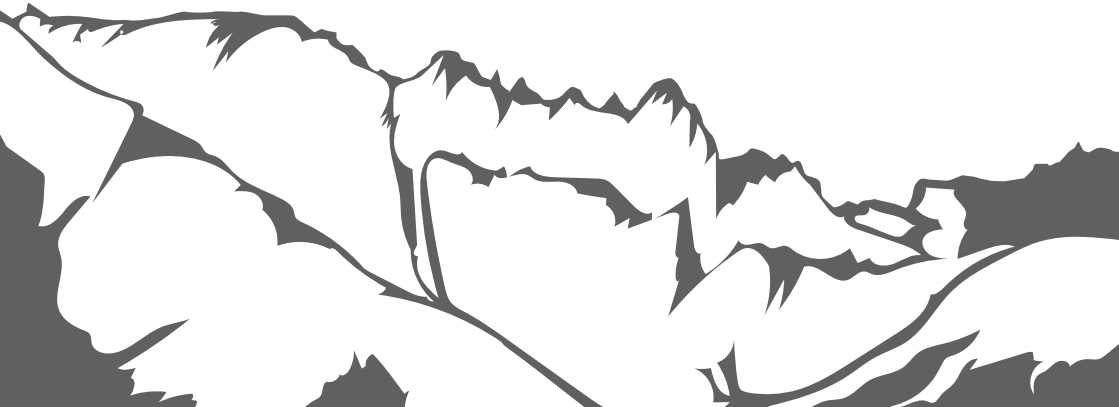


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

معلومات برای تازه کوچ کردگان



معلومات برای تازه کوچ کردگان

Fachstelle Integration Graubünden

مرکز حرفوی ادغام گراویوندن

www.integration.gr.ch

www.hallo.gr.ch

ازدواج و خانواده

9

25

ازدواج
زن و شوهای دو ملیتی و فامیلها
جفت شدن (پارتنرشافت) ثبت شده
نکاح جبری
تولد
رخصتی ولادت و جبران خسارت
کمک خرج خانواده

اطفال

10

28

کلان شدن با چند زبان
مشاوره والدین
App های فامیل و والدین
قرض دادن کتاب و وسایل بازی
امکانات مراقبتی
تلفن عاجل برای والدین

مکتب و آموزش مسلکی

11

31

مسئولیت والدین
مشورت رایگان در زمینه کار و حرفه برای جوانان
مکاتب متوسطه آموزش فنی و مسلکی
پیشنهاد برای تکمیل تحصیلات
جوانانی که دیرتر مهاجرت کرده‌اند
لیسه، تجارت و مکاتب متوسطه حرفوی (مکاتب آموزشی عمومی)
آموزش مسلک و حرفه
لیسه مسلکی
آموزش و ادامه آموزش در بخش عالی
خدمت روانشناسی مکتب
طب روانی اطفال و جوانان گراوبوندن
خشونت در مقابل اطفال

موضوعات

- 9 **Allegra, Grüezi, Buongiorno** 1
-
- 10 **معلومات در باره سوئیس** 2
تاریخچه مختصر و پیدایش دولت
-
- 12 **معلوماتی پیرامون کانتون Graubünden** 3
ارقام و اسناد
-
- 14 **تنوع زبانی در کانتون Graubünden** 4
-
- 17 **ادغام (درهم آمیزی، انتگراسیون)** 5
مرکز حرفوی ادغام گراوبوندن
محل معلومات به زبان های مختلف www.hallo.gr.ch
-
- 18 **ارتباطات** 6
زبان به عنوان کلید موفقیت ادغام و درهم آمیزی
مرکز ترجمانی
-
- 20 **کار** 7
ادغام شغلی
مزد و مشارکت های اجتماعی
جستجوی جای کار
بیکار - حالا چی؟
کار سیاه
کار آموزی و ادامه کار آموزی
تصدیق و به رسمیت شناختن دیپلوم های خارجی
-
- 24 **اجازه اقامت و الحاق خانواده** 8

روز های رخصتی
میله ها (پیکنیک) و اوقات فراغت

47

18 **تحرك و انتقالات**

وسایط نقلیه عمومی (ÖV): ریل (قطار) و بس
موتر راندن در سوئیس
بایسکل (دوچرخه)

50

19 **محیط زیست**

مواد فاضله یا کثافات
آب آشامیدنی

52

20 **آدرس و لینک های مفید**

تشویش روزانه
کار
تبعیض \ نژادپرستی
خانواده ها و جفت ها
امور مالی
صحت
خسونت \ کمک به قربانیان
ادغام \ مهاجرت
ترجمه کلتوری
طفاها و نوجوانان
رسانه های نفوس مهاجر
خدمات اجتماعی
مکتب های زبان
حقوق

64

21 **در موقع عاجل، چه باید کرد؟**

66

یاد آوری

35

12 رهایش و سکونت

صفحات جستجوی مسکن
شعبه مشاورت برای حقوق کرایه

38

13 صحت

آدرس های طبیبان و داکتران
مریضی یا حادثه
شفاخانه
مشاورت و مراقبت در منزل
افراد مسن
انسان های معلول و معیوب
انسان های با مشکلات روانی

40

14 بیمه ها

بیمه های اجباری
بیمه اساسی صحی
حق العضویت بیمه اساسی صحی
ابیمه حوادث
بیمه های اختیاری یا داوطلبانه

42

15 مالیات

43

16 مشاورت اجتماعی و کمک اجتماعی

مشورت اجتماعی خصوصی
کمک های اجتماعی پولی

44

17 زندگی روزمره – برخورد

زندگی در محلات، زندگی در ده
اتحادیه ها و کلوپ ها
اتحادیه های خارجیان
موزیم ها، تیاتر و سینما ها
خرید
بانک ها

Allegra, Grüezi, Buongiorno

تازه واردین محترم، خانم ها و آقایان!
به نام حکومت ولایت بوندن به شما بخیر آمد می گویم

شما با سکونت تان در کانتون ما، در حال حاضر بخشی از جامعه ما شده اید که از فرهنگ ها و نفوسهای مختلف گرد هم آمده اند. این تنوع تنها شامل زبان و اصل و عنعنات نیست، بلکه شامل عمر، اشتغال و سلیقه ها و علائق مختلف و غیره نیز می باشد. زندگی متنوع روزانه در Graubünden می تواند هم شانس برای شما باشد و هم اینکه جنجال برای شما به همراه داشته باشد.

منطقه Graubünden متنوع است و می تواند برنامه های زیادی را ارائه نماید. منطقه ما دارای مناظر زیبایی شامل 150 درّه، 615 بحیره، 937 قله کوه است. زبان های رسمی ما آلمانی، رتو رومانی و ایتالیایی هستند. آیا می دانستید که زبان رتو رومانی تنها در منطقه Graubünden سوئیس گپ زده می شود و این تنها یک زبان نیست، بلکه مخلوطی از پنج لهجه های Sursilvan، Sutsilvan، Surmiran، Puter و Vallader می باشد؟

در ولایت پروژه ها و ابتکار عملهای بسیاری انجام شده، از جمله برنامه ادغام که به تقویت جامعه کمک می کند. ما با هم قوی هستیم و به همین سبب از شما دعوت می کنیم که در زندگی اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی ما سهیم شوید.

شما می توانید معلومات ضروری را از منطقه السوالی خود و یا دفتر خاص ادغام در ولایت که شامل معلومات مکمل، مشاوره و ارائه کورس های زبان آموزی است، کسب نمایید. از این فرصتها که باعث رشد امکانات شما می شود استفاده کنید.

برایتان آرزوی شروع خوبی را در وطن جدیدتان را می کنیم.

عضو شورای دولت

Peter Peyer

پتر پیر



تاریخچه مختصر و پیدایش دولت

در اول آگست 1291 «پیمان تعاونی قدیم» در مناطق Uri, Schwyz و Unterwalden بصورت اتحاد های آزاد از اجتماعات دره بی تأسیس گردید. در زمان بعد اینان در مناطق و محل های دیگر بهم دیگر متصل گردیدند. بدینصورت در سال 1848 دولت فدرال مدرن سوئیس بوجود آمد. اول آگست روز جشن ملی سوئیس می باشد.

در سوئیس یک دموکراسی مستقیم وجود دارد با حق رأی مساوی برای زنان و مردان که نه تنها بر اساس انتخابات، بلکه توسط همه پرسشی های عمومی بر اساس قوانین و مسائل مشخص می توان در سیاست تأثیر مستقیم داشت. حق تصمیم گیری همگانی به مقیاس فدرال، کانتون ها و محل ها وجود دارد. حق انتخاب و رأی دهی را زنان و مردان سوئیس از 18 سالگی بدست می آورند.

زبان (زبان های) اصلی

61.2%	0.5%
زبان جرمنی	ریتو رومانی
22.3%	23.8%
فرانسوی	زبان های دیگر
8.0%	(BFS 2017)
ایتالیایی	

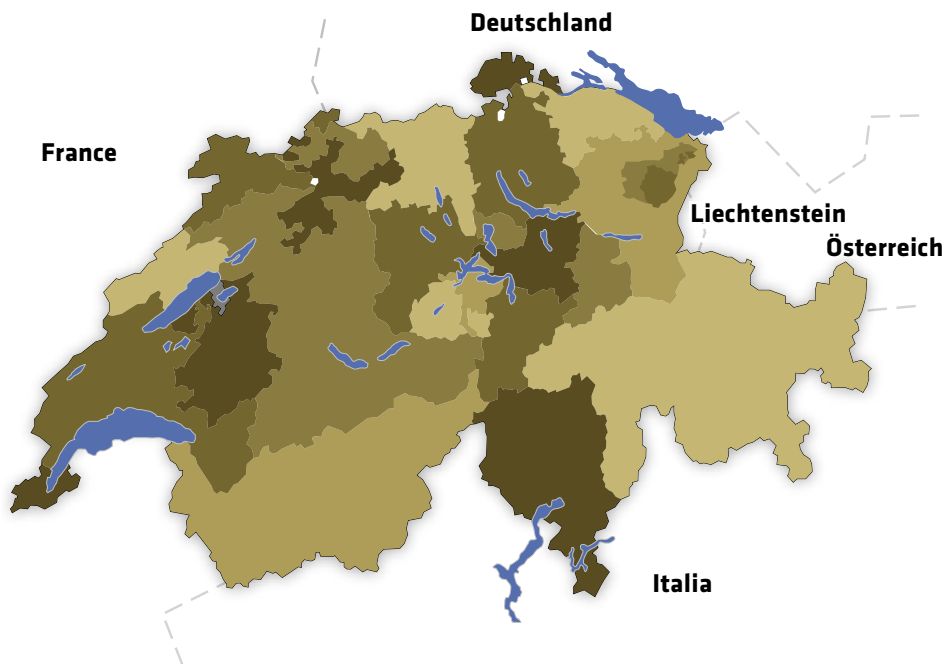
شما می توانید معلومات بیشتر تایید شده دولتی را در جزوه (بروشور) «Echo» بدست بیاورید. برای فرمایش می توانید به تمام کتابفروشی ها و یا

HEKS, Regionalstelle Ostschweiz ها ای کا اس، شعبه منطقوی شرق سوئیس

تلفون 071 410 16 84 ☎

مراجعه نمایند. www.echo-ch.ch

معلومات در باره سوئیس

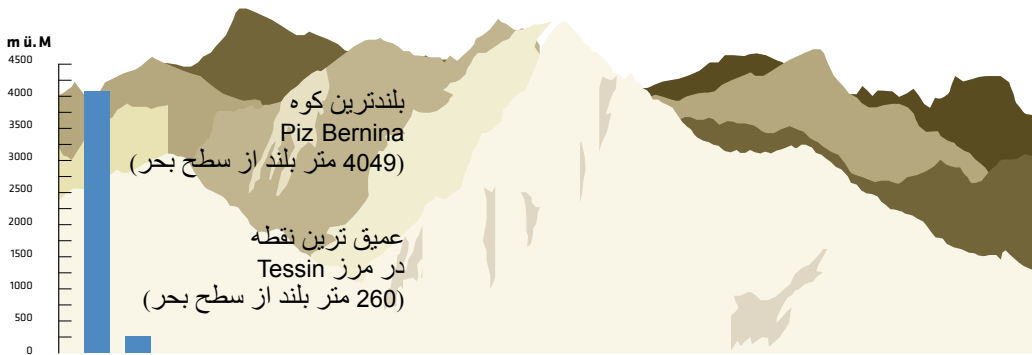


ارقام (2019)

8,606,000	شماره نفوس
25.3%	شهروندان دولت های خارجی
41,300 کیلومتر مربع	مساحت
26	کانتون ها

ارقام و اسناد (2019)

در کانتون Graubünden بیشتر از 199,000 باشند زن و مرد زندگی می نمایند. درین میان 37,300 نفر تابعیت دولتهای خارجی را دارا می باشند با 7106 کیلومتر مربع مساحت Graubünden بزرگترین کانتون سویس بوده و 61 قسمت اراضی سویس را تشکیل می دهد. در حدود 35,400 نفر در پایتخت آن Chur یکی از باستانی ترین شهرک های سویس زندگی می نمایند. استان (کانتون) به 11 منطقه و 114 بخش تقسیم شده است. این کانتون به 11 ولسوالی، 39 منطقه و 106 ناحیه تقسیم شده است. 50% از ناحیه ها کمتر از 1000 نفر باشند دارد.



150	تعداد دره ها
615	تعداد دریاچه ها
937	تعداد قله کوه ها

معلومات بیشتر را می توانید اینجا پیدا کنید:

www.gr.ch

معلوماتی پیرامون کانتون Graubünden



در کانتون Graubünden سه زبان
اداری وجود دارد:

آلمانی، ریتورومانی و ایتالیایی

آلمانی

برای اکثریت باشندگان این کانتون زبان
آلمانی به عنوان زبان مادری می باشد.
به این معنی که آنها زبان عالی آلمانی
را می نویسند و با زبان آلمانی سوئیسی
صحبت می نمایند.

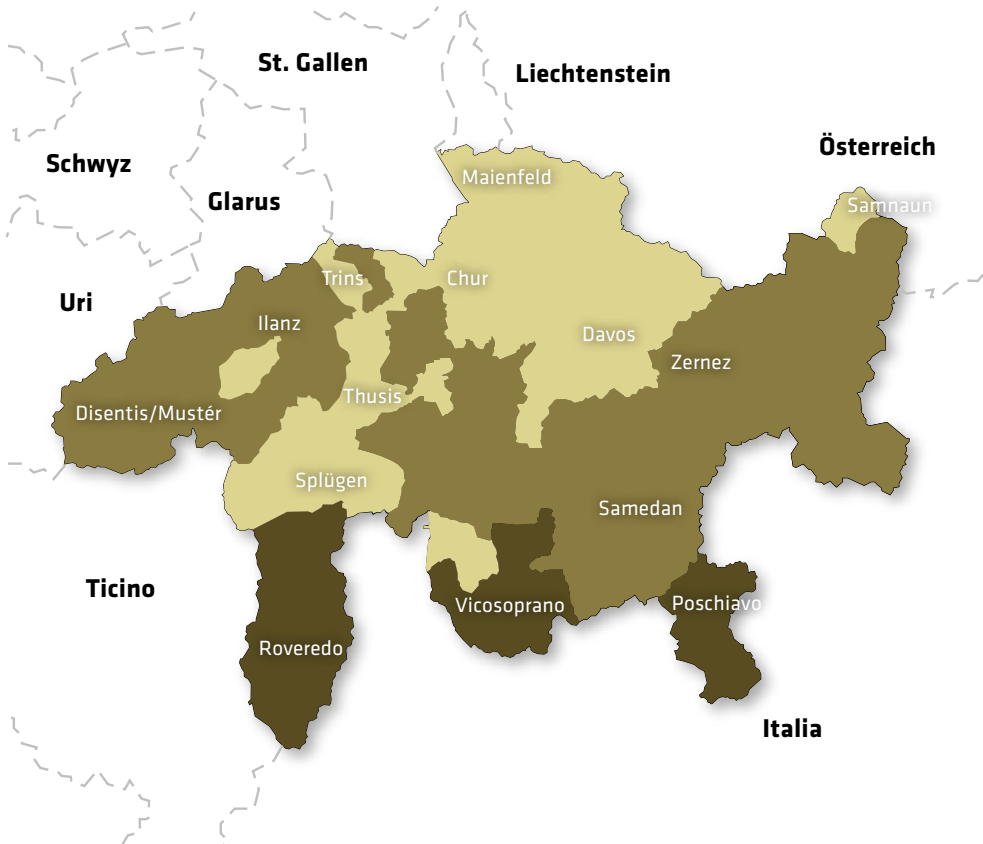
ریتورومانی

در اینگادین در Müntertal، در
Mittelbünden و در Surselva زبان ریتو
رومانی زبان ستندرد می باشد. ریتو رومانی
اما تنها یک زبان نیست، بلکه یک خانواده از 5
ایدیوم، Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran،
Puter Vallader. می باشد.

ایتالیایی

در دره های Puschlav, Bergell, Misox و
Calanca زبان ایتالیایی صحبت می شود.

تنوع زبانی در کانتون Graubünden



زبان های کانتون Graubünden

- آلمانی
- ریتو رومانی
- ایتالیایی

ادغام (درهم آمیزی، انتگراسیون)

ادغام یا درهم آمیزی پروسه دینامیکی است که در حالت فردی و اجتماعی در روابط متقابل حقوق و وجایب به مثابه هدف می باشد تا زندگی اقتصادی و اجتماعی را برای تمام مردم ممکن گرداند. Fachstelle Integration (مرکز اختصاصی ادغام) مدیریت و تنظیم ویژه مساعدت های ادغام یا درهم آمیزی را به مقیاس کانتون و محلات انجام می دهد. این مساعدت و پشتیبانی پروژه ها در زمینه ادغام زبانی و اجتماعی و انتقال اطلاعات را بصورت مطمئن عرضه می دارد.

Fachstelle Integration Graubünden مرکز حرفوی ادغام گراوبوندن
☎ 081 257 26 38, www.integration.gr.ch

مرکز معلوماتی ادغام گراوبوندن

- در محل شعبه ادغام در Grabenstrasse 1 در Chur مرکز معلوماتی ادغام را می توانید پیدا کنید که خدمات ذیل را تقدیم می کند :
- ارائه معلومات و حداقل مشوره، در رابطه موضوعات مهم مسئله ادغام و مسائل مطرح شده.
 - بررسی کورس های زبان در کانتون و خدمات در زمینه ادغام
 - مشوره شخصی و فردی در باره زبان و امکان نمودن آزمایش درجه بندی زبان
 - دادن و قرض دادن مواد معلوماتی در موضوعات مهم حیاتی در زبان های مختلف، متون تخصصی، مجلات و دی فو دی (دی وی دی) ها

Informationszentrum Integration Graubünden

مرکز معلوماتی ادغام گراوبوندن

☎ 081 257 36 83

معلوماتی در باره اوقات پذیرش را می توانید اینجا پیدا کنید

www.integration.gr.ch

در تارنمای چند زبانه www.hallo.gr.ch اطلاعات مفیدی درباره موضوعات روزمره مهم مانند زندگی در گراوبوندن Graubünden، کار، دبستان، سلامتی و سکونت پیدا خواهید کرد.

www.hallo.gr.ch



خدمت ترجمه تلفنی در کوتاهترین مدت، مترجم‌های مسلکی را در تمام 365 روز و به صورت شبانه روزی در اختیار می‌گذارد. این خدمت مجانی نیست.

خدمت ترجمه تلفنی

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

ارتباطات

زبان به عنوان کلید موفقیت ادغام و درهم آمیزی

آیا می‌خواهید که در محل اقامت فعلی خودتان در امور اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی به شکل فعال و با حقوق مساوی شرکت نمایید؟ یاد داشتن زبان محلی کلگی دروازه‌ها را به روی شما باز می‌کند. در کورسهای زبان شرکت نمایید و از App (پروگرام) های زبان آموزی استفاده کنید تا بتوانید امور روزمره خود را با قسه کردن به زبان محلی انجام دهید.

لیست کورسهای زبان در ولایت را زیر آدرس «آدرس های مفید و لینک ها» پیدا خواهید کرد. آدرس اینترنتی www.integration.gr.ch کورسهای زبان موجود را معرفی می‌کند. برای معلومات اضافی جهت یادگیری زبان و یا مشاوره خصوصی می‌توانید به مرکز معلومات برای ادغام در جامعه مراجعه نمایید.

Informationszentrum Integration Graubünden

مرکز معلوماتی ادغام گراوبوندن

☎ 081 257 36 83

معلوماتی در باره اوقات پذیرش را می‌توانید اینجا پیدا کنید www.integration.gr.ch

مرکز ترجمانی

یادگیری زبان محلی مهم است. با وجود این، در گپهای مهم و میتینگها بودن یک ترجمان مابین دوتا فرهنگ ضروری و مفید است.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

ترجمان های مسلکی به 60 زبان مختلف در اختیار شما می‌گذارد. این خدمت مجانی نیست.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

Arge Verdi ترجمه به زبان های مختلف در شرق سوئیس

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

بیکار - حالا چی؟

هر کسی که در سوئیس زندگی می کند به عنوان خواهان کار (زن یا مرد) اگر بیکار می شود می تواند شرایط لازم را تکمیل کرده برای پول بیکاری تقاضا ارائه دارد. شرایط حتمی و اجتناب ناپذیر درین زمینه اجازه اقامت با اعتبار و 12 ماه مصروفیت در 2 سال قبل از دست دادن کار می باشد. برای پرسش های در رابطه بیکاری، صندوق های بیکاران Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (مرکز ارائه کار منطوقی) قابل مراجعه می باشد. برای از دست دادن جای کار و تهدید بیکاری موارد آتی مهم اند:

شروع برای یافتن یک جای کار جدید در صورتیکه تا هنوز آغاز به آن نکرده باشید. این کوشش ها برای تقاضا و ادعا برای پول روزمره بیمه بیکاران باید اثبات شود. یادداشت ها، کاپی ها و تقاضای های کار کتبی و اسناد معتبر مبنی بر رد باید نگهداری شوند. — بدون هیچگونه تعلل با اداره کار محل اقامت تان در تماس شوید.

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

کار سیاه

اگر کسی همچنین گاه گاه در بخش های پاک کاری، پرستاری اطفال، کار خانه و باغداری درآمدی دارد، باید بعنوان واجد شرایط کار، دارای اجازه از پولیس برای بیگانگان و از جانب دیگر در بیمه های اجتماعی ثبت نام باشد و یا خود را ثبت نام نماید. در غیر آن حاصلی نداشته و به عنوان کار غیر قانونی و کار سیاه شناخته شده، شخص مورد نظر در صورت بیکاری، حادثه و از کار افتادگی بیمه نخواهد بود.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

سکرتاریت دولتی برای اقتصاد

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

کار

کار کردن در جایی که دیگران رخصتی خود را می گذرانند!

جهانی بودن در Graubünden یک عنعنه است. توریسم و جهانگردی به عنوان یک شاخه اقتصادی مسلط برای بخش های صحت، شرکت های کوچک و متوسط، و مصروفیت بسیاری از شرکت های بین المللی و داخلی همچنان اداره کانتونی، جای کار های جذابی را در زمینه های مختلف شغلی عرضه می دارد.

ادغام شغلی

کار کردن در جامعه، اساس گذاشتن موجودیت و مساعدت کردن را در ادغام تضمین می کند. پیش شرط در وارد شدن در جهان شغل و کار اجازه کار و آشنایی بهتر زبان محلی می باشد. در وب سایت های آتی معلوماتی را در باره لزوم اجازه کار و اشتغال می توانید پیدا نمایند.

www.swissuni.ch
www.berufsberatung.ch
www.migraweb.ch

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

مزد و مشارکت های اجتماعی

از مزد بصورت اجباری سهمیه های برای بیمه پیری و تقاعد (AHV – 1. Säule)، بیمه از کار افتادن (IV)، بیمه بیکاری (ALV) و بیمه واقعات (UV) اخذ می گردد. از یک درآمد سالانه در حدود 20,000 فرانک به اضافه سهمیه یی برای تأمین قبلی شغلی (به اصطلاح ستون دوم) به عنوان ضمیمه AHV اخذ می شود. بصورت جمعی بیمه اجتماعی اجباری 15% معاش را تشکیل می دهد.

جستجوی جای کار

اعلان جای کار را Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (مرکز ارائه کار منظوقی) و در روزنامه ها و در اعلان نامه های منظوقی و شهری و دفتر های عاجل و همچنین اینترنت می توان پیدا نمایند. بطور مثال در

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

اگر شما بر تجربه حرفوی طولانی مدت متکی می باشید، می توانید تحت شرایط مشخص تجربیاتتان را اعتبار بخشیده تصدیقنامه رسمی در سوئیس را بدست آورید.

Amt für Berufsbildung Graubünden

اداره آموزش حرفوی گراوبوندن

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

برای تصدیق و به رسمیت شناخته شدن شهادتنامه های مکاتب عالی

Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen

کنفرانس رؤسای مدارس عالی سوئیس و دانشگاه های سوئیس

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch

کار آموزشی و ادامه کار آموزشی

در Berufsinformationszentren (مرکز معلومات مسلکی و حرفوی) منظوقی معلومات متنوعی در زمینه کارآموزی و ادامه کار آموزشی وجود دارد. یک دیدار مجانی در جریان اوقات کار بدون ثبت نام قبلی ممکن است برای یک مشورت اختصاصی و شخصی پرداخت اجرت لازم بوده و وقت ملاقات باید قبلاً تعیین شده باشد.

معلومات بیشتر در رابطه حرفه، تحصیل و مشورت پیشبرد شغلی را می‌توانید همچنان در مرکز مشاورت و معلومات منظوقی در زیر پیدا کنید:

Amt für Berufsbildung Graubünden اداره برای کارآموزی حرفوی گراوبوندن

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

تصدیق و به رسمیت شناختن دیپلوم های خارجی

اگر کدام پرسسی به حیث اعتبار شهادتنامه و اسناد خارجی خودتان دارید، می‌توانید با مرکز ارتباط سکرتریات دولتی برای تعلیم، تحقیقات و نوآوری گپ بزیند.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI

سکرتریات دولتی برای معارف، تحقیقات و نوآوری اس بی اف ای

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

ازدواج و خانواده

ازدواج

در سوئیس برای اینکه ازدواج صورت گیرد باید سن 18 سالگی تکمیل شده باشد. فقط ازدواج های رسمیت دارند که در دفاتر ثبت مدنی عقد صورت گیرد. دفاتر مدنی ثبت محل زندگی شما معلوماتی در زمینه تکمیل شرایط لازم و اسناد مورد ضرورت را در اختیار شما می گذارد.

زن و شوهای دو ملیتی و فامیلها

یکی از هر سه عروسی در سوئیس عروسی دو ملیتی هستند. مضمون سایت اینترنتی www.binational.ch کدام مشکلات و پرسهای است که زن و شوهای دو ملیتی و فامیلها با آنها روبرو هستند.

www.binational.ch

جفت شدن (پارتنرشافت) ثبت شده

جفت های همجنس این امکان را دارند که زندگی باهمی خود را ثبت نمایند. اداره های ثبت مدنی موظف در محل های رهایش، شما را درین زمینه رهنمایی می نمایند که چگونه این مراحل طی گردد.

نکاح جبری

در سوئیس حق انتخاب آزاد همسر چه زن و چه مرد وجود دارد. خانواده و کسان دیگر حق ندارند تا زنان و مردان را خلاف میل شان مجبور به ازدواج نمایند.

Fachstelle Zwangsheirat

مرکز تخصصی نکاح جبری

0800 800 007 (لاین کمک های رایگان)

www.zwangsheirat.ch

اجازه اقامت و الحاق خانواده

اجازه اقامت برای شهروندان کشورهای اتحادیه اروپا و منطقه آزاد تجاری EU/EFTA می تواند قبل از سفر و یا بعد از سفر تقاضا گردد. اجازه اقامت برای اشتغال برای شهروندان کشورهای ثالث (شهروندان کشورهای که عضو EU/EFTA نیستند) فقط در موارد استثنایی ارائه می گردد. یعنی مهارت کارگران و یا دلایل خاص بصورت استثنایی ارائه و ثابت گردد. افراد دارای تابعیت دولت های عضو اتحادیه اروپا و یفتا (ای اوو/ ای اف تی آ) مستقل از اینکه چه نوع ویزای اقامت را دارا می باشند می توانند، اعضای خانواده خود را خواسته و ملحق نمایند. اعضای خانواده شامل والدین و اطفال می باشند. اشخاصی از کشورهای سوم که دارای اجازه اقامت می باشند، می توانند با تکمیل کردن شرایط قانونی در اداره مهاجرت و حقوق مدنی (Amt für Migration und Zivilrecht) تقاضای الحاق و آمدن خانواده خود (همسر مرد)، همچنین همسر (زن) و کودکان) را مطرح نمایند. تقاضا برای خواستن و الحاق خانواده در جریان ۵ سال و از اطفال بالاتر از ۱۲ سال در جریان یک سال صورت می تواند بگیرد. در اداره مهاجرت و حقوق مدنی گراوبوندن (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden) و یا در سایت اینترنتی آن در باره اجازه اقامت و الحاق خانواده، اوراق رهنما و معلومات به زبان های آلمانی و ایتالیایی موجود است.

Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM

داره مهاجرت و حقوق مدنی گراوبوندن آ اف ام

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch



تولد

هر تولد در دفتر ثبت مدنی مؤظف در محل سکونت و رهایش شما ثبت می شود. هر طفلی که در شفاخانه متولد می شود از طرف شفاخانه اطلاع داده می شود. در صورت تولد در خانه، قابله مؤظف است که آن را اطلاع دهد.

رخصتی ولادت و جبران خسارت

تقاضای جبران خسارت از جانب مادرانی که در زمان ولادت دارای اشتغال می باشند، صورت می گیرد. شرایط درین زمینه طوری است که در جریان 9 ماه قبل از ولادت طفل، بیمه بوده و مادر حداقل درین مدت 5 ماه دارای اشتغال و کار بوده باشد. تقاضا درین رابطه از روز ولادت شروع شده و حداکثر تا 14 هفته به اتمام می رسد. درین زمان تا 80% معاش پرداخت می گردد. البته بطور روزمره حداکثر 196 فرانک سویس.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

مؤسسه بیمه اجتماعی کانتون گراوبوندن

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

کمک خرج خانواده

افراد خواهان کار حق دریافت کمک خرج خانواده را دارند. برای اطفالی تا تکمیل سن 16 سالگی کمک ماهانه 220 فرانک سویس برای جوانان دوره آموزش تا تکمیل سن 25 سالگی ماهانه 270 فرانک سویس. قاعدتا کار دهنده کمک خرج خانواده را با معاش می فرستد. در تحت شرایط خاص والدینی که دارای شغل نیستند می توانند کمک خرج اطفال را بدست آورند.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

مؤسسه بیمه اجتماعی کانتون گراوبوندن

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

قرض دادن کتاب و وسایل بازی

در قسمت های مختلف کانتون کتابخانه ها و لودی تیک ها (سامان بازی) وجود دارد. با یک سهمگیری پولی می توان کتاب ها و سامان بازی را به امانت گرفت..

کتابخانه شار خوررسانه های چند زبانه مختلفی را ارائه می دهد. این کتابخانه وقت شام و روزهای آخر هفته هم باز است.

امکانات مراقبتی (عرضه در برابر اجرت)

گروپ های بازی

در گروپ های بازی، کودکان بعد از سه سال تا ورود به کودکستان هفته وار از یک تا دو بار شرکت می نمایند. گروپ های بازی یک محیط مطمئن و قابل اداره را برای کودک عرضه می دارد که بتواند اولین تجارب خارج از خانواده را برای خود جمع آوری بتواند. معلومات درین زمینه را می توانید در منطقه رهایش و سکونت تان بدست آورید.

جای مراقبت طفلها و والدینی که روزانه از طفلها مراقبت می کنند

مهد کودک، اطفال را تا ورود به مکتب روزانه پرستاری می نماید. معلومات در زمینه استفاده از این امکان را می توانید از اداره محل تان و یا ازین نشانی بدست آورید:

famur – für Familien in Graubünden

برای خانواده ها در Graubünden

☎ 081 300 11 40

www.famur.ch

اطفال هچنین می توانند توسط والدین روزانه پرستاری گردند. خانواده روزانه، اطفال را در هر سنی همچنین اطفال مکتبی را با خود در خانه تحت مراقبت قرار می دهد. زمان پرستاری، غذای چاشت، کمک به اجرای کارخانگی، نیم روزه، تمام روزه و یا پرستاری آخر هفته (بصورت انفرادی تعیین می گردد).

اطفال

کلان شدن با چند زبان

وقتی که یک طفل پیدا می شود می توان دو و یا چند زبان را یاد بگیرد. در سایت اینترنتی مشاور والدین < «با من قسه کن و به گپ من گوش کن!» می توانید راهنمایی هایی را بیابید تا به کمک آن بتوانید طفل خود را چند زبانه تربیت کنید. جزوه به 14 زبان در دست است که آن ها را می توانید به طور رایگان سفارش دهید.

Fachstelle Integration Graubünden

مرکز حرفوی ادغام گراوبوندن

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

مشاوره والدین

والدینی که اشتک یا طفل خرد دارند می توانند به مرکز مشاوره والدین مراجعه نمایند. در آن جا راهنمایی های ضروری به حیث تغذیه، مراقبت، نگهداری و تربیت را دریافت خواهند کرد. حتی اگر اشتک شما اغلب داد و گریه می کند یا بیقرار است، به شما کمک می شود. به حیث این موضوع می توانید پشت مرکز مشاوره بروید. اگر مشاورین والدین بخواهند آنها به خانه شما هم می آیند و یا می توانند از طریق تلفن یا آنلاین به شما معلومات بدهند.

شما می توانید انواع معلومات ضروری به حیث خدمات مشاوره ای مختلف را از السوالی منطقه زندگی خودتان پرسان کنید.

App های فامیل و والدین

App های کاربردی بسیاری وجود دارند که فامیل ها و والدین را در بخش های مختلف راهنمایی و حمایت می کنند. تعدادی از آن ها چند زبانه و رایگان هستند.

Parentu – راهنمایی های ضروری برای والدین اشتکها و طفلها، از تولد تا سن 16 سالگی
Kleine Weltentdecker (کشف کنندگان خرد جهان) – راهنمایی های ضروری برای والدینی که اشتک دارند.

Erste Hilfe SRK – کمک های اولیه – در حالتهای اضطراری

مکتب و آموزش مسلکی

در سویس سیستم مکاتب در هر کانتون متفاوت می باشد. در کانتون گراوبوندن مکتب از 7 تا 16 سالگی اجباری و مجانی است.

کودکستان

از پنج سالگی اطفال به کودکستان می روند و این دو سال ادامه پیدا می کند.

مکلفیت مکتب

مکلفیت برای مکتب رفتن زمانی شروع می شود که طفل هفت ساله می گردد و نه سال ادامه پیدا می کند.

سیستم مکاتب در کانتون گراوبوندن

سال	مکتب اولیه	کودکستان
2 سال	مکتب اولیه	کودکستان
6 سال	مکتب متوسطه، مکتب متوسطه	مراحل آغازین
3 سال	10 سال مکتب داوطلبانه	مراحل دومی I
5-2 سال	لیسه، مکتب متوسطه حرفوی آموزش حرفه دوره آموزشی در جای کارآموزش آموزشگاه حرفوی	مراحل دومی II
6-3 سال	مکتب درجه عالی حرفوی مکتب عالی حرفوی پوهنتون ها، ETH	مراحل سومی (عالی)

معلومات در باره موضوعات مکاتب را می توانید در مکاتب و یا اینجا پیدا نمائید.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

اداره برای مکاتب مردمی (عمومی) و ورزش گراوبوندن

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch

کمک های خارج از مکتب

برای پرسش های در زمینه عرضه ها و کمک ها مثل خانه اطفال، غذای چاشت و یا پاس ایام رخصتی می توانید خودتان به اداره مکتب تان و یا به اداره مؤظف کانتونی مراجعه نمایید.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

اداره برای مکتب مردمی (عمومی) و ورزش گراوبوندن

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch

تلفن عاجل برای والدین

تربیت اولاد برای والدین اکثرا یک چالش کلان است. شماره تلفن عاجل والدین و یا ایمیل، در 24 ساعت شبانه روز جهت مشورت، کمک به امور تربیتی، جنجال و بحران در خانواده، در اختیار والدین قرار دارد.

Elternnotruf Graubünden

تلفن عاجل برای والدین

☎ 0848 35 45 55 (تعرفه تلفن ثابت خانگی)

www.elternnotruf.ch

اند و پسان از طریق پیوند گد فامیل خود به سوئیس آمده اند، برایشان مهم است که بتوانند راهی به سیستم تعلیم پیدا کنند.

طبق ضرورت جوانانی که به زبان خارجی تکلم می‌کنند، با عرضه تحصیلات تکمیلی و یا تعلیم مسلکی به آنها کمک میشود. معلومات ضروری و مشاوره جهت عرضه برنامه‌های تعلیمی را می‌توانید در

Informationszentrum Integration Graubündenn

مرکز معلوماتی ادغام گراوبوندن

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

لیسه، تجارت و مکاتب متوسطه حرفوی (مکاتب آموزشی عمومی)
معلومات مختلف در زمینه این عرضه ها را می‌توانید در اینجا پیدا نمایند.

www.bks-campus.ch

www.ahb.gr.ch

آموزش مسلک و حرفه

خانم ها و آقایان جوان خود تصمیم می‌گیرند که بعد از مکتب برای آموزش حرفه های مثل، نجار، برقی، خیاط شدن امکاناتی وجود دارد که می‌توانند بر اساس یک آموزش مسلکی فارغ گردند. بر مبنای یک قراردادی جهت آموزش که بین آموزش شونده و کارگاه آموزش بسته می‌شود، کار فرما در جای کار آموزش میدهد. شما یک یا دو روز در هفته در یک مکتب رشته مسلکی مراجعه نموده، باقی اوقات تان را در کارگاه آموزش بصورت عملی فرا می‌گیرید. یک آموزش دو تا چهار سال دوام نموده و با امتحان مسلکی از طرف یکی از اتحادیه های تعاونی و یا تصدیق توانایی از طرف اتحادیه تعاونی فراغت بدست می‌آید. هر دوی این تصدیق نامه ها در تمام سویس مدار اعتبار می‌باشند.

لیسه مسلکی

لیسه مسلکی مکمل کننده مکتب ابتدائی مسلکی است که به همراه تعلیم عمومی است. این تعلیم امکان ورود به لیسه مسلکی را فراهم می‌کند. بایک امتحان تکمیلی می‌توان به تحصیلات عالی و یا در پانتوم پرداخت.

آموزش وادامه آموزش در بخش عالی

در کانتون گراوبوندن عرضه های ارزشمندی در زمینه مکاتب مسلکی عالی و مکاتب عالی و نهاد های تحقیقاتی وجود دارند.

مسئولیت والدین

والدین بخاطر تربیت و آموزش اطفال شان مسؤول می باشند. آنها مکلف هستند، که اطفال خود را به مکتب بفرستند و متوجه آنان باشند که اطفال شان در رفتن به مکتب، تقسیم اوقات و نظم مکتب را مراعات نمایند. همچنان آنها باید این اطمینان را بوجود آورند که اطفال شان کارخانگی خود را انجام دهند و برای این منظور شرایط لازمی را برایشان فراهم نمایند. همکاری در بین والدین و مکتب در سویس یک مفهوم مرکزی می باشد. والدین از طرف مکتب بطور منظم در جلساتی با شرکت والدین و در شب های بخاطر والدین دعوت می گردند. شرکت والدین و اطفال درین موارد بسیار مهم می باشند تا مشکلات مکتبی و یا برای انتخاب مسلک آینده بهترین امکانات و راه حل پیدا گردد.

مشورت رایگان در زمینه کار و حرفه برای جوانان

مشاوران (خانم ها و آقایان) در زمینه حرفه و کار، تحصیل و یافتن مسیر معین، جوانان را در انتخاب حرفه و کار، تحصیل و یافتن مسیر معین پشتیبانی و همکاری می نمایند. آنان با مشوره و صحبت، ارایه معلومات و تست و آزمایش، شما را در تصمیم گیری تان کمک و همکاری می کنند. شعبه های مشورت کانتونی در خور، داووس، ایلنس، پوشیاوو، روفریدو، سامیدان، سکول و توسیس، قابل دستیاب هستند.

Amt für Berufsbildung Graubünden

اداره آموزش مسلکی گراوبوندن

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

مکاتب متوسطه آموزش فنی و مسلکی

بعد از دوران اجباری مکتب، متعلمان تصمیم می گیرند تا در بین مکاتب عمومی آموزشی و آموزش مسلکی و حرفوی یکی را انتخاب نمایند.

پیشنهاد برای تکمیل تحصیلات

جوانانی که پس از ختم تحصیلات اجباری، هنوز محلی برای مسلک آموزی پیدا نکرده اند، می توانند از موقعیت های تحصیلات تکمیلی استفاده کنند. این امر کمک می کند تا نواقص تحصیلی نماند و یک دیدگاه مسلکی بوجود بیاید. به حیث این موضوع که چه خدماتی ما داریم پیش وقت از مشاورین و ترینر های مسلکی معلومات بگیرید.

جوانانی که دیرتر مهاجرت کرده اند

تعلیم بسیار مهم است و فرصت شرکت در زندگی اقتصادی و اجتماعی را ایجاد می کند. به این دلیل جوانانی که به زبان خارجی گپ می زنند و تحصیلات اجباری خود را در وطن خلاص کرده

رهایش و سکونت

صفحات جستجوی مسکن

اعلان نامه های مسکن را در نشریات اعلانی منطقه تان می توانید پیدا نمایید. در روز نامه ها و در اینترنت آپارتمان ها با کرایه ارزان را گاهی در دیوارهای معلوماتی فروشگاه های های بزرگ بطور مثال در میگروس و کوپ می توان پیدا کرد.

www.newhome.ch
www.suedostschweiz.ch

www.immoscout.ch
www.homegate.ch
www.comparis.ch

بخاطر علاقمندی برای یک آپارتمان باید قاعدتاً یک فورمه تقاضا را خانه پری نمایند. همچنین اسناد مربوط صاحب خانه و یا اسناد تنظیم شده توسط رهنمای معاملات بطور مثال سند ثبت کار و همچنین اجازه نامه اقامت به همراه باشد.

مهم:

- در اعلان نامه های مسکن می توان اعلان داد. موجر (صاحب خانه) مستأجر (کرایه گیرنده) را انتخاب می کند.
- شرایط قرارداد بطور مثال موعد خروج از آپارتمان باید توجه گردد.
- در خانه های کرایه مقرررات خانه برای زندگی با همی وجود دارد (بطور مثال آرامش شب هنگام و استفاده به موقع از ماشین کالا شویی)
- هر خانه کرایه یک مراقبت کننده چوکیدار (خانم یا آقا) دارد که مقرررات و پاکیزگی داخل و خارج عمارت را نظارت می نماید.
- هر فامیل باید برای استفاده از رادیو و تلویزیون پیسه پردازد. صورتحساب مستقیماً از مرکز دریافت مالی از طرف رادیو و تلویزیون سوئیس (Serafe)، روانه می گردد.

Serafe AG

☎ 058 201 31 67

www.serafe.ch

Amt für Höhere Bildung Graubünden

اداره برای آموزش عالی در گراوبوندن

☎ 081 257 61 65, www.ahb.gr.ch**خدمت روانشناسی مکتب**

چنانچه کودک شما، نشانه هایی در رابطه با خشونت‌ی که تجربه کرده است، نشان بدهد، می توانید با مراکز مشاوره یاری به قربانیان در گراوبوندن برای یک مشاوره حرفه ای و بهره برداری از حمایت های لازم، تماس بگیرید.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

اداره برای مکاتب مردمی (عمومی) و ورزش گراوبوندن

☎ 081 257 27 41

www.avs.gr.ch**طب روانی اطفال و جوانان گراوبوندن**

اگر طفل شما پرابلم های روانی، مشکلات با خود، در فامیل در پیرامون و دوستان خود و یا با قانون در کشمکش قرار گرفته است، می توان با kjp ارتباط گرفت.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

طب روانی اطفال و جوانان گراوبوندن

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch**خشونت در مقابل اطفال**

چنانچه کودک شما، نشانه هایی در رابطه با خشونت‌ی که تجربه کرده است، نشان بدهد، می توانید با مراکز مشاوره یاری به قربانیان در گراوبوندن برای یک مشاوره حرفه ای و بهره برداری از حمایت های لازم، تماس بگیرید.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden

شعبه مشورت برای کمک به قربانیان

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

معلومات بیشتر و جزوه با موضوع «مسکن» در یازده زبان را می توان از اینجا بدست آورد:

Bundesamt für Wohnungswesen BWO

اداره فدرال در بخش مسکن

☎ 058 480 91 11

www.bwo.admin.ch

شعبه مشاورت برای حقوق کرایه

Mieterverband Graubünden (اتحادیه مستأجران گراوبوندن) معلوماتی را در رابطه پرسش های در زمینه کرایه مسکن ارائه می دارد. این خدمت برای غیر عضوها رایگان نیست.

Mieterverband Graubünden

اتحادیه مستأجران

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

در موقع منازعه میتوانید با ناحیه تان برای بدست آوردن آدرس مؤظفین رفع منازعه در ارتباط شوید.



افراد مسن

افراد مسن مشوره و حمایت و در صورت ضرورت امکان پرستاری در منزل راهم می توانند بدست آورند Pro Senectute.

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83, www.gr.prosenectute.ch

انسان های معلول و معیوب

افراد از نظر جسمی و یا روانی معلول با افراد مربوطه دفتر بیمه اجتماعی گراوبوندن در ارتباط قرار گرفته با پرو انفیرمیس و یا - در مورد کودکان - حمایت قبلی از سلامتی تربیتی و مشورت را بدست آورند.

Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17
www.proinfirmis.ch

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

دفتر بیمه اجتماعی کانتون گراوبوندن
☎ 081 257 41 11, www.sva.gr.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD

بنیاد خدمت سلامتی تربیتی گراوبوندن
☎ 081 257 02 80, www.hpd-gr.ch

انسان های با مشکلات روانی

Psychiatrischen Dienste Graubünden برای حفاظت قبلی افراد بستری، یا قسما بستری و تکمیل کردن کار در بخش عاجل برای مریضان روانی کلان سال بصورت مطمئن قرار دارد.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR خدمات طب روانی

☎ 058 225 25 25, www.pdgr.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

اخدمات طب روانی اطفال و جوانان
☎ 058 225 19 19, www.kjp-gr.ch

صحت

معلومات مفصل به حیث «صحت‌مندی» را در سایت اینترنتی www.bischfit.ch و www.migesplus.ch را پیدا می‌کنید. بخصوص توصیه می‌شود که «راهنمایی‌ها در امور صحت‌مندی» را که به چند زبان مختلف است، توجه کنید.

www.bischfit.ch

www.migesplus.ch

آدرس های طبیبان و داکتران

در هر راهنمای تلفون می‌توانید آدرس های طبیبان و داکتران فعال منطقه تان را پیدا نمایند.

مریضی یا حادثه

در سویس به اضافه می‌توان داکتران خانوادگی نیز داشت که در موقع مریضی یا حادثه اول به آنها مراجعه صورت می‌گیرد. اگر شما نمی‌توانید که از طریق تلفون با (خانم یا آقا) داکتر خانوادگی تان در رابطه شوید، از طریق ماشین اتومات تلفون شان، شماره داکترانی را که عوض آنها مؤظف اند و یا داکتران نوکریوال را می‌توانید بدست بیاورید. همچنین با نوکریوال خدمات عاجل شفاخانه نزدیک تان نیز می‌توانید در ارتباط قرار گیرید.

عاجل، چه باید کرد؟

نگاه کنید به فصل 21، صفحه 66

در موقع کمک عاجل به این شماره تلفون کنید:

شماره عاجل صحتی 144 ☎

شفاخانه

اگر مشکلات صحتی پیدا کردید که ضرورت به به معاینات کامل، علاج و یا عملیات باشد، داکتور فامیل شما را به یک داکتور متخصص و یا شفاخانه روانه می‌کند. از شرکت بیمه درمانی خود بپرسید که در کدام شفاخانه می‌توانید خود را مداوا کنید.

مشاورت و مراقبت در منزل

اگر شما بعد از مریضی و یا حادثه به حمایت در منزل ضرورت دارید، می‌توانید به Spitex محل رهایش تان مراجعه کنید.

Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22, www.spitexgr.ch

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

دفتر بیمه اجتماعی کانتون

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

بیمه حوادث

افراد شاغل کار که حداقل هشت ساعت در هر هفته کار می کنند، از طرف صاحب کار خود در مقابل حوادث بیمه می باشند. افرادی که بطور متوسط کمتر از هشت ساعت در هفته کار می کنند و آنهاييکه که هیچ کار نمی کنند و یا صاحبان مؤسسات شخصی، باید خود را در بیمه های صحی ضد حوادث بیمه نمایند.

بیمه های اختیاری یا داوطلبانه

- بیمه های اضافی صحی
- بیمه مسؤلیت (در برابر خسارت در مقابل شخص) ثالث، که دایما از طرف اداره صاحبان آپارتمان ها و خانه ها تقاضا می شود.)
- بیمه های منزل
- بیمه از دست دادن کار
- بیمه محافظت حقوقی
- و غیره

تمام بیمه ها در اصل بخش از خود پرداخت را دارند. به این خاطر سهمی از مصارف حسارت مجبورا از طرف خود شخص پرداخت می شود.

بیمه از جانب بسیاری از مجمع های بیمه های سوئیس عرضه می گردند. وب سایت های مستقل

وب سایت مستقل www.comparis.ch معلومات ضروری را در مورد امکان مقایسه بیمه ها را آنلاین به چند زبان عرضه می نماید.

www.comparis.ch

این امکان وجود دارد که بیمه های را که شما در وطن اصلی تان عضو گردیده باشید در سوئیس، مورد اعتبار باشد.

بیمه ها

در سوئیس می توان در بیمه های زیادی شامل شد که اجباری می باشد و در عین حال بیمه های وجود دارند که غیر اجباری می باشند.

بیمه های اجباری

إدر کنار بیمه های اجتماعی که مستقیماً از مزد پرداخت می شوند (مقایسه با سرمایه کار) اقامت کنندگان در سوئیس مجبورند در بیمه های آتی وابسته باشند:

- بیمه اساسی صحی
- بیمه حوادث
- در صورت داشتن موتر: بیمه موتر و بیمه موتر سیکل
- در صورت داشتن ملکیت خانه: بیمه عمارت

بیمه اساسی صحی

هر کسی که در سوئیس جای اقامت دارد، مجبور است که خود را بعد از اختیار کردن جای رهایش و سکونت در یک بیمه صحی، بیمه نماید. درین رابطه آن بخشی از فامیل که تازه ملحق می شوند و نوزادان بعد از سه ماه از تولد بصورت اتوماتیک و خودبخود در بیمه مادرشان بیمه می گردند. بیمه های صحی قانوناً برای پذیرش در بیمه اساس صحی افراد مکلف هستند با بیمه اساسی صحی فیس و مصارف مراجعه به داکتران و شفاخانه های عمومی کانتون گراوبوندن پرداخت می گردد. یک بخش ازین مصارف، خودپرداخت است یعنی یک قسمت مصارف داکتران و شفاخانه باید از طرف خود عضو بیمه پرداخت شود. سهم خود پرداخت بصورت انفرادی تعیین شده و در آن حق العضویت بیمه صحی ماهانه موثر می باشد.

بیمه صحی مصارف تداوی دندان را بدوش نمی گیرد!
معلومات در باره عضویت در بیمه های مختلف را می توانید در اینجا پیدا کنید:

www.priminfo.ch

www.comparis.ch

حق العضویت بیمه اساسی صحی

افرادی با وضع اقتصادی ضعیف و کم درآمد از مرجع فدرال و کانتون، سهمیه پولی را برای پرداخت حق العضویت بیمه اجباری اساسی صحی دریافت می دارند. این سهمیه «حق بیمه فردی» نامیده می شود.

مشاورت اجتماعی و کمک اجتماعی

داره اجتماعی گراوبوندن یک وظیفه جامع در بخش فردی و خانوادگی برای مشورت و کمک اقتصادی دارد.

مشورت اجتماعی خصوصی

برای مشورت های خصوصی همکاران خدمات اجتماعی منطقوی مؤظف می باشند. در کنار خدمات اجتماعی منطقوی، خدمات اجتماعی اختصاصی در بخش محافظت از اطفال، کمک به قربانیان و همچنین مشکلات اعتیاد. در فصل «آدرس ها و لینک ها» می توانید فهرستی را در باره خدمات اجتماعی منطقوی و خدمات اجتماعی اختصاصی پیدا نمایند.

کمک های اجتماعی پولی

بطور اساسی هر کس برای تضمین موجودیت زندگی خود مسؤل است. انسان های که خود را بطور موقت و یا دایمی نمی توانند برای رفع ضروریات اساسی خود اقدام کنند و با وجود کوشش های خود قادر به رفع ضروریات خود نیستند، می توانند برای کمک اجتماعی درخواست ارائه نمایند. شرط درین زمینه این است که فرد مذکور در کانتون گراوبوندن محل اقامت داشته باشد.

کمک اجتماعی وقتی بدست می آید که درخواست دیگری برای امکانات قانونی دیگر بطور مثال چون تقاعد و معلولیت ارائه نکرده و خانواده و یا شخص منفرد نتواند خرج خود را تأمین نماید. کمک اجتماعی در هر صورت بصورت فردی حساب گردیده و به مناسبات فردی رابطه داشته و وابسته است به مصارف زندگی، به رابطه درآمد و همچنین به مدت امکان کمک. محاسبه مرتبط است به مصوبات کانتونی و توصیه های ناحیه ها و همچنین بر دستورات کنفرانس سویس در رابطه کمک های اجتماعی. در کانتون گراوبوندن اداره ناحیه ها برای تأمین امکانات کمک های اجتماعی تصمیم می گیرند.

Kantonaales Sozialamt Graubünden

اداره اجتماعی کانتونی

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

مالیات

در سویس افراد بطور خصوصی از در آمد و ثروت، مالیات پرداخت می کنند. که توسط آن خدمات عمومی فدرال، کانتون ها و ناحیه ها تمویل می گردد.

افرادی با اجازه اقامت دایم (اجازه - ثی)

برای حساب پرداخت مالیات، سویسی ها و افرادی با اجازه اقامت دایم سالانه باید توضیح نامه مالیات را تکمیل نمایند. توضیح نامه مالیات باید در اداره مالیات ناحیه محل سکونت ارائه گردد.

افراد با اجازه اقامت نوع دیگر

خارجیان کارگری که یک اجازه اقامت را نصیب نگردیده اند، مالیات مستقیمی از مزد شان گرفته می شود. (مالیات منبع). این رابطه می گیرد، به:

- اقامت سالانه
- اقامت هفته وار
- اقامت کوتاه
- گذر کننده سرحدی
- پذیرفته شدگان مؤقتی
- متقاضیان پناهندگی

Steuerverwaltung Graubünden

اداره مالیات کانتون

☎ 081 257 21 21

www.stv.gr.ch



زندگی روزمره – برخورد

زندگی در محلات، زندگی در ده

نشست ها و جشن های که بمناسبت های مختلف در محلات شهری یا در دهات بر پا می شوند، تمام بازدید کنندگان در آن می توانند شرکت نمایند. بهتر آن است که درین باره با همکاران، آشنایان، خویشان، دوستان و همسایگان قرار های گذاشته شود. بیشتر ازین در محلات و در قریه ها محل های بازدید مثلا محل های بازی، مراکز تجمع، حوض های آب بازی و شنا وجود دارد که در آنجا می توان بین هم ارتباط حاصل نمود.

اتحادیه ها و کلوپ ها

در هر ناحیه اتحادیه هایی شماری برای ختم ها، آقایان، اطفال، جوانان و کهن سالان در اختیار قرار دارد.

اتحادیه ها در زندگی روزمره نقش مهمی را بازی نموده و برای انسان های که در اینجا زندگی می نمایند شرایط ارتباط بر قرار کردن را فراهم می نماید. اتحادیه های فوتبال، کلوپ های شطرنج، اتحادیه های موسیقی، اتحادیه های فرهنگی، اتحادیه های سیاسی، اتحادیه های زنان و بسیاری دیگر در اینجا موجودند. افزون بر آن بسیاری از ناحیه ها عرضه ها و امکاناتی دارند در زمینه جمناستیک مادر- کودک، جمناستیک برای کهن سالان، کورس خوانی (همسرایی)، تیم های زنان و مردان. این این عرضه ها و اتحادیه ها برای همه افراد علاقمند بوده و اتحادیه ها، سازمان های کلوپ ها از عضو شدن افراد جدید شادمان می شوند. پس خودتان درین زمینه از ناحیه مردم محل از امکانات و محل های ارتباط مختلفی که وجود دارند، جویا شوید.

اتحادیه های خارجی

در کانتون یک رقم بزرگ از اتحادیه های خارجی وجود دارد. یک مرور مفید درین رابطه را می توانید درین جا پیدا کنید:

www.integration.gr.ch

موزیم ها، تیاتر و سینما ها

در چندین منطقه موزیم ها، تیاتر ها و سینماهای کوچک و بزرگ وجود دارند.

خرید

از دو شنبه تا جمعه از ساعت 08.00 – 18.30 قاعدتا زمان باز بودن مغازه های فروش می باشد. در شنبه از ساعت 08.00 – 17.00 بیشتر دکان ها در روز یکشنبه بسته می باشند. در مناطق گوناگون وقت باز بودن مغازه ها هم مختلف است.

تحرك و انتقالات

وسايل نقلیه عمومی (ÖV): ریل (قطار) و بس

در سوئیس ریل و شبکه ریل بصورت گسترده وجود دارد. پلان اوقات حرکت و پلان خطوط ریل ها را می توانید از اینجا پیدا کنید:

Postauto

بس

www.postauto.ch/graubuenden

Rhätische Bahn – RhB

خط ریل ریتیش (Graubünden)

www.rhb.ch

Schweizerische Bundesbahnen – SBB

شبکه سرتاسری خط آهن سوئیس

www.sbb.ch

اس بی بی (SBB) و ار ها بی (RhB) در رابطه استفاده ارزان از وسایل نقلیه عمومی عضویت می دهد. بطور مثال Halbtax (نیم قیمت)، GA (عضویت عمومی)، Monatsabo (اشتراک ماهانه)، صفه Seven25-Abo (کارت خرید سالان). سفر اطفال همراه تا سن شش سالگی مجانی است. معلومات بیشتر را از غرفه های ایستگاه ریل و یا از اینجا می توانید بدست آورید:

www.rhb.ch

www.sbb.ch

موتور راندن در سوئیس

صاحبان یک لایسنس خارجی که در سوئیس اقامت اختیار می کنند، مجبور اند که در مدت یکسال لایسنس خود را با لایسنس سوئیسی تعویض نمایند. شرایط لازم در رابطه با هر کشور متفاوت می باشد.

Strassenverkehrsamt Graubünden

اداره ترافیک جاده های کانتون

☎ 081 257 80 00, www.stva.gr.ch

بانک ها

بصورت نورمال بانک ها زود تر از مغازه ها بسته می شوند، بیشتر شان بین ساعت 17.00 و 17.30. روزهای شنبه و یکشنبه اکثریت بانک ها مسدود اند.

روز های رخصتی

روز های آتی در کانتون روزهای رخصتی اند. مغازه ها بسته می مانند. روز قبل از آن مغازه بطور معمول زودتر بسته می شوند، اکثریت در ساعت 17.00

- روز سال نو 01 جنوری
- جمعه قبل از عید پاک (کار فرایتاگ)، یکشنبه عید پاک (اوستر زونتاک) و دو شنبه عید پاک (اوستر مونتاک)
- عروج
- یکشنبه عید گلریزان (فنگست زونتاک) و دو شنبه عید گلریزان (فنگست مونتاک)
- روز رخصتی ملی 01 اگست
- Eidg. Dank-, Buss- und Bettag
- روز کرسمس 25 دسمبر
- روز شتیفان 26 دسمبر

روز های دیگر رخصتی وابسته به زون ها و مناطق دیگری هم وجود دارند که در اینجا در باره آن مطالبی را پیدا کرده می توانید:

www.feiertage-schweiz.ch

میله ها (پیکنیک) و اوقات فراغت

پیشنهاد های بسیاری در رابطه میله ها و اوقات فراغت را می توانید از دفتر های توریستی و یا از اینجا پیدا کنید:

www.graubuenden.ch

محدودیت های سرعت

در سویس محدودیت های سرعت آتی چنین است: 50 کیلومتر سرعت در محل های سکونت، 80 کیلومتر سرعت در خارج از محل های سکونت و 120 کیلومتر سرعت در شاهراه ها (اتوبان ها). به اضافه در مناطق مسکونی همچنین زون های می باشند که سرعت در آن 30 کیلومتر و یا 20 کیلومتر می باشد.

الکول و مواد مخدر در پشت جلو

اندازه درجه الکول در 0،5% قرار دارد. برای درپور های تازه کار و موتر ران های حرفوی این اندازه در 0،1% می باشد. هیچگونه انعطافی برای استفاده از مواد مخدر وجود ندارد.

برچسپ اتوبان

برای راندن در اتوبان (شاهراه) در سویس مکلفیت برچسپ اتوبان در نظر گرفته شده که هر ساله باید تجدید شود. برچسپ اتوبان را مثلا می توان از تانک تیل ها و شعبه های پوست خریداری نمود.

Strassenverkehrsamt Graubünden

اداره ترافیک جاده های کانتون

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

بایسکل (دوچرخه)

در سویس بایسکل یک وسیله مورد علاقه برای انتقال روزمره است. بسیار بجا است که یک بیمه مسؤلیت درین زمینه گرفته شود تا خساراتی را که استفاده کنندگان بایسکل سبب می گردند، بیمه باشد.

S-charl





محیط زیست

هر فرد می تواند سهمی در حفظ محیط زیست داشته باشد، اگر بنزین (پترول)، برق و آب صرفه جویی شده و با کثافات یا اضافات بصورت درست برخورد شود.

مواد فاضله یا کثافات

بطور اساسی دور کردن کثافات در مقابل اجرت صورت می گیرد. از ناحیه محل تان می توانید معلومات دقیق بدست آورید که چطور، کی و کجا مشکل کثافات و مواد فاضله حل گردد.

محیط زیست را حفاظت کنید! جدا سازی کثافات و مواد فاضله

جدا کردن مواد مربوط کثافات و مواد فاضله دلسوزی با محیط زیست و صرفه جویانه می باشد. کثافات مربوط منزل را جدا نمایید:

- شیشه و قطی
 - کاغذ و کارتون
 - کود طبیعی و درخت های کرسمس
 - وسایل دور انداختنی (بطور مثال موبل، قالبین) و آهن
 - بطری و دستگاه های برقی
 - ادویه جات
 - روغن، مواد زهری مانند رنگ، جلا، جیوه و غیره
 - لباسی که باز هم می تواند قابل استفاده باشد
- شیشه، المونیم PET و غیره را می توانید بصورت مجانی در بخش کانتینر های جمعآوری و بخش های کارخانه ها بسپارید. بخش های از کارخانه ها قسما در مقابل اجرت، کاغذ، کارتون و کثافات مخصوص را می پذیرد. بطری ها و سامان برقی از طرف بسیاری از فروشگاه ها بطور مجانی پس گرفته می شود.

معلومات مفصل را در موضوع کثافات و مواد فاضله باز استفاده کننده را می توانید از اینجا بدست آورید:

www.abfall.ch

آب آشامیدنی

در سوئیس آب نل ها آب فوق العاده خوب است. معلومات بیشتر را اینجا پیدا کرده می توانید:

Bundesamt für Umwelt BAFU اداره فدرال برای محیط زیست

© 058 462 93 11, www.bafu.admin.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

ریاست دولتی برای تعلیم، تحقیقات و نوآوری
مکان‌های تماس ملی مخصوص پرسها، جهت

ارزشیابی دیپلم‌های خارجی

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

تبعیض‌نژادپرستی

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer

شبکه مشورت برای قربانیان نژاد پرستی

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus

اکمسیون اتحاد تعاونی بر ضد نژاد پرستی

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

مرکز معلوماتی ادغام گرا و بوندن

☒ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

تشویش روزانه

Dargebotene Hand

کمک به دست

کمک به دست بصورت تلفونی، چت و ایمیل
در موقعیت بسیار مشکل زندگی شما حمایت
می‌کند. این نهاد از نظر مذهبی، فرهنگی و
سیاسی بیطرف می‌باشد.

☎ 143

www.143.ch

کار

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR

دفتر صنعت، سوداگری و کار

معلومات ضروری به حیث مراکز کاریابی

منطقه ای (RAV)، بیسه بیکاری، قوانین

اساسی و غیره

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR

دفتر تعلیم مسلکی

معلومات برای مشورت مسلکی، تحصیلات

عالیه و روند شغلی

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

آدرس و لینک های مفید

53	تشویش روزانه
53	کار
53	تبعیض انژادپرستی
54	خانواده ها و جفت ها
54	امور مالی
55	صحت
57	خشونت اکمک به قربانیان
58	ادغام مهاجرت
59	ترجمه کلتوری
59	طفالها و نوجوانان
60	رسانه های نفوس مهاجر
60	خدمات اجتماعی
61	مکتب های زبان
63	حقوق

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR

بخش مشاوره صلیب سرخ
مشوره خصوصی و گروپ های کمک خودی
برای مشکلات الکل نوشی، همچنین برای
دیگر بستگان خانوادگی

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

مشوره در مورد بودجه برای زنان

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

صحت

Bisch fit?

جان جور هستی؟

پلت فورم دفتر معلومات اداره صحت
Graubünden جهت حمایت های صحی و
پیشگیری
www.bischfit.ch

Krebsliga GR

اتحادیه سرطان

عرضه کمک و کمک خودی برای مبتلایان
و بستگان شان، مشورت در مسائل بیمه
اجتماعی، سازمان دادن کورس ها و سخنرانی ها
✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur
☎ 081 300 50 90
www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch

معلومات در باره صحت و سیستم صحی
سویس در زبان های مختلف
www.migesplus.ch

Aids-Hilfe GR

کمک ها برای مریضی ایدز

بخش های مخصوص در رابطه مسائل پیرامون
اچ آی وی / ایدس هیپوتیت و عفونت و سرایت
از طریق روابط جنسی و مقاریتی و مشوره
دادن به کسانی که با اچ آی وی در حالت بی
قراری و در موقعیت خطر قرار دارند.

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

AA Anonyme Alkoholiker

آ.آ. الکلیکر های گمنام

تمام کسانی را که می خواهند نوشیدن الکل
را خاتمه بخشند، به آ آ خوش آمدید می گوئیم.
گمنام ماندن تضمین می گردد.

☎ 0848 848 885 (24 h)

www.anonyme-alkoholiker.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR

مشاوره برای زوج ها و مشورت درباره زندگی

✉ Familienzentrum Planaterra,

Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlando.ch

TikK – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

مرکز تخصصی جهت جنجالهای فرهنگی

مشاوره رایگان و سری جهت جنجالهای

فرهنگی، تبعیض، اعمال خشونت و تبعیض

نژادی به زبان های مختلف

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

امور مالی

بخش مشورت در امور قرضه

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz

اتحادیه مشورتی بودجه سوئیس

معلومات و ایجاد چارچوبی برای ساختن بودجه

برای خود.

www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung

مشاوره به بدهکاران از سوی کاریتاس

اطلاعات مفید مربوط به موضوعات پول،

بودجه بدهکاری به زبان های مختلف.

www.caritas-schuldenberatung.ch

خانواده ها و جفت ها

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung

مرکز تخصصی صحت مندی برای روابط جنسی،

و پلان خانوادگی

مشورت برای مهاجران در زمینه برنامه

زندگی، مسایل جنسی، در رابطه بارداری

و حمل خانم ها، در باره جفت ها و آمادگی برای

ولادت

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

مرکز مشورتی برای زوج ها و فامیل های چند

ملیتی در سوئیس

معلومات برای جفت ها و خانواده های دو

ملیتی و بین فرهنگی (چند فرهنگی)

www.binational.ch

Spital (شفابخانه)**Casa di Cura della Bregaglia,
Promontogno**

☎ 081 838 11 99

Ospedal (شفابخانه)**San Sisto, Poschiavo**

☎ 081 839 11 11

خشونت/کمک به قربانیان**Beratungsstelle Gewalt
ausübende Personen GR**مرکز مشاورت اشخاصی که دست به اعمال
خشونت می‌زنندافراد متخصص با کسانی که مشورت می
خواهند درباره اشکال مسالمت آمیز حل
مشکلات، کار می‌کنند. خدمات مشاوره ای
شامل مشاوره تلفنی، خدمات پیشگیرانه برای
رفع بحران و مشاوره فردی هستند.

☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch**Frauenhaus GR**

خانه زنان

اعطای حمایت برای حفاظت اطفال در مقابل
تهدید های جسمی و روانی. قابل دسترسی در
روز و شب

☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch**Spital (شفابخانه) Thusis**

☎ 081 632 11 11

Kreisspital (شفابخانه محل)**Surses, Savognin**

(شفابخانه، خانه سالمندان و پرستاری)

☎ 081 669 14 00

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

☎ 081 861 10 00

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

☎ 081 851 61 00

Regionalspital (شفابخانه منطوقی)**Prättigau, Schiers**

☎ 081 308 08 08

Regionalspital (شفابخانه منطوقی)**Surselva, Ilanz**

☎ 081 926 51 11

Spital (شفابخانه) Davos

☎ 081 414 88 88

Spital (شفابخانه)**Oberengadin, Samedan**

☎ 081 851 81 11

مشاوره درباره اعتیاد

خدمات اجتماعی منطقه ای یک مشاوره همه جانبه درباره اعتیاد به افراد مربوطه وابستگانشان ارائه می دهد. شما می توانید، چنانچه پرسش هایی دارید به خدمات اجتماعی منطقه ای در منطقه خود رجوع کنید.

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR

امکانات پرستاری و امور منزل همچنین مراقبت و مشورت در خانه جهت اختلالات **صحتی**.

برای تشخیص و مراقبت در خود محل، نشانی ارتباط سازمان منطوقی را می توانید در اینجا پیدا نمایید.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

شفابخانه های گراوبوندن**Kantonsspital Graubünden Chur**

با هر دو (Graubünden Chur شفابخانه کانتون) Frauenklinik و Kreuzspital موقعیت

Fontana

☎ 081 254 81 11

Netzwerk gegen**Mädchenbeschneidung****Schweiz****شبکه علیه ختنه دختران در سوئیس**

وب سایت های چند زبانه با معلومات به حیث «ختنه زنان» و همچنین مرکز های تماس گرفتن.

www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR**خدمات طب روانی**

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Procap Grischun

سازمان خودیادری برای اشخاصی که دارای معلولیت ها هستند.

مشوره در امور مالی برای افراد معلول. مشوره حقوقی در مسائل بیمه اجتماعی

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

www.procapgrischun.ch

Sexual health info**اطلاعات درباره سلامت روابط جنسی**

اطلاعات تازه مبتنی بر تخصص درباره

موضوع روابط جنسی، بهداشت و سلامتی به زبان های مختلف.

www.sex-i.ch

Heilpädagogischer Dienst GR

خدمات مداوای تربیتی و آموزشی

ارزیابی فردی رشد اطفال معلول و دچار اختلالات در رشد از زمان تولد تا زمان شمول در مکتب مشورت برای والدین در زمینه تربیت.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur
☎ 081 257 02 80
www.hpd-gr.ch

نوجوانان و رسانه‌های گروهی، سایت
معلوماتی جهت پشتیبانی توانایی‌های رسانه‌ای
جزوه درباره راهنمایی‌های مهم جهت
یکارگیری و چگونگی استعمال رسانه‌های
دیجیتالی به 16 زبان.
www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie GR

طب روانی اطفال و جوانان گراوبوندن

حمایت از اطفال، جوانان و والدین در حالت
اختلالات و بیماری روانی
✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur
☎ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

ترجمه کلتوری

خدمات و وساطت ترجمانی توسط مترجمان
مجرب

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

ا ترجمه به زبان‌های مختلف در شرق سوئیس
☎ 0848 28 33 90
www.arge.ch/verdi

خدمات ترجمه تلفنی
☎ 0842 44 24 42
www.0842-442-442.ch

طفالها و نوجوانان

Elternberatung GR

مشورت برای والدین

مشورت والدین برای اشتکها و طفلها
معلومات ضروری درباره خدمات را از
السوالی محل اقامت خودتان کسب نمایید.

تعلیم والدین
عرضه خدمات تعلیمی برای والدین در
خصوص موضوعات مهم تعلیمی.
www.elternbildung-gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

مرکز معلوماتی ادغام گرا و بوندن
شعبه تماس کانتونی برای پرسش
های پیرامون موضوعات ادغام. عرضه
مشورت زبانی به طور رایگان
✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur
☎ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

پلت فورم معلومات برای زندگی در سوئیس
www.hallo.gr.ch
www.ch.ch
www.migraweb.ch
www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration

اداره فدرال برای مهاجرت
معلومات ضروری برای ورود به کشور،
اقامت، جواز کار، ادغام در جامعه و پذیرفتن
ملیت.
www.sem.admin.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR

شعبه مشورت برای کمک به قربانیان
میانجگری برای کمک به قربانیانی
که مجرم قرار گرفته اند در
زمینه، طبی، روانی، اجتماعی، پولی و حقوقی.
افرادی می توانند کمک بدست آورند که از
نظر تمامیت جسمی، روحی و جنسی آسیب
دیده اند مشوره مجانی و بدون معرفی می باشد.
✉ Klostergasse 5, 7000 Chur
☎ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

مشاوره و حمایت از خانم هایی که مورد
خشونت قرار گرفته اند از طریق تلفن و یا ایمیل
به زبانهای گوناگون.
☎ 031 331 66 90
www.terre-des-femmes.ch

ادغام مهاجرت

Amt für Migration und Zivilrecht GR

اداره مهاجرت و حقوق مدنی
معلومات ضروری برای ورود به کشور،
اقامت، مقررات راجستر، محل اقامت،
پیوند اعضای فامیل، تبعه کشور شدن و غیره
☎ 081 257 30 01
www.afm.gr.ch

خدمات اجتماعی در کمون ها

Sozialdienst der Landschaft Davos

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

مکتب های زبان

Chur

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur

☎ 081 403 33 33
www.ibw.ch

آلمانی، انگلیسی، ایتالیایی، اسپانیایی، فرانسوی
روسی، آلمانی سوئیسی

Klubschule Migros, Chur

☎ 058 712 44 40

www.klubschule.ch

آلمانی، انگلیسی، ایتالیایی، اسپانیایی، فرانسوی
عربی، چینی، یونانی، برازیلیایی،
جاپانی، هاندی، روسی، پرتگالی
سوئدی، آلمانی سوئیس،

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

tschau.ch

مشورت و دادن معلومات به صورت آنلاین در
باره موضوعات مهم برای نوجوانان.
www.tschau.ch

رسانه‌های نفوس مهاجر

رسانه‌های مختلفی وجود دارند که به مشکلات
نفوس مهاجر در سوئیس می‌پردازند. آن‌ها را
می‌توانید در این ردیف پیدا کنید
www.migesmedia.ch

خدمات اجتماعی**خدمات اجتماعی منظفوی****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

امکانات تعلیم برای طفلها تا سن 4 سالگی
بیش از 60 فیلم کوتاه تشویق کننده با ایده‌های
مختلف درباره اینکه، والدین چه رقم از اولاد
خرد خود در زندگی روزانه پشتیبانی بکنند.
این فیلم‌ها به 13 زبان قابل دیدن می‌باشند.
www.kinder-4.ch

lilli

معلومات ضروری برای جوانان و نوجوانان
در مورد موضوعات سلامتی جنسی و
پیشگیری از اعمال خشونت.
www.lilli.ch

Pro Juventute

مشورت برای پدر و مادر
مشورت برای طفلها، نوجوانان، پت، مجانی و
به طور شبانه روزی
☎ 058 261 61 61
www.projuventute.ch

Pro Juventute

مشورت برای طفلها و نوجوانان
مشورت برای طفلها، نوجوانان، پت، مجانی و
به طور شبانه روزی
☎ 147
www.147.ch

مراقبت تلففونی برای اطفال

☎ 0800 55 42 10
(رقم مجانی)
www.sorgentelefon.ch

اتحادیه های کارگری

اگر شما عضو یک اتحادیه کارگری هستید
ازین طریق می توانید معلومات مجانی را در
رابطه مزد و شرایط کار بدست آورید.
www.die-gewerkschaften.ch

Surselva**Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

رومانی انگلیسی، ایتالیایی ،

کورس های زبان های آلمانی، ایتالیایی و
رومانی با سببایدی را در فدرال و کانتون می
توانید ، در اینجا پیدا نمائید
www.integration.gr.ch

حقوق**مشاوره حقوقی مجانی**

در محلات مختلف کانتون گراوبوندن افراد
متخصص اتحادیه وکیلان دعوا معلومات
حقوقی را در مقابل 10 فرانک سوئسی ارائه
می دارند. اینکه کجا و کی می توانید این
مشوره ها را حاصل نمائید را از اعلان نامه و
روزنامه ها و یا ازینجا می توانید بدست آورید.
www.grav.ch

Frauenzentrale GR**مرکز زنان**

مشورت های شخصی در بخش های مختلف
حقوقی را پیدا کنید.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Engadin**Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.chآلمانی، انگلیسی، ایتالیایی، رومانی، روسی
اسپانیایی**Kaufmännische Berufsschule
Samedan**

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

آلمانی، انگلیسی، ایتالیایی، فرانسوی

Davos/Prättigau**Berufsschule der Landschaft
Davos**

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

آلمانی، انگلیسی، ایتالیایی

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

آلمانی، انگلیسی،

Lernforum, Chur

☎ 081 353 63 62

www.lernforum.chآلمانی، انگلیسی، ایتالیایی، اسپانیایی، فرانسوی
یونانی جدید، پرتگالی، روسی، جاپانی**Lia Rumantscha, Chur**

☎ 081 258 32 22

www.liarumantscha.ch

رومانی

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

کورسهای ابتدایی زبان آلمانی

Hinterrhein**Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

کورسهای ابتدایی زبان آلمانی

قواعد برخورد با یک حادثه

- آرامش تان را حفظ کنید.
- موقعیت تان را زیر نظر بگیرید.
- چه اتفاق افتاد؟
- چه صدمه‌یی زد؟
- خطر را شناسایی کنید.
- خود را، صدمه دیدگان را و سایر کسان دخیل را به جای امن برسانید.
- نجات دهندگان را با خبر سازید (114 یا 112)
- کمک‌های عاجل را انجام دهید.

کمک‌های فوری طبی – شماره‌های عاجل 114 یا 112

تلفون شما از طرف یک رهنمای نوکریوال متخصص دریافت می‌گردد. بعد از هر تماس کمک‌های سازمان‌های کمکی عاجل بصورت فوری (خدمات نجات، خدمات صحی، هلی‌کوپتر نجات، پولیس و یا اطفائیه) با خبر می‌شود.

یا 112 می‌تواند شماره‌های تلفون عمومی، شبکه تلفون ساکن و شماره تلفون 114 از طریق تلفون موبایل بصورت مجانی و بدون شماره کود منطوقی گرفته شود.

معلومات آتی برای تماس برقرار کردن با مرکز تلفونی عاجل، مهم اند.

- نام و شماره تلفون شما در بازپرسی تلفونی همیشگی
- یک توضیح مختصر از اینکه چه واقع شده است.
- معلومات دقیق در رابطه محل حادثه، محل، سرک(جاده)، شماره منزل
- چند نفر صدمه دیده و مریض وجود دارند.
- وضع صدمه دیدگان: آیا به هوش هستند؟ نفس می‌کشند؟
- چه زمانی این واقعه اتفاق افتاد؟

وقتی اداره کننده نوکریوال تصدیق نمود، صحبت را قطع نمایند تا او اقدامات لازم را تنظیم نماید.

در موقع عاجل، چه باید کرد؟

شماره های عاجل در سوئیس 24
ساعت آماده

پوایس

117

اطفائیه (آتش، آب، گاز)

118

خدمت عاجل صحتی

144

شماره های عاجل

(پولیس، اطفائیه، خدمت عاجل صحتی)

112

REGA (هلی کوپتر نجات)

1414

مسمومیت -- Toxikologische

Informationszentrale

(مرکز معلوماتی مسموم شدگان)

145

خدمات تلفونی برای اطفال و جوانان

147

ناشر

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

طرح و دیزاین

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© تصاویر

Caroline Staeger :8 صفحه
Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch :16, 27, 36, 51 صفحه
TSSVM / Andrea Badrutt :45, 48 صفحه

2020 نسخه

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

دانیلود آن تحت www.integration.gr.ch
سایر معلومات را می‌توانید به زبان های مختلف در سایت www.hallo.gr.ch پیدا کنید