bafu.admin.ch



ADRESA DHE LINK-E TË DOBISHME

Brenga të jetës së përditshme	53
Puna	53
Diskriminimi/racizmi	53
Familje dhe partneritet	54
Financat	54
Shëndeti	55
Dhuna/ndihma për viktimat	57
Integrim/Migracion	58
Përkthim ndërkulturor	59
Fëmijë dhe të rinj	59
Mediat e popullsisë migrante	60
Shërbime sociale	60
Shkolla për gjuhën	61
E drejta	63

Brenga të jetës së përditshme

Dargebotene Hand

«Dora e zgjatur», nëpërmjet telefonit, bisedës në internet ose postës elektronike ofron mbështetje në situata të vështira të jetës. Ajo është neutrale nga ana fetare, kulturore dhe politike.

☎ 143

www.143.ch

Puna

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Seksioni Industrisë, Tregtisë dhe Punës)

Informacione për Qendrat Rajonale të Ndërmjetësimit të punës («RAV»), kompensimin nga sigurimi i të papunëve, bazat ligjore, etj.

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR (Zyra e Formimit Profesional)

Informacione për këshillime për profesionin, studimin dhe karrierën.

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Sekretariati i Shtetit për Arsimin, Kërkimin shkencor dhe Inovacionin)

Zyra kombëtare e kontaktimit në rast të pyetjeve për njohjen e diplomave të huaja.

☎ 058 462 28 26

www.sbfi.admin.ch

Diskriminimi/racizmi

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Rrjeti i këshillimeve për viktime nga racizmi)

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Komisioni Konfederativ kundër Racizmit)

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Qendra e Informacionit për Integrimin)

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (Qendër kompetence për konflikte ndërkulturore)

Këshillime anonime dhe pa pagesë në rast të konflikteve ndërkulturore, diskriminimit, dhunës dhe racizmit në disa gjuhë.

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

Familje dhe partneritet

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Zyrë e specializuar për shëndetin seksual dhe planifikimin familjar)

Këshilla për planifikimin e familjes, seksualitetin, shtatëzaninë dhe partneritetin dhe parapërgatitje për lindje për migrante.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Lidhja e Zyrave të këshillimit për çifte binacionale dhe familjet në Zvicër)

Informacione për çifte dhe familje binacionale dhe ndërkulturore.

www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (Këshilla për çifte dhe jetesë)

Këshillim neutral nga ana fetare.

✉ Familienzentrum Planaterra,

Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlando.ch

Financat

Vend këshillimi për çështje borxhesh

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz (Organizata koordinuese e Këshillimit për buxhetin në Zvicër)

Informacione dhe modele për përgatitjen e një buxheti vetjak.

www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung (Këshilla mbi borxhin)

Informata të dobishme në lidhje me temat si paraaja, buxheti dhe borxhet në gjuhë të ndryshme.

www.caritas-schuldenberatung.ch

Zyra profesionale për këshilla mbi buxhetin

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

Shëndeti

Aids-Hilfe GR

Vend i specializuar për pyetje rreth HIV/Sidës, hepatitit dhe infeksioneve ngjitëse nëpërmjet seksualitetit – Këshillime për njerëz me HIV ose persona të pasigurt pas një situatë me rrezik.

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

AA Anonyme Alkoholiker

Të gjithë ata, të cilët kanë dëshirën të ndërpresin të pijen alkoolike, janë të mirëpritur në AA (alkoolistë anonimë). Anonimiteti është i garantuar.

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

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Zyrë këshillimi «Kryqi Blu»)

Këshillime të veçanta dhe në grupe për ndihmën për vetveten në rast problemesh me alkoolin, edhe për të afërmit.

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

Bisch fit? (A je në formë?)

Platforma e informacionit të Seksionit të Shëndetësisë Graubünden për promovim shëndetësor dhe parandalim.
www.bischfit.ch

Krebsliga GR

Ofron ndihmë për ndihmën për vetveten për të prekurit dhe të afërmit e tyre, këshillon për pyetje në lidhje me sigurimin social, organizon kurse dhe referate.

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

migesplus.ch

Informacione për temën e shëndetit dhe për sistemin shëndetësor zviceran në shumë gjuhë.
www.migesplus.ch

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz (Rrjeti kundër synetit të vajzave në Zvicër)

Faqja shumëgjuhëshe e internetit me informacione rreth temës «Syneti gjenital femëror» si dhe pasqyra e pikave të kontaktit.

www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR (Shërbimet Psikiatrike)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Procap Grischun – Organizatë e vetëdhënës për personat me aftësi të kufizuara

Këshillime financiare për njerëz me aftësi të kufizuara; këshillime ligjore për pyetje në lidhje me sigurimin social.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

www.procapgrischun.ch

Sexual health info (mbi jetën seksuale)

Informata aktuale dhe me mbështetje profesionale mbi temat e shëndetësisë seksuale në gjuhë të ndryshme.

www.sex-i.ch

Këshilla në raste varësie

Shërbimet rajonale sociale ofrojnë një këshillim të gjerë mbi varësinë te prekurve dhe familjarëve të tyre. Me pyetje apo çështje drejtohuni tek shërbimet rajonale sociale të rajonit Tuaj.

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR (Shoqatë Spitex)

Shërbimet e infermierisë, punë shtëpiake si dhe përkujdesje dhe këshillime në shtëpi në rast të cenimeve të shëndetit.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

Spitalet

Kantonsspital (Spitali i kantonit) Graubünden Chur

me të dy vendndodhjet Kreuzspital dhe atë Frauenklinik Fontana

☎ 081 254 81 11

Spital Thusis

☎ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin

(Spitalet, Strehë spitalore për kujdesin e të moshuarve)

☎ 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

Dhuna/ndihma për viktimat**Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Zyra e këshillimeve për persona të dhunshëm në Graubünden)**

Personat profesional me këshillë kërkuesit i shqyrtojnë format paqësore të zgjidhjeve të konflikt-eve. Oferta e këshillave përmbledh këshillimin telefonik, intervenimin në raste kritike dhe këshillim të veçantë.

☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch

Frauenhaus GR (Shtëpia e Grave Graubünden)

Ju ofron grave dhe fëmijëve mbrojtje në rast të kërcënimeve fizike dhe psikike. E arritshme ditë e natë.

☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Zyra e këshillimeve - ndihmë për viktimat)

Ndërmjetëson ndihmë mjekësore, psikologjike, sociale, financiare dhe juridike për viktimat të veprave penale. Ndhimë marrin persona, të cilët u cenuan në integritetin e tyre trupor, psikik dhe seksual si dhe persona, të cilët nëpërmjet një veprave penale kanë humbur anëtarë të familjes së tyre. Këshillimi është falas dhe anonim.

✉ Klostersgasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

Këshilla dhe mbështetje për femra të prekura nga dhuna, me telefon apo E-Mail në disa gjuhë.

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

Integrim/Migracion

Amt für Migration und Zivilrecht GR (Seksioni për Migracion dhe të Drejtën Civile)

Informacione për hyrje, qëndrim, rregulla të regjistrimit, bashkim familjar, marrjen e shtetësisë, etj.

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Qendra e Informacionit për Integrimin)

Vend kantonal kontaktimi për pyetje rreth temës së integritimit. Ofron pa pagesë këshillime mbi njohuritë e gjuhës.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Platformë shumëgjuhëshe me informacione për jetën në Zvicër

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration (Sekretariati i Shtetit për Migracionin)

Informacione për hyrje, qëndrim, leje pune, integrim und marrje shtetësie.

www.sem.admin.ch

Përkthimi ndërkulturor

Ndërmjetësim përkthyesesh dhe përkthyesish të kualifikuar.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Përkthime ndërkulturore në Zvicrën e lindjes)

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Shërbimi i përkthimit telefonik

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

Fëmijë dhe të rinj

Elternberatung GR (Këshillimi i prindërve)

Këshillim për prindër të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël. Informohuni në komunën tuaj të banimit për ofertën në regjionin tuaj.

Arsimimi i prindërve GR

Ofertë formimi për prindërit për tema me rëndësi për edukimin.

www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR (Shërbimi përmes pedagogjisë speciale)

Sqarime individuale dhe nxitje të fëmijëve me aftësi të kufizuara dhe me çrregullime në zhvillim që nga lindja deri në moshën e shkollës. Këshillime të prindërve gjatë edukimit.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Të rinjtë dhe mediat – portali i informacionit për nxitjen dhe kompetencën e mediave

Fletëpalosje me këshillat më të ofertën në regjionin tuaj. rëndësishme për sjelljen e sigurt me mediat digjitale. Në 16 gjuhë.

www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie GR (Psikiatri për fëmijë dhe të rinj)

Mbështet fëmijë, të rinj dhe prindërit e tyre në rast të çrregullimeve dhe sëmundjeve psikike.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Mundësi të të mësuarit për fëmijë deri në 4 vjeç

Mbi 60 filma të shkurtër me sugjerime dhe ide, si mund t'i nxisin prindërit fëmijët e tyre në situata të jetës së përditshme. Mund të shihen në 13 gjuhë.

www.kinder-4.ch

lilli

Informacione për të rinj dhe të rritur të rinj rreth temave të shëndetit seksual dhe të parandalimit të dhunës.

www.lilli.ch

Pro Juventute Këshillimi i prindërve

Këshillim falas për edukim, zhvillim, përkujdesje dhe organizim familjar. E arritshme ditë e natë.

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

Pro Juventute Këshillim për fëmijë dhe të rinj

Këshillim për fëmijë dhe të rinj, me fshehtësi, falas dhe përgjatë 24 orësh.

☎ 147

www.147.ch

Telefon shqetësimesh për fëmijë

☎ 0800 55 42 10 (numër falas)

www.sorgentelefon.ch

tschau.ch

Këshillim online dhe informacione për tema të rëndësishme për të rinj.

www.tschau.ch

Mediat e popullsisë migrante

Ka një numër të madh të mediave, të cilat iu drejtohen popullsisë migrante në Zvicër. Një pasqyrë ju gjeni nën

www.migesmedia.ch

Shërbime sociale

Shërbime sociale rajonale

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

Shërbime sociale komunale**Sozialdienst der Landschaft Davos**

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

Shkolla për gjuhën**Chur****ibW Höhere Fachschule
Südostschweiz, Chur**

- ☎ 081 403 33 33
www.ibw.ch

- gjermanisht, anglisht, italisht, spanjisht, frëngjisht, rusisht

Klubschule Migros, Chur

- ☎ 058 712 44 40
www.klubschule.ch

- gjermanisht, anglisht, frëngjisht, italisht, spanjisht, arabisht, brazilia-nisht, kinezisht, greqisht, japonisht, holandisht, portugalisht, rusisht, suedisht, gjermanishtja zvicerane

Lernforum, Chur

- ☎ 081 353 63 62
www.lernforum.ch

- gjermanisht, anglisht, frëngjisht, italisht, spanjisht, greqishtja e re, portugalisht, rusisht, japonisht

Lia Rumantscha, Chur

- ☎ 081 258 32 22
www.liarumantscha.ch

- gjuhë romane

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

- kurse gjermanishteje me pengesa të ulëta

Hinterrhein**Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

- kurse gjermanishteje me pengesa të ulëta

Engadin**Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.ch

- gjermanisht, anglisht, italisht, gjuhë romane, rusisht

Kaufmännische Berufsschule,**Samedan**

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

- gjermanisht, anglisht, italisht, frëngjisht

Davos/Prättigau**Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

- gjermanisht, anglisht, italisht

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

- gjermanisht, anglisht

Surselva**Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

- gjermanisht, anglisht, gjuhë romane, spanjisht

Oferta kursesh për gjermanisht, italisht dhe gjuhën romane të subvencionuara nga kantoni dhe federata ju gjeni nënwww.integration.gr.ch

E drejta

Këshillime ligjore pa pagesë

Në vende të ndryshme në kantonin Graubünden persona të specializuar të lidhjes federale të avokatëve japin informime ligjore për një kontribut kostoje prej 10.- frangash zvicerane.

Ku dhe kur mund të përfitoni ju nga këto këshillime, e ju e gjeni në shpalljet rajonale dhe në gazetatat ose nën

www.grav.ch

Frauzentrale Graubünden

Këshillim personal në fusha të ndryshme ligjore.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Sindikatat

Jeni ju anëtar të një sindikate, kështu ju merrni atje informime ligjore pa pagesë për pagën dhe për kushtet e punës.

www.die-gewerkschaften.ch

RAST EMERGJENT, SI VEPROHET?

Numra për raste emergjente në Zvicër të arritshme 24 orë në ditë

Policia

117

Zjarrfikëset (zjarr, ujë gaz,)

118

Saniteti

144

Numër telefoni i urgjencës
(policia, zjarrfikëset, saniteti)

112

REGA (helikopteri i shpëtimit)

1414

Helmime (centrali i informacioneve
toksikologjike)

145

Ndihmë telefonike për fëmijë dhe
të rinj

147

Rregulla të sjelljes në rast emergjence

- Qëndroni të qetë
- Vlerësoheni situatën
- Çfarë ka ndodhur?
- Kush është i prekur?
- Dalloheni rrezikun
- Çoni ju veten tuaj, viktimën e aksidentit dhe pjesëtarë të tjerë në siguri.
- Alarmoni forcat e shpëtimit
144 ose 112
- Jepni ndihmën e shpejtë

Ndihmë mjekësore e menjëhershme – numër telefoni i urgjencës 144 ose 112

Telefonata juaj do të merret nga një drejtues i kualifikuar i shërbimit. Sipas njoftimit alarmohen menjëherë të gjitha organet e nevojshme për ndihmë (shërbimi i shpëtimit, mjeku i shërbimit, helikopteri i shpëtimit, policia dhe /ose zjarrfikëset).

Numrit të telefonit 144 ose 112 mund t'i bihet si nga telefona publikë, rrjeti fiks ashtu edhe nga lidhjet mobile pa pagesë dhe pa prefiks.

Informacionet e mëposhtme janë të rëndësishme për centralin e telefonit të urgjencës

- Emri juaj dhe numri juaj i telefonit për një telefonatë të mundshme.
- Një përshkrim i shkurtër, çfarë ka ndodhur.
- Të dhëna të sakta për vendin e emergjencës: vëndi, rruga, numri i shtëpisë.
- Sa pacientë ka.
- Gjendja e pacientit: Është ai me vetëdije? Merr frymë pacienti?
- Kur ka ndodhur ngjarja?

Përfundoni bisedën vetëm atëhere, kur drejtuesi i shërbimit ka vërtetuar, se ai merr masat paraprake.

Botuesi dhe redaktimi

Amt für Migration und Zivilrecht

Graubünden (AFM)

Fachstelle Integration

Grabenstrasse 1

CH-7001 Chur

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

www.hallo.gr.ch

Koncepti grafik dhe dizenjimi

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© Fotografitë

Seite 8: Caroline Staeger

Seite 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch

Seite 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Seite 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Seite 45, 49, 63: TSSVM / Andrea Badrutt

Botim 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

Shkarkimi nën www.integration.gr.ch

Informacione të mëtejshme gjeni në faqen shumëgjuhëshe të internetit www.hallo.gr.ch