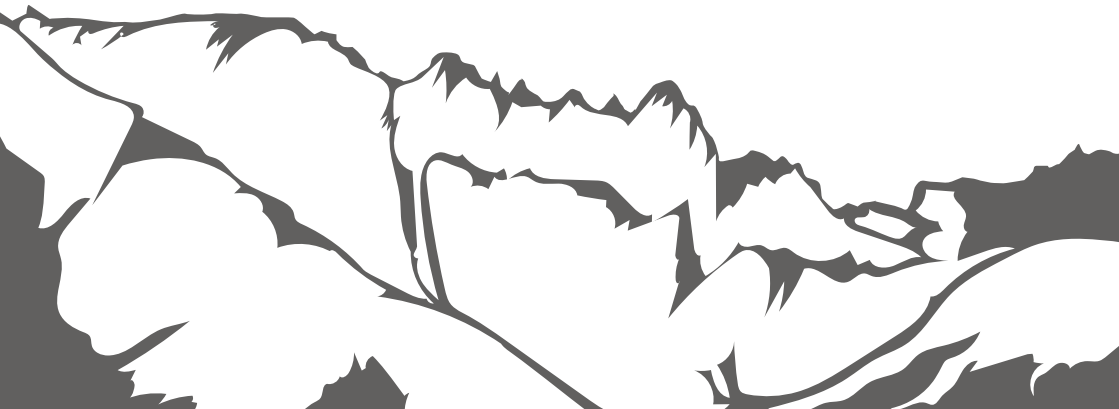


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

Информация для новоприбывших



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НОВОПРИБЫВШИХ

Специализированный центр по вопросам интеграции Graubünden
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

СОДЕРЖАНИЕ

1	Allegra, Grüezi, Buongiorno	9
2	Информация о Швейцарии Краткая история и страноведение	10
3	Информация о кантоне Graubünden Цифры и факты	12
4	Языковое многообразие в кантоне Graubünden	14
5	Интеграция Информационный центр по вопросам интеграции Graubünden Многоязычная информационная платформа	17
6	Коммуникация Язык — ключ к успешной интеграции! Услуги устных переводчиков	19
7	Трудоустройство Профессиональная интеграция Заработная плата и отчисления на социальное страхование Поиск вакансий Безработный: что делать? Неофициальная занятость Образование и переподготовка Признание иностранных дипломов	20
8	Вид на жительство и воссоединение семьи	24

9**Брак и семья****25**

Брак

Межнациональные пары и семьи

Гражданское партнерство

Принудительный брак

Рождение

Отпуск и компенсация по уходу за ребенком

Надбавки к заработной плате на содержание семьи

10**Дети****28**

Воспитание в многоязычной среде

Консультации для родителей в Graubünden

Семейные и родительские приложения

Прокат книг и игр

Предложения по присмотру за детьми

Горячая линия для родителей в Graubünden

11**Школа и профессиональное образование****30**

Ответственность родителей

Бесплатная профессиональная консультация для подростков

Средние общеобразовательные школы и профессиональное образование

Адаптационные курсы

Поздно иммигрировавшая молодежь

Гимназии, коммерческие колледжи и техникумы

Профессиональное обучение

Свидетельство об окончании профессионально-технического учебного заведения

Образование и переподготовка в сфере обслуживания

Школьная психологическая служба

Детская и подростковая психиатрия Graubünden

Насилие над детьми

12	Жилье	35
	Торги по жилью	
	Консультационный центр по вопросам аренды жилья	
<hr/>		
13	Здравоохранение	38
	Адреса врачей	
	Заболевание или несчастный случай	
	Больница	
	Консультации и уход на дому	
	Лица пожилого возраста	
	Люди с ограниченными физическими возможностями	
	Люди с психическими проблемами	
<hr/>		
14	Страхование	40
	Обязательное страхование	
	Базовое медицинское страхование	
	Уменьшение взносов на медицинское страхование	
	Страхование от несчастных случаев	
	Добровольное страхование	
<hr/>		
15	Налоги	42
<hr/>		
16	Социальное консультирование и социальная помощь	43
	Индивидуальное социальное консультирование	
	Финансовая социальная помощь	
<hr/>		
17	Будни – общение	44
	Урбанизация/рурализация	
	Объединения и клубы	
	Объединения иностранцев	
	Музеи, театры и кинотеатры	
	Покупки	
	Банки	

Праздники
Экскурсии и досуг

18 **Мобильность** **47**

Общественный транспорт
Вождение в Швейцарии
Велосипед

19 **Окружающая среда** **50**

Охраняйте окружающую среду!
Отходы
Питьевая вода

20 **Полезные адреса и ссылки** **52**

Повседневные заботы
Трудоустройство
Дискриминация/расизм
Семья и партнерство
Финансы
Здравоохранение
Насилие / помощь жертвам насилия
Интеграция/миграция
Межкультурный устный перевод
Дети и подростки
СМИ для мигрантов
Социальные службы
Языковые школы
Право

21 **Несчастный случай, что делать?** **64**

О сайте **66**



ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

Уважаемые новоприбывшие

От имени правительства кантона Graubünden приветствую вас в нашем кантоне.

Поселяясь в нашем кантоне, вы становитесь частью нашего многогранного общества, состоящего из многочисленных групп населения. Данные группы отличаются не только языком, происхождением и традициями, но и возрастом, профессией, интересами и многим другим. Поэтому жизнь в условиях многообразия является частью быта жителей Graubünden и сопряжена как с новыми возможностями, так и с вызовами.

Кантон Graubünden многогранен и может многое предложить. В нашем крае 150 долин, 615 озер, 937 горных вершин. Нашими государственными языками являются немецкий, ретороманский и итальянский. Знали ли вы, что в Швейцарии на ретороманском языке говорят лишь в Graubünden, и это не просто язык, а семья из пяти наречий: сурсильван, сутсильван, сурмиран, путер и валладер? Мы гордимся нашими многовековыми традициями и обычаями, но в то же время тесно привязаны к современному образу жизни и хотим строить коллективное будущее вместе с вами.

Многие инициативы и проекты в кантоне, в том числе многочисленные программы содействия интеграции, направлены на укрепление сплоченности общества. Вместе мы сильны и в этом понимании приглашаем вас принять участие в нашей социальной, экономической и культурной жизни.

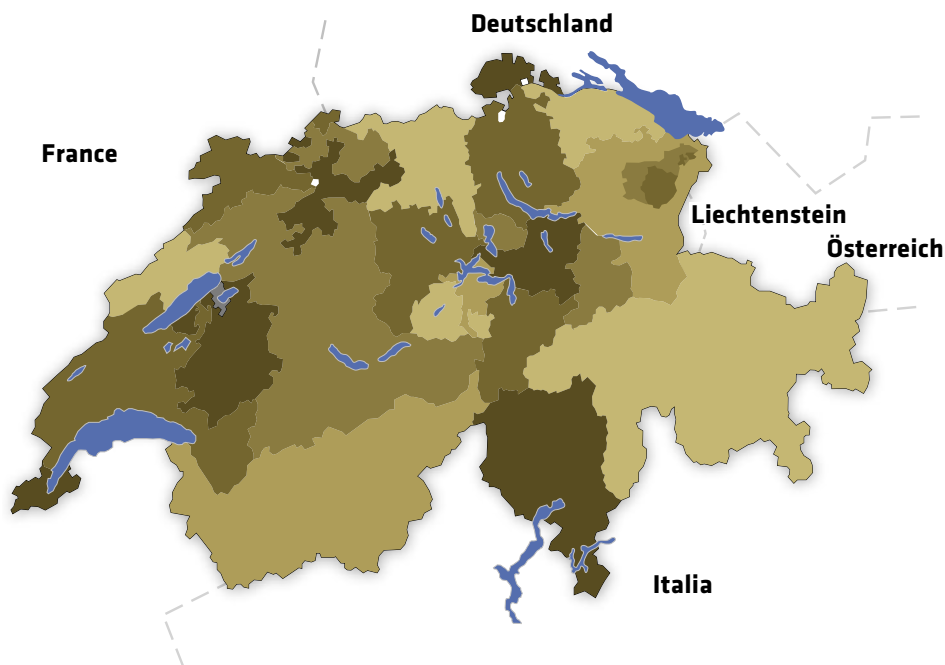
Узнайте о существующих информационных, консультационных программах и программах обучения в своей общине или в кантональном специализированном центре по вопросам интеграции. Используйте данные программы и извлекайте выгоду из предлагаемых возможностей.

Желаем успехов на вашей новой родине.

Peter Peyer

Правительственный совет

ИНФОРМАЦИЯ О ШВЕЙЦАРИИ



В цифрах (2019)

Численность населения	8 606 000
Иностранцы граждане	25.3 %
Площадь	41 300 km ²
Кантоны	26

Краткая история и страноведение

1 августа 1291 года кантоны Ури, Швиц и Унтервальден основали «Швейцарский союз» как вольный альянс сообществ долины. Впоследствии к ним постоянно присоединялись другие кантоны и регионы. Так в 1848 году возникло современное федеративное государство Швейцария. 1 августа — национальный праздник в Швейцарии.

Швейцария — представитель прямой демократии, в которой мужчины и женщины, имеющие право голоса, могут оказывать непосредственное влияние на политику не только посредством выборов, но и частых референдумов касательно законов и вопросов фактического характера. Право участия в принятии решений реализуется на федеральном, кантональном и общинном уровнях. Национальное избирательное право предоставляется гражданам Швейцарии с 18 лет.

Основной язык / основные языки

61.2 %
Немецкий

22.3 %
Французский

8.0 %
Итальянский

0.5 %
Ретороманский

23.8 %
Другие языки

(BFS 2017)

Дополнительную информацию о стране см. в брошюре «Echo». Заказать можно во всех книжных магазинах или в организации помощи протестантским церквям Швейцарии (HEKS), региональное отделение Восточной Швейцарии

☎ 071 410 16 84

www.echo-ch.ch

ИНФОРМАЦИЯ О КАНТОНЕ GRAUBÜNDEN



Цифры и факты (2019)

В кантоне Graubünden проживает более 199 000 жителей. Из них около 37 300 имеют иностранное гражданство. Занимая площадь 7106 км2, Graubünden является крупнейшим кантоном Швейцарии и охватывает одну шестую часть ее территории. Около 35 400 человек проживает в столице

Куре, одном из старейших поселений Швейцарии.

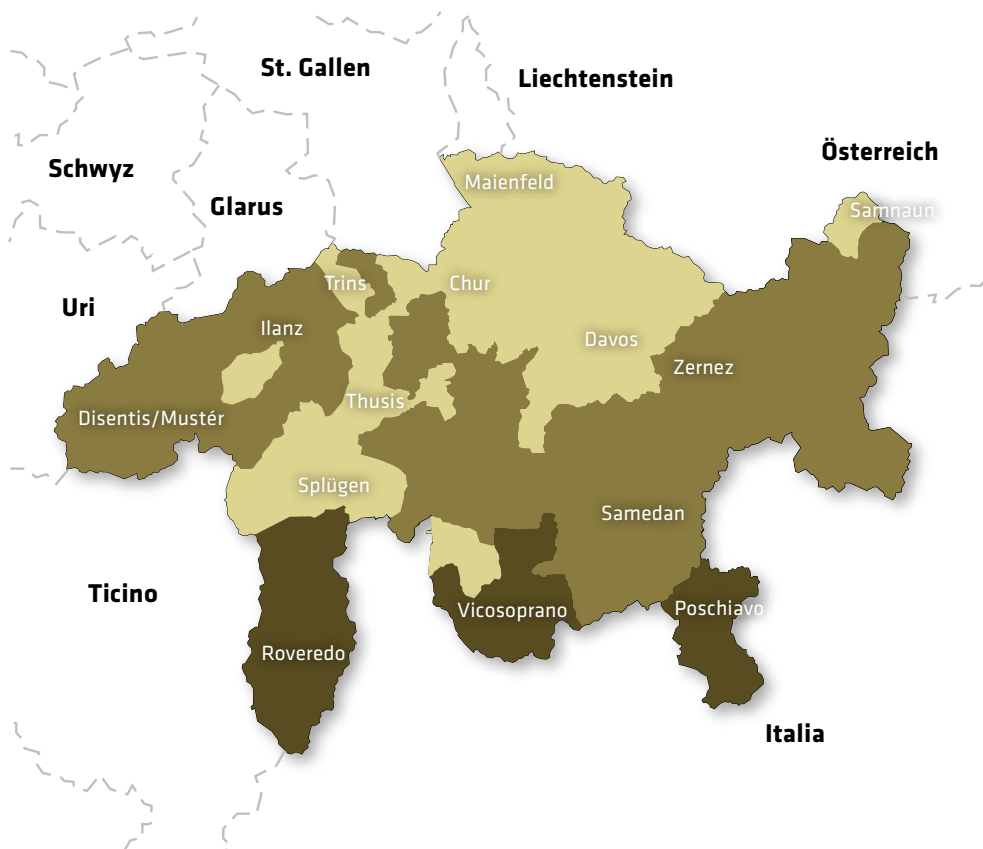
Кантон разделен на 11 регионов и 106 общин. В 50 % общин проживает менее 1000 человек.



Количество долин	150
Количество озер	615
Количество горных вершин	937

Дополнительную информацию см. на www.gr.ch

ЯЗЫКОВОЕ МНОГООБРАЗИЕ В КАНТОНЕ GRAUBÜNDEN



Языки кантона Graubünden

- Немецкий
- Ретороманский
- Итальянский

В кантоне Graubünden три государственных языка: немецкий, ретороманский и итальянский.

Немецкий

Немецкий является родным языком для большинства жителей кантона, т. е. они пишут на литературном немецком языке и говорят на швейцарском диалекте немецкого языка.

Ретороманский

Ретороманский является государственным языком в Энгадине, Мюнстерской долине, Миттельбюндене и Сурсельве. Однако ретороманский язык — это не просто язык, а семья из пяти наречий: сурсильван, сутсильван, сурмиран, путер и валладер.

Итальянский

На итальянском говорят в четырех долинах: Пушлав, Бергель, Мисокс и Каланкаталь.



ИНТЕГРАЦИЯ

Интеграция представляет собой динамичный, индивидуальный и общественный процесс, основанный на взаимности обязанностей и прав, нацеленный на предоставление всем группам населения возможности участвовать в экономической и общественной жизни. Поощрение интеграции основывается на главном принципе «поощрай и требуй» и способствует, в частности, освоению языка, профессиональному росту и участию в жизни общества.

Специализированный центр по вопросам интеграции регулирует и координирует конкретные мероприятия по стимулированию интеграции на кантональном и муниципальном уровнях. Он поощряет и поддерживает проекты языковой и социальной интеграции и предоставляет информацию в области интеграции.

Fachstelle Integration Graubünden (Специализированный центр по вопросам интеграции)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Информационный центр по вопросам интеграции Graubünden

Информационный центр по вопросам интеграции расположен в помещениях специализированного центра по

вопросам интеграции по адресу Grabenstrasse 1 в Куре и предлагает следующие услуги:

- Предоставление информации и низкопороговое консультирование по темам и вопросам, связанным с интеграцией
- Обзор доступных в кантоне языковых курсов и программ интеграции
- Личная и индивидуальная консультация по языковым вопросам с возможностью прохождения языкового вступительного теста

Informationszentrum Integration Graubünden (Информационный центр по вопросам интеграции Graubünden)

☎ 081 257 36 83

Информацию о часах работы см. на www.integration.gr.ch

На многоязычном сайте www.hallo.gr.ch можно найти полезную информацию на важные повседневные темы, такие как жизнь в Graubünden, работа, школа, здравоохранение и жилье.

www.hallo.gr.ch



КОММУНИКАЦИЯ

Язык — ключ к успешной интеграции!

Хотите принимать активное и равноправное участие в экономической, культурной и социальной жизни нового места жительства? Хороший уровень знания местного языка обеспечит вам такую возможность. Пройдите языковой курс и пользуйтесь приложениями для изучения языка, это поможет вам изъясняться в повседневных ситуациях.

Список языковых школ в кантоне см. в главе «Полезные адреса и ссылки». На веб-сайте www.integration.gr.ch также представлен обзор существующих предложений языковых курсов. За дополнительной информацией об освоении языка или за личной консультацией по языковым вопросам вы можете обратиться в информационный центр по вопросам интеграции.

Informationszentrum Integration Graubünden (Информационный центр по вопросам интеграции Graubünden)

☎ 081 257 36 83

Информацию о часах работы см. на www.integration.gr.ch

Услуги устных переводчиков

Изучение местного языка имеет важное значение. Однако для достижения взаимопонимания в ходе важных

бесед и обсуждений может оказаться необходимым и полезным привлечь межкультурного устного переводчика.

Arge Verdi — служба межкультурного устного перевода в Восточной Швейцарии предоставляет услуги профессиональных межкультурных устных переводчиков примерно на 60 языках. Это платная услуга.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (межкультурный устный перевод в Восточной Швейцарии)

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Телефонная служба устного перевода предоставляет услуги профессиональных устных переводчиков в течение нескольких минут, а на некоторых языках круглосуточно, 365 дней в году. Это платная услуга.

Телефонная служба устного перевода

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

ТРУДОУСТРОЙСТВО

Работаем там, где другие отдыхают!

Интернационализация — это традиция в Graubünden. Туризм как доминирующая отрасль экономики, здравоохранение, малые и средние предприятия, многочисленные международные и национальные компании, а также Кантональная администрация предлагают множество привлекательных рабочих мест в самых разных профессиональных сферах.

Профессиональная интеграция

Работа дает средства к существованию и способствует интеграции в обществе. Условием для вхождения в профессиональный мир является разрешение на работу и хорошее знание местного языка. Информацию о необходимых разрешениях на работу и о трудоустройстве можно найти на следующих веб-сайтах.

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

Заработная плата и отчисления на социальное страхование

Из заработной платы удерживаются обязательные взносы в фонд

страхования по старости и на случай потери кормильца (AHV) – 1-я ступень, по инвалидности (IV), по безработице (ALV) и от несчастных случаев (UV). При годовом доходе от 20 000 швейцарских франков удерживаются дополнительные взносы в фонд трудового страхования (так называемая 2-я ступень) в качестве дополнения к AHV. В целом, на обязательное социальное страхование приходится около 15 % дохода.

Поиск вакансий

Ознакомиться с объявлениями о вакансиях можно в Региональных центрах занятости (RAV), а также в ежедневных газетах, региональных или муниципальных рекламных газетах, агентствах временного трудоустройства и в интернете, к примеру на

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

Безработный: что делать?

Лицо, проживающее в Швейцарии и оказавшееся безработным, имеет право на получение ежедневного пособия по безработице (при условии соблюдения необходимых требований). Существенными условиями для этого являются действительный вид на жительство и двенадцать месяцев

трудоустройства в течение двух лет до потери работы.

По всем вопросам на тему безработицы обращайтесь в кассу социальной помощи на случай безработицы и региональные центры занятости (RAV).

В случае потери работы или угрозы безработицы важно выполнять следующие действия:

- Начинайте искать новую работу немедленно, если вы еще этого не сделали. Эти усилия подтверждаются при обращении за получением ежедневного пособия по безработице. Сберегайте соответствующие заметки и копии письменных откликов на вакансии и писем с отказом.
- Немедленно обратитесь в управление по делам трудоустройства по вашему месту жительства.

Дополнительную информацию см. на

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

Неофициальная занятость

Также лица, получающие оплату за периодическую занятость, связанную с уборкой помещений, присмотром за детьми, работами по дому и саду, считаются трудоустроенными и должны иметь разрешение полиции

по делам иностранных граждан и быть зарегистрированными в органах социального страхования или зарегистрироваться самостоятельно. Если соответствующая регистрация и разрешение отсутствует, такая работа будет считаться незаконной или неофициальной занятостью, а затронутое лицо не будет застраховано на случай безработицы, несчастного случая или инвалидности.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO (Государственный секретариат по экономике)

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

Образование и переподготовка

Региональные центры профессиональной информации (BIZ) предоставляют различную информацию об образовании и переподготовке. Для получения информации и проведения кратких обсуждений доступны специалисты. Посещение бесплатно и в рабочее время осуществляется без предварительной регистрации. Для получения личной платной консультации по вопросам карьерных возможностей требуется предварительная запись.

Дополнительную информацию о консультациях по вопросам профессии, обучения и карьерных возможностей, а

также о региональных консультационных и информационных центрах (BIZ) см. на

Amt für Berufsbildung Graubünden
(Управление по делам
профессионального образования)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Признание иностранных дипломов

По вопросам признания иностранных дипломов обращайтесь в национальный контактный центр государственного секретариата по образованию, исследованиям и инновациям (SBFI).

**Staatssekretariat für Bildung,
Forschung und Innovation SBFI**
(Государственный секретариат по
образованию, исследованиям и
инновациям)

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

При наличии многолетнего стажа работы вы можете при определенных условиях подтвердить данный стаж и получить профессиональную квалификацию, признанную в Швейцарии.

Amt für Berufsbildung Graubünden
(Управление по делам
профессионального образования)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Признание документов о высшем образовании

**Rektorenkonferenz der Schweizerischen
Hochschulen swissuniversities**
(Конференция ректоров швейцарских
университетов)

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch



ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО И ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЬИ

Подать заявку на получение вида на жительство для граждан ЕС/ЕАСТ можно как до, так и после въезда на территорию Швейцарии. Вид на жительство для трудоустроенных граждан третьих стран (граждан государств, не являющихся членами ЕС/ЕАСТ) выдается только в исключительных случаях. Иными словами, если речь идет о квалифицированной рабочей силе либо такое исключение оправдано особыми обстоятельствами.

Граждане ЕС/ЕАСТ могут перевезти на новое место членов своих семей, как правило, независимо от типа вида на жительство. Членами семьи считаются родители и дети. Лица из третьих стран, имеющие вид на жительство, могут подать в управление по делам миграции и гражданского права заявление на воссоединение семьи (супруг/супруга и дети) с соблюдением требований законодательства. Заявление на воссоединение семьи должно быть подано в течение пяти лет, а для детей старше двенадцати лет — в течение одного года. В управлении по делам миграции и гражданского права Graubünden или на его веб-сайте доступны информационные листы по теме вида на жительство и воссоединения семьи, содержащие важнейшую информацию на немецком и итальянском языках.

Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM (Управление по делам миграции и гражданского права)

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

БРАК И СЕМЬЯ

Брак

В Швейцарии люди вступают в брак по достижении 18 лет. Признаются только браки, которые заключены в органах ЗАГС. Компетентный орган ЗАГС по вашему месту жительства проинформирует вас о требованиях, которые вы должны выполнить, и необходимых документах.

Межнациональные пары и семьи

Каждый третий брак в Швейцарии является межнациональным. Веб-сайт www.binational.ch даст ответы на вопросы, с которыми сталкиваются межнациональные пары и семьи.

www.binational.ch

Гражданское партнерство

Однополые пары имеют возможность зарегистрировать партнерство. Компетентный орган ЗАГС по вашему месту жительства проинформирует вас о действиях, которые вы должны выполнить.

Принудительный брак

В Швейцарии действует право свободного выбора партнера или партнерши. Соответственно, семьи или другие лица не имеют права принуждать женщин или мужчин к вступлению в брак против их воли.

Fachstelle Zwangsheirat

(Специализированный центр по вопросам принудительного брака)

☎ 0800 800 007 (бесплатный телефон доверия)

www.zwangsheirat.ch

Рождение

Каждое рождение ребенка должно быть зарегистрировано в компетентном органе ЗАГС по месту жительства. Если ребенок родился в больнице, рождение регистрирует больница. В случае родов на дому акушер обязан зарегистрировать ребенка.

Отпуск и компенсация по уходу за ребенком

Право на получение пособия по уходу за ребенком имеют женщины, которые трудоустроены на момент рождения ребенка. Для этого женщине необходимо быть застрахованной в течение девяти месяцев до рождения ребенка, и трудоустроенной не менее пяти месяцев в данный период. Право начинает действовать со дня рождения и истекает не позднее, чем через 14 недель. В это время выплачивается до 80 % заработной платы, но не более 196,00 швейцарских франков в день.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Институт социального страхования кантона)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Надбавки к заработной плате на содержание семьи

Наемные сотрудники имеют право на получение надбавок к заработной плате на содержание семьи. Для детей в возрасте до 16 лет включительно пособие на ребенка составляет 220,00 швейцарских франков в месяц. Для молодых людей в возрасте до 25 лет включительно, находящихся на обучении, пособие на обучение составляет 270,00 швейцарских франков

в месяц. Как правило, работодатель перечисляет надбавку на содержание семьи вместе с заработной платой. При определенных обстоятельствах родители, которые не трудоустроены, также могут получать пособия на детей.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Институт социального страхования кантона)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch



ДЕТИ

Воспитание в многоязычной среде

Ребенок может изучать с рождения два или более языков. В справочнике для родителей «Поговори со мной и выслушай меня» можно найти советы о том, как можно мотивировать ребенка развиваться на нескольких языках. Брошюра доступна на 14 языках. Ее можно заказать бесплатно в

Fachstelle Integration Graubünden
(Специализированный центр по вопросам интеграции Graubünden)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Консультации для родителей в Graubünden

Родители младенцев и детей младшего возраста могут обратиться в консультацию для родителей. Данная служба предоставляет помощь в вопросах, связанных с питанием, уходом, присмотром и воспитанием. Вы получите помощь также если ребенок часто кричит или беспокойно себя ведет. Для этого необходимо обратиться в консультационный центр. По желанию консультанты могут также посетить вас на дому или предоставить информацию по телефону или в режиме онлайн. Информацию о консультационных программах в вашем регионе можно получить в аппарате управления по

месту жительства.

Семейные и родительские приложения

Существует множество удобных приложений, которые помогают родителям в разных сферах повседневной семейной жизни. Некоторые из них доступны на многих языках и на бесплатной основе.

Parentu – советы родителям детей в возрасте от 0 до 16 лет

Kleine Weltentdecker – советы родителям детей младшего возраста

Erste Hilfe (SRK) – для экстренных ситуаций

Прокат книг и игр

В разных населенных пунктах кантона доступны библиотеки (книги) и лудотеки (игры и игрушки). За денежный взнос можно брать напрокат книги, игры и игрушки. Необходимая информация доступна в аппарате управления по месту жительства.

Городская библиотека в Куре предлагает широкий выбор технических средств для изучения иностранных языков. Библиотека открыта также по вечерам и в выходные дни.

Предложения по присмотру за детьми (платные предложения)

Игровая группа

В игровой группе встречаются дети от трех лет до поступления в детский сад один или два раза в неделю. Игровая группа обеспечивает ребенку безопасную и ограниченную среду, в которой он может получить первый опыт общения вне семьи. Необходимая информация доступна в аппарате управления по месту жительства.

Детские ясли и уход за детьми в гостевых семьях

Детские ясли обеспечивают присмотр за детьми в течение дня до зачисления в школу. Информацию о программах ясельных групп можно получить в аппарате управления по месту жительства или в

famur – für Familien in Graubünden (для семей в Graubünden)

☎ 081 300 11 40
www.famur.ch

За детьми также могут присматривать в гостевых семьях. Такая семья присматривает за детьми всех возрастов, в том числе школьниками, у себя дома в течение дня. Часы присмотра (обеда, помощь в выполнении заданий, присмотр на

полдня, день или в выходные дни) согласовываются индивидуально.

Внеклассные программы

По вопросам доступных программ, таких как ясли, обеда или проведение каникул, можно обратиться к руководству школы или в компетентное кантональное управление.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Управление по делам народной школы и спорта)

☎ 081 257 27 36
www.avs.gr.ch

Горячая линия для родителей в Graubünden

Воспитание детей часто является большой проблемой для родителей. Горячая линия для родителей круглосуточно предлагает бесплатные консультации и помощь по телефону или электронной почте в вопросах воспитания детей, конфликтов или кризисных ситуаций в семье.

Elternnotruf Graubünden (Горячая линия для родителей в)

☎ 0848 35 45 55 (Тариф стационарной сети)
www.elternnotruf.ch

ШКОЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В Швейцарии школьные системы отличаются в зависимости от кантона. В кантоне Graubünden школа является обязательной и бесплатной с 7 до 16 лет.

Детский сад

С пяти лет дети посещают детский сад. Срок посещения детского сада — два года.

Обязательное школьное обучение

Обязательное школьное обучение начинается с года, в котором ребенку исполняется семь лет, и длится девять лет.

Школьная система в кантоне Graubünden

Детский сад		2 года
Начальная школа	Начальная школа	6 лет
Средняя школа I ступень	Средняя школа, реальная школа	3 года
Средняя школа II ступень	Добровольный 10-й учебный год Гимназия, техникум, Профессиональное обучение / образование на учебном предприятии, Профессионально-техническое учебное заведение	2 – 5 лет
Высшее образование	Учреждение высшего профессионального образования Университет прикладных наук Университет, Швейцарский федеральный технический институт	3 – 6 лет

Информацию по всем школьным темам можно получить в школах или в

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Управление по делам народной школы и спорта)

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

Ответственность родителей

Родители несут ответственность за воспитание и образование своих детей. Они обязаны определять детей в школу и следить за соблюдением правил посещаемости, расписания и школьных правил. Родители также должны организовать выполнение детьми домашних заданий и создать необходимые для этого общие условия. Сотрудничество школы и родителей имеет важное значение в Швейцарии. Родители регулярно приглашаются на родительские беседы и собрания. Участие родителей и детей важно для поиска наилучших решений школьных проблем или предстоящего выбора профессии.

Бесплатная профессиональная консультация для подростков

Консультанты по вопросам профессии, обучения и карьерных возможностей помогают молодым людям в выборе профессии, обучения или карьеры. Поиск решений осуществляется посредством общения, информирования и тестирования. Кантональные консультационные центры находятся в Куре, Давосе, Иланце, Поскьяво, Ровередо, Самедане, Скуоле и Тузисе.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Управление по делам профессионального образования)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Средние общеобразовательные школы и профессиональное образование

По окончании обязательного школьного обучения школьники выбирают между средней общеобразовательной школой и профессиональным обучением.

Адаптационные курсы

Подростки, не сумевшие найти место для обучения после окончания обязательного школьного обучения, могут посещать адаптационные курсы. Это помогает восполнить пробелы в школьном образовании и обеспечить перспективы для профессионального роста. Заблаговременно узнайте у преподавателя или профессионального консультанта о таких программах.

Поздно иммигрировавшая молодежь

Образование в решающей степени определяет возможности участия в экономической и общественной жизни. Поэтому важно, чтобы подростки, говорящие на иностранном языке, которые уже окончили обязательное школьное обучение в стране

происхождения и которые въезжают в Швейцарию в порядке воссоединения семьи, нашли точку интеграции в систему профессионального образования.

Образовательные программы, направленные специально на потребности подростков, говорящих на иностранном языке, обеспечивают поддержку на пути к адаптационным курсам или профобучению. Информацию и рекомендации по образовательным программам можно найти в

Informationszentrum Integration Graubünden (Информационный центр по вопросам интеграции Graubünden)

☎ 081 257 36 83

Информацию о часах работы см. на www.integration.gr.ch

Гимназии, коммерческие колледжи и техникумы

(общеобразовательные школы)

Информацию о разных предложениях можно найти в

www.bks-campus.ch

www.ahb.gr.ch

Профессиональное обучение

Если выпускники школы принимают решение в пользу профессионального образования, например, по специальности

столяр, электрик или закройщица, существует возможность пройти соответствующее профессиональное обучение. На основании трудового договора об обучении на производстве ученики принимаются на работу на учебное предприятие, где работодатель проводит обучение и оплачивает работу. Ученики посещают училище один или два дня в неделю, в остальное время они приобретают практические знания на предприятии. Обучение длится от двух до четырех лет и завершается получением свидетельства о профессиональном образовании федерального образца или свидетельства о присвоении квалификации федерального образца. Оба образца признаны на всей территории Швейцарии.

Свидетельство об окончании профессионально-технического учебного заведения

Свидетельство об окончании профессионально-технического учебного заведения дополняет базовую профессиональную подготовку расширенным общим образованием. Оно дает возможность для поступления в университет прикладных наук FH. При сдаче дополнительного экзамена также открывается возможность обучения в университете.

Образование и переподготовка в сфере обслуживания

В кантоне Graubünden существует широкий выбор учреждений высшего профессионального образования, университетов и научно-исследовательских институтов.

Amt für Höhere Bildung Graubünden (Управление по делам высшего образования)

☎ 081 257 61 65
www.ahb.gr.ch

Школьная психологическая служба

Консультационная программа предназначена для детей, посещающих детские сады и народную школу, когда возникают трудности в процессе учебы в школе, развитии, поведении или эмоциональном состоянии. Данная услуга предназначена для родителей, детей и подростков, преподавателей и других педагогических специалистов в контексте помощи и самопомощи.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Управление по делам народной школы и спорта)

☎ 081 257 27 36
www.av.s.gr.ch

Детская и подростковая психиатрия Graubünden

Если у вашего ребенка возникают психические проблемы, трудности с самим собой, в семье, в общении с друзьями или если он вступил в конфликт с законом, можно обратиться в детскую и подростковую психиатрию Graubünden (kjp).

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Детская и подростковая психиатрия)

☎ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

Насилие над детьми

При наличии у ребенка признаков пережитого насилия можно обратиться в консультационный центр помощи жертвам насилия Graubünden за профессиональной консультацией и поддержкой.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Консультационный центр помощи жертвам насилия)

☎ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

ЖИЛЬЕ

Торги по жилью

Рекламные объявления о жилье размещены в региональной рекламной газете, в ежедневных газетах и в сети Интернет. Доступное жилье иногда можно найти также в клиентских объявлениях на рекламных досках крупных торговых центров, таких как Migros и Coop.

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

Если вас заинтересовала определенная квартира, как правило, необходимо заполнить регистрационную форму, а также отправить владельцу квартиры или управляющему недвижимым имуществом такие документы, как выписка из реестра должников и вид на жительство.

Важно:

- Вы подаете заявку по рекламным объявлениям о жилье, а арендодатель выбирает арендатора.
- Соблюдайте договорные условия, такие как сроки расторжения договора.
- В многоквартирных домах существует бытовой распорядок, регулирующий принципы сожительства (например,

ночной покой или пользование стиральной машиной).

- В каждом многоквартирном доме имеется управляющий, который следит за соблюдением бытового распорядка и чистотой в здании и на придомовой территории.
- Каждая семья должна оплачивать сбор за радио- и телевещание. Счет-фактуру автоматически присылает Швейцарский центр взимания сборов за радио- и телевещание (Serafe).

Serafe AG

☎ 058 201 31 67
www.serafe.ch

Дополнительную информацию и брошюру на тему «Жилье», доступную на 17 языках, можно найти в

Bundesamt für Wohnungswesen BWO (Федеральное управление по жилищному хозяйству)

☎ 058 480 91 11
www.bwo.admin.ch



Консультационный центр по вопросам аренды жилья

Ассоциация арендаторов Graubünden предоставляет справки по вопросам аренды жилья. Услуга является платной для лиц, не являющихся членами ассоциации.

Mieterverband Graubünden (Ассоциация арендаторов)

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

При возникновении конфликтов вы можете обратиться в свою общину по адресу компетентного примирительного органа.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Подробная информация на тему «Здравоохранение» доступна на интернет-порталах www.bischfit.ch и www.migesplus.ch. Мы рекомендуем «Путеводитель по здравоохранению», который доступен на разных языках.

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

Адреса врачей

В каждой телефонной книге можно найти адреса практикующих врачей в вашем регионе.

Заболевание или несчастный случай

В Швейцарии принято состоять на учете у семейного врача, который в случае заболевания или несчастного случая является первым лицом для связи. Если вы не можете дозвониться до семейного врача, вы услышите на автоответчике номер телефона замещающего или дежурного врача. Для получения информации можно также связаться со службой скорой и неотложной помощи больницы в вашем районе.

Чтобы получить неотложную помощь, звоните

Номер экстренной медицинской помощи
☎ 144

Несчастный случай, что делать?

см. главу 21, стр. 64

Больница

При возникновении проблем со здоровьем, требующих более обширного обследования, лечения или операции, семейный врач направит вас к врачу узкой специализации или в больницу. Обратитесь в страховую медицинскую организацию за информацией о том, в каких больницах вы можете пройти лечение.

Консультации и уход на дому

Если в результате заболевания или несчастного случая вы нуждаетесь в поддержке на дому, вы можете обратиться в организацию Spitex по вашему месту жительства.

Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

Лица пожилого возраста

В учреждении Pro Senectute люди пожилого возраста получают рекомендации и поддержку, а при необходимости — уход на дому.

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

www.gr.prosenectute.ch**Люди с ограниченными физическими возможностями**

Лица с физическими или психическими нарушениями, а также лица, осуществляющие за ними уход или лечение, и контактные лица могут обратиться за помощью и консультацией в институт социального страхования Graubünden, в Pro Infirmis или в ассоциацию лечебно-педагогического раннего развития (для детей).

Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Институт социального страхования)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch**Pro Infirmis Graubünden**

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch**Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD (Фонд Лечебно-педагогическая служба)**

☎ 081 257 02 80

www.hp-d-gr.ch**Люди с психическими проблемами**

Психиатрические службы Graubünden (PDGR) оказывают психиатрическую помощь психически больным взрослым в стационарном, дневном, а также амбулаторном отделениях.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Психиатрические службы)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Детская и подростковая психиатрия Graubünden (kjp) отвечает за психиатрическую помощь детям и подросткам.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Детская и подростковая психиатрия)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

СТРАХОВАНИЕ

В Швейцарии можно заключить несколько договоров страхования. Существует обязательное и добровольное страхование.

Обязательное страхование

Помимо взносов на социальное страхование, удерживаемым непосредственно из заработной платы (см. главу «Трудоустройство»), лица, проживающие в Швейцарии, должны заключить следующие договоры страхования:

- Базовое медицинское страхование
- Страхование от несчастных случаев
- при владении автотранспортным средством: Страхование транспортного средства, мотоцикла
- при владении зданием: Страхование здания

Базовое медицинское страхование

Каждый житель Швейцарии обязан заключить договор страхования в страховой медицинской организации в течение трех месяцев с момента въезда на постоянное место жительства. Это относится также ко всем лицам, прибывшим в порядке воссоединения семьи, а также к новорожденным, которые автоматически застрахованы медицинской страховкой матери в течение первых трех месяцев после рождения. Страховые медицинские

организации по закону обязаны принять вас на базовое медицинское страхование.

Базовое медицинское страхование покрывает расходы на лечение у врачей и в государственных больницах кантона Graubünden. Действует франшиза, т. е. часть врачебных и больничных счетов оплачивается самостоятельно. Размер франшизы может быть определен индивидуально и влияет на размер ежемесячных взносов на медицинское страхование.

Стоматологическое лечение не покрывается страховой медицинской организацией! Информацию о предложениях и страховых взносах различных страховых медицинских организаций можно найти в

www.priminfo.ch
www.comparis.ch

Уменьшение взносов на медицинское страхование

Малообеспеченные лица получают финансовую помощь от государства и кантона на страховые премии для обязательного медицинского страхования. Такая помощь называется «индивидуальным уменьшением страховой премии».

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden (Институт социального страхования)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Страхование от несчастных случаев

Трудоустроенные лица, работающие не менее восьми часов в неделю, застрахованы работодателем от несчастных случаев. Лица, работающие в среднем менее восьми часов в неделю, а также нетрудоустроенные или самозанятые лица должны самостоятельно заключить договор страхования от несчастных случаев.

Добровольное страхование

- Дополнительное медицинское страхование
- Страхование ответственности (за ущерб, причиненный третьим лицам, часто требуется администрацией и собственниками при аренде квартиры или дома)
- Страхование домашнего имущества
- Страхование на случай потери дохода
- Страхование судебных и прочих расходов

Все виды страхования, как правило, предусматривают франшизу, т. е. часть расходов по возмещению ущерба вы несете самостоятельно.

Страхование предлагают многие швейцарские страховые компании.

Независимый веб-сайт www.comparis.ch предоставляет информацию, сравнение и возможность запросить договор страхования в режиме онлайн и на нескольких языках.

www.comparis.ch

Возможно, договоры страхования, которые вы заключили на родине, действуют и в Швейцарии.

НАЛОГИ

В Швейцарии физические лица платят подоходный и имущественный налог. За счет них финансируются общественные задачи, выполняемые государством, кантонами и общинами.

Лица, имеющие вид на жительство (разрешение C)

Для расчета подлежащих уплате налогов граждане Швейцарии и лица, имеющие разрешение на получение прав гражданства по месту жительства, должны ежегодно заполнять налоговую декларацию. Налоговую декларацию необходимо подавать в налоговую инспекцию общины по месту жительства.

Лица с другими видами на жительство

У иностранных наемных сотрудников, не имеющих разрешения на получение прав гражданства по месту жительства, налог удерживается непосредственно из заработной платы (налог на источник дохода). Это касается, в частности:

- временно проживающих лиц сроком один год
- временно проживающих лица сроком одну неделю
- кратковременно проживающих лиц
- лиц, проживающих в пограничном районе и работающих на территории соседнего государства
- временно принятых лиц

- соискателей статуса беженца

Steuerverwaltung Graubünden
(Налоговая администрация)

☎ 081 257 21 21

www.stv.gr.ch

СОЦИАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Управление социального обеспечения Graubünden наделено широкими полномочиями в области индивидуального и семейного консультирования, а также оказания экономической и социальной помощи.

Индивидуальное социальное консультирование

Сотрудники региональных социальных служб отвечают за индивидуальные консультации. Наряду с региональными социальными службами существуют специализированные социальные службы в области защиты детей, помощи жертвам насилия и людям, страдающим зависимостью. Обзор региональных и специализированных социальных служб представлен в главе «Полезные адреса и ссылки».

Финансовая социальная помощь

В целом, каждый сам несет ответственность за обеспечение себя средствами к существованию. Люди, испытывающие временные или постоянные финансовые трудности и не способные их преодолеть собственными усилиями, имеют право на получение социальной помощи. Условием является постоянное проживание соответствующего лица в кантоне Graubünden.

Социальная помощь предоставляется в случаях, когда отсутствует право на получение другой установленной законом материальной помощи, такой как пенсия по потере трудоспособности, а семья или отдельные лица не в состоянии нести расходы на содержание. Размер пособия по социальной помощи рассчитывается индивидуально в каждом конкретном случае и зависит от личных обстоятельств, прожиточного минимума, уровня доходов и продолжительности предоставления помощи.

Расчет осуществляется на основе кантональных положений и рекомендаций общин, а также директив Швейцарской конференции по социальной помощи. В кантоне Graubünden общины принимают решение о предоставляемой социальной помощи.

Kantonales Sozialamt Graubünden
(Кантональное управление
социального обеспечения)

☎ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

БУДНИ – ОБЩЕНИЕ

Урбанизация/рурализация

Городские районы или поселки устраивают праздники или мероприятия, которые можно посетить или принять активное участие. Лучше всего про такие мероприятия могут рассказать ваши коллеги, знакомые, родственники, друзья и соседи. Кроме того, в районах и поселках имеются места для встреч, такие как детские площадки, общественные центры и бассейны, где можно познакомиться с новыми людьми.

Объединения и клубы

В каждой общине доступно множество предложений и объединений для женщин, мужчин, детей, молодежи и людей пожилого возраста. Объединения играют важную роль в повседневной жизни и способствуют налаживанию контактов с проживающими здесь людьми.

Здесь есть футбольные, шахматные, музыкальные, культурные, политические, женские клубы и многое другое. Кроме того, во многих общинах доступны такие предложения, как гимнастика для матери и ребенка (MiKi), гимнастика для людей пожилого возраста, хоры, женские и мужские секции. Предложения и клубы открыты для всех заинтересованных лиц, а организации объединений и клубов рады приветствовать новых членов.

Узнайте в своей общине о различных предложениях и контактных данных.

Объединения иностранцев

В кантоне существует большое количество объединений для иностранцев. Соответствующий обзор можно найти в

www.integration.gr.ch

Музеи, театры и кинотеатры

В некоторых населенных пунктах есть маленькие и большие музеи, театры и кинотеатры.

Покупки

С понедельника по пятницу они открыты, как правило, с 08:00 до 18:30, по субботам — с 08:00 до 17:00. Большинство магазинов закрыто в воскресенье. На региональном уровне существуют разные часы работы.

Банки

Как правило, банки закрываются раньше, чем магазины, в основном между 17:00 и 17:30. Большинство банков закрыто в субботу и воскресенье.



Праздники

Следующие дни считаются в кантоне Graubünden праздниками. В эти дни магазины также закрыты. Накануне праздника магазины закрываются раньше, обычно в 17:00.

- Первый день Нового года (1 января)
- Страстная Пятница, Светлое Воскресенье и Светлый Понедельник
- Проезд
- Первый день Троицы и второй день Троицы
- Национальный праздник (1 августа)
- День благодарения, покаяния и молитвы
- Рождество (25 декабря)
- День святого Стефана (26 декабря)

Есть и другие региональные или местные праздники. Обзор можно найти в

www.feiertage-schweiz.ch

Экскурсии и досуг

Многочисленные советы по экскурсиям и досугу можно найти в туристических агентствах или в

www.graubuenden.ch

МОБИЛЬНОСТЬ

Общественный транспорт (ÖV): Поезда и автобусы

В Швейцарии хорошо развита сеть железных дорог и автобусов. Расписания и планы маршрутов можно найти в

Rhätische Bahn – RhB (Ретийская железная дорога – (только в Graubünden)
www.rhb.ch

Postauto (Почтовый автомобиль)
www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen – SBB (Федеральные железные дороги Швейцарии)
www.sbb.ch

SBB и RhB предлагают различные выгодные абонементы на пользование общественным транспортом (например, сезонный половинный тариф, общий абонемент, месячный абонемент, абонемент seven25, подростковая карта).

Детям до шести лет проезд бесплатный. Дополнительную информацию можно получить в билетной кассе на любой станции или в

www.rhb.ch
www.sbb.ch

Вождение в Швейцарии

Водительское удостоверение

Владельцы иностранных водительских удостоверений, проживающие в Швейцарии, должны в течение одного года заменить имеющееся водительское удостоверение на швейцарское. Соответствующие условия зависят от страны происхождения.

Strassenverkehrsamt Graubünden (Автотранспортная инспекция)

☎ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

Ограничение скорости

В Швейцарии действуют следующие ограничения скорости: 50 км/ч в населенных пунктах, 80 км/ч вне населенных пунктов и 120 км/ч на автомагистралях. В населенных пунктах также имеются зоны с ограничением скорости 30 или 20 км/ч.



Алкоголь и наркотические средства за рулем

Допустимая норма алкоголя в крови составляет 0,5 ‰. Для начинающих и профессиональных водителей — 0,1 ‰. Нулевая терпимость к употреблению наркотических средств.

Виньетка оплаты автомагистралей

Для движения на автомагистралях Швейцарии действует обязательство по использованию виньеток, которые подлежат ежегодному обновлению. Виньетки можно купить, например, на автозаправочных станциях и в почтовых отделениях.

Strassenverkehrsamt Graubünden
(Автотранспортная инспекция)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Велосипед

В Швейцарии велосипед является популярным средством передвижения. Рекомендуется заключить договор страхования ответственности на случай происшествий, произошедших по вашей вине как велосипедиста.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Охраняйте окружающую среду!

Каждый может внести вклад в защиту окружающей среды, экономя бензин, электроэнергию и воду и правильно утилизируя отходы.

Отходы

В целом, утилизация отходов осуществляется на платной основе. Точную информацию о предметах, сроках и местах утилизации вы получите в своей общине.

Сортировка отходов

Раздельная утилизация отходов бережет окружающую среду и экономит средства. Среди бытовых отходов сортировке подлежат:

- стекло и жестяные банки
- бумага и картон
- компост и рождественские елки
- крупногабаритные отходы (например, мебель, ковры) и железо
- батарейки и электроприборы
- медикаменты
- масла и токсичные вещества, такие как краски, лаки, ртуть и т. д.
- одежда, которую еще можно носить

стекло, алюминий, ПЭТ и прочие материалы можно бесплатно утилизировать в контейнерных пунктах сбора или на заводских площадках. Заводские площадки также принимают

крупногабаритные отходы, бумагу, картон и отходы с особым режимом обращения, отчасти за плату. Батарейки и электроприборы принимаются во многих магазинах бесплатно.

Исчерпывающую информацию на тему отходов и их утилизации можно найти в

www.abfall.ch

Питьевая вода

В Швейцарии водопроводная вода — это высококачественная питьевая вода. Дополнительную информацию см. в

Bundesamt für Umwelt BAFU
(Федеральное управление по охране окружающей среды)

☎ 058 462 93 11

www.bafu.admin.ch



ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА И ССЫЛКИ

Повседневные заботы	53
Трудоустройство	53
Дискриминация/расизм	53
Семья и партнерство	54
Финансы	54
Здравоохранение	55
Насилие / помощь жертвам насилия	58
Интеграция/миграция	58
Межкультурный устный перевод	59
Дети и подростки	59
СМИ для мигрантов	61
Социальные службы	61
Языковые школы	62
Право	63

Повседневные заботы

Dargebotene Hand (Телефонная служба доверия)

Телефонная служба доверия Dargebotene Hand предлагает поддержку в сложных жизненных ситуациях по телефону, электронной почте или в чате. Телефонная служба доверия беспристрастна относительно вероисповедания, культуры и политики.

☎ 143

www.143.ch

Трудоустройство

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Управление по делам промышленности, предпринимательской деятельности и труда)

Информация о региональных центрах занятости, пособиях по безработице, правовой базе и т. д.

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR (Управление по делам профессионального образования)

Информация о консультациях по вопросам профессии, обучения и карьерных возможностей.

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Государственный секретариат по образованию, исследованиям и инновациям)

Национальный контактный центр по вопросам признания иностранных дипломов.

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

Дискриминация/расизм

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Консультационная сеть для жертв расизма)

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Федеральная комиссия по борьбе с расизмом)

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Информационный центр по вопросам интеграции)

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (экспертный центр по межкультурным конфликтам)

Бесплатные и анонимные консультации по вопросам межкультурных конфликтов, дискриминации, насилия и расизма на нескольких языках.

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

Семья и партнерство

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (специализированный центр по сексуальному здоровью и планированию семьи)

Консультирование женщин-мигрантов по вопросам планирования семьи, половой жизни, беременности, партнерства и подготовки к родам.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Швейцарская ассоциация консультационных центров для межнациональных пар и семей)

Информация для межнациональных и межкультурных пар и семей.

www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (консультации пар и консультации по решению жизненных ситуаций)

✉ Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlando.ch

Финансы

Beratungsstelle für Schuldenfragen (Консультационный центр по долговым вопросам)

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz (Швейцарская головная организация по вопросам бюджетного консультирования)

Информация и шаблоны для составления собственного бюджета.
www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung (Консультации по долгам)

Полная информация о деньгах, бюджете и задолженности на разных языках.
www.caritas-schuldenberatung.ch

Fachstelle Budgetberatung (Специализированный центр по вопросам бюджетного консультирования)

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

Здравоохранение

Aids-Hilfe GR (Центр помощи больным СПИДом)

Специализированный центр по вопросам ВИЧ/СПИДа, гепатита и инфекций, передающихся половым путем: консультации для людей с ВИЧ или неуверенных после рискованной ситуации.

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

AA Anonyme Alkoholiker (Анонимные алкоголики AA)

Все, кто хочет избавиться от алкогольной зависимости, будут тепло приняты в AA. Анонимность гарантируется.

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

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Консультационный центр «Голубой крест»)

Индивидуальные консультации и группы самопомощи по проблемам с алкоголем, в т. ч. для родственников.

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

Bisch fit?

Информационная платформа управления здравоохранения Graubünden по укреплению и профилактике здоровья.

www.bischfit.ch

Krebsliga GR

Предлагает помощь в вопросах самопомощи пострадавшим и их родственникам, консультирует по вопросам социального страхования, организует курсы и лекции.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch

Информация о здоровье и системе здравоохранения Швейцарии на многих языках.

www.migesplus.ch

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz
(Швейцарская сеть против женского обрезания)

Многоязычный веб-сайт с информацией на тему «Калечащие операции на женских половых органах» и обзор координационных центров.

www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR
(Психиатрические службы)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Procap Grischun – Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Beeinträchtigungen
(организация самопомощи для людей с ограниченными физическими возможностями)

Финансовые консультации для людей с ограниченными физическими возможностями: Правовые вопросы по социальному страхованию.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

www.procapgrischun.ch

Sexual health info

Актуальная и профессиональная информация по вопросам сексуального здоровья на разных языках.

www.sex-i.ch

Suchtberatung (Консультирование по вопросам зависимости)

Региональные социальные службы предлагают всесторонние консультации по вопросам зависимости для пострадавших и их родственников. По всем вопросам и пожеланиям обращайтесь в региональные социальные службы в вашем регионе.
☎ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR (Ассоциация Spitex GR)

Услуги по уходу за больными, ведению домашнего хозяйства, а также сопровождение и консультирование на дому в случае нарушений здоровья.
✉ Gartenweg 2, 7000 Chur
☎ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

Больницы

Кантональная больница Grau- bünden

два подразделения Кройцшпиталь и гинекологическая клиника Fontana
☎ 081 254 81 11

Spital Thusis

☎ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin

☎ 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 Bre- gaglia, Promontogno

☎ 081 838 11 99

Ospedale San Sisto, Poschiavo

☎ 081 839 11 11

Насилие / помощь жертвам насилия

Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Консультационный центр для абьюзеров)

Для лиц, обращающихся за советом, эксперты разрабатывают ненасильственные способы урегулирования конфликтов. Консультационная программа включает в себя консультацию по телефону, кризисное вмешательство и индивидуальные консультации.

☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch

Frauenhaus GR (Женский кризисный центр)

Предоставляет женщинам и детям защиту на случай физической и психологической угрозы. Доступно круглосуточно.

☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Консультационный центр помощи жертвам насилия)

Оказывает медицинскую, психологическую, социальную, финансовую и юридическую помощь жертвам преступлений. Помощь получают лица, у которых была

нарушена физическая, психологическая и сексуальная неприкосновенность, а также лица, потерявшие членов семьи в результате преступления. Консультация предоставляется бесплатно и анонимно.

✉ Kloostergasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

Консультирование и поддержка женщин, пострадавших от насилия, по телефону или электронной почте на нескольких языках.

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

Интеграция/миграция

Amt für Migration und Zivilrecht AFM (Управление по делам миграции и гражданского права)

Информация о въезде, пребывании, правилах регистрации, воссоединении семьи, натурализации и т. д.

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Информационный центр по вопросам интеграции)

Кантональный координационный центр по вопросам интеграции. С бесплатной консультацией по языковым вопросам.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Многоязычная информационная платформа по проживанию в Швейцарии

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration (Государственный секретариат по миграции)

Информация о въезде, пребывании, разрешениях на работу, интеграции и натурализации.

www.sem.admin.ch

Межкультурный устный перевод

Предоставление услуг квалифицированных устных переводчиков

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (межкультурный устный перевод в Восточной Швейцарии)

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Телефонная служба устного перевода

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

Дети и подростки

Elternberatung GR (Консультации для родителей)

Консультации для родителей младенцев и детей младшего возраста. Узнайте в своей общине о предложениях в вашем регионе.

Elternbildung GR (Родительское образование)

Образовательная программа для родителей по темам, относящимся к воспитанию детей.

www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR (Служба терапевтической педагогике)

Индивидуальное обследование и поддержка детей с ограниченными возможностями и нарушениями развития с рождения и до наступления школьного возраста. Консультирование родителей по воспитанию детей.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Молодежь и СМИ – информационный портал по поддержке медиаграмотности

Листовки с важнейшими советами по безопасному обращению с цифровыми средствами информации. На 16 языках.
www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie GR (Детская и подростковая психиатрия)

Помогает детям, подросткам и их родителям при психических расстройствах и заболеваниях.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Возможности обучения для детей до 4 лет

Более 60 короткометражных фильмов с предложениями и идеями о том, как родители могут поддерживать малолетних детей в повседневных ситуациях. Доступно на 13 языках.
www.kinder-4.ch

lilli (Информационная платформа)

Информация для подростков и молодежи о сексуальном здоровье и профилактике насилия.

www.lilli.ch

Pro Juventute Elternberatung (Консультации для родителей)

Бесплатные консультации по вопросам воспитания, развития, ухода и семейной организации. Доступно круглосуточно.

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche (Консультации для детей и подростков)

Конфиденциальные, бесплатные и круглосуточные консультации для детей и подростков.

☎ 147

www.147.ch

Sorgentelefon für Kinder (Телефон доверия для детей)

☎ 0800 55 42 10 (бесплатный номер)

www.sorgentelefon.ch

tschau.ch

Онлайн-консультации и информация по важным темам для подростков..

www.tschau.ch

СМИ для мигрантов

Существует множество средств информации, ориентированных на мигрантов в Швейцарии. Обзор можно найти в

www.migesmedia.ch

Социальные службы

Региональные социальные службы

Chur

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 26 67

Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart

✉ Bahnhofplatz 3B,
7302 Landquart

☎ 081 257 66 23

Mittelbünden, Thusis

✉ Rathaus, Untere Gasse 3,
7430 Thusis

☎ 081 257 52 75

Surselva, Ilanz

✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz

☎ 081 257 62 30

Surselva, Disentis/Mustér

✉ Via Sursilvana 25,
7180 Disentis/Mustér

☎ 081 257 62 30

Oberengadin/Bergell, Samedan

✉ A l'En 2, 7503 Samedan

☎ 081 257 49 10

Unterengadin/Münstertal, Scuol

✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol

☎ 081 257 64 32

Bernina, Poschiavo

✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo

☎ 081 257 49 11

Moesa, Roveredo

✉ Centro regionale dei servizi,
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo

☎ 081 257 65 70

Коммунальные социальные
службы

**Sozialdienst der Landschaft
Davos**

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

ЯЗЫКОВЫЕ ШКОЛЫ

Chur

**ibW Höhere Fachschule
Südostschweiz, Chur**

☎ 081 403 33 33
www.ibw.ch

- Немецкий, Английский, Итальянский, Испанский, Французский, Русский

Klubschule Migros, Chur

☎ 058 712 44 40
www.klubschule.ch

- Немецкий, Английский, Французский, Итальянский, Испанский, Арабский, Бразильский португальский, Китайский, Греческий, Японский, Нидерландский, Португальский, Русский, Шведский, Швейцарский диалект немецкого

Lernforum, Chur

☎ 081 353 63 62
www.lernforum.ch

- Немецкий, Английский, Французский, Итальянский, Испанский, Нидерландский, Португальский, Русский, Японский

Lia Rumantscha, Chur

☎ 081 258 32 22
www.liarumantscha.ch

- Романский

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00
www.balikatan.ch

- Низкопороговые курсы немецкого

Hinterrhein

Schule St. Catharina, Cazis

☎ 081 632 10 00
www.stcatharina.ch

- Низкопороговые курсы немецкого

Engadin

Academia Engiadina, Samedan

☎ 081 851 06 00
www.academia-engiadina.ch

- Немецкий, Английский, Итальянский, Романский, Русский, Испанский

**Kaufmännische Berufsschule,
Samedan**

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

- Немецкий, Английский, Итальянский, Французский
-

Davos/Prättigau

**Berufsschule der Landschaft
Davos**

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

- Немецкий, Английский, Итальянский
-

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

- Немецкий, Итальянский
-

Surselva

Faviala, Ilanz

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

- Немецкий, Английский, Романский, Испанский
-

**Курсы немецкого, итальянского
и ретороманского языков,
дотируемые кантоном и
федеральным правительством,
можно найти в**

www.integration.gr.ch

Право

**Бесплатная юридическая
консультация**

В различных населенных пунктах Graubünden специалисты кантональной коллегии адвокатов предоставляют юридические консультации за взнос в размере 10,00 швейцарских франков.

Информацию о том, где и когда можно воспользоваться такими консультациями, можно найти в региональных рекламных и информационных газетах или в www.grav.ch

**Frauzentrale Graubünden
(Женский центр)**

Индивидуальные консультации в различных областях права.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Профсоюзы

Если вы являетесь членом профсоюза, вы получите бесплатную юридическую консультацию о заработной плате и условиях труда.

www.die-gewerkschaften.ch

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Номера экстренного вызова для Швейцарии — доступны круглосуточно

Полиция
117

Пожарная служба: пожар, вода, газ
118

Неотложная помощь
144

Номер экстренного вызова полиции, пожарной службы, неотложной помощи
112

Спасательные вертолеты REGA
1414

Токсикологический информационный центр по вопросам отравления
145

Помощь по телефону для детей и подростков
147

Правила поведения в чрезвычайной ситуации

- Сохраняйте спокойствие
- Осмыслите ситуацию
Что произошло?
Кто пострадал?
- Распознайте опасность
- Найдите безопасное место для себя, жертвы несчастного случая и других участников
- Предупредите аварийно-спасательные службы
- 144 или 112
- Окажите экстренную помощь

Неотложная медицинская помощь — номер экстренного вызова 144 или 112

На ваш звонок ответит квалифицированный диспетчер. В зависимости от сообщения, будут немедленно оповещены все необходимые организации по оказанию помощи (спасательная служба, дежурный врач, спасательный вертолет, полиция и/или пожарная служба).

Телефонные номера 144 или 112

можно набирать с общественных телефонов, стационарных и мобильных телефонов бесплатно и без добавочных номеров.

Для центра экстренного вызова важны следующие сведения

- Ваша фамилия и номер телефона для возможного обратного вызова.
- Краткое описание того, что произошло.
- Точные данные о месте возникновения чрезвычайной ситуации:
Населенный пункт, улица, номер дома.
- Количество пациентов.
- Состояние пациента:
Он в сознании?
Дышит ли пациент?
- Когда произошло происшествие?

Не завершайте разговор до тех пор, пока диспетчер не подтвердит, что он принимает соответствующие меры.

Издатель и редакция

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

Графическая концепция и оформление

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© Фотографии

Страница 8: Caroline Staeger

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

Страница 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Страница 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Страница 45, 48: TSSVM / Andrea Badrutt

Издание 2020 г.

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

Загрузка доступна по адресу www.integration.gr.ch

Дополнительную информацию см. на многоязычном веб-сайте www.hallo.gr.ch