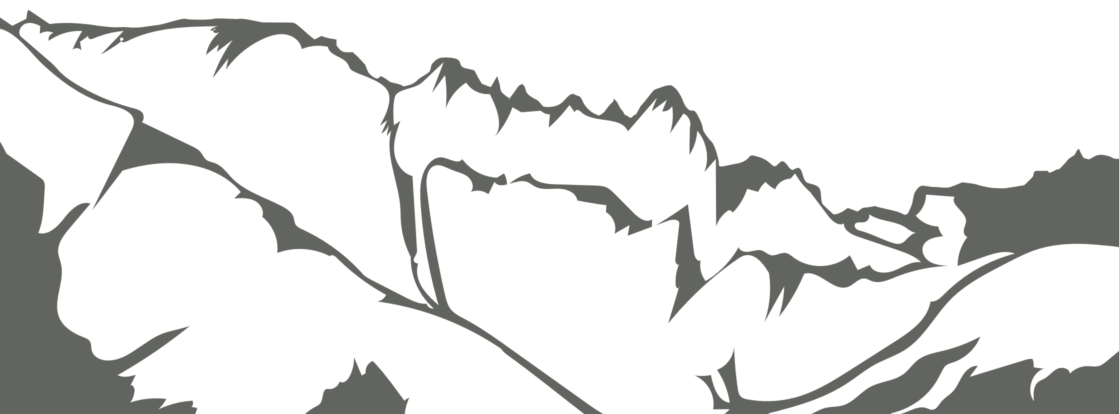
Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI

ሓበሬታታ ንሓደስቲ ተጣየስቲ (መጻኢቲ)



ሓበሬታታ ንሓደስቲ ተጣየስቲ (መጻእቲ)

Fachstelle Integration Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ጉዳይ ውህደት ዲፓርትመንት)
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

ትሕዝቶ

1 Allegra, Grüezi, Buongiorno 9

2 ሓበሬታ ብዛዕባ ስዊዘርላንድ 10
ሓጺር ታሪኽን ስነ-ምሕዳርን

3 ሓበሬታ ብዛዕባ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ 12
ህሉውን ኣሃዛዊ ጸብጻብን

4 ብዝሒ ቋንቋታት ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ 14

5 ውህደት 17
ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ
ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝካየድ መድረኽ ሓበሬታ www.hallo.gr.ch

6 ርክባት 19
ቋንቋ እቲ ቀንዲ መፍትሕ ናይ ዕዉት ውህደት
ናይ ትርጉም ኣገልግሎት

7 ስራሕ 20
ናይ ስራሕ ውህደት
ደሞዝን ወፈያ ማሕበራዊ ድሕነትን
ስራሕ ምድላይ
ስራሕ የብልካን - እንታይ ደኣ ክትገብር ኢኻ?
ዘይሕጋዊ ስራሕ
መባእታዊን ተወሳኺን ስልጠናታት
ናይ ወጻኢ ዲፕሎማታት ኣፍልጦ ምሃብ

8 መንበሪ ፍቓድ ናትካን ናይ መጻምድትኻን ደቅኻን 24

9 **መርዓን ስድራቤትን** 25
መርዓ
ሰብ ክልተ ዜግነት ሰብ ሓዳርን ቤተሰብን
ሲቪላዊ መጻምድቲ
ግዱድ መርዓ
ወሊድ
ናይ ወሊድ ዕረፍትን ክፍሊትን
ናይ ቤተሰብ ኣበል

10 **ቆልዑ** 28
ካብ ሓደ ንላዒሊ ቋንቋታት እናተዛረብካ ምዕባይ
ምክሪ ንወለዲ
ናይ ቤተሰብን ወለድን Apps (ንእሽቶ ሓጋዚት ናይ ኾምፕዩተር ፕሮግራም)
ምልቃሕ መጻሕፍትን መጻወትታትን
ናይ ቆልዑ ምሕላው (ምእላይ) ቀረባት
ህጹጽ መጸውዒ ንወለዲ

11 **ትምህርቲን ሞያዊ ስልጠናን** 30
ሓላፍነት ወለዲ
ካብ ክፍሊት ናጻ ዝኾነ ንመንእሰያት ዝወሃብ ናይ ሞያዊ ኣገልግሎት
ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርትን ሞያዊ ስልጠናን
ቀረባት መሰጋገሪ
ደንጉዮም ዝኣተዉ (ዝመጽኡ) መንእሰያት
ቤት ትምህርቲ ሰዋሱው፡ ንግዳዊን ሞያዊን ማእከላይ ደረጃ (ሓፈሻዊ ቤት ትምህርቲታት)
ሞያዊ ናይ ስራሕ ልምምድ
ናይ ሞያ ስልጠና ተወሳኺ ብቕዓት
መባእታዊን ተወሳኺ ስልጠናን ኣብ ሳልሳይ ጽፍሒ
ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲታት
ንኣእምሮኣዊ ሕክምና ቆልዑን መንእሰያትን ግራይሶንስ
ኣብ ልዕሊ ቆልዑ ዝወርድ ዓመጽ

12 ኣባይቲ 35
ንኣባይቲ ዝምልከት ምልክታታት
ንሕጊ ተኻራያይ ዝምልከት ማእከል ምኽሪ

13 ጥዕና 38
ኣድራሻ ዶክተራት
ሕማም ወይ ሓደጋ
ሆስፒታል
ምኽሪን ክንክንን ከምኡውን ሓገዝን ኣብ ገዛ
ኣረጋውያን ዜጋታት
ስንኩላን
ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ዘለዎም ሰባት

14 መድሕን 40
ግዱዳት መድሕን
መባእታዊ መድሕን ሕክምና
ምጉዳል ክፍሊት መድሕን ሕክምና
መድሕን ሓደጋ
ወለንታዊ መድሕን

15 ቀረጽ 42

16 ኣገልግሎት ማሕበራዊ ምኽርን ማሕበራዊ ረብሓታትን 43
ውልቃዊ ማሕበራዊ ምኽሪ
ፊናንሳዊ ማሕበራዊ ሓገዛት

17 መዓልታዊ ህይወት - ማሕበራዊ ህይወት 44
ህይወት ኣውራጃ / ህይወት ከባቢ
ማሕበራት፡ ማሕበረሰብን ክለባትን
ናይ ደቂ ወጻኢ ማሕበራትን ሕብረተሰባትን
ቤተ-መዘክራት ቲያትራትን ከምኡውን ሲኔማታትን
ዕዳጋ
ባንክታት

ህዝባዊ በዓላት
ናይ ጉጅለ ሓጺር ጉዕዞን ምዝንጋዕን

18 ምንቅስቓስ 47
ሕዝባዊ መጓዓዚያ፡ ባቡርን ኣውቶቡስን
ምምራሕ (ምዝዋር) ማኪና ኣብ ስዊዘርላንድ
ብሽክለታ

19 ኣካባቢ 50
ኣካባቢ ምሕላው!
ጓሓፍ
ዝስተይ ማይ

20 ጠቐምቲ ኣድራሻታትን ናይ ኢንተርነት መራኸቢታትን 52
ዕለታዊሓላፍነት
ስራሕ
ኣድልዎ/ዓሌታውነት
ናይ ቤተሰብን መጻምድትን
ፊናንስ
ጥዕና
ዓመጽ/ናይ ግዳይ ሓገዝ
ምውህሃድ/ስደት
ክልተኣዊ ባህሊ ዘጣመሩ ተርጎምቲ
ቆልዑን መንእሰያትን
መራኸቢታት ናይ ፍልሰት ተቐማጠን
ማሕበረ ሰባዊ ኣገልግሎታት
ቤት ትምህርትታት ቋንቋ
ሕጊ

21 ኣብ ግዜ ሓደጋ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ 64

ሕጋዊ ምልክታ 66

ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

ፍትዋት ሓደስቲ ተጣየስቲ
ብስም ፌደራላዊ መንግስቲ ኣብ ዞባዊ ምምሕዳርና (Kanton) እንቋዕ ደሓን መጻእኩም።

ኣብ ዞባና ብምቕማጥኩም፣ ኣካል ናይቲ ዝተፈላለዩ ናይ ኣህዛብ ጉጅለታት ዘጣመረ ብዙሕነት ዘለዎ ሕብረተ ሰብ ኴንኩም ኣለኹም።. ፍልልያቶም ናይ ቋንቋን፣ መበቆልን፣ ባህልን፣ጥራይ ዘይኮነስ፣ ናይ ዕድመን፣ ሞያን፣ ግዳሰን ካልእ ብዙሕ ነገራትን እውን ኢዩ። ኣብ ብዙሕነት ዘለዎ ምንባር እምበኣር ኣብ ግራውብዩንደን (Graubünden) ንቡር ዕለታዊ ህይወት እዩ። ዕድላትን ብድሆታትን ከኣ ኣለዎ።.

ግራውብዩንደን (Graubünden) ብዙሕ ገጻት ኣለዋ፣ ብዙሕ ነገራት ክትቅርበልኩም ከኣ ዓቕሚ ኣለዋ። መሬትና 150 ዓሞቕቲ ቦታታት፣ 615 ቀላያት፣ 937 ጫፋት ኣኽራን ኣለዉዋ። ወግዓውያን ቋንቋታትና ጀርመን ሬቶሮማውን (Rätoromanisch) ጣልያንኛን እዮም። ሬቶሮማዊ ኣብ ስዊዘርላንድ፣ ኣብ ግራውብዩንደን (Graubünden) ጥራይ ከም ዝዝረብን ጥራሕ ዘይኮነስ ናይ ሓሙሽተ ልሃጃታት ጨንፈራት፡ ሱርሲልቫን፣ሱትሲልቫን፣ ሱርሚራን፣ ፑተር ከምኡውን ቫላደር (Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter und Vallader) ከም ዘለዎውን'ከ ትፈልጡዶ?

ብናይ ኣማእት ዓመታት ባህልታትናን ልምድታትናን ንኾርዕ፣ ምስ ናይ ግዜና ዘመናውነት ተተሓሒዝና እውን ምሳኹም ኴንና ማሕበረ ሰባዊ መጻኢና ክንሃንጽ ንደልይ።

ኣብ ካንቶንና ዘለዉ ብዙሓት ተበግሶታትን ፕሮጀክትታትን ገለ ካባታቶም፣ ቀረባት ናይ ማሕበረ ሰባዊ ምውህሃድ ደገፋት ዝርከብዎም። ንማሕበረ ሰባዊ ምድግጋፍ ከሐይሉ ይነጥፉ። ሕብረትና ሓይልና እዩ።

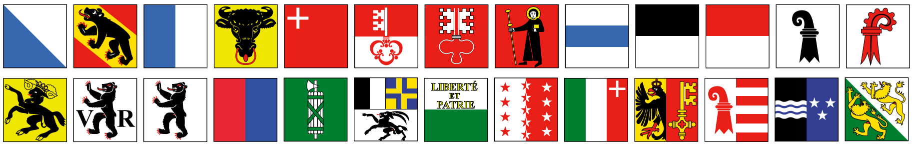
ስለዚ ኸኣ ኣብ ማሕበረ ሰባዊ፣ ስነ ሃብታውን፣ ባህላውን ህይወትና ተሳፊ ንኽትኮኑ ንዕድመኩም።

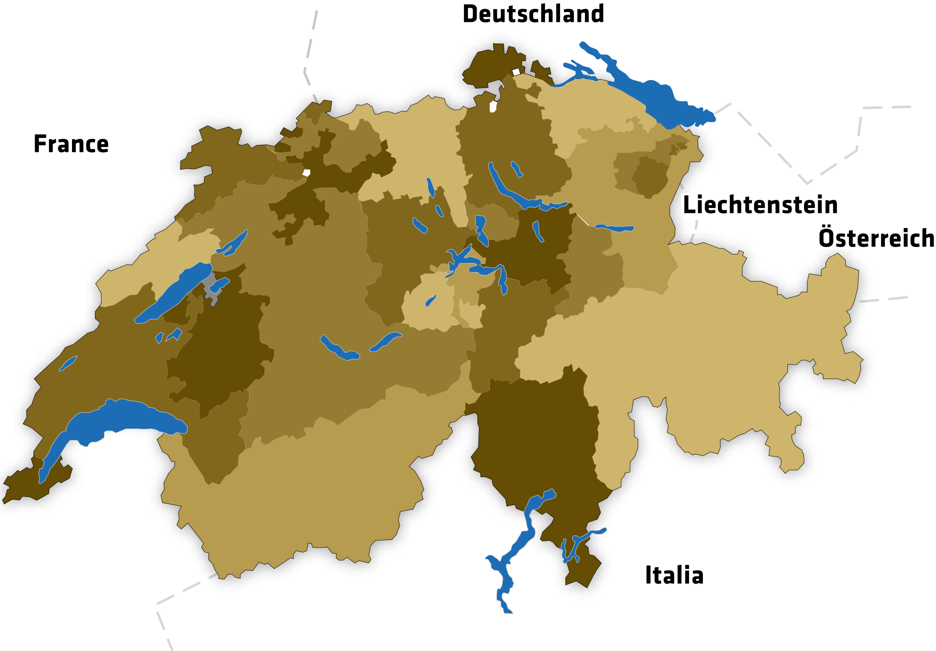
ካብ ትነብሩሉ ኮም፣ ወይውን ኣብ ናይ ዞባዊ ምምሕዳርኩም (ካንቶን)| ክፍሊ ማሕበረ ሰባዊ ምውህሃድ ብዛዕባ ቀረብ ሓበሬታን ምኽርታትን፣ ኮርሳትን (ትምህርቲታትን) ሓበሬታ ውሰዱ። በቲ ካብኡ ዝርከብ ረብሓታት ከኣ ተጠቃሚ ኩኑ።

ኣብዚ ሓድሽ ዓድኹም ጽቡቕ ምጅማር ክኾነልኩም ትምኒትና ንገልጸልኩም።

Peter Peyer
ቤት ምኽሪ መንግስቲ

ሓበሬታ ብዛዕባ ስዊዘርላንድ





ኣሃዛዊ ጸብጻብ (2019)

ብዝሒ ህዝቢ	8 606 000
ናይ ወጻኢ ዜጋታት	25.3 %
ስፍሓት መሬት	41 300 km^2
ዞባታት (ካንቶናት)	26

ሓጺር ታሪኽን ስነ-ምሕዳርን

ብ1 ነሓሰ 1291 «ናይ ቀደም ኮንፈደሬሽን» ብምምሕዳራት ኡሪ፡ ሽዊዝ ከምኡውን ኣንተርዋልደን ከም ልሕሉሕ ሕብረት ፋባታት ምምሕዳር ተሰሪቱ። ብ1848 እተን ዝተረፋ ምምሕዳራትን ዞባታትን በብተራ ተጸንበራ፡ በዚ መንገዲ ዘመናዊ ፌዴራላዊ መንግስቲ ስዊዘርላንድ ተመስሪቱ። 1 ነሓሰ ሃገራዊ በዓል ስዊዘርላንድ እዩ።

ስዊዘርላንድ ቀጥታዊ ዲሞክራሲ ዘለዋ ሃገር እያ፡ ኩሎም ሰባት ደቂ- ኣንስትዮን ደቂ -ተባዕትዮን ብሓባር ኣብ ፖለቲካዊ ንጥፈታት ጽልዋ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም፡ እዚ ድማ ብምምራጽ ጥራይ ዘይኮነስ ምንዳፍ ሕግታትን መምርሒታትን ዘጠቓልል እዩ። መሰል ሓባራዊ ውሳኔ ኣብ ሃገራዊ፡ ዞባዊ (ካንቶን) ከምኡውን ምምሕዳራዊ ዘጠቓልል እዩ። ስዊዘርላንዳውያን ካብ 18 ዓመት ንላዕሊ ዝርከቡ ሰባት ናይ ምምራጽ መሰል ኣለዎም።

ቀንዲ ቛንቛታት

61.2 %
ጀርመን

22.3 %
ፈረንሳይ

8.0 %
ጣልያን

0.5 %
ሮማኒሽ

23.8 %
ካልኦት ቛንቛታት

(BFS 2017)

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ሰነ-ምሕዳር ስዊዘርላንድ ኣብ «Echo» ዝብል ብሮሹር ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡ እዚ ብሮሹር ኣብ ኩሎም መጻሕፍቲ ዝሸየጥሎም ቦታታት ክትእዝዝ ትኽእል ኢኻ ወይ ድማ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ሕተት።

HEKS, Regionalstelle Ostschweiz
✆ 071 410 16 84
www.echo-ch.ch

3

ሓበሬታ ብዛዕባ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ

ህሉውን ኣሃዛዊ ጸብጻብን (2019)

ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ ካብ 199,000 ዝበዝሑ ህዝቢ ኣሎ። ካብዚኣቶም ከባቢ 37,300 ዝኣኽሉ ደቂ ወጻኢ እዮም። ኣብ ስዊዘርላንድ እቲ ዝዓበየ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ እዩ፡ 7,106 ትርብዒት ኪሎ ሜትር ዝኸውን ቦታ ይሸፍን፡ እዚ ማለት ድማ 1/6 መሬት ናይ ስዊዘርላንድ እዩ። ከባቢ 35,400 00 ህዝቢ ኣብ ርእሰ ከተማ ናይ ዞባ (ካንቶን) ቹር (Chur) ይነብር።

እዛ ከተማ ሓንቲ ካብተን ጥንታውያን ከተማታት ስዊዘርላንድ እያ። እቲ ኽልል ብ11 ዞባታትን ብ106 ምምሕዳር ከተማታትን ዝተኸፋፈለ እዩ፡፡ 50 % ዝኾና ምምሕዳራት ካብ 1000 ዝውሕድ ነበርቲ ኣለወን። እቲ ኽልል ብ11 ዞባታትን ብ114 ምምሕዳር ከተማታትን ዝተኸፋፈለ እዩ፡፡

ብዝሒ ሩባታት	150
ብዝሒ ቀላያት	615
ብዝሒ ዝለዓለ ጠሬራት	937

ዝያዳ ሓበሬታ ኣብ www.gr.ch ክርከብ ይኽእል።

4

ብዝሒ ቋንቋታት ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ

ቋንቋታት ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ

- ጀርመንኛ
- ሮማንሽ
- ጣልያንኛ

ኣብዚ ዞባ ሰለስተ ኦፊሰላውያን ቋንቋታት ኣለዋ፡- ጀርመንኛ፡ ሮማንሽ ከምኡውን ጣልያንኛ

ጀርመንኛ

ንመብዛሕትኦም ነበርቲ ናይዚ ዞባ ጀርመንኛ እቲ መበቆላዊ ቋንቋ እዩ፡ እዚ ማለት ክጽሕፉ ንጹር ጀርመን ክዛረቡ ግና ብስዊዝ ጀርመን።

ሮማንሽ

ኣብ ኢንጋዲን (Engadin)፡ ሙንስተር ቫሊ (Münstertal)፡ ሴንትራል ግራይሶንስ (Mittelbünden) ከምኡውን ሱርሰልቫ (Surselva) ወግዓዊ ቋንቋ ሮማንሽ እዩ፡፡ ሮማንሽ ቋንቋ ጥራይ ዘይኮነስ ብተወሳኺውን ሓደ ክፋል ናይቶም 5 ቀ`ንቁኛ እዩ: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter ከምእውን Vallader፡፡

ጣልያንኛ

ጣልያንኛ ኣብዘን ዝስዕባ ኣርባዕተ ሩባታት ይዝረብ Puschlav, Bergell, Misox ከምእውን Calanca።

ውህደት

ውህደት ማለት ኣብ መንነ ግዱታትን መሰላትን ናይ ሓባር መሰረት ዝገበረ፡ ግላውን ማሕበራውን መስርሕ ክኸውን ከሎ፡ ዕላምኡ ድማ፡ ኩሉም ሕዝብታት ብንግድን ማሕበራዊ ሕይወትን ክሳተፉ ምሕጋዝ እዩ። ምስኳም ናይ ውህደት፡ "ብድሆን ምትብባዕን" ብዝብል መሰረታዊ ሓሳብ ዝተመርኮሰ ኾይኑ፡ ብፍላይ ድጋፍ ኣብ ትምህርቲ ቋንቋ፡ ሞያዊ ምዕባለ ከምኡውን ማሕበራዊ ተሳትፎ ዝሕግዝ እዩ፡፡

ቤት ጽሕፈት ውህደት፡ ኣብ ዞባውን ምምሕዳራውን ደረጃ ዘሎ ውህደት ይቆጻጸር ምቹእ ኩነታትውን ይፈጥር። ኣብ ማሕበራዊ ውህደትን ቋንቋን ዝሕግዙ ፕሮጀክታት የበራትዕን ይድግፍን፡ ኣብ ውህደት ዘሎ ሓበሬታ እኹል ምዃኑ የረጋግጽ፡፡

Fachstelle Integration Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ጉዳይ ውህደት ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch

ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ

እቲ ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ ዝርከብ ኣብቲ ህንጻ ክፍሊ ናይ ፍሉይ ክኢላ ናይ ምውህሃድ ኣብ Grabenstrasse 1 ኣብ ውሽጢ Chur እዩ ነዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ኸኣ ይህብ፡-

- ምስ ምውህሃድ ርክብ ኣብዘለዎም ኣርእስቲን ጉዳያትን ኣገዳሲ ሓበሬታን ምኽሪን ምሃብ
- ብዛዕባ ኣብቲ ካንቶን ዝቐርቡ ናይ ቋንቋ ስልጠናታትን ናይ ምውህሃድ ኣገልግሎታትን ሓፈሻዊ ጻህሳስ
- ውጽኢት ዘወሃቦ ናይ ቋንቋ ፈተና ዝተረኽበሉ ዕድል ሓዊሱ ብብሕቲ ዝወሃብን ውልቃዊን ናይ ቋንቋ ምኽሪ

Informationszentrum Integration Graubünden
(ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃ)
✆ 081 257 36 83
ዝርዝር ሓበሬታ ብዛዕባ ናይ ስራሕ ሰዓታት ኣብ www.integration.gr.ch ክርከብ ይኽእል

ብብዙሕ ቋንቋታት ዝተዳለወ www.hallo.gr.ch ብዛዕባ ኸልል ግሪሰን፣ ትምህርቲ፣ ስራሕ፣ ጥዕናን ንዓኻትኹም ዝተዳለወ እንግዶት እኹል ሓበሬታ ይህብ፡፡

www.hallo.gr.ch

ርክባት

ቋንቋ እቲ ቀንዲ መፍትሕ ናይ ዕዉት ውህደት

ኣብቲ ሓድሽ መንበሪ ቦታኹም ኣብ ቁጠባውን ፡ባህላውን፣ ማሕበረ ሰባውን ህይወት ብማዕርነት ክትነጥፉ ትደልዩ'ዶ? ጽቡቕ ምልከት ቋንቋ ናይቲ ትነብሩሉ ቦታ ብዙሕ ማዕጸታት ይኸፍተልኩም። ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትኩም መታን ጽቡቕ ምርድዳእ ክትክእሉ፣ ናብቲ ናይ ቋንቋ ኮርስ ምኻድ ከምኡውን ብናይ ቋንቋ መምሃሪ ኮምፕዩተራዊ መሳለጢታት (Apps) ምጥቃም ከድልየኩም እዩ።

ናይ ካንቶን ናይ ቋንቋ ቤት ትምህርትታት ዝርዝር ኣብ ትሕቲ ምዕራፍ ኣገደስቲ ኣድራሻታትን ናይ ኢንተርነት መራኸቢታትን «ጠቓምቲ ኣድራሻታትን ናይ ኢንተርነት መራኸቢታትን». ትረኽብዎ።ኣብ www.integration.gr.ch ዘሎ ናይ ቋንቋ ትምርቲ ቀረባት ክትርእዩ ትኽእሉ። ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ቃንቃ ምምሃርን ከምኡውን ውልቃዊ ምኽሪ ብዛዕባ ቋንቋትምህርቲ ንምርካብ ኣብ ማእከል ሓበሬታ ማሕበረ ሰባዊ ምውህሃድ Informationszentrum Integration ክትውከሱ ትኽእሉ።

Informationszentrum Integration Graubünden
(ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ)
✆ 081 257 36 83
ብዛዕባ ናይ ስራሕ ስዓታት ኣብ www.integration.gr.ch ዝርዝር ሓበሬታ ክርከብ ይኽእል

ናይ ትርጉም ኣገልግሎት

ናይ ትነብሩሉ ቦታ ቋንቋ ምምሃር ኣገዳሲ እዩ። እንተኾነ ግን ኣገደስትን ወሳንትን ኣብ ዝኾነ ዝርርባትን ዋዕላታትን ጽቡቕ ናይ ሓሳብ ልውውጥ ንምግባር ፣ናይ ባህላዊ ተርጓሚ ወይ ተርጓሚት ምስታፍ ወይ ምዕዳም ኣድላዪ ክኸውን ይኽእል።

Arge Verdi – ባህሊ ጠርነፍ ምትርጓም ኣብ ምብራቕ ስዊዝወርላንድ ኣብ ምብራቕ ስዊዘርላንድ ምስ ዝተፈላለዩ ክሳብ 60 ቋንቋታት ዝኾኑ ፕሮፈሽናላት ናይ ክልተኣዊ ባህሊ ዘጣመሩ ተርጎምቲ የራኽብ።ዝወሃብ ኣገልግሎት ገንዘብ ዝኽፈሎ እዩ።

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz
(ባህሊ ጠርነፍ ምትርጓም ኣብ ምብራቕ ስዊዝወርላንድ)
✆ 0848 28 33 90
www.arge.ch/verdi

ናይ ቴለፎን ኣገልግሎት ምትርጓም ኣብ ውሽጢ ሒደት ደቓይቕ ክኢላታት ተርጎምቲ የቕርብ፣ ኣብ ገለ ቋንቋታት ለይትን መዓልትን ፣ ኣብ ምሉእ ዓመት ን 365 መዓልታት ኣገልግሎት ይህብ። እቲ ዝወሃብ ኣገልግሎት ዋጋ ዝኽፈሎ እዩ።

Telefondolmetschdienst
(ብተሌፎን ዝግበር ምትርጓም ኣገልግሎት።)
✆ 0842 442 442
www.0842-442-442.ch

ስራሕ

ካልኦት ኣብ ዝዘናግዑሉ ቦታ ምስራሕ!

ኣህጉራውነት ኣብ ግራይሶንስ ነዊሕ ያታ ኣለዎ። ቱሪዝም እቲ ዓብላሊ ቁጠባዊ ጽላት ብምዃኑ፡ ናይ ጥዕና ጽላት፡ ናእሽቱን ማእከሎትን ትካላትን ብዙሓት ሃገራዊን ኣህጉራዊን ንጡፋት ትካላት፡ ብፍላይ ኣብ ዞባዊ (ካንቶናል) ምምሕዳር ኣዝዩ ብዙሕን ዝተፈላለየ ሞያታት ንኽህሉን ምኽንያት ይኸውን።

ናይ ስራሕ ውህደት

ስራሕ ንሰባት ውሑስ ዝኾነ ናብራ ክነብሩን ምስ ሕብረተሰብ ክሕወሱን የኽእሎም። ንሓደ ስራሕ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ናይ ስራሕ ፍቓድን ጽቡቕ ፍልጠት ቋንቋ ናይቲ ቦታን እዩ። ብዛዕባ ኣገዳሲ ዝኾነ መንበሪ ፍቓድን ስራሕን ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዞም ዝስዕቡ ዌብሳይታት ርአ።

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

ደሞዝን ወፈያ ማሕበራዊ ድሕነትን

ግዱድ ወፈያ ናይ መድሕን ኣረጋውያንን ካብ ሓደጋ ዝደሓኑን (AHV- ቀዳማይ ፒላር)፡ መድሕን ናይ ብቑዕ ዘይምዃን (IV)፡ መድሕን ስራሕ ዘይብሎም (ALV) ከምኡውን መድሕን ሓደጋ (UV)፡ ናይዚኦም እተጠቕሱ ክፍሊት ካብ ደሞዝካ ዝኽፈል እዩ፡ ዓመታዊ ኣታዊኻ ከባቢ 20,000.00 CHF ምስ በጽሐ ወፈያ ናይ ስራሕ ጥቕሚ ፕሮግራም ይቑረጽ እዩ (ካልኣይ ፒላር ብምባል ይፍለጥ)፡ መድሕን ኣረጋውያንን ካብ ሓደጋ ዝደሓኑን (AHV) መመላእታ ዝኽፈል እዩ። ልዕሊ ኹሉ ናይ ግድን መድሕን ማሕበራዊ ድሕነት ከባቢ 15 % ካብ ኣታዊ ይኽፈል።

ስራሕ ምድላይ

ስራሕ ንምድላይ ኣብ ዞባዊ ናይ ስራሕ ምምዳብ ማእከል (Regionale Arbeitsvermittlungszentren - RAV) ክትርኢ ትኽእል ኢኻ፡ ከምኡውን ኣብ መዓልታዊ ጋዜጣ፡ ዞባዊን ምምሕዳራዊን ነጋሪት ጋዜጣ፡ ወኪላት ስራሕ ከምኡውን ኣብ ኢንተርነት፡ ንኣብነት

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

ስራሕ የብልካን - እንታይ ደኣ ክትገብር ኢኻ?

ኣብ ስዊዘርላንድ ዝነብሩ ስራሕ ዘይብሎም ሰባት፡ ስራሕ ንዘይብሎም ሰባት ዝወሃብ ወጻኢታቶም ዝሸፍን ንኽወሃቡ መሰል ኣለዎም ግና እቲ ዘድሊ ነገር ምስዘማልኡ እዩ። ነዚ ዘድሊ ነገር ድማ ሕጋዊ መንበሪ ፍቓድን ቅድሚ ስራሕ ምቍራጽ ኣብ ዝሓለፈ 2 ዓመት ዝሰርሓሉ 12 ኣዋርሕ ዝሕብር።

ብዛዕባ ኣብ ስራሕ ዘይምህላው ዝምልከት ሕቶ እንተለካ በጃኻ ናብ መድሕን ስራሕ ዘይምህላው ፈንድን ናብ ዞባዊ ናይ ስራሕ ምምዳብ ማእከል (Regionale Arbeitsvermittlungszentren - RAV) ተወከስ።

ስራሕካ ኣብ ሓደጋ እንድሕር ሃልዩን ስራሕ እንተዘይብልካን፡ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ክትገብር ይግባእ፡

- ስራሕ ምድላይ እንተ ዘይጀሚርካ ብቕልጡፍ ምድላይ ጀምር። ንስራሕ ዘይብሎም ዝወሃብ ጥቕሚ ንምርካብ ጻዕርታት ትገብር ከምዘለኻ ዝሕብር መረጋገጺታት ኣማልእ፡ ቅዳሓት ዘመልከትካዮም ደብዳቤታትን ተቐባልነት ዘይረኸብካሎም ደብዳቤታት ክዕቀቡ ይግባእ።
- በጃኻ ቀልጢፍካ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ናይ ስራሕ ማእከል ጸብጻብ ግበር።

ንዝያዳ ሓበሬታ

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

ክርከብ ይኽእል።

ዘይሕጋዊ ስራሕ

ሰባት ሓሓሊፉ ብዝስራሕ ስራሕ ንኣብነት፡ ጽሬት፡ ክንክን ቆልዑ፡ ናይ ገዛ ሰራሕተኛ ከምኡውን ኣትክልተኛ ዝኣመሰለ ስራሕ ከም ወግዓዊ ስራሕ ስለዝረአ መጀመርያ ናይ ስራሕ ፍቓድ ካብ ናይ ደቂ ወጻኢ ጉዳይ ዝከታተል ፖሊስ ምውጻእ የድሊ. ብተወሳኺ ውን ኣብ ሰብ መዚ ማሕበራዊ ድሕነት ምምዝጋብ የድልዮ/ያ። እዚ እንድሕር ዘይተማሊኡ ግን እቲ ስራሕ ዘይሕጋዊ እዩ፡ ብተወሳኺ ካብ ስራሕ ምውጻእ፡ ሓደጋ እንተጋጠመ ውሕስነት የብሉን።

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
(ናይ ኢኮኖምያዊ ጉዳያት ስቴት ሴክሬታሪያት)
✆ 058 462 56 56
www.keine-schwarzarbeit.ch

መባእታዊን ተወሳኺን ስልጠናታት

ኣብ ሞያዊ ሓበሬታ ማእከል (BIZ) ዝተፈላለየ ሓበሬታ ብዛዕባ መባእታዊን ተወሳኺን ስልጠናታት ይርከብ እዩ፡፡ ንጹር ዝኾነ ሓበሬታን ዘተን ክህቡ ዝኽእሉ ሰብ ሞያ ኣለዉ፡ ኣብ ኩሉ ናይ ስራሕ ሰዓታት ብዘይ ቆጸራ ብምኻድ ብናጻ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡፡ ፍሉይ ሞያዊ ምኽሪ እንተደሊኻ ግን ብኽፍሊት ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ፡፡

ብዛዕባ ሞያዊ መጽናዕቲታት ከምኡውን ሞያዊ ምኽርን ዞባዊ ማእከል ሞያዊ ሓበሬታ (BIZ)፡ ዝገልጽ ዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ይርከብ

Amt für Berufsbildung Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ሞያ ትምህርቲ ቤት ጽሕፈት)
✆ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

ናይ ወጻኢ ዲፕሎማታት ኣፍልጦ ምሃብ

ብዛዕባ ምርካብ ተፈላጥነት ናይ ካልእ ሃገር ምስክራት ትምህርቲ ሕቶኹም ናብ Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (ናይ መንግስቲ ሰክረታሪያት ትምህርትን ምርምርን ምህዞን) ከተቕርቡ ትኽእሉ ኢኹም።

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI
(ስቴት ሴክረታርያት ትምህርቲ፣ ምርምር ከምኡውን ምህዞን)
✆ 058 462 28 26
www.sbfi.admin.ch

ናይ ብዙሕ ዓመት ሞያዊ ተመኩሮ ስራሕ እንተሎካ፡ ሓደ ሓደ ዘድለይካ ነገራት ብምምላእ ክተገምግሞን ኣብ ስዊዘርላንድ ተቀባልነት ዘለዎ ሞያዊ መረጋገጺ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡፡

Amt für Berufsbildung Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ሞያ ትምህርቲ ቤት ጽሕፈት)
✆ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

ንዲግሪ ኣፍልጦ ምሃብ

Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen swissuniversities
(ናይ ስዊስ ዩኒቨርሰቲታት ኣኼባ Universities)
✆ 031 335 07 40
www.swissuniversities.ch

8

መንበሪ ፍቓድ ናትካን ናይ መጻምድትኻን ደቅኻን

ንዜጋታት EU/EFTAን መንበሪ ፍቓድ ንምርካብ ናብ ስዊዘርላንድ ቅድሚ ምእታዉን ድሕሪ ምእታዉን ክሕተት ይከኣል፡፡ ሰራሕተኛታት ዜጋታት ሳልሳይ ሃገር (ናይተን ኣባል EU/EFTAን ዘይኮና ሃገራት) ዝሓትዎ መንበሪ ፍቓድ ብፍሉይ መገዲ ይተሓዝ፡ ፡ ብኻልእ ኣበሃህላ ብቑዓት ሰራሕተኛታት እንተኾይኖም ወይ ድማ ብቑዓት ዝገብሮም ፍሉይ ነገር እንተሃልዩ እዩ፡፡

ዜጋታት ናይ EU/EFTA ኣባላት ሃገራት ንስድራቤት ኣባላቶም ዝተውሃቦም ናይ መንበሪ ፍቓድ ብዘየገድስ ክልእኹሎም ይኽእሉ እዮም፡፡ ወለድን ውሉዳትን እዮም ኣባላት ስድራቤት ተባሂሎም ዝሕሰቡ፡፡ ዜጋታት ናይ ሳልሳይ ዓለም ናይ መንበሪ ፍቓድ ዝሓዙ ምስ ስድራቤቶም ንምሕዋስ (መጻምድቲን ቆልዑትን) ናብ ቤት ጽሕፈት ናይ ስደትን ሰብኣዊ ሕጊን ሕትኦም ክቕርቡ ይኽእሉ፡፡ (Amt für Migration und Zivilrecht)፡ ናይቲ ዓዲ ክማላእ ዝግባእ ጠለባት ኣብ ግምት ብዘእተወ መንገዲ፡፡ ዝቐርብ ሕቶ ናይ ምስ ስድራቤት ምሕዋስ ኣብ ውሽጢ 5 ዓመት ክቐርብ ኣለዎ፡ ልዕሊ 12 ዓመት ዝኾኑ ቆልዑ እንድሕር ኮይኖም ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት፡፡ ኣብ ግራይሶን ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ናይ ስደትን ሰብኣዊ ሕጊን (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden) ወይ ኣብ መረብ ሓበሬታኡ፡ ናይ ሓበሬታ ቅጥዒታት ብዛዕባ ናይ መንበሪ ፍቓድ ከምኡውን ብዛዕባ ምስ ስድራቤት ምሕዋስ ምስ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ሓበሬታ ብቛንቛ ጣልያንን ርመንን ተዳልዩ ኣሎ፡፡

Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM
(ናይ ግራይሶን ቤት ጽሕፈት ስደትን ሰብኣዊ ሕጊን)
✆ 081 257 30 01
www.afm.gr.ch

መርዓን ስድራቤትን

መርዓ

ኣብ ስዊዘርላንድ ንኽትምርያ ወዲ 18 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ክትከውን ኣሎካ፡፡ መርዓ ሕጋዊ ክኸውን ኣብ ቤት ጽሕፈት መዝገብ ክምዘገብ ኣለዎ፡፡ ንመርዓ ዘድሊ ረቛሒታትን ሰነዳትን ኣብ ከባቢኻ ዘሎ በዓል መዚ ምዝገባ ክሕብረካ ይኽእል እዩ፡፡

ሰብ ክልተ ዜግነት ሰብ ሓዳርን ቤተሰብን

ኣብ ስዊዘርላንድ ዝግበር ነፍሲ ወከፍ ሳልሳይ መርዓ ናይ ዝተፈላለዩ ክልተ ዜጋታት መውስቦ እዩ። ኣብዚ www.binational.ch ድሕረ ገጽ ናይ ሰብ ክልተ ዜግነት መጻምድን ቤተሰብን ዝምልከት ሕቶታታት መልሲ ምውካስ ይከኣል።

www.binational.ch

ሲቪላዊ መጻምድቲ

ሓደ ዓይነት ጾታ ዘለዎም ሰባት ከም መጻምዲ ኮይኖም ክምዝገቡ ይኽእሉ ኢዮም፡፡ ነዚ ዝምልከት በዓል መዚ ምዝገባ እንታይ ክትገብር ከም ዝግባኣካ ክሕብረካ ይኽእል እዩ፡፡

ግዱድ መርዓ

ኣብ ስዊዘርላንድ ሓደ ሰብ ዝደለዮ መጻምዲ ናይ ምምራጽ መሰል ኣለዎ፡፡ ስለዚ ስድራቤት ወይ ካልእ ሰብ ንሓደ ወዲ ተባዕታይ ወይ ጓል ኣንስተይቲ ኣገዲዶም ክመርዕውዎም መሰል የብሎምን፡፡

Fachstelle Zwangsheirat (ቤት ጽሕፈት ሰብ ሞያ ክፍሊ ግዱድ መርዓ)
✆ 0800 800 007 (ብነጻ ኣገልግሎት ዝህብ ናይ ሓገዝ መስመር)
www.zwangsheirat.ch

ወሊድ

ሓድሽ እተወልደ ቆልዓ ኣብ ከባቢኻ ንዘሎ ብዓል መዚ ምዝገባ ክተመዝግቦ ኣሎካ፡ ፡ ኣብ ሆስፒታል ዝተወልደ ግና ኣብኡ ይምዝገብ፡፡ ኣብ ገዛ እንተተወሊዱ ግን እታ መሕረሲት ነቲ ቆልዓ ናይ ምምዝጋብ ሓላፍነት ኣለዋ፡፡

ናይ ወሊድ ዕረፍትን ክፍሊትን

ኣብ ስራሕ እንዳሃለዋ ሕርሲ ዘጋጥመን ደቂ-ኣንስትዮ ናይ ወሊድ ክፍሊት ኣለወን፡ ፡ እዚ ንክኸውን ግና ቅድሚ ምውላዳ ዘሎ ትሽዓተ ወርሒ እታ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ መድሕን ክትኣቱ ይግባእ፡ ብተወሳኺ ውን 5 ኣዋርሕ ኣብ ስራሕ ክትጸንሕ ይግባእ፡ ፡ እዚ ናይ ክፍሊት መሰል ካብ ዕለት ሕርሲ ጀሚሩ ክሳብ 14 ሳምንታት ይቕጽል፡ ፡ ኣብዚ ግዜ 80 % ካብ ደሞዛ ትረክብ፡ ፡ እቲ ዝለዓለ መጠን ግን 196.00 CHF ንመዓልቲ እዩ፡፡

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA
(ናይ Graubünden ካንቶን ትካል ማሕበራዊ መድሕን)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

ናይ ቤተሰብ ኣበል

ስራሕ ዘለዎም ሰባት መሰል ናይ ቤተሰብ ኣበል ኣለዎም። ክሳብ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ናይ ህጻናት ኣበል 220.00 CHF ንወርሒ እዩ፡፡ ኣብ ትምህርቲ ወይ ስልጠና ዘለዉ መንእሰያት (ዕድሚኦም ልዕሊ 25 ክሓልፍ የብሉን) እቲ ናይ ስልጠና/ትምህርቲ ኣበል 270.00 CHF ንወርሒ እዩ፡፡ እቲ ኣስራሒ ነቲ ናይ ቤተሰብ ኣበል ምስቲ ደሞዝ ኣተሓሒዙ የመሓላልፎ፡፡ ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚታት ስራሕ ዘይብሎም ስድራ ናይ ቆልዑ ኣበል ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም፡፡

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA
(ናይ Graubünden ካንቶን ትካል ማሕበራዊ መድሕን)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

ቆልዑ

ካብ ሓደ ንላዒሊ ቋንቋታት እናተዛረብካ ምዕባይ

ሓደ ቆልዓ ካብ ምውላዱ ጀሚሩ ክልተ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ቋንቋታት ክመሃር ይኽእል ።ኣብ Elternratgeber (ምኽሪ ንወለዲ) «Sprich mit mir und hör mir zu!» ምሳይ ተዛረብ፣ ንዓይ ከኣ ስምዓኒ፣ ንውላድኩም ዝተፈላለየ ቋንቋታት እናተዛረበ ንኽምዕብል ብዛዕባ ክትገብሩሉ ትኽእልዎ ደገፋት ምኽሪታት ክትረኽቡ ትኽእሉ። እቲ ጽሑፍ ብ 14 ቋንቋታት ተዳልዩ ኣሎ። ክትጠልብዎ ኣብ ዝስዕብ ተወከሱ

Fachstelle Integration Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ጉዳይ ውህደት ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch

ምኽሪ ንወለዲ

ህጻናትን ዕሽላትን ውላድ ዘለዎም ስድራ ንኣማኸርቲ ወለዲ ክውከሱ ይኽእሉ። ኣብኡ ንሕቶታት ኣመጋግባ፣ ክንክን፣ ኣተሓሕዛ፣ ኣተዓባብያ ቆልዓ ዝምልከት ምኽሪ ክረኽቡ ይኽእሉ። ቆልዓኹም ኣዘውቲሩ ዝበከይን ዘይርጉእን እንተ ኾነን ኣብኡ ምኽሪ ምርካብ ትኽእሉ። ነዚ ብዝምልከት ኣብ ናይ ምኽሪ ማእከል ክትከዱ ትኽእሉ። ድልየትኩም እንተ ደኣ ኮይኑ፣ ኣማኸርቲ ኣብ ገዛኹም ክበጽሓኹም፣ ወይ ብቴሌፎን ፣ ወይውን ናይ ኢንተርነት መስመራዊ ሓበሬታ ክህባኹም ይኽእላ።

ሓበሬታ ብዛዕባ ቀረባት ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ናይ ዞባኹም ዝምልከት ኣብቲ እትነብርሉ ቦታ ኣብ ምምሕዳር ትረኽቡ።

ናይ ቤተሰብን ወለድን Apps (ንእሽቶ ሓጋዚት ናይ ኾምፕዩተር ፕሮግራም)

ንወለዲ ኣብ ዝተፈላለየ ጉዳያት ናይ ቤተሰብ ዕለታዊ ናብራ ክድግፉ ዝኽእሉ ሓገዝቲ ናይ ኮምፕዩተር ንኣሽቱ ፕሮግራማት (Apps) ኣለዉ። ገለ ካባታቶም ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ዘገልግሉን፣ ዋጋ ዘይክፈሎምን እዮም።

Parentu – ማዕዳ ነቶም ንክሳዕ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑት ዘለዎም ስድራ
Kleine Weltentdecker – ምዕዶ ንስድራ ናይ ንኣሽቱ ህጻናትን።
Erste Hilfe (SRK) ቀዳማይ ረድኤት ወይ ሓገዝ ኣብ ግዜ ሃንደበታዊ ኩነታት

ምልቃሕ መጻሕፍትን መጻወትታትን

ካንቶን ኣብ ዝርከቡ ዝተፈላለዩ ቦታታት፡ ቤት መጻሕፍቲ (ናይ መጻሕፍቲ) ናይ መጻወቲን ላይብረሪ (መጻወቲ ቆልዑ) ኣሎ፡ ፡ ናይ ገንዘብ መዋጽኢ ትገብር እንተ'ሏንካ ናይ መጻሕፍቲ ይኹን መጻወቲ ቆልዑ ክትካረ ትኽእል ኢኻ።

ናይ ከተማ ኩር ቤት ንባብ ዓቢ ቀረብ ናይ ወጻኢ ቋንቋታት መራኸቢታት ብዙሓን ኣለዎ። ምሸትን ቀዳመ ሰንበትን ከኣ ክፉት እዩ።

ናይ ቆልዑ ምሕላው (ምእላይ) ቀረባት (ብክፍሊት)

ናይ ጸወታ ጉጅለ

ኣብ ናይ ጸወታ ጉጅለ መጻወቲ ደቂ 3ን ካብኡ ንላዕሊ ዝዕድሚኦምን ቆልዑ ኣብ ሰሙን ሓንሳብ ወይ ድማ ክልተ ግዚ እናተራኸቡ ዕድሚኦም ንቅድመ ትምህርቲ ክሳብ ዝኣክል ይጸወቱ፡፡ እዚ ናይ ጸወታ ጉጅለ ቆልዑት ውሑስን ካብ ቤቶም ወጻኢ ተመኵሮ ዘጥርዩሉን ኣጋጣሚ ይፈጥረሎም፡፡ ብዛዕባ እዚ ካብ እትነብረሉ ኣከባቢ ሓበሬታ ምርካብ ይክኣል እዩ፡፡

ናይ ዕሽላትን ህጻናት መውዓልን ናይ መዓልቲ ወለድን (ኣላይትን)

ትካል ክንክን ቆልዑት፡ ቆልዑት ንቤት ትምህርቲ ዝኸዱሉ ዕድመ ክሳብ ዝበጽሑ ይኣልዮም፡፡ ብዛዕባ ኣገልግሎት ክንክን ቆልዑ ካብ እትነብረሉ ኣከባቢ ወይ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክርከብ ይከኣል፡፡

famur - für Familien in Graubünden
(ንስድራ ቤታት ኣብ Graubünden)
✆ 081 300 11 40
www.famur.ch

ንቆልዑ ዝሕዙ ሞግዚታት ኣለዉ፡፡ ሞግዚታት ኣብ ኩሉ ዕደመ ንዘለዉ ቆልዑ ይከታተሉ፡ ንትምህርቲ ዝኣኸሉ ቆልዑ ከይተረፈ ኣብ ገዝኦምም ይከታተልዎም፡፡ ቆልዑ ዝእለዩሉ ሰዓታት (ኣብ ግዜ ምሳሕ፡ ዕዮ ገዛ ኣብ ዝሰርሑሉ፡ ፍርቂ መዓልቲ፡ ምሉእ መዓልቲ ወይ ኣብ መወዳእታ ሰሙን) ብመሰረት ውልቃዊ ስምምዕ ተገልጋላይ ይውሰን፡፡

ካብ ትምህርቲ ወጻኢ ዘለዉ ንጥፈታት ብዛዕባ ኣገልግሎት ኣብ ድሕሪ ትምህርቲ ዝግበር ክለብ፡ ምሳሕ፡ ወይ ህያብ በዓል ዝኾነ ዘይበርሃልካ እንተሎ ምምሕዳር ቤት ትምህርትኻ ወይ ዝምልከቶም ክፍሊ እቲ ዞባ (ካንቶን) ምሕታት ይከኣል፡፡

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS
(ናይ Graubünden ናይ ቀዳማይ ደረጃ ትምህርቲን ስፖርቲን ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 27 36
www.avs.gr.ch

ህጹጽ መጻውዒ ንወለዲ

ምዕባይ ቆልዑ መብዛሕትኡ ግዜ ንወለዲ ዓቢ ብድሆ እዩ። ። ንሕቶ መዕበያ፣ ግርጭታትን ካልእ ጸገማት ቤተ ሰብን ብዝምልከት ንወለዲ ናይ ህጹጽ መጻውዒ (Elternnotruf) ለይትን መዓልትን ብስልክን ኢመይልን ዋጋ ዘይክፈሎ ምኽርን ደገፍን ይህብ።

Elterennotruf Graubünden
✆ 0848 35 45 55
(ናይ ገዛ ተሌፎን ክፍሊት)
www.elternnotruf.ch

ትምህርቲን ሞያዊ ስልጠናን

ኣብ ስዊዘርላንድ ስርዓት ትምህርቲ ካብ ዞባ (ካንቶን) ናብ ዞባ (ካንቶን) ዝተፈላለየ እዩ። ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ ካብ 7 ክሳብ 16 ንዝዕድሚኦም ትምህርቲ ግዴታዊን ናጻን እዩ።

ቅድመ ትምህርቲ

ካብ ሓሙሽተ ዓመት ዕድሚኦም ጀሚሮም ቆልዑ ቅድመ ትምህርቲ ከም ዝጅምሩ ይግበር፡ እዚ ንኽልተ ዓመት እዩ ዝወሃብ።

ግዱድ ትምህርቲ

ግዱድ ትምህርቲ እቲ ቆልዓ ሸውዓተ ዓመት ምስመልአ ዝጅመር ኮይኑ ክሳብ ትሽዓተ ዓመታት ይጸንሕ።

ኣብ ካንቶን ግራይሶንስ ዘሎ ስርዓት ትምህርቲ

ቅድመ ትምህርቲ		2 ዓመታት
መባእታ	መባእታ ቤት ትምህርቲ፡	6 ዓመታት
ካልኣይ ደረጃ (ሀ)	ካልኣይ ደረጃ፡ ማእከላይ ደረጃ፡	3 ዓመታት
ካልኣይ ደረጃ (ለ)	ወለንታዊ 10ይ ክፍሊ ትምህርቲ ኣብ ቤት ትምህርቲ ሰዋስው፡ ሞያዊ ማእከላይ ቤት ትምህርቲ፡ በሞያ'ኻ ዝውሃብ ናይ ስራሕ ልምምድ/ልምምድ ሞያዊ ስልጠና ኩባንያታት፡ ላዕለዋይ ሞያዊ ቤ/ትምህርቲ	2–5 ዓመታት
ሳልሳይ ደረጃ	ላዕለዋይ ኮሌጅ ፖሊቴክኒክ ዩኒቨርሲቲ፡ ትካል ቴክኖሎጂ ፌደራል	3–6 ዓመታት

ብዛዕባ ዝወሃብ ኩሉ ዓይነት ትምህርቲ ዝያዳ ሓበሬታ ካብተን ቤት ትምህርቲታት ወይ ካብዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክርከብ ይከኣል።

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS
(ናይ Graubünden
ናይ ቀዳማይ ደረጃ ትምህርቲን ስፖርቲን ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 27 36
www.avs.gr.ch

BWS
SCHRITT
TEMPO
SCHRITT

ሓላፍነት ወለዲ

ወለዲ ደቆም ከዕብዩን ከምህሩን ሓላፍነት ኣለዎም፡፡ ደቆም ንቤት ትምህርቲ ከፋንዉ፡ ትምህርቶም ይከታተሉ ከም ዘለዉ ከምኡውን ምስ ሕግታትን ናይ ግዜ ሰሌዳን ቤት ትምህርቶም ይኸዱ ከም ምህላዎም ክከታተልዎም ሓላፍነቶም እዩ፡፡ ዕዮ ገዛ ይሰርሑ ከምዘለዉ ምርኣይን ንዕኡ ዝኸውን ኩነታት ከጣጥሕሎምን ይግብኦም፡፡ ወለዲን ቤት ትምህርትን ብጥምረት ክዓዩ ኣብ ስዊዘርላንድ ዓቢ ጠመተ ዝወሃቦ ጉዳይ እዩ፡፡ ወለዲ ኣብ መኣዲ ዘተን ናይ ወለዲ ምሸትን ብስሩዕ እንዳተዓደሙ ይጽውዑ፡፡ ኣብ ቤት ትምህርቲታት ንዘሎ ሽግራት ዝበለጸ ፍታሕ ንምንዳይን ናይ ቀጻሊ ምርጫ ሞያታት ንምእላሽን ወለድን ቆለዑን ንጡፍ ተሳትፎ ክገብሩ ኣገዳሲ እዩ፡፡

ካብ ክፍሊት ናጻ ዝኾነ ንመንእሰያት ዝወሃብ ናይ ሞያዊ ኣገልግሎት

ሞያዊ፡ መጽናዕቲ ከምኡውን ናይ ሞያ ኣማኸርቲ ንመንእሰያት ኣብ ዝገብርዎ ናይ ስራሕ ኣማራጺ፡ መጽናዕቲ ናይ ትምህርቲ ከምኡውን ሞያ ሓገዝ ይህቡ፡፡ እቲ ዝህብዎ ሓገዝ ሓገዝ ኸኣ ብምምኸኻር፡ ሓበሬታን ፈተናን እዩ፡፡ እቶም ናይቲ ካንቶን ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ዝህቡ ማከላት ኣብ ቸር፡ ዴቮስ፡ ላንዝ፡ ፖቺያቮ፡ ሮቪርዶ፡ ሴምዳን፡ ስኮል ከምኡውን ኣብ ቱሲስ ይርከቡ፡፡

Amt für Berufsbildung Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ሞያ ትምህርቲ ቤት ጽሕፈት)
✆ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርትን ሞያዊ ስልጠናን

ድሕሪ ናይ ግዱድ ምህሮ ክፍለ ግዜ፡ ተመሃሮ ላዕለዋይ ደረጃ ትምህርቶም ክቕጽሉ ወይ ናብ ሞያዊ ስልጠና ክኣትዉ ምርጭኦም እዩ፡፡

ቀረባት መሰጋገሪ

ድሕሪ ምውዳእ ስሩዕ ትምህርቶም ናይ ሞያ ስልጠና ዕድል ዘይረኸቡ መንእሰያት፣ ተኻፊልቲ ናይ መሰጋገሪ Brückenangebot (ቀረብ መሰጋገሪ) ክኾኑ ይኽእሉ። እዚ ከኣ ናይ ትምህርቶም ሃጓፋት ንምምላእን ስልጠና ንምርካብ ዕድል ኣብ ምርካብን ይሕግዞም። ብዛዕባ እዚ ቀረባትዚ ብኣግኡ ምስ መማህራንን ኣማኸርቲ ስልና ሞያ ተዘራረቡ።

ደንጉዮም ዝኣተዉ (ዝመጽኡ) መንእሰያት

ትምህርቲ ኣብ ቁጠባውን ማሕበራውን ሕይወት ናይ ምስታፍ ዕድላት በብደረጅኡ ይውስን። ስለዝኾነ ከኣ እቶም ዛጊት ኣብ ሀገሮም ትምርቶም ዝወድኡ ተዛረብቲ ናይ ወጻኢ ቋንቋታት መንእሰያት ድሒሮም ናብ ስዊዘርላንድ ብመገዲ ምጽንባር ቤተ ሰብ ምስ ኣተዉ ኣብ ሞያዊ ዓለም ዝኣትዉሉ መገዲ ክረኽቡ ኣለዎም።

ብፍላይ ንጸገም ተዛረብቲ ናይ ወጻኢ ቋንቋታት መንእሰያት ኣብ ግምት ዘእተወ ናይ ስልጠና ቀረባት ብቀረብ Brückenangebot (ቀረብ መሰጋገሪ) ወይ ከኣ ስልጠና ኣቢሎም ይድግፉ። ምኽርን ሓበሬታን ኣብ ዝስዕብ ትረኽቡ።

Informationszentrum Integration Graubünden
(ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ)
✆ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

ቤት ትምህርቲ ሰዋሱው፡ ንግዳዊን ሞያዊን ማእከላይ ደረጃ (ሓፈሻዊ ቤት ትምህርቲታት)

ኣብ ዝተፈላለየ ኣገልግሎታት ዝርከብ ሓበሬታ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክርከብ ይከኣል እዩ፡፡

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

ሞያዊ ናይ ስራሕ ልምምድ

መንእሰያት ድሕሪ ትምህርቶም ሞያዊ ናይ ስራሕ ልምምድ እንተመሪጾም፡ ንኣብነት ጽርበት ዕንጸይቲ፡ ኤሌክትሪክ ወይ ስፌት ሞያዊ ናይ ስራሕ ልምምድ ክወስዱ ይኽእሉ እዮም፡፡ ብመሰረት ናይ ሞያዊ ናይ ስራሕ ልምምድ ኮንትራት ሰልጠንቲ ኣብቲ ዘሰልጠናዮም ኩባንያ ይቑጸሩ፡ ኣብኡ እንዳተለማመዱ ደሞዝ ይወሃቦም። ኣብ ሰሙን ሓደ ወይ ክልተ መዓልቲ ኣብ ሞያዊ ኮሌጅ ስልጠናኦም ይወስዱ፡ ፡ ኣብቲ ዝተረፈ ግዜ ከኣ ናብቲ ኩባንያ እናኸዱ ግብራዊ ትምህርቲ ይቐስሙ፡፡ እዚ ሞያዊ ናይ ስራሕ ልምምድ ካብ ክልተ ክሳብ ኣርባዕተ ዓመት ይወስድ፡፡ ሰልጣኒ ኣብ መወዳእታ ናይ ፌደራል ሞያዊ ምስክር ወረቐት ወይ ድማ ናይ ፌዴራል ናይ ብቕዓት ምስክር ወረቐት ተቐቢሉ እቲ ስልጠና ይዛዘም፡፡ ክሊቲኣቶም መረጋገጺታት ኣብ ስዊዘርላንድ ቅቡላት እዮም።

ናይ ሞያ ስልጠና ተወሳኺ ብቕዓት

ናይ ሞያ ስልጠና ተወሳኺ ብቕዓት (Berufsmaturität) ኣብ ርእሲ መሰረታዊ ናይ ሞያ ስልጠና ዝሰፍሐ ሓፈሻዊ ፍልጠት ብምውሳኽ ናብ ልዑል ትምህርቲ (Fachhochschule FH) ብምእታው ልዑል ትምህርቲ ናይ ምቕጻል ዕድል ይኸፍት። ተመላኢ መርመራ ብምሕላፍ ከኣ ናብ ዩኒቨርሲቲ ምእታው እውን የኽእል።

መባእታዊን ተወሳኺ ስልጠናን ኣብ ሳልሳይ ጽፍሒ

ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ ዝተፈላለያ ላዕለዋይ ኮሌጃት፡ ዩኒቨርሲቲታትን መጽናዕታዊ ትካላትን ኣለዋ፡፡

Amt für Höhere Bildung Graubünden
(ናይ ላዕለዋይ ትምህርቲ ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 61 65
www.ahb.gr.ch

ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲታት

ኣብ ቅድመ ትምህርትን መባእታ ደረጃን ንዘለዉ ቆልዑ ዝኸውን ዝተፈላለየ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎታት ኣሎ፡ እዚ ዝወሃብ ኣብ ቤት ትምህርቲ ከለዉ ኣብ ዕብየት፡ ባህርያትን ስምዒትን እቲ ቆልዓ ጸገማት ምስዝርአ እዩ፡፡ እዚ ኣገልግሎት ንወለዲ፡ ቆልዑ፡ መንእሰያት፡ መማህራን ከምኡውን ንካልኦት ናይ ትምህርቲ ሰብ ሞያን ዝወሃብ ኮይኑ እቶም ጸጉማት ባዕሎም ንባዕሎም ንኽሕግዙ የኽእሎም፡፡

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS
(ናይ Graubünden ናይ ቀዳማይ ደረጃ ትምህርቲን ስፖርቲን ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 27 41
www.avs.gr.ch

ንኣእምሮኣዊ ሕክምና ቆልዑን መንእሰያትን ግራይሶንስ

ውሉድካ ብስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ምስ ገዛእ ርእሱ፡ ምስ ወለዲ፡ ምስ ብጾቱ፡ ወይ ምስ ሕጊ እታ ሃገር ኣብ ግርጭት እንተኣትዩ/ያ Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) ዝብሃል ትካል ክተውከስ ይከኣል እዩ፡፡

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp
(ናይ Graubünden ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ስነ-ኣእምሮ)
✆ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

ኣብ ልዕሊ ቆልዑ ዝወርድ ዓመጽ

ሓደ ቆልዓ ናይ ኣካል መጥቃዕቲ ከምዝበፅሖ ዘመላኽቱ ኩነታት እንተሃልዮም Opferhilfe Graubünden ካብ ዝብሃል ማዕኸል ነይ ምኽሪ ግልጋሎት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡፡

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden
(ናይ Graubünden ግዳያት መጥቃዕቲ ንዝኾኑ ምኽሪ ዝህብ ማእከል)
✆ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

ኣባይቲ

ንኣባይቲ ዝምልከት ምልክታታት

ንኣባይቲ ዝምልከት ምልክታታት ኣብ ዞባዊ ጋዜጣ፡ ኣብ መዓልታዊ ጋዜጣታትን ኢንተርነትን ክርከብ ይከኣል፡፡ ሕሰር ዝዋግኦም ኣባይቲ፡ ስሕት ኢሎም ኣብ ከም በዓል ሚግሮስ (Migros) ከምኡውን ኩፕ (Coop) ዝኣመሰሉ ዓበይቲ መደብራት ዝዝርግሕዎ ሰሌዳ ምልክታ ክርከብ ይከኣል፡፡

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

እንድሕር ገዛ ደሊኻ ብዙሕ ግዜ ናይ መመዝገቢ ቅጥዒ ክትመልእ ከምኡውን ነቲ ወናኒ ገዛ ወይ ኣካያዲ ስራሕ ናይ ክፍሊት መመዝገቢ ቅዳሕን ናይ መንበሪ ፍቓድካን ክተረክቦ ይግባኣካ፡፡

ኣገዳሲ ሓበሬታ:

- ንስኻ ብመሰረት ምልክታ ኣባይቲ ኣመልክት፡ እቲ በዓል ገዛ ተኻራያይ ይመርጽ፡፡
- በጃኹም ንዝርዝራት ኮንትራት ኣቕልበሎም፡ ንኣብነት ንምልክታታት ዝወሃቦም ንውሓት ግዜ ዝምልከቱ ሓበሬታታት፡፡
- ኣብ ብክራይ ዝዕደሉ ብሎካት ተኻረይቲ ክኽተልዎም ዝግባእ ሕግታትን መምርሒታትን ኣለዉ፡ እዚኦም ተኻረይቲ ብስኒትን ምክብባርን ክነብሩ ተባሂሎም ዝወጹ እዮም፡ (ንኣብነት ኣብ ግዜ ምሸት ጸጥታ ክሕሎ ወይ ኣጠቓቕማ ሓጻቢት ማሽን ዝምልከት)፡፡
- ነፍሲ ወከፍ ዝካረ ብሎክ ናይቲ ሕንጻ ሕግታት ምሕላዎምን ደጊኡን ውሽጡን ጽሬቱ ዝተሓለወ ምዃኑን ዘረጋግጽ ዝቆጻጸር ኣሎ።
- ነፍሲ ወከፍ ስድራቤት ናይ ክራይ ክፍሊ ናይ ቴሌቪዥንን ሬድዮን ዕዳ ክኸፍል ኣለዎ፡፡
- ነፍሲ ወከፍ ቤት ሰብ ንኣገልግሎት ራድዮን ተለቪዥንን ዋጋ ይከፍል። ናይ መኽፈሊ ወረቐት ካብ ናይ ስዊዘርላንድ ኣኽፋሊ ኣካል ኣገልግሎት ራድዮን ተሌፎንን (Serafe) ይለኣኽ።

Serafe AG
✆ 058 201 31 67
www.serafe.ch

ተወሳኺ ሓበሬታን «ኣባይቲ» ዘርእስታ ብሮሹር ክርከብ ይከኣል፡፡ እዛ ብሮሹር ብ11 ቋንቋታት ትርከብ፡ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክርከብ ይከኣል።

Bundesamt für Wohnungswesen BWO
(ፌደራላዊ ናይ ኣባይቲ ቤት ጽሕፈት)
✆ 058 480 91 11
www.bwo.admin.ch

ንሕጊ ተኻራያይ ዝምልከት ማእከል ምኽሪ

ፈዴሬሽን ተኻረይቲ ግራይሶንስ (Mieterverband Graubünden) ንጉዳያት ክራይ ዝምልከት ሓበሬታ ይህብ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ንዘይኣባላት ገንዘብ ይኽፈሎ እዩ።

Mieterverband Graubünden
(ናይ Graubünden ናይ ተኻረይቲ ፋውንዴሽን)
✆ 081 253 60 62
www.mieterverband.ch

ግርጭት ምስዝልዓል ናይ ዝምልከቶ መንነኛ ማእከል ኣድራሻ ንምርካብ ቤት ጽሕፈት ምምሕዳር ክትውከስ ትኽእል ኢኻ፡፡

ጥዕና

ንጉዳይ ጥዕና ዝምልከት ኣብ www.bischfit.ch ከምኡውን www.migesplus.ch ሰፊሕ ሓበሬታ ይርከብ። ብፍላይ ከኣ እቲ ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ዝተዳለወ ሓባሪ ጥዕና «Gesundheitswegweiser», ጠቓሚ ምዃኑ ይምስከረሉ።

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

ኣድራሻ ዶክተራት

ዝርዝር ዶክተራት ዞባኻ ኣብ መዝገብ ቴሌፎን ክርከብ ይከኣል፡፡

ሕማም ወይ ሓደጋ

ኣብ ስዊዘርላንድ ሕማም ወይ ሓደጋ ምስ ዘጓንፈካ ፈለማ እትውከሶ ናይ ባዕልኻ ሓፈሻዊ ሓኪም ክህልወካ ንቡር እዩ፡፡ እንድሕር ነዚ ሓኪም ብቴሌፎን ክትረኽቦ ዘይክኢልካ፡ ኣብ መላሲት ማሽኑ ተረኛ ዶክተር መን ምዃኑ ዝነግር ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ፡፡ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ናይ ህጹጽ ግዜ ኣገልግሎት ዝህብ ክፍሊ ሆስፒታልውን ሓበሬታ ክህበካ ይኽእል እዩ፡፡

ህጹጽ ሓገዝ ንምርካብ በዚ ዝስዕብ ቴሌፎን ተጠቐም፡

ናይ ህጹጽ ሓደጋ ፓራሜዲክ ቁጽሪ
✆ 144

ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት እንታይ ክትገብር ከምዘሎካ

ምዕራፍ 21 ገጽ 64 ርአ

ሆስፒታል

ሰፊሕ መርመራታት፣ ሕክምና፣ ወይውን መጥባሕቲ ንዘድልዮ ሕማም፣ ሓኪምኩም ናብ ናይ ሞያ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ይልእከኩም። ብዛዕባ ኣበየናት ሆስፒታላት ክትሕከሙ ከም ትኽእሉ ምስ ናይ ጥዕና መድሕንኩም (Krankenkasse) ተማኸሩ።

ምኽሪን ክንክንን ከምኡውን ሓገዝን ኣብ ገዛ

ብምኽንያት ሓደጋ ወይ ሕማም እንድሕር ካብ ቤት ክትወጽእ ዘይትኽእል ኴንካ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ስፓይቴክስ (Spitex) ክትውከስ ትኽእል ኢኻ፡፡

Spitex Graubünden
✆ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

ኣረጋውያን ዜጋታት

ኣድላዪ እንተኾይኑ ኣረጋውያን ዜጋታት ምኽርን ሓገዝን ከምኡውን ኣብ ገዝኦም ክንክን ብ ፕሮ ሴኔክቲዩት (Pro Senectute) ክረኽቡ ይኽእሉ፡፡

Pro Senectute Graubünden
✆ 081 252 75 83
www.gr.prosenectute.ch

ስንኩላን

ኣካላዊ ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ስንክልና ዘለዎም ሰባት፡ መቕርቦም ወይ ዝውክሎም ሰብ ካብ ግሪሶን ትካል መድሕን ማሕበራዊ (Sozialversicherungsanstalt Graubünden) ካብ ፕሮ ኢንፊርሚስ (Pro Infirmis) ወይ ቆልዑ ምስዝኾኑ ካብ ቕድሚ ሽግር መፍትሒ ዘናዲ ኣገልግሎታት ቤት ትምህርቲ ሓገዝን ምኽርን ክረኽቡ ይኽእሉ፡፡

Sozialversicherungsanstalt Graubünden
(ናይ Graubünden ካንቶን ትካል ማሕበራዊ መድሕን)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Pro Infirmis Graubünden
✆ 058 775 17 17
www.proinfirmis.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD
(ናይ Graubünden ናይ መእረምታዊ ትምህርቲ ኣገልግሎት ፋውንዴሽን)
✆ 081 257 02 80
www.hpd-gr.ch

ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ዘለዎም ሰባት

ኣገልግሎት ሳይክያትሪ ግሪሶንስ (Psychiatrische Dienste Graubünden) ኣብ ሆስፒታል ደቂሶም ንዝሕከሙን ከምኡውን ብኸፊልን ምሉእ ብምሉእ ተመላለስቲ ናይ ስነ-ኣእምሮ ሕሙማት ዓበይቲ ሰባት ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕክምና ምርካቦም የረጋግጽ፡፡

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR
(ናይ Graubünden ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎታት)
✆ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

እዚ ትካል እዚ Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) ንህጻናትን መንእሰያትን ሕሙማት ስነ-ኣእምሮ ዝወሃብ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕክምና ናይ ምክትታል ሓላፍነት ኣለዎ፡፡

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp
(ናይ Graubünden ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ስነ-ኣእምሮ)
✆ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

መድሕን

ኣብ ስዊዘርላንድ ብዙሓት መድሕናት ኣለዋ፡፡ እዚኣተን ገሊኣተን ግዱዳት ገሊኣተን ከኣ ወለንታውያን እየን፡፡

ግዱዳት መድሕን

ብዘይካቲ መድሕን ማሕበራዊ ድሕነት («ስራሕ» ምስ ዝብል ምዕራፍ ኣረኣእዩ) ኣብ ስዊዘርላንድ ዝቕመጡ ሰባት እዞም ዝስዕቡ መድሕናት ብተወሳኺ ክወስዱ ይኽእሉ፡፡

- መባእታዊ ሕክምናዊ መድሕን
- ናይ ሓደጋ መድሕን
- ተሽከርካሪ ትውንን እንተ ኼንካ ናይ ተሽከርካሪ መድሕን፡ ናይ ሞቶር ብሽክለታ መድሕን
- ወናኒ ህንጻ እንተ'ኼንካ ናይ ህንጻ መድሕን

መባእታዊ መድሕን ሕክምና

ነፍሲ ወከፍ ኣብ ስዊዘርላንድ ዝቕመጥ ሰብ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ ናብዚ ዓዲ ምስኣተወ ኣብ ኩባንያ መድሕን ሕክምና ክምዝገብ ኣለዎ፡፡ ምስ ስድራቤቶም ዝተጸንበሩ ናብ ስዊዘርላንድ ንዝመጹ ከምኡውን ንዝውለዱ ዕሸላት'ውን ኣብ ናይ ኣዲኦም ናይ ሕክምና መድሕን በቲ ትካል ናይ 3 ወርሒ ናይ መድሕን ውሕስነት ሽዑን ንሽዑ ዝረኽቡ ዕሸላት እዚ ሕጊዚ ይምልከቶም እዩ፡፡ ኩባንያታት መድሕን ሕክምና መባእታዊ ሕክምናዊ መድሕን ክህቡ ከምዝግባእ ብሕጊ ግዱዳት እዮም፡፡ እዚ መባእታዊ መድሕን፡ ሰባት ምስዝሓሙ ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ ናይ ዝርከቡ ዶክተራትን ሕዝባዊ ሆስፒታላትን ናይ ሕክምና ወጻኢታቶም ይሽፍነሎም፡ ፡ እንተኾነ ግን ዝጎድል ኣሎ፡ እዚ ድማ እቶም ሓካይም ወይ ሆስፒታላት ዝሓትዎ ወጻኢታት ብኸፊል እቲ ሕሙም ካብ ጁባኡ ዝኸፍሎ ተረፍ እውን ኣሎ፡፡ እዚ ተረፍ ክንደይ ምዃኑ ዝውሰን ብውልቂ ኮይኑ ወርሓዊ ንዝኽፈል ናይ ጥዕና መድሕን ክጸልዎ ይኽእል፡፡

ናይ ስኒ ሕክምና ብኩባንያ መድሕን ጥዕና ኣይክፈልን! ኩባንያታት መድሕን ሕክምና ብዛዕባ ዝህብዎ ኣገልግሎትን ክፍሊትን በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ሓበሬታ ክርከብ ይከኣል

www.priminfo.ch
www.comparis.ch

ምጉዳል ክፍሊት መድሕን ሕክምና

ትሑት ክፍሊት ዘለዎም ሰባት ብመንግስትን በቲ ዞባን (ካንቶን) ሓገዝ እንዳተገብረሎም ግዱድ ሕክምናዊ መድሕን ክኸፍሉ ይኽእሉ እዮም፡፡ እዚ ኣበል ምጉዳል "ናይ ውልቀ ሰብ ቅድመ ክፍሊት" «Individuelle Prämienverbilligung» ተባሂሉ ይጽዋዕ፡፡

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA
(ናይ Graubünden ካንቶን ትካል ማሕበራዊ መድሕን)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

መድሕን ሓደጋ

ኣብ ሰሙን እንተወሓደ ሸሞንተ ሰዓታት ዝሰርሑ ሰባት በቲ ዘቖጸሮም ትካል መድሕን ሓደጋ ይኣትወሎም:: ኣብ ሰሙን ክባቢ ካብ ሸሞንተ ሰዓታት ንታሕቲ ዝሰርሑ፡ ስራሕ ዘይብሎም ወይ ድማ ብግሎም ዝናበሩ ግን ባዕላቶም ካብ ናይ ትካል መድሕን ሕክምና መድሕን ሓደጋ ክኣትዉ ይግባእ::

ወለንታዊ መድሕን

- ተወሳኺ መድሕን ናይ ሕክምና
- ሳልሳይ ትካል ተሓታትነት መድሕን (ናብ ሳልሳይ ኣካል ዝወርድ ዕንወት ወይ ሓደጋ፡ እዚ መብዛሕትኡ እዋን ብኩባንያታት ምምሕዳር ህንጻ፡ ወነንቲ ዝካረ ኣባይቲ ወይ ሕንጻ ዝሕተት እዩ)
- መድሕን ናይ ኣቑሑት ገዛ
- መድሕን ናይ ክሳራ ኣታዊታት
- መድሕን ናይ ሕጋዊ ወጻኢታት
- ብዙሓትን ካልኦትን

ኩሎም መድሕናት ተቆራጺ ይግበረሎም እዩ፡ እዚ ማለት ገለ ክፋል ካብቲ መሕወዪ ገንዘብ በቲ ውልቀሰብ እዩ ዝኽፈል::

መድሕን (ኢንሹራንስ) ብብዙሓት ናይ ስዊስ መድሕን ኩባንያታት ዝቐርብ እዩ::

ጸግዒ ዘይብላ www.comparis.ch ሓበሬታ፣ ምንጽጻራትን ተኽእሎታትን መድሕናት ኣብ መርበብ ኢንተርነት ኦንላይን ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ንምርካብ ትሕግዝ።

www.comparis.ch

እዘን ዝተጠቐሳ ገለልተኛ ዌብሳይታት ነፍስ ወከፍ ኩባንያ ዘ̈ቕርቦ ዕድመን ንምውድዳርን ብኢንተርኔት መድሕን ንምሕታትን፡ ከምኡውን ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ንምርካብ ይከኣል::

እቶም ኣብ ዓድኻ ዝኣተኻዮም መድሕናት ኣብ ስዊዘርላንድ እውን ክሰርሑ ዝኽእልሉ ኣጋጣሚታት ኣሎ።.

ቀረጽ

ኣብ ስዊዘርላንድ ወልቀ ሰባት ካብ ኣታዊታቶምን ርእሰማሎምን ቀረጽ ይኸፍሉ። እዞም ቀረጻት ህዝባዊ ጽላት ንዝዓየምን ብመንግስቲ፡ ዞባዊ (ካንቶናት)፡ ምምሕዳራት ንዝካይድዎ ስርሓት ይምውሉ።

Steuerverwaltung Graubünden
(ናይ Graubünden ካንቶን ምምሕዳር ቀረጽ)
✆ 081 257 21 21
www.stv.gr.ch

ቀዋሚ መንበሪ ፍቓድ (ሲ ፐርሚት) ንዘለዎም ሰባት

ዝኸፈል ቀረጽ ንምቅማር፡ ዜጋታት ሰዊዝን ኣብ ስዊዝ ቀዋሚ መንበሪ ፍቓድ ዘለዎምን ናይ ነፍሲ ወከፍ ዓመት ናይ ቀረጽ መኽፈሊኦም ከማልኡ ይግባእ። እቲ መኽፈሊ ቀረጽ እቲ ሰብ ኣብ ከባቢኡ ንዘሎ ቤት ጽሕፈት ቀረጽ ክወሃብ ይግባእ።

ካልእ ዓይነት መንበሪ ፍቓድ ዘለዎም ሰባት

ናይ ሓዋሩ መንበሪ ፍቓድ ዘይብሎም ደቂ ወጻኢ ሰራሕተኛታት፡ ቀረጽ ብቐጥታ ካብ ደሞዞም ይውሰድ (ተቆራጺ ቀረጽ)፡ ፡ ካብቶም ዝምልከቶም እዞም ዝስዕቡ ይርከብዎም፡

- ናይ ዓመት መንበሪ ፍቓድ ዘለዎም ደቂ ወጻኢ
- ናይ ሰሙን መንበሪ ፍቓድ ዘለዎም ደቂ ወጻኢ
- ናይ ሓጺር ግዜ ፍቓድ ዘለዎም ደቂ ወጻኢ
- ዶብ ሰጊሮም ዝኸዱ ተመላለስቲ ገያሾ
- ንግዚኡ ተቐባልነት ዝረኸቡ ሰባት
- ዑቕባ ዝሓተቱ ሰባት

ኣገልግሎት ማሕበራዊ ምኽርን ማሕበራዊ ረብሓታትን

ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ድሕነት ግራይሶንስ (Sozialamt Graubünden) ኣብ ጉዳይ ምኽሪ ውልቀሰብን ስድራቤት ከምኡውን ቁጠባዊ ማሕበራዊ ሓገዛት ሰፊሕ ተሳታፍነት ይገብር።

ውልቃዊ ማሕበራዊ ምኽሪ

ኣብ ዞባዊን ማሕበራዊን ኣገልግሎታት ዘለዉ ሰራሕተኛታት ውልቃዊ ምኽሪ ክህቡ ሓላፍነት ኣለዎም። ተወሳኺውን ዞባዊ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ኣብ ምክልኻል ቆልዑ ብፍሉይ ዝሰርሑ፡ ምሕጋዝ ግዳያትን ኣብ ጉዳይ ወልፊ ዘተኩሩ ፍሉያት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ኣለዋ። ሓፈሻዊ ዝርዝራት ናይ ዞባውን ፍሉያት ማሕበራዊ ኣገልግሎት «ኣድራሻታትን መራኸቢን» ኣብ ትሕቲ ዝብል ኣርእስቲ ክርከብ ይከኣል።

ፊናንሳዊ ማሕበራዊ ሓገዛት

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ሰሪሑ/ሓ ክበልዕ/ክትበልዕ ሓላፍነቱ/ታ እዩ፡ ግዜያዊ ወይ ቀጻሊ ፊናንሳዊ ጸገማት ዘለዎምን ባዕላቶም ክፈትሕዎ ዘይክእሉን ሰባት ማሕበራዊ ረብሓ ክሓቱ ይኽእሉ እዮም። እዚ ንኽማላእ ግን እቲ ሰብ ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ ዝነብር ክኸውን ኣለዎ።

ማሕበራዊ ረባሓ ዝወሃብ ሓደ ሰብ ካልእ ሕጋዊ መሰሉ ረብሓታት ዘይረክብ ምስ ዝኸውን እዩ፡ ንኣብነት ከም ረብሓታት ናይ ጡረታ ዝኣመሰሉ እዮም ብተወሳኺውን ቤተሰቡ ዘይኣልይዎ እንተኾይኖም እዩ። እዞም ማሕበራዊ ረብሓታት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኩነታት ብውልቀሰብ ደረጃ ንነፍሲ ወከፍ ጉዳይ ዝቕምሩ ኮይኖም ውልቃዊ ኩነታት፡ ዋጋ መነባብሮ፡ ኩነታት ኣታዊን ኣብ ሓገዝ ዝጸንሑሉ እዋንን ኣብ ግምት ብምእታው ዝተዳለወ እዩ።

እዚ ቅመራ ዞባዊ (ካንቶናዊ) ሕግን፡ ምምሕዳራዊ መምርሒታትን ኮንፈረንስ ማህበራዊ ኖቕሚ ስዊዝ መምርሒታት መሰረት ብምግባር እዩ ዝዳሎ። ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ፡ እቲ ዝወሃብ ማሕበራዊ ረብሓታት ብምምሕዳራት እዩ ዝውሰን።

Kantonales Sozialamt Graubünden
(ናይ Graubünden ካንቶን ናይ ማሕበራዊ ውሕስና ቤት ጽሕፈት)
✆ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

መዓልታዊ ህይወት - ማሕበራዊ ህይወት

ህይወት ኣውራጃ / ህይወት ከባቢ

ምምሕዳራት ከባቢ ወይ ኣውራጃታት ንስኻ እትሳተፈሎም ወይ ከኣ ከም በጻሒ ኂንካ እትዕዘቦም ፌስቲቫላት ወይ በዓላት የዳልዋ፡ ፡ መሳርሕቲ፡ መቕርብ፡ ኣዝማድ፡ ኣዕሩኽ፡ ጎረቤት እቶም ክትሓቶም እትኽእል ዝበለጹ ሰባት እዮም። ኣብ ኣውራጃታትን ከባቢን ብተወሳኺ ከም መጻወቲ ቦታ፡ ማእከል ሕብረተሰብ፡ መሐንበሲ ዝኣመሰሉ ሰባት ክትረኽበሉ እትኽእል መራኸቢ ቦታታት ኣሎ።

ማሕበራት፡ ማሕበረሰብን ክለባትን

ዝተፈላለዩ መሳለጥያታትን ሕብረተሰብን ማሕበራትን ክለባትን ንደቀ-ተባዕትዩን ደቀ-ኣንስትዮን ንቆልዑት ንመንእሰያት ከምኡውን ንኣረጋውያን ኣሎ።

ማሕበራት ሕብረተሰባዊ ምትእኽኻብ ከምኡውን ክለባት ኣብ መዓልታዊ መነባብሮን ሓደሽቲ የዕሩኽ ኣብ ምፍጣርን ኣገደስቲ እዮም። ናይ ኩዕሶ እግሪ ክለባት፡ ናይ ቼዝ ክለባት፡ ናይ ሙዚቃ ማሕበራት፡ ባሕላዊ ማሕበራትን ካልኦት ብዙሓት ማሕበራት ፖለቲካዊ ማሕበራት፡ ናይ ደቀ-ኣንስትዩ ማሕበራትን ካልኦት ብዙሓት ማሕበራትን ኣለዋ። ብተወሳኺውን ንኣደ ቆልዑ ዝኸውን ጂምናስቲክ («MuKi-Turnen») ጂምናስቲክ ንኣረጋውያን ነበርቲ፡ ናይ መዘምራን ማሕበር፡ ማሕበራት ንደቀ-ተባዕትዮን ደቀ-ኣንስትዮን ኣሎ። እዞም መሳለጥያታትን ማሕበራትን ንኹሎም ጉዱሳት ሰባትን ማሕበራትን ሕብረተሰብን ክለባትን ንሓደሽቲ ኣባላትን ክፉት እዩ።

ኣብ ከባቢኻ ንዝለ ምምሕዳር ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ዕድላትን ኣድራሻታትን ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ናይ ደቂ ወጻኢ ማሕበራትን ሕብረተሰባትን

ኣብዚ ዞባ (ካንቶን) ኣዝዮም ብዙሓት ናይ ደቂ ወጻኢ ማሕበርን ሕብረተሰብን ኣሎ። ጠቕላላ ሓሳባት ኣብ

www.integration.gr.ch

ቤት-መዘክራት ቲያትራትን ከምኡውን ሲኔማታትን

ኣብ ሓዳ ሓደ ምምሕዳር፡ ንኣሽቱን ዓበይትን ቤት-መዘክራት ትያትርን ከምኡውን ሲኒማታት ይርከብ።

ዕዳጋ

ናይ ዕዳጋ ቦታታት ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ክሳብ 6:30 ድሕሪ ቀትሪ ክፉት እዩ፡ ቀዳም ግን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ክሳብ ሰዓት 5 ድሕሪ ቀትሪ፡ መብዛሕትኦም ድንኳናት ሰንበት ዕጽው እዩ። ዝኽፈተሉ ሰዓት ካብ ቦታ ናብ ቦታ ይፈላለ እዩ።

ባንክታት

መብዛሕትኡ ግዜ ባንክታት ካብ ድንኳናት ኣቐዲሞም ይዕጸዉ። መብዛሕትኦም ካብ ሰዓት 5 ድሕሪ ቀትሪ ክሳብ 5:30 ድሕሪ ቀትሪ ማለት እዩ። ቀዳምን ሰንበትን ዝበዝሓ ባንክታት ዕጹዋት እየን።

ህዝባዊ በዓላት

ኣብ ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ እዞም ዝስዕቡ መዓልታት ህዝባዊ በዓላት እዮም። ኣብዚ ግዜ እዚ ድንኳናትውን ዕጽዋት እዮም፡ ፡ ቅድሚ እቲ በዓል ዝበዓለሉ መዓልቲ (ድርኡ) መብዛሕትኦም ድንኳናት ኣቐድም ኣቢሎም ሰዓት 5 ድሕሪ ቀትሪ ይዓጽው፡፡

- መዓልቲ ሓድሽ ዓመት (1 ጥሪ)
- ዓርቢ ስቅለት ናይ ሰንበት ፋሲካ ከምኡውን ናይ ሶኒ ፋሲካ
- ዕርገት
- ናይ ሰንበት ጴራቅሊጦስን ናይ ሶኒ ጴራቅሊጦስ
- ሃገራዊ በዓል (1 ነሓሰ)
- ጾመ ኣዋጅ
- ልደት (25 ታሕሳስ)
- ቦክሲንግ ዴይ (26 ታሕሳስ)

ኣብ ሓደ ሓደ ቦታታት ዝበዓሉ ካልኦት ሕዝባዊ በዓላትውን ኣለው፡ ዝያዳ ሓበሬታ ኣብ

www.feiertage-schweiz.ch

ይርከብ፡፡

ናይ ጉጅለ ሓጺር ጉዕዞን ምዝንጋዕን

ናይዚ ሓጺር ጉዕዞን ንጥፈታት ምዝንጋዕን ዝበለጸ ሓበሬታ ኣብ ቤት ጽሕፈት ቱሪዝም ክርከብ ይከኣል ወይ ድማ ኣብዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ይርከብ

www.graubuenden.ch

ምንቅስቓስ

ሕዝባዊ መጓዓዚያ፡ ባቡርን ኣውቶቡስን

ኣብ ስዊዘርላንድ ዝማዕበሉ መንገዲ ባቡርን ናይ ኣውቶቡስ መራኽቢታትን ይርከብ። ናይ ግዜ ሰሌዳን ኣንፈት መንገድን ኣብዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ይርከብ

Rhätische Bahn – RhB
(ኣብ Graubünden ጥራሕ)
www.rhb.ch

Postauto
www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen – SBB
www.sbb.ch

SBBን RHBን ዝተፈላላዩ ናይ ጉዕዞ ካርድታት የዳልው፡ እዚ ድማ ሕሱር ሕዝባዊ መጓዓዝያ ማለት (ንኣብነት ፍርቂ-ዋጋ ካርድ (Halbtax)፡ ሓፈሻዊ ናይ ጉዕዞ ካርድ (GA)፡ ወርሓዊ ናይ ጉዕዞ ካርድ (Monatsabo)፡ seven25-Abo፡ ጁኒየር ናይ ጉዕዞ ካርድ (Juniorkarte) እዮም፡፡

ትሕቲ ሽዱሽተ ዓመት ዝዕድሚኦም ምስ ዓበይቲ ዘለዉ ቆልዑት በነጻ ይጓዓዙ፡ ፡ ዝያዳ ሓብሬታ ኣብ መንገዲ ባቡር ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ወይ ድማ በዚ ዝስዕብ ረአ

www.rhb.ch
www.sbb.ch

ምምራሕ (ምዝዋር) ማኪና ኣብ ስዊዘርላንድ

ናይ ምምራሕ (ምዝዋር) ማኪና ፍቓድ ፍቓድ

ናይ ወጻኢ ናይ ምምራሕ ማኪና ፍቓድ ዘለዎምን ኣብ ስዊዘርላንድ ምንባር ዝጀመሩን ሰባት ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት ናብ ናይ ስዊዘርላንድ ናይ ምምራሕ ማኪና ፍቓድ ክቕይርዎ ኣለዎም፡፡ እቲ ኹነታት ካብቲ ዝመጻእኻሉ ሃገር ዘሎ ኹነታት ዝምርኮስ እዩ፡፡

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden
(ናይ Graubünden ካንቶን ናይ መንገዲ ትራፊክ ፍቓድ ዝህብ ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

መጠን ፍጥነት

እዚ ዝስዕብ መጠን ፍጥነት ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ ስራሕ ይውዕል፡ ኣብ ከተማታትን ከባቢን ዓዲታትን 50 ኪሎ ሜትር ኣብ ሰዓት፡ ከምኡውን ካብ ከተማታት፡ ከባቢታት፡ ዓዲታት ወጻኢ ድማ 80 ኪሎ ሜትር ኣብ ሰዓት፡ ኣብ ልዑል ፍጥነት ዝዝወረሉ መንገዲ (ሞቶርወይ) ድማ 120 ኪሎ ሜትር ኣብ ሰዓት፡ ኣብ ከተማታትን ከባቢታትን ዓድታትን ኮይኑ እውን ውሱን ፍጥነት ዝለዎ ቦታታት ኣሎ፡ እዚ ድማ 30 ኪሎ ሜትር ኣብ ሰዓት ወይ 20 ኪሎ ሜትር ኣብ ሰዓት እዩ፡፡

-charl

መስተን ዕጹ-ፋርሰን ወሲድካ ምምራሕ (ምዝዋር) ማኪና

እቲ ሰቲኻ ናይ ምዝዋር ዓቐን 0.5 % እዩ። ንዘወርቲ ኣብ ቀረባ እዋን ፈተናኦም ዝሓለፉን ከምኡውን ዘወርቲ ሞያውያንን እቲ ዓቐን 0.1 % እዩ። ነቲ መድሓኒት ዝኸፈል ዋላ ሓደ ክፍሊት የለን።

ናይ ሞተርዌይ ታክስ ዲስክ («Vignette»)

ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ ሞርተዋይ ንምምራሕ በብዓመት ዝሕደስን ኣብ ዝርአ ቦታ ዝልጠፉን ናይ ግብሪ ቦሎ የድሊ፡፡ እዚ ሞተርዌይ ታክስ ዲስክ (ቦሎ) ካብ መዐደሊ ነዳድን ከምኡውን ኣብ ፖስታ ቤት ይርከብ፡፡

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden
(ናይ Graubünden ካንቶን ናይ መንገዲ ትራፊክ ፍቓድ ዝህብ ዲፓርትመንት)
✆ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

ብሽክለታ

ኣብ ስዊዘርላንድ ብሽክለታ ፍሉጥ መጓዓዝያ ናይ መዓልታዊ ንጥፈታት ሰባት እዩ፡፡ ብሽክለታ ኽትዝውር ንእተውርዶ ሓደጋ ናይ ሳልሳይ ወገን መድሕን ክትኣቱ ኣሎካ፡፡

ኣካባቢ

ኣካባቢ ምሕላው!

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ብምቁጣብ ነዳዲ፡ ኤሌክትሪክ ከምኡውን ማይን ጓሓፍ ብኣገባብ ብምጕሓፍን ኣካባቢ ኣብ ምሕላው ልዑል ግደ ይህልዎ፡፡

ጓሓፍ

ምውጋን ጓሓፍ ኣገልግሎት ንምርካብ ክፍሊት ክትከፍል ከምዘለካ ፍሉጥ እዩ፡ ፡ ኣብ ከባቢኻ ካብ ዘሎ ምምሕዳር ብዝዕባ ምውጋን እንታይ፡ ብኸመይን ኣበይን ከም እትውግን ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ፡፡

ምፍላይ ጓሓፍ

ምፍላይ ጓሓፍ ኣካባቢያዊ ጽሬትን ብተወሳኺውን ወጻኢ ይኽንስ፡፡ እዞም ዝስዕቡ ካብ ናይ ገዛ ጓሓፍ ክፍለዩ ኣለዎም፡፡

- ጥርሙስን ታኒካታትን
- ወረቐትን ካርቶንን
- ዱኹዕን ናይ ልደት ገረብን
- ዶግላጽ ጓሓፍን (ንኣብነት ኣቑሑት ገዛ፡ ምንጻፍን) ከምኡውን ሓጺን
- ባትሪን ብኤሌክትሪክ ዝሰርሕ ኣቕሓ
- መድሓኒታት
- ዘይትን ተንዳእቲ ቅብኣታትን ንኣብነት ሕብሪ፡ ቫርኒሽ፡ ሜርኩሪ ወዘተ
- ክልበሱ ዝኽእሉ ኽዳውንቲ

ጥርሙስ፡ ኣልሚኒየም፡ መሊሶም ክስርሑ ዝኽእሉ ናይ ፕላስቲክ ውጽኢታት (PET)፡ ወዘተ ኣብ መእከቢ ጓሓፍ ወይ ድማ ኣብ ዳግም ዝሰርሓሉ ክቅመጥ ኣለዎ፡፡ ዶግላጽ ጓሓፍ፡ ወረቐት፡ ካርቶን ከምኡውን ፍሉይ ጓሓፍ (ሓደ ሓደ ግዜ ዝኽፈል) ንዳግም ምምስራሕ ኣብ መእከቢ ጓሓፍ ይቕመጥ፡፡ ብዙሓት ድንኳናት ኣብ ጥቕሚ ዝወዓለ (ዝተወድአ) ባትሪን ብኤሌክትሪክ ዝሰርሑ ኣቑሑትን ብዘይ ዝኾነ ክፍሊት ይቕበላ እየን፡፡

ብዛዕባ ጓሓፍ ዝገልጽን ብተወሳኺውን ብዛዕባ ዳግም ዝምስራሕ ሓፈሻዊ ሓበሬታ እንተደሊኻ ኣብዚ ዝስዕብ ይርከብ

www.abfall.ch

ዝስተይ ማይ

ኣብ ስዊዘርላንድ ናይ ቡምባ ዝስተይ ማይ ብልዑል ደረጃ ዝዳሎ እዩ፡፡
ንዝያድ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ተወከስ

Bundesamt für Umwelt BAFU
(ናይ ሓለዋ ካባቢ ፌደራላዊ ቤት ጽሕፈት)
✆ 058 462 93 11
www.bafu.admin.ch

ጠቐምቲ ኣድራሻታትን ናይ ኢንተርነት መራኸቢታትን (Links)

ዕለታዊሓላፍነት	53
ስራሕ	53
ኣድልዎ/ዓሌታውነት	53
ናይ ቤተሰብን መጻምድትን	54
ፊናንስ	54
ጥዕና	55
ዓመጽ/ናይ ግዳይ ሓገዝ	57
ምውህሃድ/ስደት	58
ክልተኣዊ ባህሊ ዘጣመሩ ተርጎምቲ	58
ቆልዑን መንእሰያትን	58
መራኸቢታት ናይ ፍልሰት ተቐማጦን	61
ማሕበረ ሰባዊ ኣገልግሎታት	61
ቤት ትምህርትታት ቋንቋ	62
ሕጊ	63

ዕለታዊሓላፍነት

Dargebotene Hand
ሳምራውያን – ዘ ሳማሪታንስ

Dargebotene Hand ኣብ ዝተፈላለዩ ናይ ሕይወት ጸገማት ብቴሌፎን፡ ብቻት ወይ ብኢ-ሜይል ሓገዛት የዳሉ። እዚ ድማ ብዘይ ናይ ሃይማኖት፡ ባህሊ ወይ ፖለቲካዊ ፍልልያት ይህብ።
✆ 143
www.143.ch

ስራሕ

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR
ቤት ጽሕፈት ኢንዱስትርን ሞያታትን ስራሕን

ሓበሬታ ንዞባዊ ምርካብ ስራሕ Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV), ናይ ስራሕ ኣልቦ ክፍሊት ሕጋዊ መሰረታት ወዘተ....
✆ 081 257 23 46
www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR
ቤት ጽሕፈት ሞያዊ ስልጠና

ሓበሬታ ብዛዕባ ሞያ፣ ልዑል ትምህርትን ምምዛን ርእሰ ብቕዓትን ፍልጠትን
✆ 081 257 27 68
www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation
መንግስታዊ ሰክረታርያት ትምህርትን፣ መጽናዕትን ምህዞን

ሃገራዊ ኣድራሻ ንምርካብ ተፈላጥነት ናይ ካልእ ሃገር ምስክር ወረቐት ትምህርቲ (ዲፕሎማ)
✆ 058 462 28 26
www.sbfi.admin.ch

ኣድልዎ/ዓሌታውነት

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer
ግዳያት ዓሌታውነት ንዝኾኑ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ዝወሃበሉ ኔትወርክ
www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus
ፌደራላዊ ኮሚሽን ኣንጻር ዓሌታውነት
www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden
ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ

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

TikK – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte
ማእከል ብቕዓት ንባህሊ ጠርነፍ ግርጭታት

ንናይ ባህሊ ጠርነፍ (ኣብ መንጎ ባህልታት ዝፍጠር) ግርጭታት፣ ኣድልዎታት፣ ዓመጽን ዓሌታውነትን ዝምልከት ዋጋ ዘይክፈሎን ስቱርን ኣገልግሎት።
✆ 044 291 65 75
www.tikk.ch

ናይ ቤተሰብን መጻምድትን

Adebar - Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR
ንጉዳያት ወሲባዊ ጥዕናን ውጥን ስድራቤትን ዝምልከት ሞያዊ ኣካል

ምኽሪ ኣብ ውጥን ስድራቤት፡ ጾታዊ ጉዳያትን፡ ጥንስን መጻምድትን ዝምልከቱ። ንስደተኛታት ጥኑሳት ዝወሃብ ሓገዝ።
🖂 Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur
✆ 081 250 34 38
www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz
ማሕበር ኣማኸርቲ ክልተ ዝቛንቁኦም ሰብ ሓዳርን ቤት ሰባትን ስዊዘርላንድ

ሓበሬታ ንደቂ ክልተ ሃገርን ዝተሓዋወሰ ባህሊ ንዘለዎም መጻምድቲታትን ስድራታትን።
www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR
ናይ ሰብ ሓዳር ኣመራርሓ ሕይወት ስልጠና

🖂 Familienzentrum Planaterra,
Reichsgasse 25, 7000 Chur
✆ 081 252 33 77
www.paarlando.ch

ፋናንስ

Beratungsstelle für Schuldenfragen
ብዛዕባ ዕዳ ምኽሪ ዝሀብ ማእከል ሓገዝ ናይ ዕዳ ምምሕያሽ ምግባርን ካብ ዓንኬል ናይ ዕዳ ክወጹሉ ዝኽእል መንገዲ ንምርኣይ።

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

Dachverband Budgetberatung Schweiz
ላዕለዋይ ሕብረት ምኽሪ ምምቕራሕ ሃብቲ (Budgetberatung) ስዊዘርላንድ

ጠቕላላ ንባጀት ኣመልኪቱ ዝወሃብ ምኽሪ ሓበሬታን መርኣያን ብዛዕባ ናይ ገዛእ ርእስኻ ባጀት ምስላዕ።
www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung
Caritas ዝተበሃለ ብዛዕባ ቁፅፅር ዕዳ ምኽሪ

ብዛዕባ ገንዘብ፣ በጀት ምግባርን ናይ ዕዳ ቁፅፅር ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ሓበሬታ ይህብ፡፡
www.caritas-schuldenberatung.ch

Fachstelle Budgetberatung
ብዛዕባ ናይ ገንዘብ በጀት ምግባር ምኽሪ
✉ Frauenzentrale GR,
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
✆ 081 284 80 77
www.beratungszentrum-gr.ch

ጥዕና

Aids-Hilfe GR
ማዕከል ምስ ኤችኣይቪ/ኤይድስን ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ዝተተሓሓዙ ጉዳያትን፡ ምስ ኤችኣይቪ ቫይረስ ንዝነብሩ ሰባት ወይ ድሕሪ ንሕማም ከቃልዖም ዝኽእል ኩነታት ርግጸኛታት ዘይኮኑ ሰባት ዝወሃብ ምኽሪ።
✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur
✆ 081 252 49 00
www.aidshilfe-gr.ch

AA Anonyme Alkoholiker
ኣልኮላዊ መስተ ንዘቋረጹ ሰባት AA ብሓገስ ይቕበሎም። መንነቶም ዕቁብ እዩ።
✆ 0848 848 885 (24 h)
www.anonyme-alkoholiker.ch

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR
ናይ ጂኣር ብሉ ክሮስ ምኽሪ ዝህብ ማእከል

ንናይ ኣልኮል (መስተ) ጸገማት ዘለዎምን ኣዝማዶምን ንገዛእ ርእሶም ናይ ምሕጋዝ ጉጅለታት ዝምልከት ውልቃዊ ምኽሪ ይህብ።
✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
✆ 081 252 43 37
www.blaueskreuz.gr.ch

Bisch fit?
ድልዱል (ጥዑይ) ዲኹም?

ናይ ሓበሬታ መድረኽ ሰብ መዚ ጥዕና ግራውብዩንደን ንዕቤት ጥዕናን ምክልኻልን
www.bischfit.ch

Krebsliga GR
ሓገዛት ንገዛእ ርእሶም ምሕጋዝ ንዝሳቐዩ ሰባትን ኣዝማዶምን፡ ምኽሪ ኣብ ማሕበራዊ ደሕንነት ዝምልከት ይህብ፡ ብትወሳኺ ኮርሳትን መደረን የዳሉ።
✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur
✆ 081 300 50 90
www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch
ሓበሬታ ብዛዕባ ጥዕናን ናይ ስዊስ ሕክምናዊ ኣገባብ ብዝተፈላለየ ቋንቋታት።
www.migesplus.ch

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz
መርበብ ጸረ ምኽንሻብ ደቀንስትዮ ኣብ ስዊዘርላንድ

ሓበሬታ ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ኣብ መርበብ ኢንተርነት ብዛዕባ ናይ ደቀንስትዮ ምኽንሻብን መብርሂ ናይ መውሃብ ምኽሪ ቦታታትን
www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste Graubünden
ናይ Graubünden ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎታት
✆ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

Procap Grischun - Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Beeinträchtigungen
ናይ ሓድሕድ ምትሕግጋዝ ኣካላዊ ጸገም ናይ ዘለዎም ሰባት

ኣካላዊ መጉዳእቲ ንዘለዎም ሰባት ዝወሃብ ምኽሪ ንስንኩላን ፊናንሳዊ ምኽሪ ምሃብን፡ ሕጋዊ ምኽሪ ኣብ ማሕበራዊ ድሕነት ዝምልከት ይህብ።
✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
✆ 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch

Sexual health info
ብዛዕባ ጥዕና መራብሒ ኣካላት ሓበሬታ

ብበዓልቲ ሞያታት ዝወሃብ ናይ ጥዕና መራብሒ ኣካላት ሓበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ተዳሊዉ ኣሎ፡፡
www.sex-i.ch

Suchtberatung
ናይ ወልፊ ግልጋሎት ምኽሪ

ናይ ኽልል ማሕበራዊ ግልጋሎት ማዕኸላት ወልፊ ንዘለዎም ሰባትን ንስድራታቶምን ምኽሪ ይህቡ፡፡ ሕቶ እንተሃሊዩኩም ንማሕበራዊ ግልጋሎት ማዕኸላት ይሕተቱ፡
✆ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR
ናይ ጥዕና ጸገማት ምስ ዘጋጥም ናይ ገዛ ዝወሃብ ኣገልግሎት ምእላይ ከምኡውን ኣብ ገዛ ሓገዝን ምኽርን።
✉ Gartenweg 2, 7000 Chur
✆ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

ሆስፒታላት ኣብ ግራይሶንስ

Kantonsspital Graubünden Chur (ናይ Graubünden ቹር ካንቶን ሆስፒታል)
ኣብ ክልተ ቦታታት ማለት Kreuzspitalን Frauenklinik Fontana
✆ 081 254 81 11

Spital Thusis
ዞባዊ ሆስፒታላት
✆ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin
(ሆስፒታል፡ መጠወሪ ኣረጋውያንን ናይ ገዛ ክንክንን)
✆ 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

ዓመጽ/ናይ ግዳይ ሓገዝ

Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR
ኣብ ካልኦት ሰባት ሓደጋ ከብፅሑ ንዝኽእሉ ሰባት ኣብ ኸልል ብዝርከቡ በዓልቲ ሞያታት ናይ ሰላማዊ ፀገም መፍተሒ መንገድታት ምኽሪ ይዋሃቦም እዩ፡፡ እቲ ምኽሪ ብስልኪ ወይድማ ብኣካል ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡
✆ 079 544 38 63
www.gewaltberatung.gr.ch

Frauenhaus GR
ናይ Graubünden መዕቆቢ ደቂ-ኣንስትዮ

ኣብ ልዕሊ ደቂ-ኣንስትዮን ቆልዑን ንዝወርድ ኣካላውን ስምዒታውን መጥቃዕቲ ከውሊ ይህብ። ቀትርን ለይትን ክርከብ ይከኣል።
✆ 081 252 38 02
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR
ናይ Graubünden ግዳያት መጥቃዕቲ ንዝኾኑ ምኽሪ ዝህብ ማእከል

ንግዳያት ናይ ገበን ንዝኾኑ ሰባት፡ ናይ ሕክምና፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ፡ ማሕበራውን፡ ፊናንሳውን ናይ ሕጊ ድጋፍን ይህብ። እዚ ሓገዝ ዝወሃቦም ግን ንኣካላዊ፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ፡ ጾታውን ስምዒቶም ንዝተጎድኡን ብተወሳኺውን ብምኽንያት እዚ ገበን ስድርኦም ዝሰኣኑ እዮ። እቲ ዝወሃብ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ብዘይ ክፍሊትን ናይ ተጠቀምቲ ስምውን ብምስጢር ይተሓዝ።
🖂 Klostergasse 5, 7000 Chur
✆ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES
መጥቃዕቲ ንዝበፅሖም ኣዋልድ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተዳለወ ናይ ስልኪን ናይ ኢሜይልን ግልጋሎት፡፡
✆ 031 331 66 90
www.terre-des-femmes.ch

ምውህሃድ/ስደት

Amt für Migration und Zivilrecht GR
ቤት ጽሕፈት ፍልሰትን ሲቪላዊ መሰልን

ሓበሬታ ናይ ምእታውን፣ ምቕማጥን፣ ግደታ ምምዝጋብን፣ ጥርናፈ ስድራቤትን ምርካብ ዜግነትን
✆ 081 257 30 01
www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden
ናይ Graubünden ማእኸል ሓበሬታ ምውህሃድ

ብዛዕባ ኣርእስቲ ምውህሃድ ዝቐርቡ ሕቶታት ናብቲ ካንቶን መወከሲ ኣድራሻ። ብነጻ ዝውሃብ ናይ ቋንቋትምህርቲ ዝምልከት ምኽራዊ ኣገልግሎት
🖂 Grabenstrasse 1, 7001 Chur
✆ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

ብዛዕባ ሕይወት ኣብ ስዊዘርላንድ መድረኻት ሓበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት
www.hallo.gr.ch
www.ch.ch
www.migraweb.ch
www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration
ክፍሊ-ጕዳያት ስደተኛታት

ሓበሬታ ብዛዕባ ምእታውን፣ ምቕማጥን፣
ፍቓድ ስራሕን ምስ ሕብረተሰብ
ምውህሃድን ዜግነት ናይ ምርካብ ሕቶን
www.sem.admin.ch

ክልተኣዊ ባህሊ ዘጣመሩ ተርጎምቲ

ምድላው ናይ ብቑዓት ተርጎምቲ

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz
ባህሊ ጠርነፍ ምትርጓም ኣብ ምብራቕ ስዊዝወርላንድ

✆ 0848 28 33 90
www.arge.ch/verdi

Telefondolmetschdienst
ብተሌፎን ዝግበር ምትርጓም ኣገልግሎት።

✆ 0842 442 442
www.0842-442-442.ch

ቆልዑን መንእሰያትን

Elternberatung GR
ምኽሪ ንወለዲ ወይ ንስድራቤት

ምኽሪ ነቶም ናጽላታትን ሕጻውንትን ዘለዎም ወለዲ ወይ ስድራ:: ብዛዕባ ኣብ ዞባኹም ዝርከብ ቀረባት ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ ኮማዊ ቤት ጽሕፈትኩም ተወከሱ።

Elternbildung GR
ኣስተምህሮ ንወለዲ

ንመዕበያ ዝምልከት ቀረብ ኣስተምህሮ ንወለዲ
www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR
ናይ Graubünden ናይ መአረምታዊ ትምህርቲ ኣገልግሎት ፋውንዴሽን

ካብ ህጻንነት ክሳብ ናብ ትምህርቲ ዝኸዱ ዘሎ ዕድመ ዘለዉ ስንኩላንን ናይ ዕብየት ጸገም ዘለዎም ቆልዑት ብውልቂ ምግምጋምን ምብርትታዕን። ንኣተዓባብያ ቆልዑት ዝምልከት ንወለዲ ምኽሪ ምሃብ።
✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur
✆ 081 257 02 80
www.hpd-gr.ch

Jugend und Medien – Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen
መንእሰያትን መራኸቢ ብዙሓንን - ንብቕዓት መራኸቢ ብዙሓን ዝድግፍ ናይ ሓበሬታ ፖርታል

ኣገደስቲ ምዕዶታት ኣብ ውሕስነት ዘለዎ ፍልጠት ኣጠቓቕማ ዲጂታላዊ መራኸቢታት ብ 16 ቋንቋታት ዝተዳለወ ዝሓዘ ወረቐት።
www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp)
ናይ Graubünden ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ስነ-ኣእምሮ

ሓገዝ ንስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማትን ሕማምን ዘለዎም ቆልዑ፡ መንእሰያትን ከምኡውን ወለዶምን
✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur
✆ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

Lerngelegenheiten für Kinder bis 4
ዕድል ትምህርቲ ንክሳብ ኣርባዕተ ዓመት ዕድመ ዝርከቡ ህጻናት

ወለዲ ንደቆም ኣብ ዕለታዊ ህይወቶም ብኸመይ ኣገባብ ክድግፉ ከም ዝኽእሉ ዘበጋግሳን ሓሳባት ዝህባን ብ13 ቋንቋታት ዝተዳለዋ ልዕሊ 60 ሓጸርቲ ፊልምታት።
www.kinder-4.ch

lilli
ሓበሬታ ንመንእሰያትን ማእከላይ ዕድመ ዘለዉን ብዛዕባ ወሲባዊዋዕናን ከምኡውን ምክልኻ ዓመጽን።
www.lilli.ch

Pro Juventute Elternberatung
ምኽሪ ንወለዲ

ብነጻ ዝውሃብ ምኽሪ ብዛዕባ ኣተዓባብያ፡ ምዕባለ ወይ ምምሕያሽን፣ ምእላይን ቆልዑ ከምኡውን ምሕደራ ቤተሰብን ዝምልከት ለይትን መዓልትን ብዘይ ምቁራጽ ኣገልግሎት ይህብ።
✆ 058 261 61 61
www.projuventute.ch

Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche
ምኽሪ ንቆልዑን መንእሰያትን

ስቱርን እሙንን ዝኾነ ምኽሪ ንቆልዑን መንእሰያትን ለይትንቀትርን ብዘይምቁራጽን ብዘይ ክፍሊትን።
✆ 147
www.147.ch

Sorgentelefon für Kinder
ንቆልዑት ሓበሬታ ዝህብ መስመር
✆ 0800 55 42 10 (ካብ ክፍሊት ነጻ ዝኾነ መስመር)
www.sorgentelefon.ch

tschau.ch
ናይ ኦንላይን (መስመር ኢንተርነት) ሓበሬታ ንኣገደስቲ ጉዳያት ንመንእሰያት ዝኸውን፡
www.tschau.ch

መራኸቢታት ናይ ፍልሰት ተቐማጠን

ኣብ ስዊዘርላንድ ንዝነብሩ ስደተኛታት ዘተኮራ ብዙሕ ዝተፈላለያ መራኸቢ ብዙሓን ኣሎ፡ ዝርዝር ኣብዚ ታሕቲ ዘሎ ይርከብ
www.migesmedia.ch

ማሕበረ ሰባዊ ኣገልግሎታት

ዞባዊ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት

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 Piaza, 6535 Roveredo
✆ 081 257 65 70

ክንቲባዊ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት

Sozialdienst der Landschaft Davos
✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz
✆ 081 414 31 10

ቤት ትምህርትታት ቋንቋ

Chur

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur
✆ 081 403 33 33
www.ibw.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ጣልያን፡ ስፓኒሽ፡ፈረንሳይ፡ ሩስያ፡

Klubschule Migros, Chur
✆ 058 712 44 40
www.klubschule.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ፈረንሳይ፡ ጣልያን፡ ስፓኒሽ፡ ዓረብ፡ ብራዚል፡ ቻይና፡ ግሪኽ፡ ጃፓን፡ ደች፡ ፖርቱጋል፡ ሩስያ፡ ስዊድሽ ስዊስ ጀርመን፡

Lernforum, Chur
✆ 081 353 63 62
www.lernforum.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ፈረንሳይ፡ ጣልያን፡ ስፓኒሽ፡ ዘመናዊ ግሪኽ፡ ፖርቱጋል፡ ሩስያ

Lia Rumantscha, Chur
✆ 081 258 32 22
www.liarumantscha.ch
- ሮማንሽ

Balikatan, Chur
✆ 079 781 32 00
www.balikatan.ch
- መባእታዊ ናይ ጀርመን ኮርሳት

Hinterrhein

Schule St. Catharina, Cazis
✆ 081 632 10 00
www.stcatharina.ch
- መባእታዊ ናይ ጀርመን ኮርሳት

Engadin

Academia Engiadina, Samedan
✆ 081 851 06 00
www.academia-engiadina.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ጣልያን፡ ሮማንሽ፡ ሩስያ፡ ስፓኒሽ

Kaufmännische Berufsschule, Samedan
✆ 081 852 49 55
www.berufsschule-samedan.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ጣልያን፡ ፈረንሳይ

Davos/Prättigau

Berufsschule der Landschaft Davos
✆ 081 413 75 17
www.berufsschuledavos.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ጣልያን

Grischlingua, Davos
✆ 081 416 40 44
www.grischlingua.ch
- ቋንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ

Surselva

Faviala, Ilanz
✆ 079 689 60 79
www.faviala.ch
- እንግሊዝ፡ ጣልያን፡ ሮማንሽ፡

ብዞባ (ካንቶን) ከምኡውን ብመንግስታት ጀርመን፡ ጣልያንን ሮማንሽን ናይ ገንዘብ ምወላ ዝግበረሎም ናይ ቋንቋ ኮርሳት በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክርከብ ይከኣል፡
www.integration.gr.ch

ሕጊ

Unentgeltliche Rechtsberatung
ካብ ክፍሊት ነጻ ዝኾነ ናይ ሕጊ ድጋፍ

ኣብ ዝተፈላለየ ቦታታት ዞባ (ካንቶን) ግራይሶንስ፡ ኣብ ግራይሶንስ ባር ኣሶሲየሽን ዝሰርሑ ሰብ ሞያ 10.00 CHF ጥራይ ብምኽፋል ናይ ሕጊ ምኽሪ ይህቡ። ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት፡ ኣበይን መዓስን ክትረክብ ከምእትኽእል ዝገልጽ ሓበሬታ ኣብ ናይ ዞባዊ ነጋሪት ጋዜጣን ካልኦት ጋዜጣታትን ምርካብ ይካኣል።
www.grav.ch

Frauenzentrale Graubünden
ን ግላዊ ምኽሪ ኣብ ዝተፈላለዩ ዓውዲታት ሕጊ።
✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur
✆ 081 284 80 77
www.beratungszentrum-gr.ch

Gewerkschaften
ማሕበራት (ዩኒየን)

ኣባል ናይ ማሕበር (ዩኒየን) እንተኾይንካ ነጻ ናይ ሕጊ ምኽሪ ብዛዕባ ደሞዝን ኩነታት ስራሕን ዝምልከት ካብቲ ማሕበር (ዩኒየን) ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።
www.die-gewerkschaften.ch

ኣብ ግዜ ሓደጋ እንታይ ክትገብር ከምዘሎካ

ናይ ህጹጽ ግዜ ቁጽርታት ኣብ ስዊዘርላንድ ብ24/7 ክርከብ ይኽእል

ፖሊስ
117

መጥፋእቲ ሓዊ (ሓዊ፡ ማይ፡ ጋዝ)
118

ኣምቡላንስ
144

ናይ ህጹጽ ግዜ ቁጽሪ
(ፖሊስ፡ መጥፋእቲ ሓዊ፡ ኣምቡላንስ)
112

ናይ ስዊስ ናይ ኣየር ረድኤት (Swiss Air Rescue)
(REGA፡ ሄሊኮፕተር ምድሓን ነፍሲ)
1414

ምምራዝ
(ምስ መርዚ ዝተሓሓዝ ማእከል ሓበሬታ)
145

ሓገዝ ቴሌፎን ንቆልዑን መንእሰያትን
147

ኣብ ግዜ ሓደጋ ክትስዕቦ ዝግባኣካ መምርሒታት

- ኣይትሸበር
- እቲ ኩነታት ንምስትውዓል ፈትን
  እንታይ እዩ ኣጋጢሙ?
  መን እዩ ተጎዲኡ?
- እንታይ ሓደገኛ ኩነታትን ከምዘሎ ኣስተውዕል
- ገዛእ ርእስኻን፡ ናይቲ ሓደጋ ግዳያትን ካልኦት ዝምልከቶምን ናብ ውሑስ ቦታ ውሰድ
- ንኣገልግሎታታት ግዜ ሓደጋ ሓብር 144 ወይ 112
- ናይ መጀመሪያ ሕክምናዊ ሓገዝ ሃብ

ሕክምናዊ ሓገዝ ኣብ ጊዜ ሓደጋ - ቁጽሪ ስልኪ ኣብ ጊዜ ሓደጋ 144 ወይ 112

ናይ ስልኪ ጻዊዕትካ ዝቕበል ብቑዕ በዓል ሞያ ኣሎ። ከም ዓይነት ናይ መልእኽትኻ ኣድለይቲ ዝኾኑ ናይ ሓደጋ ኣገልግሎታት (ኣምቡላንስ፡ ዶክተር፡ ሄሊኮፕተር ነፍሲ ኣድሕን፡ ፖሊስን ወይ መጥፋእቲ ሓውን) ብቐጽበት ከምዝዳለዉ ይገበር።
144 ወይ 112 ዝብል ቁጽሪ ስልኪ ካብ ሕዝባዊ ስልኪ፡ ናይ መስመር ስልኪ ከምኡውን ካብ ሞባይል ብዘይ ክፍሊትን ብዘይ ዝኾነ ኮድን ክትድውል ትኽእል።

እዞም ዝስዕቡ ሓበሬታታት ኣብ ጊዜ ሓደጋን ንኦፕሬተራት ክወሃቡ ዝግብኦም ኣገደስቲ ሓበሬታት እዮም

- ደጊሞም ክድውሉልካ እንተኣድለየ ስምካን ቁጽሪ ስልክኻን።
- ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ነገር ብሓጺሩ ዝገልጽ ሓበሬታ።
- እዚ ሓደጋ ዘጋጠመሉ ዝሕብር ንጹር ሓበሬታ።
  ቦታ፡ ጎደና፡ ቁጽሪ ገዛ።
- ክንደይ ዝተጎድኡ ከምዘለዉ።
- ኩነታት ዝተጎድአ ሰብ፡ ይሰምዕ ኣሎ’ዶ? ይትንፍስ ኣሎ’ዶ?
- እቲ ሓደጋ መዓስ እዩ ኣጋጢሙ?

እቲ ጻዊዒትካ ዝቕበል በዓል ሞያ ኣድላይ ዝኾነ ስጉምቲ ከም ዝወሰደ ክሳብ ዘረጋግጸልካ ስልክኻ ኣይትዕጾ።

ሓታሚ
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

ግራፊካል ሓሳብን ዲዛይንን
Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© ስእልታት
ገጽ 8: Caroline Staeger
ገጽ 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch
ገጽ 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt
ገጽ 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt
ገጽ 45, 49: TSSVM / Andrea Badrutt

ሕታም 2020

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arab, arabo
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo
Dari, dari, dari
Deutsch, tudestg, tedesco
Englisch, englais, 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

ኣብ www.integration.gr.ch ምውራድ (Download) ይከኣል
ተወሳኺ ሓበሬታ ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ኣብ ኢንተርነት www.hallo.gr.ch ክርከብ ይከኣል

KIP
KANTONALES
INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON GRAUBÜNDEN