Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI

Macluumaad loogu talagalay soogalootiga cusub

MACLUUMAAD LOOGU TALAGALAY SOOGALOOTIGA CUSUB

Waaxda Isdhexgalka Graubünden
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

TUSMO

1 Allegra, Grüezi, Buongiorno 9

2 Macluumaad ku saabsan Swiiserland 10
Taariikh kooban iyo cilmiga bulshada

3 Macluumaad ku saaban gobolka Graubünden 12
Xaqiiqada iyo tirooyinka

4 Kala duwanaanshiyaha Luqadaha ka jira gobolka Graubünden 14

5 Isdhexgalka 17
Xarunta warkala qaadashada isdhexgalka dadyowga Graubünden
Macluumaad ku saabsan luqadaha badan www.hallo.gr.ch

6 Xidhiidhka 19
Luqada, furaha guusha isdhexgalka
Adeegga Tarjumaha

7 Shaqo 20
Isdhexgalka xirfadaha
Mushaharka iyo Deeqsiga Bulshada
Shaqo raadsi
Shaqo la'aan – maxaa jira hadda?
Shaqo aan sharci ahayn
Tababar Asaasigaa oo dheeraada
Aqoonsiga shahaadooyinka ajnabiga

8 Rusqad Degnaanshaha iyo rusqad degnaanshaha lamaanaha iyo carruurta 24

9 **Guurka iyo qoyska** 25
Guur
Lamaanaha labo jinsi-qaran kala haystaan iyo qoysaska
Lamaanayaasha Diiwaangashan
Guurka qasabka
Dhalasho
Fasaxa umusha iyo lacag siinta umusha
Gunnooyinka qoyska

10 **Carruurta** 28
Ku korida luqado badan
Latalinta Waalidka
Barnaamijyada qoyska iyo waalidka – Apps
Buugaag iyo ciyaaro la amaahsado
Adeegyada daryeelka
Wicitaanka degdega ee waalidka

11 **Dugsiga iyo tabarbarka shaqooyinka** 30
Masuuliyada waalidka
Mihnadaha adeegga oo bilaash u ah da'yarta
Dugsiyada sare iyo tababarada xirfadaha
Koorsooyinka ku-meelgaarka ah/xiriirin
Dhalinyarada soogalootiga ee waaweyn
Dugsiga naxwaha, dugsiyada dhexe takhasuska iyo ganacsiga
Xirfad barashada
Shahaadada Xirfadda
Qaybta waxbarashada sare tababarka dheeraadkaa iyo asaasigaa
Adeegga dugsiga cilmi nafsaaniga
Daawaynta xanuuka maskaxda carruurta dhalinyarada Graubünden
Dhibaha ku wajahan carruurta

12 **Guryeynta** 35
Bandhiga Guryaha
Xarunta Talada iyo Sharciga Heshiiska Kirada

13 **Caafimaad** 38
Cinwaanada dhakhaatiirta
Xanuun ama shil
Cisbitaal
Talo daryeelka iyo taageerada guriga
Dadka waayeelkaa
Dadka naafada ah
Dadka qaba dhibaatooyinka cilmi nafsiga

14 **Caymiska** 40
Caymisyada waajibka ah
Caymiska asaasigaa ee caafimaadka
Yaraynta lacagaha caymiska ee caymiska caafimaadka
Caymiska shilka
Caymiska iskaa wax u qabsa ah

15 **Canshuuro** 42

16 **Adeegga latalinta Bulshada iyo lacagaha bulshada** 43
Latalinta Shaqsiga gaarahaaneed ee xaga Arimaha bulshada
Caawimaada lacagta bulshada

17 **Maalin walba – Waxyaabaha lala kulmo** 44
Nolosha Xaafadaha/nolosha Tuulada
Ururada iyo Jaaliyado
Ururada Ajaanibta
Matxafka hiddaha iyo dhaqanka, tiyaatarada iyo shineemooyinka
Adeegashada
Baananka

Fasaxyada dadwaynaha
Safarada kooban iyo Raaxeysiga

18 **Isku socodka** 47
Gaadiidka dadwaynaha: Tareenka iyo baska
Baabuur ku wadashada Swiiserland
Baaskiilad

19 **Bey'adda** 50
Ilaali bey'adda!
Qashinka
Biyaha cabbitaanka

20 **Cinwaano waxtar leh iyo xiriiriyayaal** 52
Walaacyada maalinlaha
Shaqo
Kala soocid/Cunsurnimo
Qoyska iyo lamaanidmada
Lacagaha
Caafimaadka
Qalalaasaha/caawimaada dhibanaha
Isdhexgalka/Muhaajirka
Tarjumaan dhaqameed
Ilmaha iyo dhalinyarada
Warbaahinta dadka so galootiga
Adeegyada bulshada
Dugsiyada Luuqadaha
Sharciga

21 **Waxaa la sameeyo xaaladaha degdegaa** 64

Talo sharci 66

ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

Gacaliye deganaha cusub

Anigoo ku hadlaya magaca dowlada Gobolka Graubünden waxaan jeclaan lahaa inaan si diiran kugu soo dhaweyno gobolkeena.

Markaad degto gobolkeena waxaad qayb ka noqotay bulshadeena kaladuwan, kana kooban kooxo dad tiro badan. Kuwani kuma kala duwana oo kaliya luqadaha ay ku hadlaan,halka ay ka yimaadeen iyo dhaqamadooda, laakiin sidoo kale marka loo eego da'da, Xirfadaha, xiisaha iyo waxyaabo aad u badan. Ku noolaanshaha kala duwanaanshahu waa nolol maalmeedka Graubünden waxayna la imaan kartaa fursado iyo caqabado labadaba.

Graubünden way kala duwan tahay wax badana way ku deeqaan. Dhulkeena waxaa lagu gartaa 150 dooxooyin, 615 harood iyo 937 buuraha dhaadheer. Afafkeenna rasmiga ahi waa Jarmal, Retoroman iyo Talyaani. Ma ogeyd, In Switzerland Romansh looga hadlo oo kaliya Graubünden mana ahan hal luuqad keliya, laakiin waa qoys leh shan erey: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter iyo Vallader? Waxaan ku faraxsanahay caadooyinkii qarniyadii hore iyo caadooyinkeena, laakiin isla mar ahaantaana waxaan xiiseeyneynaa xilligan casriga ah waxaanan dooneynaa inaan mustaqbalkeena bulsheed isla qaabeyno.

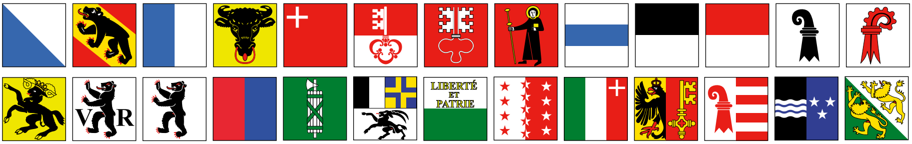
Waxqabadyo badan iyo mashruucyo ka socda Gobolka oo ay ku jiraan dalabyo badan oo lagu dhiiri gelinaayo is dhexgalka waxaa ka go'an xoojinta wadajirka bulshada. Wada jirka ayaan xoog ku leenahey, iyadoo taa maskaxda lagu hayo waxaan kugu martiqaadeynaa inaad ka qeybqaadato nolosheena bulsheed, dhaqaale iyo dhaqan.

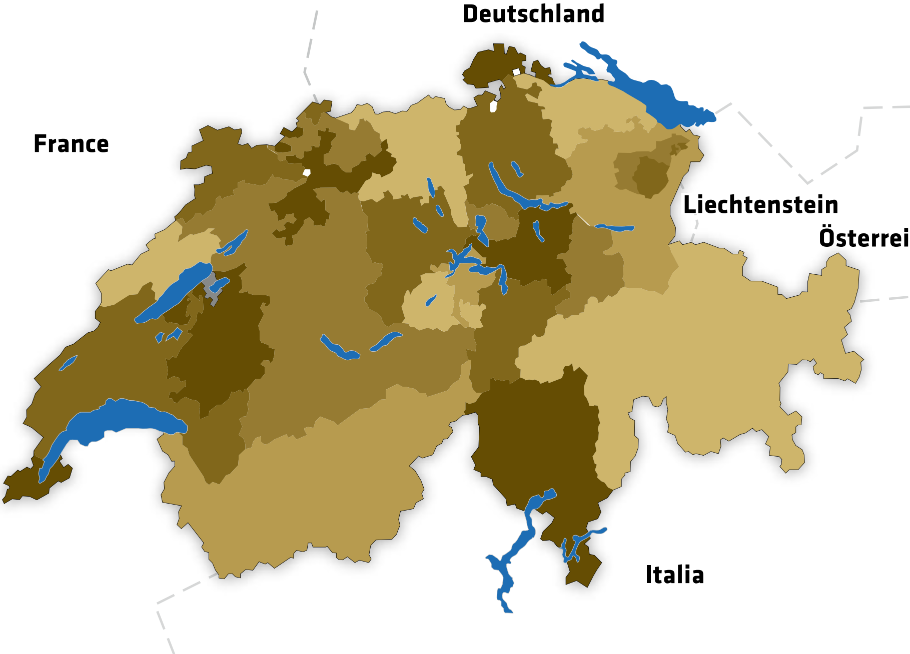
Ka ogow degmada aad ku nooshahay, ama waaxda isdhaxgalka ee Gobolka wixi ku saabsan macluumaadka iyo talooyinka adeegyada iyo koorsooyinka aad heli karto. Waxaan rajeyneynaa inaad sida ugu badan uga faa'iideysan doonto fursadaha ay bixiyaan.

Waxaan kuu rajeyneynaa biloow wanaagsan gurigaaga cusub.

Peter Peyer
Golaha Maamulka

MACLUUMAAD KU SAABSAN SWIISERLAND





Tiro ahaan (2019)

Tirada dadka	8 606 000
Muwaadinniinta ajnabiga	25.3 %
Jiidda	41 300 km^2
Gobolka	26

Taariikh kooban iyo cilmiga bulshada

Bishii 1 Ogoosto 1291, «Iskudarkii Hore» ayaa waxaa asaasay dawladaha hoose Uri, Schwyz iyo Unterwalden in ay noqdaan gaashuun buurta baahsan ee dooxada dawladaha hoose. Dawlaha kale ee hoose iyo gobolada ayaa iyana ku soo biiray markii ku xigtay, ayagooabuuraya goboloda dawlada dhexe ee Swiiserland badhtamihii sannadkii 1848. 1da bisha Ogoosto waxay ka tahay Swiiserland maalin fasax qaran.

Swiiserland waa dimuqraadiyad toosa oo haweenka iyo ragga xaqa u leh inay codkooda dhiibtaan ay saamayn toosa ku yeelan karaan siyaasada maaha mid doorashad oo kaliya loo sii maro laakiin sidoo kale waxaa mararka qaarkood loo sii maraa arrimo iyo shuruuc loo sii maro afti. Xaq u yeelashada wadajirka aayo ka tashiga ayaa ah heerar qaran, ismaamul goboleed iyo mid dawlad hooseba. Dadka Swiss ka ahi waxay xaq u leeyihiin inay codkooda dhiibtaan da'da laga bilaabo 18.

Luqadaha

61.2 %
Jarmal

22.3 %
Faransiis

8.0 %
Talyaani

0.5 %
Romansh

23.8 %
Luqadaha kale

(BFS 2017)

Waxaad ka heli kartaa macluumaad intaas dhaafsiisan oo ku saabsan cilmiga bulshada ee Swiiserland guddaha buugga yare ee macluumaadka sidaha «Echo». Waxaa lag dalban karaa dhammaan tukaanada buuggaagta iibiya ama waxaad ka heli kartaa
HEKS, Regionalstelle Ostschweiz
✆ 071 410 16 84
www.echo-ch.ch

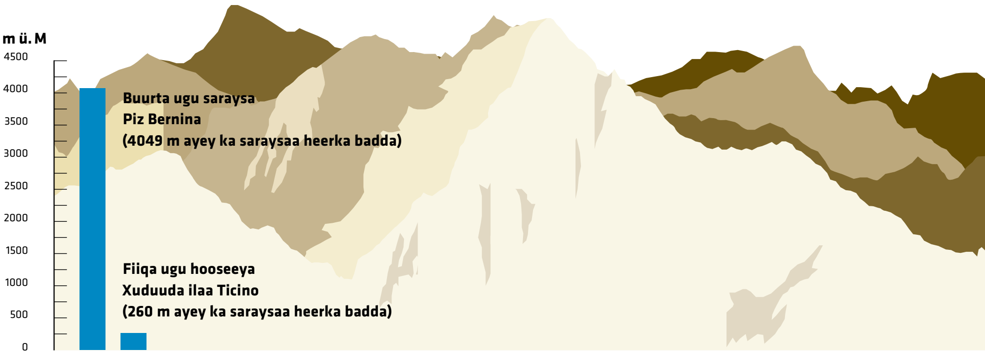
3

MACLUUMAAD KU SAABAN GOBOLKA GRAUBÜNDEN

Xaqiiqada iyo tirooyinka (2019)

In ka badan 199,000 dada oo ku nool gudahagobolka Graubünden. Dadkan, qiyaas ahaan 37,300 ayaa ah muwaadiniinta ajanabigaa. Oo ku fadhiya bad dhan 7,106 km^2, Graubünden waxaa weeye maamul goboleedka uga wayn ee ku yaala Swiiserland, waxay ku fadhidaa bad dhan $\frac{1}{6}$ isugaynta guud ee jiida Swiiserland. Qiyaas ahaan 35,400 dada ayaa ku nool guddaha magaalada gobolka Chur, mid ka mida deegaanada ugu da'da way nee ku yaala Swiiserland.

Kanton waxeey hoos imaanee 11 goboll iyo 106 deegmooyen. 50 % in ka mida dawladaha hoose ayey degan yohiin in yar 1000 dad deegaana.



Tirada dooxooyinka	150
Tirada harooyinka	615
Tirada fiiqa ugu sarreeya buuraha	937

Macluumaad intaas dhaafsiisan waxaa laga heli karaa barta shabakadda www.gr.ch

4

KALA DUWANAANSHIYAHA LUQADAHA KA JIRA GOBOLKA GRAUBÜNDEN

Luuqadaha ka jira gobolka Graubünden

- Jarmal
- Romansh
- Talyaani

Saddex luqadood oo rasmi ah ayaa ka jira gudaha gobolka Graubünden: Jarmal, Romansh iyo Talyaani.

Jarmal
Dadka deegaankaa badankooda ismaamul goboleedka, Jarmalka ayaa ah luqada koowaad ee lagaga hadlo, tusaale ahaan. Waxay qoraan Jarmal sare ama waxay ku hadlaan Swiss Jarmal.

Romansh
Gudaha dooxada Engadin, Münster, gudaha Dhexda Graubünden iyo guddaha Surselva, Romansh ayaa ah luuqada la isku fahno. Romansh maaha luuqada kaliya ee; sidoo kale waxaa weeye qoyska 5 luuqadood ee u gaarkaa: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter iyo Vallader.

Talyaani
Talyaani ayaa lagaga hadlaa afar dooxooyin Puschlav, Bergell, Misox iyo Calanca.

ISDHEXGALKA

Isdhexgalku waa hanaan socod firfircoon, gaar ahaaneed iyo bulsho ahaaneed oo salka ku haysa xidhiidhk saaxiibtinimada ka dhaxeeya waajibaadka iyo xuquuqaadka iyo himilooyinka si loo fududeeyo ka qaybqaadashada ganacsiga iyo nolosha bulshada ee dhammaan qaybaha tirada dadka. Kor u qaadista isdhexgalku wuxuu salka ku hayaa mabda'a «carqaladaha iyo dhiirigalinta» iyo taageerada gaarkaa ee barashada luqada, horumarinta xirfadeed iyo ka qaybqaadashada bulshada.

Waaxda Isdhexgalka ayaa maareeysa oo isku duwa kor u qaadista isdhexgalka gaarkaa ee gobolka iyo heerka dawlada hoose. Waxay kor u qaadaa oo ay taageertaa mashaariicda ku saabsan isdhexgalka luqadaha iyo bulshada ooy xaqiijiyaan bixinta macluumaadka ka jira jiida isdhexgalka.

Fachstelle Integration Graubünden (Waaxda Isdhexgalka)
✆ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch

Xarunta dhexe ee isdhexgalka dadyowga kala duwan iyo warkalaqaadashada ama Informeshanada Graubünden
Xarunteena ama xafiiskeena dhexe ee isdhexgalka dadyowga kala duwan ee cinwaankiisu yahay Grabenstrasse 1 in Chur waxaad ka helaysaa ama diyaar kuula nahay sida soo socoto:

- xafiiskeena wuxuu diyaar kuula yahay wax alla wixii talo iyo tusaale ah ee ku saabsan isdhexgalka dadyowga kala duwan, waxaana si habsami leh kaaga haqabtireynaa su,aalahaaga ku saabsan isdhexgalka.
- Guud ahaan wixii ku saabsan Gobolka iyo meelaha aad ka heli kartid Korsooyinka luqada iyo isdhexgalka dadyowga.
- Talo siin adiga qaas kuu ah xaga luqada barashadeeda waxaan suuragal ah in imtixaan yar lagaaga qaado aqoonta aad luqadda u leedahay si laguu geeyo ama u heshid fasal adiga heerkaada aqooneed u dhigma.

Informationszentrum Integration Graubünden (Xarunta warkala qaadashada isdhexgalka dadyowga)
✆ 081 257 36 83
Waqtiyada ay furantahay waxaad ka helaysaa barteena internetka ee cinwaankeedu yahay
www.integration.gr.ch

Cinwaanka intarneetka www.hallo.gr.ch waxaad ka heleeysaa macluumaad oo luqadu badan lagu tarjumay oo ku saabsan nolol mallmedka sidaa nolosha Graubünden, shaqada, isgoolka, cafimaadka, iyo guriga.

www.hallo.gr.ch

XIDHIIDHKA

Luqada, furaha guusha isdhexgalka

Ma dooneysaa inaad firfircooni iyo sinaansho ku yeelato, gudaha sida dhaqaalaha, dhaqanka iyo nolosha bulshada goobtaada cusub ee aad degan tahay? aqoonta wanaagsan ee luqada degaanka waxay kuu furi kartaa albaabo badan. Ka qaybgal koorsada barashada luqada oo adeegso barnaamijyada barashada-luqadeed apps si adiga naftaada lagu fahmo nolol maalmeedka.

Liiska iskuulada luuqadaha ee gobolka ku yaal waxaa laga heli karaa cutubka Cinwaanada iyo xiriiriyeyaasha wax tarka leh ee Bogga internetka www.integration.gr.ch Wuxuu sidoo kale guud ahaan bixiyaa koorsooyinka luqada hada jira. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barashada luqada ama talobixinta luqadeed, waxaad kala xiriiri kartaa Xarunta Macluumaadka Is dhexgalka.

Informationszentrum Integration Graubünden (Xarunta warkala qaadashada isdhexgalka dadyowga kala duwan Graubünden)
✆ 081 257 36 83
Waqtiyada ay furantahay waxaad ka helaysaa barteena internetka ee cinwaankeedu yahay www.integration.gr.ch

Adeegga Tarjumaha

Barashada luqada degaanka waa mid muhiim ah. Si kastaba ha ahaatee waxaa laga yaabaa, in loo baahdo turjubaan dhaqameed si uu kaaga caawiyo in naftaada si sax ah lagu fahmo wada hadalka iyo kulamada muhiimka ah. Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (tarjubaanka dhaqanka ee Bariga Swiiska) waxay bixisaa turjubaanno dhaqamada kaladuwan ku dhawaad 60 luqadood. Adeegana waa lacag.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Tarjumaanka dhaqanka ee bariga Switzerland)
✆ 0848 28 33 90
www.arge.ch/verdi

Adeega turjubaanka taleefanka wuxuu bixiyaa in kayar daqiiqado gudahood turjubaano xirfad leh, sidoo kalena -Luqadaha qaarkood waxaa la helaa saacad kasta 365 maalmood sanadkii. Adeegani waa lacag.

Adeega turjumaanka teleefonka
✆ 0842 442 442
www.0842-442-442.ch

SHAQADA

Shaqee halka kuwa kale ay ku qaataan fasaxyadooda!

Caalamnimadu waxay dhaqan dheer ku leedahay Graubünden. Dalxiiiska ayaa ah qaybta hogaamisa dhaqaalaha, qaybta caafimaadka, shirkaddaha xajmigoodu meel dhexaad yahay, shirkaddaha caalamiga iyo qaranka ah ee firfircoon marka lagu daro maamulka ismaamul goboleedka ayaa bixiyaa tiro aad u balaadhan oo shaqooyin soo jiidasho leh oo ay kuwada jiraan dhammaan xirfadlyaasha kala duwan.

Isdhexgalka xirfadaha

Shaqada ayaa xaqiijisa qaab nololeedka dadka oo kor u qaada isdhexgalka bulshada dhexdeeda. Shuruuda looga baahan yahay shaqadu waxa weeye oggolaanshaha shaqada iyo aqoonta haboon ee luuqadaha maxaligaa. Barta shabakaddaha soo socda, waxaad ka heli doontaa macluumaadka ku saabsan oggolaanshaha deegaanka lagamamaarmaankaa iyo shaqada.

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

Mushaharka iyo Deeqsiga Bulshada

Mushaharkaaga ayaa laga jarayaa waajibka Caymisyada ee Dadka Waayeelkaa iyo Caymiska Samatabaxayaasha (AHV – tiirka 1aad), caymis Aan shaqaynayn (IV), Caymiska Shaqo la'aanta (ALV) iyo Caymiska Shilka (UV) ayaa laga jarayaa gunadaada. Laga soo bilaabo dakhliga sannadle ee qisaas ku dhawaad CHF 20,000.00, deeqaha ayaa sidoo kale laga jarayaa nidaamka lacagaha xirfadaha (tiir ku sheega 2aad) oo ay dheeraad ku tahay AHV. Guud ahaan, caymiska amniga bulshada waajibka ahi wuxuu ka kooban yahay ku dhawaad 15 % dakhliga.

Shaqo raadsi

Xayaasiiska shaqada ayaa laga daalacan karaa Xarumaha Shaqaalaysiinta Goboleedka (RAV) oo laga heli karo jariiradaha maalinle, maqaalo goboleedka ama dawalada hoose, eek u yaala wakaaladdaha ku sii meel gaadhkaa iyo kuwa yaala Internet, tusaale ahaan

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

Shaqo la'aan – maxaa jira hadda?

Dadka ku nool Swiiserland ee noqday shaqo la'anta waxay xaq u leeyihiin lacagaha shaqo la'aanta la siiyo ayaa dhammaan lagamamaarmaan u ah

shuruudaha dhammaan la wajahayo. Xaalahadaha asaasigaa ee jiidan waxay ku eeg tahay oggolaanshaha degnaanshiyo muddo 12 bilood oo shaqo ah muddo 2 sannadooda kahor intaanay bilaa shaqo noqon.

Su'aalaha la xidhiidha shaqo la'aanta, fadlan kala xidhiidha Lacagaha Caymiska Shaqo la'aanta iyo Xarumaha Shaqo Ku meelayn Goboleedka (RAV).

Waxyaalaha soo socda waa muhiim haddii aad noqoto ama aad halis ugu jirtid inaad shaqo la'aani kugu dhacdo:

- Si degdega u bilow shaqo raadin cusub haddii aanad muddo dhawayd bilaabin. Caddaynta dedaaladan waxay tahay in la gudbiyo marka aad ku andacoonayso lacagta shaqo la'aanta. Waraaqo iswaydaarsiga iyo nuqulad qoran ee codsiga iyo waraaqaha diidmada ayey tahay in la ilaashado.
- Fadlan si degdeg warbixin u soo gudbi xarunta shaqada ee ku taala goobta aad ku nooshahay.

Macluumaad dheeraada waxaa laga heli karaa barta shabakadda

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

Shaqo aan sharci ahayn

Dadka lagu lacag siiyo shaqooyink marmar la qabto ee ku yaala jiidaha nadiifinta, daryeelka ilmaha, qoyska iyo beerta, ayaa sidoo kale aad looga fikiraa tayada shaqaalaysiinta oo ay marka hore waajib tahay in oggolaansho laga helo bilayska u qaabilsan Ajnabiga marka labaadna ay tahay in laga tasjiiliyo maamulada amniga bulshada, ama lafahaantiisu/lafhaanteedu ay is tasjiiliso. Haddii aan samayn, tani waxay noqonaysaa shaqo aan sifo sharci waafaqsanayn oo qofka ay khuseeysaana aanu ku jirin caymska shaqo la'aanta haddiiba ay dhacdo shaqo la'aani, shil ama mid aan ku haboonayn.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO (Xoghaynta Gobolka ee Arrimaha Dhaqaalaha)
✆ 058 462 56 56
www.keine-schwarzarbeit.ch

Tababar Asaasigaa oo dheeraada

Waxaa jira macluumaad kala duwan oo ku saabsan tababarka asaasigaa ee dheeraadkaa ee xarumaha macluumaadka xirfadaha (BIZ). Shaqaalaha takhasusa ayaa loo heli karaa macluumaadka iyo wadahadalada kooban. Booqashadu waa bilaash waana suurtogal bilaa balana inta lagu jiro saacadaha furitaanka. Talo bixin shaqada gaarkaa, taas oo lacaga, ayaa u baahan kahor balanta.

Macluumaad ku saabsan xirfada, daraasadaaha iyo kala talinta shaqada iyo waxyaalaha ku saabsan xarumaha

macluumaadka iyo latalin goboleedka (BIZ) waxaa laga heli karaa barta shabakadda

Amt für Berufsbildung Graubünden (Xafiiska Waxbarashada Shaqada)
✆ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

Aqoonsiga shahaadooyinka ajnabiga

Haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid aqoonsiga shahaadooyinka shisheeye, waxaad la xiriiri kartaa xarunta xiriirka qaran ee Xoghaynta gobolka ee waxbarashada, Cilmi baarista iyo curinta.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI (Xoghayaha guud ee wasaarada waxbarashada, cilmibaarista iyo aaladaha cusub)
✆ 058 462 28 26
www.sbfi.admin.ch

Haddii aad leedahay waayo aragnimo xirfad sannado badan, way shaqayn kartaa waayo aragnimadaadu, iyagoo waafaqsan xaalado gaara, iyo helitaanka shahaadada xirfadeed laga aqoonsan yahay guddah waddanka Swiiserland.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Xafiiska Waxbarashada Shaqada)
✆ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

Aqoonsiga shhadaddda digriiga

Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen (Shirka Rectors 'ee Jaamacadaha)
✆ 031 335 07 40
www.swissuniversities.ch

RUSQAD DEGNAANSHAHA IYO RUSQAD DEGNAANSHAHA LAMAANAHA IYO CARRUURTA

Oggolaanshaha deegaanka ee muwaadiniinta EU/EFTA ayaa codsan kara kahor iyo kadib gelitaanka Swiiserland labadoodaba. Oggolaanshaha degnaanshiyaha muwaadiniiinta Wadamada saddexaad kuwas oo shaqeeya (muwaadiniinta qaybaha aan xubin ka ahayn EU/EFTA) ayaa loo soo saari doonaa oo kaliya arrimo gaara mooyee. Haddii aynu si kale u dhigno hadalka, haddii ay yihiin shaqaale aqoon leh ama ay jiraan arrimo gaara oo caddaynaya ka dhaafitaanka.

Muwaadiniinta dalalka xubnaha ka ah EU/EFTA waxay awoodaan inay si caadi ah u soo kaxaystaan xubnaha qoyskooda iyada oo aan la qaddarinayn nooca ruqsadda deganaanshaha ay haystaan. Waalidiinta iyo carruurta waxay ka mid yihiin xubnaha qoyska. Muwaadiniinta dalalka saddexaad ee haysta ruqsadda deganaansho waxay ka codsan karaan in qoyskooda loo keeno (xaaska iyo carruurta) Xafiiska Socdaalada iyo Sharciga Madaniga ah (Amt für Migration und Zivilrecht), iyaga oo tixgelinaya shuruudaha la rabo. Codsiga keenista qoyska waa in lagu gudbiyo 5 sanno gudahood, halkan carruurta ka yar da'da 12, ay tahay hal sanno. Xafiiska Socdaalada iyo Sharciga Madaniga ee Grisons (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden) ama websaydkooda, waxa yaala xaashiyo macluumaad ah oo la xiriira ruqsadaha deganaanshaha iyo keenista qoyska oo macluumaadka ugu muhiimsan ay ku qoran yihiin Jarmal iyo Talyaani.

Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM (Xafiiska Socdaalada iyo Sharciga Madaniga)
✆ 081 257 30 01
www.afm.gr.ch

GUURKA IYO QOYSKA

Guur

Swiiserland guddaheeda, waad inaad tahay 18 jir si aad u guursato. Guurarka kaliya ee lagu qabto xafiiska tasjiilinta ayaa la aqoonsan doonaa. Xafiiska tasjiilinta masuulkaa ee ku yaala goobtaada degaanka ayaa kugu wargalin doona waxa ku saabsan shuruudaha loo baahan yahay in la buuxiyo iyo waraaqaha loo baahan yahay.

Lamaanaha labo jinsi-qaran kala haystaan iyo qoysaska

Mid ka mid ah sadexdii guur ee Switzerland laba ka mid ah waa jinsi-qaran oo is guursadey. Bogga Internetka www.binational.ch waxaa laga helaa su'aalo iyo jawaabo soo wajaha lamaanaha labo jinsi-qaran kala duwan haytsaan iyo qoysaska.

www.binational.ch

Lamaanayaasha Diiwaangashan

Xaasaska isqaba ee isku sinjiga ahi waxay leeyihiin ikhitiyaar ay ku tasjiiliyaan lamaanimadooda. Xafiiska tasjiilinta masuulkaa ee goobta aad ku nooshahay ayaa kugu wargalin doona waxyaalaha ku saabsan talaabooyinka la qaadayo.

Guurka qasabka

Swiiserland guddaheeda, waxaa ka jira doorasho madax banaan ood ku dooran karto lamaane. Sidaas daraadeed, qoysaska ama dadka kale xaq uma laha inay xoog ku muquuniyaan haweenka ama raga guur ka soo horjeeda rabitaankooda.

Fachstelle Zwangsheirat (Qaybta guurka qasabka)
✆ 0800 800 007 (Khadtelefoon Lacag la'aan)
www.zwangsheirat.ch

Dhalasho

Dhalashadii kasta waxaa waajiba in laga tasjiiliyo xafiiska tasjiilinta masuulka goobta aad ku nooshahay. Haddii uu ilmuhu ku dhasho cisbitaalka, cisbitaalka ayaa tasjiilin doona dhalashada. Ilmaha guriga ku dhashana, umulisada ayaa ka masuula tasjiilinta dhalashada.

Fasaxa umusha iyo lacag siinta umusha

Haweenka shaqaynayey markii uu ilmhoodu uu dhashay waxay xaq u leeyihiin in la siiyo lacagta umusha. Xaalada arrintani waxay tahay in la cayimiyey muddadii sagaalka bilood ahayd ilaa iyo intii laga gaadhayey dhalmada oo ay muddadanina ay ku jirtay shaqada ugu yaraan muddo 5 bilooda. Xaq u yeelashadu waxay bilaabmaysaa maalinta dhalashada waxaanay dhammaanaysaa ugu danbayn 14 toddobaad kadib. Waqtigan, ilaa 80% mushaharka ayaa la bixin karaa, ugu badnaan haseyeeshee CHF 196.00 maalintiiba.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden
SVA (Hay'adda caymiska Bulshada)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Gunnooyinka qoyska

Shaqaalaha la shaqaalaysiiyey ayaa xaq u leh gunnooyinka qoyska. Carruurta gaadha da'ada ilaa 16 jir, gunaha ilmuhu wuxuu noqonayaa CHF 220.00 bishiiba. Dhalinyarada ku jirta waxbarashada ama tababarka gaadhaya ilaa ugu badnaan da'da 25 jir gunada tababarku/waxbarashadu waxaa weeye CHF 270.00 bishiiba. Loo shaqeeyaha ayaa caadiyan ku wareejin doona gunada qoyska oo ay la socoto gunadu. Sida ku cad xaaladaha qaarkood, waalidiinta aan shaqayn ayaa sidoo kale heli karta gunada ilmaha.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden
SVA (Hay'adda caymiska Bulshada)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

CARRUURTA

Ku korida luqado badan

Ilmuhu wuxuu si fiican u baran karaa laba luqadood ama in ka badan laga bilaabo dhalashiisa. Talo bixinta waalidiinta «ila hadal iyo I dhageyso!» waxay bixiyaan talooyin sidaad ku horumarin kartid luqadaha badan ee canugaaga. Warqada warbixinta waxaa lagu heli karaa 14 luqadood waxaana ku dalban kartaa lacag la'aan.

Fachstelle Integration Graubünden (Waaxda Isdhexgalka)
✆ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch

Latalinta Waalidka

Waalidka haysta dhalaanka iyo carruurta yaryar waxay la xiriiri karaan adeega la-talinta waalidka. Waxay ka heli doontaa taageero su'aalaha la xiriira nafaqada, daryeelka, ilaalinta iyo koriismaha. Xitaa haddii ilmahaagu ooyo marar badan ama uusan degeneyn, Caawimaada waxaad ka heli kartaa xarunta Lataliyayaasha waalidka. Lataliyayaasha waalidka ayaa gurigaaga kugu soo booqan kara haddii aad codsatid ama macluumaadka waxay kugu siinayaan taleefanka ama khadka tooska ah.

Macluumaadka ku saabsan adeegyada latalinta ee gobolkaaga waxaad ka heli kartaa degmadaada

Barnaamijyada qoyska iyo waalidka -Apps

Waxaa jira barnaamijyo Apps badan oo wax ku ool ah oo waalidiinta ka caawiya nolol maalmeedka qoyska ee dhinacyo kala duwan. Qaarkood waxay leeyihiin luqado badan waana lacag la'aan.

Parentu – Talooyin loogu talagalay waalidiinta carruurta da'doodu u dhaxayso 0 illaa 16
Kleine Weltentdecker (Sahamiye yar ee aduunka) – Talooyin loogu talagalay waalidiinta carruurta yaryar
Erste Hilfe (SRK) – Gargaarka koowaad - xaaladaha degdega ah

Buugaag iyo ciyaaro la amaahsado

Goobooyin kala duwan oo ku yaala ismaamul goboleedka, waxaa jira maktabado (buuggaag) iyo maktabadaha caruusaaha. Buuggaag iyo carruusadaha ayaa laga amaahan karaa halkaa ee gacan ka gaysashada lacagta.

Maktabada magaalada Chur waxay bixisaa warbaahin luqadaha qalaad oo fara badan. Waxay sidoo kale furan tahay fiidkii iyo usbuucyada dhamaadkiisa sida Sabtiga iyo Axada.

Adeegyada daryeelka (ee lacagta)

Koox ciyaareed

Koox ciyaareeda, carrurta ka bilaabanta da'da 3 ayaa kulma hal mar ama laba jeer toddobaadkii ilaa iyo inta ay ka

waynaanayaan inay tagaan u diyaargaroowista dugsiga kahor. Playgroup ayaa siiya carruurta bey'ad nabdoon oo fudud kaas oo uu/ay ka heli karo waayoaragnimadiisa/ waayoaragnimadeeda kabaxsan qoyska. Macluumaad ku saabsan arrintan ayaa laga heli karaa goobta aad ku nooshahay.

Xanaanada caruurta iyo Xanaaneeyayaasha
Xanaaneeyaha caruurta ayaa daryeelaya carruurta ilaa iyo inta ay ka gaadhayaan inay tagaan dugsiga. Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan adeegga daryeelka ilmaha goobta aad ku nooshahayama waxaad ka heli kartaa barta shabakadda

famur – für Familien in Graubünden (loogu tala galay qoysaska ku nool Graubünden)
✆ 081 300 11 40
www.famur.ch

Carruurta ayaa sidoo kale waxa xanaananaya aayado. Aayadaha ayaa xanaananaya carruurta da'daha dhammaantood, oo ay ku jirto da'da carruurta dugsiga, ee guryahooda. Waqtiyada daryeelka ilmaha (qadada, caawimaada shaqada guriga, maalinta kala badhkeed, maalinta gebihaanteed ama dhammaadka toddobaadkii daryeelka ilmaha) ayaa la isku raacaa si shaqsi ahaaneed.

Hawlaha ka baxsan casharada ardayda
Fadlan la xidhiidh maareeynta dugsigaaga ama waaxda ka masuulkaa ismaamul goboleedka haddii aad hayso wax su'aalo ah oo la xidhiidha adeegga sida ururka dugisiga kadib, qado ama, ama fasax qaadasho.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Waaxda Dugsiga Hoose iyo Isboortiga)
✆ 081 257 27 36
www.avs.gr.ch

Wicitaanka degdega ee waalidka
Barbaarinta carruurta badanaa caqabad weyn ayey u tahay waalidiinta. Khadka degdega ah ee waalidiinta dhibaataysan wuxuu bixiyaa talooyin bilaash ah iyo caawimaad saacad kasta xaga taleefan ama I-mayl ahaan, arrimaha la xiriira koriismaha, iska horimaadka, ama dhibaatooyinka qoyska.ka dhex dhaca.

Elternnotruf Graubünden (Wicitaanka degdega ee waalidka)
✆ 0848 35 45 55 (qarashka telefoonka guriga)
www.elternnotruf.ch

DUGSIGA IYO TABARBARKA SHAQOOYINKA

Swiiserland guddaheeda, nidaamka dugsigu way kukula duwan yihiin ismaamul goboleedka ilaa ismaamul goboleedka kale. Guddaha ismaamul goboleedka ee Graubünden, dugsigu waa waa waajib waana bilaash laga bilaabo da'da 7 ilaa da'da 16.

Dugsiga kahor
Laga bilaabo da'da shan, carruurta ay immanayso udiyaargaroowga dugsiga kahor. Wuxuu socdaa laba sannadood.

Waxbarashada khasabkaa
Waxbarashada khasabkaa ayaa bilaaba sannad guddaheed kaas oo uu ilmuhu gaadhayo toddoba oo soconaya sagaal sannadood.

Nidaamka dugsiga ka jira gobolka Graubünden

Dugsiga kahor		2 sannadood
Heerka Hoose	Dugsiga hoose	6 sannadood
Heer Sare l I	Dugsiga sare, dusgiga dhexe	3 sannadood
Heer sare level II	Iskaa wax u qabso 10th dugsiga naxwaha, dugsiga dhexe takhasuska, xirfad barashada/shirkadda tababarista tababarka, dugsiga sare ee xirfadaha	2 – 5 sannadood
Heerk tacliinta sare	Kuliyada sare kuliyada farsamada Jaamacda, Macadka Dawlada dhexe ee Farsamada	3 – 6 sannadood

Macluumaadka ku saabsan dhammaan mawduucyada dugsiga ayaa laga heli karaa dugsiyada ama

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Waaxda Dugsiga Hoose iyo Isboortiga)
✆ 081 257 27 36
www.avs.gr.ch

BWS
SCHRITT
TEMPO
SCHRITT

Masuuliyada waalidka

Waalidiiinta ayaa ka masuula korinta iyo waxbarashada carruurtooda. Waxay qaadaan masuuliyada ay ugu diraan carruurtooda dugsiga si ay u xaqiijiyaan inay tagaan dugsiga oo ay u hogaansanaadaan jadwalka iyo shuruucda dugsiga. Waxaa uu waajib ka saaran yahay inay xaqiijiyaan in dhammaan carruurtu ay ka shaqeeyaan shaqooyinkooda guri oo ay siiyaan xuduud aanay dhaafi karin si ay taas u sameeyaan. Xidhiidhka ka dhexeeya dugisga iyo waalidiinta ayaa ah muhiimada ugu way ee ka jirta Swiiserland. Waalidiintu si joogto ah ayaa loogu marti qaadaa dugsiga wadahadalad dugsiga iyo fiidadka waalidiinta. Ka qaybqaadashadu waxay muhiim u tahay waalidiinta iyo carruurta si ay u xal ugu helaan dhibaatooyinka ka jira dugsiga ama xulashada xirfada soo socota.

Mihnadaha adeegga oo bilaash u ah da'yarta

Camal, waxbarasho iyo lataliyayaal mihnado ayaa ka gargaara da'yarta doorashada camal, waxbarasho cashar ama mihnad. Waxay ka caawiyaan qaadashada go'aan iyaga oo la sheekaysta, oo macluumaad iyo imtixaano siiya. Xarumaha latalinta ayaa ku yaala Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol iyo Thusis.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Xafiiska Waxbarashada Shaqada)
✆ 081 257 27 68
www.berufsbildung.gr.ch

Dugsiyada sare iyo tababarada xirfadaha

Kadib muddada waxbarshada khasabkaa, carruurta ayaa go'aan ka gaadha kala doorashada dugsiga sare ee guud ama xirfad barashada.

Koorsooyinka ku-meelgaarka ah/xiriirin

Dhalinyarada markey dhameystaan Iskuulada waxbarashada Qasabka aanan kadib wax Xirfad ama tababar ah helin, waxey aadi karaan kooraska xiriirinta ku meel gaarka ah. Taasoo ka caawin doonta ka dhisida wixii ka dhiman waxbarasha iskuulka iyo isku diyaarinta iney Xirfad tababar helaan. Waydii Macalimiinta iyo Xirfad diyaariyayaasha sida ugu dhaqsiyaha badan wixii ku saabsan deeqdas waxbarasho.

Dhalinyarada soogalootiga ee waaweyn

Tacliintu waxay si goaansan u go'aamisaa fursadaha kaqeybgalka nolosha dhaqaalaha iyo nolosha bulshada. Markaa waa muhiim in dhalinyarada ku hadasha luuqadaha ajnabiga ah ee horay

ugu dhameystay waxbarashadooda khasabka ah dalkooda hooyo isla markaana ku soo gala Switzerland isukeenista qoysku ay heli karaan gelitaanka nidaamka tababarka xirfadda.

Waxbarashada iyo tababarka waxay gaar ahaan ku saabsan yihiin baahida dhalinyarada ku hadasha luuqada ajnabiga waxayna ka caawisaa wadada loo maro buundada ama Xiriirinta tababar shaqo. Waxaad ka heli kartaa macluumaad iyo talo ku saabsan fursadaha waxbarasho

Informationszentrum Integration Graubünden (Xarunta warkala qaadashada isdhexgalka dadyowga kala duwan Graubünden)
✆ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

Dugsiga naxwaha, dugsiyada dhexe takhasuska iyo ganacsiga
(dugsiyada guud)

Macluumaadka ku saabsan adeeggyada kala duwan ayaa laga heli karaa barta shabakadda

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

Xirfad barashada

Haddii ragga iyo haweenka dhalinyarada ahi ay doortaan xirfad barashada kadib dugsiga, tusaale ahaan nijaarka, laydh yaqaanka ama dawaarlaha, waxay leeyihiin suurtogalahaanta ay ku qaban karaan xirfad barashada. Kusalaysnaanta heshiiska xirfadaha, xirfad bartayaalka ayaa laga shaqaalaysiin doonaa shirkadda tababarka halkaas oo lagu tababari doono oo lacag uu ku siin doono loo shaqeeyuhu. Waxay yimaadan kuliyada xirfadaha ha lama laba maalmood toddobaadkiiba; inta lagu jiro waqtiga inta hadhay, waxay ka faa'idaystaan s hirkadda aqoon asaasiya. Xirfad barashadu waxay socotaa laba ama afar sannadood oo waxaa lagu soo gabogebeeyaa shahaadada xirfadaha dawlada dhexe ama shahaada aqoon ku fiicnaanta. Labada shahaadaba waxaa laga aqoonsan yahay Swiiserland oo dhan.

Shahaadada Xirfadda

Shahaadada xirfadda waxay ku kordhineysaa tababarka aasaasiga ah ee xirfadda oo leh waxbarasho guud oo la balaariyey. Waxay awood u siineysaa inaad gasho jaamacad ku takhasustay cilmiga Waxaad sidoo kale wax ku baran kartaa jaamacad leh imtixaan dhammaystir ah.

Qaybta waxbarashada sare tababarka dheeraadkaa iyo asaasigaa

Gobolka Graubünden, waxaa jira kuliyado aad u tiro badan oo dhammaystiran, jaamacado iyo maxadyada cilmi baadhista.

Amt für Höhere Bildung Graubünden (Waaxda Waxbarashada Sare)
✆ 081 257 61 65
www.ahb.gr.ch

Adeegga dugsiga cilmi nafsaaniga

Heerka adeegga latalintu wuxuu ku jihaysan yahay carruurta ku jirta u diyaargarowga dugsiga kahor iyo dugsiyada hoose haddii marka ay dhibaatooyinka dugsigu ay ka soo shaax baxaan kobaca, dabeecadaha ama fayoobaanta hiyi kaca ee ilmaha. Adeegga ayaa waxaa la siiyaa waalidiinta, carruurta, dhalinyarada, macalimiinta iyo takhasusayaasha kale ee waxbarashada hab ay ku caawiyaan iskaa wax u qabso.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Waaxda Dugsiga Hoose iyo Isboortiga)
✆ 081 257 27 41
www.avs.gr.ch

Daawaynta xanuuka maskaxda carruurta dhalinyarada Graubünden

Haddii uu ilmhaagu u qabo dhibaatooyin cilmi nafsaani ah, dhibaato isaga/iyada ay haysato, qoyska dhexdiisa ay ka haysato, la tacaalida saaxiiibad ama haddii uu/ay khilaafo sharciga Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) waa lala xidhiidhi karaa.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Cilminafsiga Carruurta iyo Dhallinta)
✆ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

Dhibaha ku wajahan carruurta

Haddii ilmuhu muujiyo calaamadaha dhibaatada rabshadaha,waxad laxariri karta xarunta la-talinta ee caawimadka dhibanaha Graubünden waxaa heli talobixin xirfadeed iyo taageero.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Xarunta Talada Dhibanaha ee)
✆ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

GURYEYNTA

Bandhiga Guryaha

Bandhiga Guryaha waxaa laga heli karaa jariirad goboleedkaaga, maqaalada maalin walba soo baxa iyo internetka. Qolol qiimo jaban leh ayaa sidoo kale mararka qaarkood laga heli karaa boodhadhka ogaysiiska macmiilka tukaanada aadka u waawayn sida Migros iyo Coop.

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

Haddii aad xiisaynayso abaartmant, waxaa haboon had iyo jeer inaad dhammaystirto foomka tasjiilinta oo siisaa waraaqaha mulkiilaha abaartmantka ama maareeyaha abaartmantka sida ka saarista diiwaanka uruurinta iyo rusqada degnaanshiyaha.

Muhiim:

- Warqada lagu soo bandhigay ayaad ka qoraneysaa codsi; mulkiilaha guriga ayaa dooranaya kiraystaha.
- Fadlan oggow xaaladaha heshiiska, sida waqtiyada ogaysiiska.
- Dhismayaasha Guryaha qolka kirada, waxaa jira sharciyo u yaala dhismaha kaas oo faahfaahin ka bixinaya shuruucda maamulaysa wada jirka heshiishka kiraynta (tusaale ahaan: aamusnaanta habeenkii ama isticmaalka qasaalada dharka algu maydho).
- Guri walbo oo kiro ah wuxuu leeyahay waardiye kaas oo hubiya in shuruucda dhismaha sidooda loo raacay iyo nadiifinta dhismaha guddo iyo dibadb.
- Guri Qoys walba waa inuu iska bixiyaa Canshuurta raadiyaha iyo telefishanka. Qaansheegta ayaa si toos ah soo dirta, wakaaladda ururinta canshuurta lacagta ee telefishanka Swisska (Serafe).

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

Macluumaad dheeraada iyo warqada macluumadka kooban ku qoran yahay ee ku saabsan «Guryo dejinta» – ayaa lagu heli karaa 17 luuqadood – waxaana laga heli karaa

Bundesamt für Wohnungswesen BWO (Xafiiska Federaalka ee Guryeynta)
✆ 058 480 91 11
www.bwo.admin.ch

Xarunta Talada iyo Sharciga Heshiiska Kirada

Isbahaysiga Kiraystayaasha Graubünden ayaa bixiya macluumaadka ku saabsan arrimaha la xidhiidha qol kiraynta. Dadka aan xubnaha ka ahayn waa inay adeegani khidmad ka bixiyaan.

Mieterverband Graubünden (Ururka Kiraystayaasha)
✆ 081 253 60 62
www.mieterverband.ch

Dhacdada khilaafaadka, waxaad la xidhiidhi kartaa dawlada hoose ee cinwaanka xarunta kamasuulkaa garsoorida.

CAAFIMAAD

Macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan mowduuca «caafimaadka» waxaa laga heli karaa shabakadaha internetka ee www.bischfit.ch Iyo www.migesplus.ch. «Tilmaanta Caafimaadka», oo lagu heli karo luqado kala duwan, ayaa si gaar ah loogu talinayaa.

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

Cinwaanada dhakhaatiirta

Liis ay ku qoran yihiin dhakhaatiirta joogta gobolkaaga ayaa laga heli karaa buugga liiska teleoonalada laga daalacdo.

Xanuun ama shil

Swiiserland gudaheeda, waxaa weeye inaad had iyo jeer yeelato Dhaktarka xanuunada guud oo adiga kuu gaara kaas oo ah ka ugu horeeya ee lagala soo xidhiidho dhacdooyinka xanuunka iyo shilka. Haddii aanad awoodi karin inaad kula xidhiidho telefoon dhakhtarkaaga, waxaad maqli doontaa fariin ku saabsan jawaabtiisa/jawaabteeda oo uu ka jawaabayo miishiin kuu sheegaya in dhaqtarku ku jiro shaqadiisa/shaqadeeda. Adeegga xaalada degdegaa ee cisbitaalka kuu dhaw ayaa sidoo kale aad kala xidhiidhi kartaa macluumaad.

Gargaarka xaaladaha degdega ah, fadlan ka soo wac telefoon lambarka

Lambarka xaaladda Gurmadka Degdega
✆ 144

Waxa la sameeyo xaaladaha degdegaa ee

Cutubka 21, bogga 64

Cisbitaal

Haddii ay jiraan dhibaatooyin caafimaad oo u baahan baaritaano balaaran, daaweyn ama qalliin, dhakhtarkaaga qoyska ayaa kuu gudbin doona takhasusle, ka ogoow bixiyahaaga caymiska ee caafimaadkaaga Cisbitaalka aad iska daaweyn karto.

Talo daryeelka iyo taageerada guriga

Haddii aad ku tiirsan tahay caawimaada guriga oo ay sabab u tahay xanuun ama shil, waxaad la xidhiidhi kartaa Spitex oo ku taala goobta aad ku nooshahay.

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

Dadka waayeelkaa

Goobta Pro Senectute, dadka waayeelka ayaa heli doona talada ama taageerada iyo weliba daryeelka guriga, haddii aad u baahato.

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

Dadka naafada ah

Dadka qaba cilmi nafsaaniga ama naafo jidh oo xigtadooda ama dadka lagala xidhiidhayo ayaa heli kara taageerada ama latalinta kasocota Maxadka Caymiska Bulshada Grison, laga bilaabo Pro Infirmis ama – haddiiba carruurtu – horraantii hore ee adeegga waxkaqabashada waxbarashada.

Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Hay'adda caymiska Bulshada)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

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

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD (Ururka Kaabista Adeegyada Waxbarashada)
✆ 081 257 02 80
www.hpd-gr.ch

Dadka qaba dhibaatooyinka cilmi nafsiga

Adeegga Cilmi nafsiga Graubünden (PDGR) waxay xaqiijiyaan daryeelka daawaynta xanuuunka maskaxda bukaan jiifka, bukaanjiifka latakooray iyo sidoo kale waaxda bukaan socodka ee daawaynta xanuunka maskaxda dadka waawayn.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Adeegyada Cilmi-nafsiga)
✆ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) ayaa ka masuula daryeelka daawaynta xanuunka maskaxda ku dhaca carruurta iyo dhalinyarada.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Cilminafsiga Carruurta iyo Dhallinta)
✆ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

CAYMIS

Swiiserland waxaa ka jira caymisyo badan oo heshiis lala geli karo. Waxaa jira caymisyo waajibaada iyo kuwo aan waajib aheyn.

Caymisyada waajibka ah

Marka laga jaro mushaharka Caymisyada bulshada ayaa weli waajib ka saaran yahay dadka degan iswiiska sidoo kale inay Heshiis lagalaan caymisyada soo socda:

- Caymiska caafimaadka asaasigaa
- Caymiska Shilka
- Haddii aad gaadhi leedahay: gaadhi caymis, caymis dhugdhuglay
- Haddii aad dhisme leedahay: dhisme caymis

Caymiska asaasigaa ee caafimaadka

Qof kasta oo ku nool Swiiserland waxaa waajib ka saaran yahay naftiisa/nafteeda inuu ka caymis galiyo shirkadda caymiska caafimaadka mudddo saddex bilood guddahooda kadib intaanay ka dtagin waddankay. Arrintan sidoo kale waxaa codsan kara dhammaan dadka yimaada Swiiserland si ay ugu soo biiraan qaraabadooda iyo carruurta dhalatay oo iskood looga caymis galiyey iyadoo loo sii maray shirkadda caymiska caafimaadka ee hooyooyinkood muddadii 3 bilood ee ugu horaysay dhalashada kadib. Shirakadda caymiska caafimaadku waxay u hogaamsanaadaan sharciga si ay uga yeelaan qofka caymiska caafimaadka asaasigaa. Caymiska asaasigaa ayaa bixiya kharashaadka daawaynta dhakhaatiirta iyo cisbitaalada dadwaynaha ee ismaamul goboleedka Graubünden. Waxaa jira lacag lag jaro, tusaale ahaan. Qayb ka mida dhakhtarka ee/ama biilasha cisbitaalada ee ay waajibka tahay inuu lafahantiisu/lafahaanteedu ay bixiyaan. Qadarka lacagta ah ee laga jaray ayaa si qof aaaneed looga arinsan kaaa oo ay saamayn ugu yeelan kartaa qadarka lacagta caymiska caafimaadka bil-bilka loo dhiibo. Daawaynta ilkahu ma bixin doonto shirkadda caymiska caafimaadku!

Macluumaad ku saabsan deeq bixinta iyo lacagta caymiska ee shirkaddaha caymiska caafimaadka kala duwan ayaa laga heli karaa barta shabakadda

www.priminfo.ch
www.comparis.ch

Yaraynta lacagaha caymiska ee caymiska caafimaadka

Dadka ku jira xaaladaha dhaqaaleed ee la ogyahay xaaladooda ayey ka helayaan deeqsi lacag dawlada iyo ismaamul goboleedka lacagaha caymiska ee caymiska caafimaadka waajibka. Lacagtan waxaa la yidhaa «Individuelle Prämienverbilligung» (lacagta caymiska qofka laga jaro).

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Hay'adda caymiska Bulshada)
✆ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Caymiska shilka

Dadka shaqeeya ee shaqeeya sided saacadood toddobaadkiiba ayey caymis galiyaan loo shaqeyahoodu inaan shil ku dhicin. Dadka shaqeeya in ka yar sided saacadood toddobaadkiiba isku celcelis ahaan marka lagu daro dadka aan shaqayn ama dadka iskood u shaqaysta waxaa waajiba in laf ahaantoodu ay iska caymis galiyaan shirkadda caafimaadka caymiska si aanu shil ugu dhicin.

Caymiska iskaa wax u qabsa ah

- Caymiska caafimaad dheeraada
- Caymiska bixiya khasaaraha alaabta ku timaada (ee waxyeelo ama lumis ku timaada caymiska bixiya khasaaraha iyo waxyeelada, inta badan waxaa codsada shirkada maamula dhismayaasha iyo mulkiilayaasha ee qolalka kirada ama guriga)
- Caymiska waxyaalaha dhex yaala guriga
- Ka caymisk galinta khasaaraha xoogsiga
- Caymiska Garyaqaanka
- Iyo kuwo kale oo badan

Dhammaan caymisku wuxuu leeyahay caadiyan lacag lag jaro, tusaale ahaan. Qayb ka mida Kharashka qasaaraha oo ay waajib tahay qofka inuu iska bixiyo qayb.

Caymisyada ayaa la siiyaa shirkaddo badan oo Swiss.

Websaydka madaxabanaan ee loo yaqaan www.comparis.ch wuxuu bixiyaa macluumaad, isbarbardhigyo iyo fursado in lagu codsado caymiska khadka tooska ah iyo luqado dhowr ah.

www.comparis.ch

Waxaa suurtogal ah in caymisyada aad heshiiska la gashay ee ku yaala waddankaaga hooyo inuu ka dhex shaqaynayo Swiiserland.

CANSHUURO

Swiiserland guddaheeda, shaqsiyaadka gaarka ah ayaa bixiya dakhliga iyo cashuurta Hanti ma guurto. Canshuurahaas waxaa lagu maal gelinayaa shaqooyinka bulshada ee ay fuliso dawladdu, ismaamul goboleedka iyo dawladaha hoose.

Steuerverwaltung Graubünden (Maamulka Cashuuraha)
✆ 081 257 21 21
www.stv.gr.ch

Dadka wata rusqada oggolaanshaha rasmiga ah (C permit)

Xisaabinta cashuuraha la bixiyey, muwaadiniinta Swiss iyo dadka haysta rusqada oggolanshaha rasmigaa waxaa waajiba inay dhammaystiraan cashuurta ku waajibtay sannad kasta. Cashuurta waajibkaa waxaa waajiba in loo gudbiyo xafiiska cashuuraha ee goobta qofku ku nool yahay.

Dadka haysta degnaanshiyaha rasmigaa

Shaqaalaha ajanabigaa een lahanyn rusqad degnaanshiyo rasmiya ayaa si toosa looga jari doonaa cashuurta gunayaashooda/mushaharkooda (cashuurta ilaha). Tani waxay saamayn ku yeelanaysa, dadka kale:

- Ajnabiga leh rusqad sannadle
- Ajnabiyaasha leh rusqad toddobaadle
- Ajnabiyaasha leh rusqad muddo kooban
- Iskaga gooshayaasha xuduudaha
- Dadka si ku meel gaadha loo aqbalo
- Magangalyo-doonka

ADEEGGA LATALINTA BULSHADA IYO LACAGAHA BULSHADA

Xafiiska Amniga Bulshada Graubünden ayaa haysta amar buuxa oo ka jira jiida latalinta qoyska iyo shaqsig ee caawimaada dhaqaalaha bulshada.

Latalinta Shaqsiga gaarahaaneed ee xaga Arimaha bulshada

Shaqaalaha ku sugan adeegga bulshada ee gobolka ayaa ka masuula latalinta shaqsi. Marka lagu daro adeegga bulshada gobolka, waxaa jira adeegga bulsho khaasa oo ah qeybta ilaalinta ilmaha, caawimaada dhibanaha iyo dhibaatooyinka laqabatinka maandooriyaha. Faahfaahin guud oo ku saabsan adeegga bulshada khaaskaa ayaa lga heli karaa sida ku cad cutubka «Cinwaanada iyo Isku xidhka».

Caawimaada lacagta bulshada

Ka mabda bilow ahaan, qof kastaa wuxuu ka masuul yahay xoogsigiisa/xoogsigeeda maalin nololeedkiisa/ maalinnololeedkeeda. Dadka ay haysato dhibaato lacag muddo kooban ama s ocota een awoodi karin inay xaliyaan dhibaatooyinkan lacageed si iyaga u gaara, waxay ku andacoon karaan Caawimaada lacagta bulshada. Shuruudaha looga baahan yahay arrintan waxaa weeye inay saamayn ku leedahay nolosha ka jirta ismaamul goboleedka Graubünden.

Lacagaha caawimaada bulshada ayaa ah kuwa kaliya ee loo oggolaado haddii qofku aanu ku andacoonayn lacagaha caawimaada waajibkaa, sida lacagaha qofka curyaanka ama iitaal la´aanta aan shaqaynayn iyo qoyska ama qofka aan iska bixin karayn masaariiftiisa. Lacagaha caawimaada ayaa si gaara loo xisaabiyaa xaaladii kastaba iyo kutiisanaanta hadba xaaladaha gaarahaaneed, kharashaadka nolosha, xaaladaha dakhliga iyo muddada caawimaada.

Xisaabinta waxaa la sameeyaa iyadoo ay la socdaan ismaamul goboleedka iyo bixitaanka iyo talo ka dhiibashada dawladaha hoose iyo tilmaamaha Lacagaha Bulshada Shirka Swiss. Ismaamul goboleedka Graubünden, dawladaha hoose ayaa go'aansada lacagaha bulshada in la baxsho.

Kantonales Sozialamt Graubünden (Xafiiska Gobolka ee Ammaanka Buls-hadaee)
✆ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

MAALIN WALBA – WAXYAABAHA LALA KULMO

Nolosha Xaafadaha/nolosha Tuulada

Xaafadaha Magaalooyinka ama tuuulooyinka ayaa abaabula ciidaha iyo dabaaldagyada, kuwaas oo aad si firfircoon ama ka booqde ahaan oo kale aad ka qaybqaadan kartid. Waxaa ugu haboon in aad ka ogaatid Saaxiibada aad wada shaqaysaan, saaxiibada aad korka iska taqaan, qaraabooyinka, saaxiibada iyo jiiraanka. Sidoo kale waxaa jira goobo bar kulaneed oo ku yaala degmoooyinka iyo tuulayaahsa, sida meelaha Caruurta lagu ciyaarsiiyo, xarumaha bulshada, meelaha laga dabaasho, goobaha xidhiidhka lagu samayn karo.

Ururada iyo Jaaliyado

Degmo walbaa waxa ay leedahay Bandhigyo badan iyo Ururada haweenka, raga, carruurta, dhalinyarad iyo dadka waayeelkaa.

Ururada, waxay door muhiima ku leeyihiin nolosha maalin walba ama ay dhiirigalinayan xidhiidhka dadka degaanka. Waxaa jira naadiyad kubadda cagta, naadiyada jeesta, ururada muusiga, ururada dhaqanka, bulshooyink siyaasadeed, ururada haweenkas iyo kuwo kale oo badan. Sidoo kale waxaa jira adeeggyo sida jidh dhiska hooyada iyo ilmaha («MuKi-Turnen»), jidh dhiska dadka waayeelkaa, heeso maaweelo kooxeedka, ururada raga iyo haweenka.

Bandhigyada iyo ururadu waxay u furan yihiin dhammaan shaqsiyaadka iyo ururada xiisaynaya, ururada iyo naadiyadu waxay soo dhawaynayaan xubnaha cusub. Waydii maamulka dawlada hoose ee degmadaada waxa kus saabsan Macluumaadka kala duwan iyo tafaasiilaha lala xidhiidhayo.

Ururada Ajaanibta

Gobolka waxaa ka jira ururada Ajaanibta oo aad u badan. Kala xidhiidhis faahfaahin guud waxaa laga heli karaa barta shabakadda

www.integration.gr.ch

Matxafka hiddaha iyo dhaqanka, tiyaatarada iyo shineemooyinka

Meelo ama Goobo, waxaa jira matxafyada hiddaha iyo dhaqanka oo yaryar ama waawayn, tiyaatarada iyo shineemooyinka.

Adeegashada

Laga bilaabo Isniinta ilaa jimcaha, saacadaha furitaanka ayaa caadiyan u dhaxeeya 8.00 gh – 6.30 gd, maalinta Sabtida laga bilaabo 8.00 gh – 5.00 gd. Tukaanda badankooda ayaa xidhan Axadaha. Saacadaha ay furan yihiin goboladu way ku kala duwan yihiin.

Baananka

Baananka ayaa la xidhaa xilli kahoraysa tukaanada, badankoodu wuxuu u dhaxeeyaa 5.00 gd iyo 5.30 gd. Baananka badankoodu ayaa xidhan maalmaha Sabtida iyo Axadaha.

Fasaxyada dadwaynaha

Maalmaha soo socda waa fasaxyada dadwaynaha ka jira ismaamul goboleedka Graubünden. Tukaanada ayaa xidhan maalmahan. Maalinta fasaxyada kahor, ayaa tukaanda caadiyan la xidhaa goor hore, intooda badan 5 gd.

- Maalinta Sannadka cusub (1 Jeeniwari)
- Jimce wanaagsan, Ciidda masiixiga soo laabashada Ciise Axada iyo Isniinta
- Ascension
- Whit Sunday iyo Whit Monday
- Fasaxa Qaranka (1 Ogoosto)
- Soonka Dawlada dhexe
- Maalinta Masiixiga (25 Diisambar)
- Maalinta feedhka (26 Diisambar)

Sidoo kale waxaa jira fasaxyo dadwayne oo kale oo u gaara gobolada iyo jiidaha. Faahfaahin guud ayaa laga heli karaa barta shabakadda

www.feiertage-schweiz.ch

Safarada kooban iyo Raaxeysiga

Talooyin farabadan socdaalada koobkooban iyo hawlaha raaxaysiga ayaa laga heli karaa xafiisyada dalxiiska ama barta shabakadda

www.graubuenden.ch

ISKU SOCODKA

Gaadiidka dadwaynaha: Tareenka iyo baska

Waxaa ka jira Swiiserland khad tareen iyo bas isku xidh si fiican u horumarsan. Jadwalka iyo khadka khariiradaha ayaa laga heli karaa barta shabakadda

Rhätische Bahn – RhB (keliya gudaha Graubünden)
www.rhb.ch

Postauto
www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen – SBB
www.sbb.ch

SBB iyo RhB ayaa bixiya kaadhadhka socdaalada kala duwan kuwaas oo isticmaalkoodu gaadiidka dadwaynuhu uu jaban yahay (tusaale ahaan kaadh qiimihiisa safarku kala badh yahay (Halbtax), kaadhka guud ee safarka (GA), kaadhka safarka bile (Monatsabo), seven25-Abo, kaadh safar dadka da´da yar (Juniorkarte).

Carruurta lala socdo ee ka yar da'da lix jir ee safarka bilaashkaa. Macluumaad dheeraada ayaa laga heli karaa Xafiis kasta ee tikidhada tareenka ama barta shabakadda

www.rhb.ch
www.sbb.ch

Baabuur ku wadashada Swiiserland

Liisanka baabuur wadista

Dadka haysta leysanka baawuur wadista ee Ajaanibta, oo Iswiiska deganaansho ku qaata, waa iney hal sano gudaheeda ay bedelaan, kuna bedeshaan wadista leysanka Iswiiska. Shuruudaha isweeydaarsiga leysanka ayaa kukala duwanaan kara waddanka ay asal ahaan ka soo jeedaan.

Strassenverkehrsamt Graubünden (Waaxda Gobolka Graubünden ee Ruqsadaynta taraafigga Jidadka)
✆ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

Xaddidista xawaaraha baabuur wadista

Xaddidista baabuur wadista soo socota ayaa laga isticmaalaa guddaha Swiiserland: 50 kiloomitir/saacadiibah magaalooyinka waawayn guddahooda, magaalooyinka iyo tuulooyinka; 80kiloomitir/saacadood meelaha ka baxsan magaalooyinka waawaayn, magaalooyinka iyo tuulooyinka iyo 120 kiloomitir/saacadiba marka ay socdaan waddooyinka baabuurta Xawaaraha sare. Magaalooyinka iyo tuulooyink waxaa jira sidoo kale gooboyaal leh xaddidis

-charl

xawaare dhan 30 kiloomitir/saacadiiiba ama 20 kiloomitir/saacadiiba.

Kuwadista baabuurta Khamriga & Maandooriyaha
Qofka khamriga cabaayo Darajada khamriga in ay kor u dhaafin 0,5 ‰. Dadka cusub ee hadda leysanka ama ogolaashaha wadida gaariga qaatey iyo Darawalada mihnad ahaan ugu shaqeysta darawalnimo waa in aysan kor u dhaafin 0.1 ‰. qof muqadaraad isticmaaley xaalkiisa waa ka gaar.

Warqada canshuurta ee Wadada xawaaraha sare loogu socdo
Wadooyinka Iswiiska ee xawaaraha sare loogu socdo ayaa waxaa waajib ah Warqada canshuurta wadooyinka xawaaraha sare loogu socdo («Vignette») kaas oo ay tahay in dib loo cusboonaysiiyo sannad kasta. Warqada canshuurta ee xawaaraha sare loogu socdo waxaa laga iibsan karaa meelaha shidaalka lagu gado iyo xafiisyada boostada.

Strassenverkehrsamt Graubünden (Waaxda Gobolka Graubünden ee Ruqsadaynta taraafigga Jidadka)
✆ 081 257 80 00
www.stva.gr.ch

Baaskiilad
Isticmaalida baaskiilada ayaa ah waxyaalaha loogu jecel yahay Wadanka Iswiiska. Waxaaa haboon in la qaato caymiska waxyeelista cidda kale, sidaas daraadeed waxaa lagaa caymisgalinayaa waxyeelo kasta oo sabab u noqon karta baaskiil wataha.

BEY'ADDA

Ilaali bey'adda!
Qof kasta wuxuu door ka qaadan karaa ilaalinta deegaankooda, iyagoo tashiilinaya shidaalka, laydhka iyo biyaha, iyo iyadoo si haboon qashinka meel loo dayo.

Qashinka
Ka mabda asaasi ahaan, qashin qubistu waxaa waajib ah in laga bixiyo qarash/ama lacag. Degmada aad ku nooshahay ayaad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan qubista qashinka, xilliga, iyo goobta.

Kala saaridda qashinka
Bilicda bey´adda & dhaqaaleeynta Qarashka ayaa ku jirta kala saarida qashinka. Waxyaabaha soo socda ayaa laga soocaa qashinka guriga.

- Quraaradaha iyo Qasacadaha
- Warqad iyo karaatoonta
- Bacrimiyayaasha iyo geedaha masiixiga
- Qashin aad u balaadhan (tusaale ahaan, qalabka guryaha, khadiifadaha) iyo birta
- Baytariyada iyo aaladaha dabka
- Dawooyinka
- Saliidaha iyo walxaha suntaa sida ranjiyada, ranjiyada xamuurada oo kale, dareeraha meerrkurida, iwm
- Dharka ilaa iyo hadda la xidhan karo

Quraaradaha, almuuniyamka, PET, iwm. Ayaa lagu tuuri karaa weelka qashinka lagu uruuriyo ama goobaha alaabooyinka qashinka dib loogu warshadeeyo (Lacag la´aan). Goobaha qashinka dib loogu warshadeeyo ayaa sidoo kale dib loogu celiyaa qashinada aadka u waawaayn, warqad, karaatoon iyo qashinka gaarkaa, mararka qaarkooda waa lacag. Tukaano badan ayaa dib loogu celiyaa baytariyada iyo aaladaha dabka oo bilaasha.

o

macluumaad dhammaystiran oo ku saabsan mawduuaca qashinka iyo dib u warshadaynta ayaa laga heli karaa barta shabakadda

www.abfall.ch

Biyaha cabbitaanka
Swiiserland guddaheeda, biyaha ka yimaada qasabada ayaa ah heerka biyo la cabo ugu sareeya. Macluumaad intaas dheer waxaa laga heli karaa barta shabakadda

Bundesamt für Umwelt BAFU (Xafiiska Federaalka ee Deegaanka)
✆ 058 462 93 11,
www.bafu.admin.ch

CINWAANO WAXTAR LEH IYO XIRIIRIYAYAAL

Walaacyada maalinlaha	53
Shaqo	53
Kala soocid/Cunsurnimo	53
Qoyska iyo lamaanidmada	54
Lacagaha	54
Caafimaadka	55
Qalalaasaha/caawimaada dhibanaha	57
Isdhexgalka/Muhaajirka	58
Tarjumaan dhaqameed	58
Ilmaha iyo dhalinyarada	59
Warbaahinta dadka so galootiga	60
Adeegyada bulshada	60
Dugsiyada Luuqadaha	61
Sharciga	62

Walaacyada maalinlaha

Dargebotene Hand
Dargebotene Hand (Samofalayaasha «Samaritans») ayaa ku deeqa taageerada xaaladaha nolosha adag iyadoo lagula xidhiidhayo telefoon, Sheekeeysi ama emayl. Maleh ayidsanaan diimeed, dhaqan ama siyaasadeed.
✆ 143
www.143.ch

Shaqo

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Xafiiska Warshadaha, Ganacsiga iyo Shaqada)
Macluumaad ku saabsan xarumaha shaqada gobolka (RAV), kaalmada lacagta ee shaqo la'aanta, aasaas sharciyeed, iwm.
✆ 081 257 23 46
www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR (Waaxda Tababaraha Xirfadaha)
Macluumaadka shaqada, waxbarashada iyo talobixinta mixnadeed.
✆ 081 257 27 68
www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Xoghaynta Gobolka ee Wax barashada, Cilmi baarista iyo Curinta)
Xarunta xiriirka qaran ee aqoonsiga shahaadooyinka ajnabiga.
✆ 058 462 28 26
www.sbfi.admin.ch

Kala soocid/Cunsurnimo

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Iskuxidhka Latalinta dhibanaha midabtakoorka)
www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Guddiga Federaalka ee lidka Midabtakoorka)
www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Xarunta warkala qaadashada isdhexgalka dadyowga)
✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur
✆ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

TikK – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (Xarunta kartida ee khilaafaadka dhaqamada)
Talo lacag la'aan hadana qarsoodi ah oo ku saabsan khilaafaadka dhaqamada, kalasooca, qalalaasaha iyo cunsuriyada dhowr luqadoodna leh.
✆ 044 291 65 75
www.tikk.ch

Qoyska iyo lamaanidmada

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Xarunta caafimaadka iyo qorshaynta kala dheereynta dhalmada)
Talada ku saabsan arrimaha qorshaynta qoyska, galmada, uurka iyo lamaansho ahaanta. Taageerada dhalmada kahor ee muhaajiriinta.
✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur
✆ 081 250 34 38
www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Talada ku saabsan arrimaha qorshaynta qoyska, galmada, uurka iyo lamaansho ahaanta. Taageerada dhalmada kahor ee muhaajiriinta)
Wixii warbixin ah ee ku saabsan jinsiyadaha kala duwan ee isguursanaaya iyo dhaqamada kala duwan nin iyo naagtiis ama qoys oo dhan.
www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (Qoyska iyo tababarka nolosha)
✉ Familienzentrum Planaterra,
Reichsgasse 25, 7000 Chur
✆ 081 252 33 77
www.paarlando.ch

Lacagaha

Xarunta katalinta arrimaha deynta
✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
✆ 081 258 45 80
www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz (Ururka Dalladaha wadatashiga miisaaniyada ee Swiiserland)
Macluumaadka iyo qaabka lagu abuurayo miisaaniyad adiga aad adigu iska leedahay.
www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung (Talada deynta)
Mawduucyada macluumaadka Faa'iidada Lacagta, miisaaniyadda iyo deynta luuqada iyo luqado kale.
www.caritas-schuldenberatung.ch

Qeebta caawimaadka lacagta
✉ Frauenzentrale GR, Gürtelstrasse 24, 7000 Chur
✆ 081 284 80 77
www.beratungszentrum-gr.ch

Caafimaadka

Aids-Hilfe GR
Xarumaha arrimaha la xidhiidha xanuunka HIV/Aids iyo xanuunada galmada ku faafa – talada dadka qaba xanuun dhaliyaha HIV ama ku aan hubin kadib inay xaalad khatara ku sugan yihiin.
✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur
✆ 081 252 49 00
www.aidshilfe-gr.ch

AA Anonyme Alkoholiker
Qof kastaaba oo raba inuu joojiyo khamri cabista waxaa lagu soo dhawaynayaa AA. Waa la damaanad qaadayaa in aan qofka magaciisa la aqoonsan.
✆ 0848 848 885 (24 h)
www.anonyme-alkoholiker.ch

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR
Adeeg shaqsiyeed iyo kooxaha iskaa wax uq abso ee dhibaatoooyinka khamriga, iyo sidoo kale qaraabooyinka.
✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur
✆ 081 252 43 37
www.blaueskreuz.gr.ch

Bisch fit? (Miyaad caafimaad qabtaa?)
Goobta macluumaadka ee xafiiska caafimaadka ee Graubünden ee kor u qaadida caafimaadka iyo kahortaga.
www.bischfit.ch

Krebsliga GR
Ayaa siiya caawimaad iskaa wax u qabsaa dadka cabanaya iyo qaraabadooda; waxay kula taliyaan arrimaha amniga bulshada, waxay abaabulaan casharo ama hadalo.
✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur
✆ 081 300 50 90
www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch
Macluumaadka ku saabsan mawduuca caafimaadka iyo nimaadmak caafimaadka Swiss oo ku qoran luuqado badan.
www.migesplus.ch

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz (Shabakad looga soo horjeedo Goynta Xubnaha taranka Dumarka ee Swiiserland)
Websaaydka luqadaha badan bixiya macluumaad ku saabsan gudniinta xubinta taranka ee dumarka iyo guud ahaan hay'adaha lala xiriiro.
www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR (Adeegyada Cilmi-nafsiga)
✆ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

Procap Grischun – Ururka iskaa wax u qabso ah oo loogu talagalay dadka naafada ah
Talada lacagta dadka naafadaa; talada sharciga ee arrimaha amniga bulshada.
✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
✆ 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch

Sexual health info (Macluumaadka caafimaadka galmada)
Macluumaad ku-saabsan taariikhda iyo xirfadlaha ku saabsan arrimaha caafimaadka galmada ee luuqada iyo luqado kale.
www.sex-i.ch

Latalin balwada
Adeegyada bulsheed ee gobolka waxay bixiyaan la-talinta balwada ah oo loogu talagalay dadka ay saameeyeen iyo qaraabadooda.
✆ 081 257 26 54
www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR
Barbaarinta iyo adeegga guriga sidoo kale taageerada iyo talada guriga haddii ay dhacdo kala dhantaalnaan caafimaad.
✉ Gartenweg 2, 7000 Chur
✆ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

Cisbitaalada ku yaala

Kantonsspital (Cisbitaalka Gobolka) Graubünden Chur oo ay la socdaan labada goobood ee **Kreuzspital** iyo **Frauenklinik Fontana**
✆ 081 254 81 11

Spital Thusis
✆ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin
(cisbitaalka, dadka waawayn iyo guriga xanaanaynta)
✆ 081 669 14 00

Ospidal Engiadina Bassa, Scuol
✆ 081 861 10 00

Ospidal Val Müstair, Sta. Maria
✆ 081 851 61 00

Regionalspital Prättigau, Schiers
✆ 081 308 08 08

Regionalspital Surselva, Ilanz
✆ 081 926 51 11

Spital Davos
✆ 081 414 88 88

Spital Oberengadin, Samedan
✆ 081 851 81 11

Ospedale Casa di Cura della Bregaglia, Promontogno
✆ 081 838 11 99

Ospedale San Sisto, Poschiavo
✆ 081 839 11 11

Qalalaasaha/caawimaada dhibanaha

Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Xarunta latalinta ee loogu talagalay dadka daagalka badan)
Khabiiradu waxay horumariyaan qaababka aan rabshad lahayn ee xalinta khilaafaadka iyaga oo raadinaya talo. Dalabka la-talinta waxaa ka mid ah la-talinta taleefanka, ka-hortagga dhibaatooyinka iyo la-talin shakhsiyeed.
✆ 079 544 38 63
www.gewaltberatung.gr.ch

Frauenhaus GR (Dumarka Guri joogtada)
Waxay soo bandhigaan difaaca Dumarka iyo Caruurta ee dhanka handadaada Cilmunafsiga iyo muuqaalka jirka. Waxaadna la xiriiri kartaa habeen iyo maalin.
✆ 081 252 38 02
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Xarunta Talada Dhibanaha)
Waxay bixisaa caawimaadaha caafimaadka, cilmi nafsiga, bulshada, lacagaha iyo Caawimaada Garyaqaanka ee danbiga Dhibanaha. Caawimaada ayaa la siiyaa dadka ay ku dhacday kala dhantaalnaanta jidhka, cilmi nafsia iyo xushmada sinjiga iyo dadka ku waayey xubnaha qoyska oo ay sabab u ahayd danbi. Taladu waa bilaash iyo magac dhabid la'aan.
✉ Klostergasse 5, 7000 Chur
✆ 081 257 31 50
www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES
Talo iyo taageerid dumarka ay rabshaduhu u geystaan taleefan ama e-mail luuqada iyo luqado kale.
✆ 031 331 66 90
www.terre-des-femmes.ch

Isdhexgalka/Muhaajirka

Amt für Migration und Zivilrecht GR (Waaxda Soogalootiga iyo Sharicga Madaniga)
Macluumaadka ku saabsan socdaalka, degenaanshaha, shuruudaha diiwaangelinta, isukeenista qoyska, dhalashada, iwm.
✆ 081 257 30 01
www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Xarunta warkala qaadashada isdhexgalka dadyowga)
Xafiiska gobolka wixii su,aalo ah ee ku saabsan isdhexgalka dadyowga kala duwan aad weydiin karto. Talobixin luqadeed oo lacag la'aan ah.
✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur
✆ 081 257 36 83
www.integration.gr.ch

Macluumaad luuqado kala duwan leh oo ku saabsan nolosha Swiiserland
www.hallo.gr.ch
www.ch.ch
www.migraweb.ch
www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration (Xoghaynta Qaranka ee Socdaalka)
Macluumaad ku saabsan socdaalka, deganaanshaha, ruqsadaha shaqo, isdhexgalka iyo dhalashada.
www.sem.admin.ch

Tarjumaan dhaqameed

Bixinta tarjumayaal aqoon leh.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Naadiga Tarjumayaasha ee bariga Swiiserland)
✆ 0848 28 33 90
www.arge.ch/verdi

Adeega turjumaanka teleefonka
✆ 0842 442 442
www.0842-442-442.ch

Ilmaha iyo dhalinyarada

Elternberatung GR (Talobixinta Waalid)
La-talin loogu talagalay waalidiinta dhalaanka iyo carruurta yar-yar. Ka ogow degmada aad ku nooshahay adeegyada ku saabsan xaafadaada.

Waxbarashada waalidiinta
Koorsooyin loogu tala galay waalidiinta ee mawduucyada la xiriira waalidiinta.
www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR (Ururka Kaabista Adeegyada Waxbarashada)
Qiimaynta gaarhaaneed iyo dhiirigalinta carruurta qabta naafada iyo dib u dhaca korniinka dhalmada ilaa da'da dugsiga. Latalinta waalidiinta ku saabsan korniinka carruurtooda.
✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur
✆ 081 257 02 80
www.hpd-gr.ch

Dhalinyarada iyo Warbaahinta – goobta warbixinta si loo wanaajiyo xirfadaha warbaahinta
Waraaqo la socda talo muhiim ku saabsan badbaadada isticmaalka warbaahinta dijitalka. Ee 16 luqadood.
www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie GR (Cilminafsiga Carruurta iyo Dhallinta)
Wuxuu taageeraa carruurta, dhalinyarada iyo waalidiintooda leh xanuunada cilmi nafsiga iyo xanuunada.
✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur
✆ 058 225 19 19
www.kjp-gr.ch

Fursadaha waxbarashada caruurta ilaa da'da 4
In ka badan 60 Aflaan gaagaaban oo leh talooyin iyo fikrado ku saabsan sida waalidku u taageeri karaan horumarka carruurtooda xaaladaha maalin walba. Aflaamta waxaa ku heli kataar 13 luqadood.
www.kinder-4.ch

lilli
Macluumaadka loogu talagalay qaangaarka iyo dhalinyarada ee ku saabsan caafimaadka galmada iyo kahortaga rabshadaha.
www.lilli.ch

Pro Juventute talo bixin loogu tala galay waalidiinta
Talo lacag la'aan ah oo waalidiinta, hourmarka, daryeelka iyo abaabulka qoyska. Waxaa lala xiriir karaa habeen iyo maalinba.
✆ 058 261 61 61
www.projuventute.ch

Pro Juventute Talo bixint loogu tala galay ilmaha iyo dhalinyarada
La talin caruurta iyo dhalinyarada, qarsoodi ah oo bilaash ah saacad kasta.
✆ 147
www.147.ch

Khadka-gargaarka ee carruurta
✆ 0800 55 42 10 (lambarka telefoona bilaa lacaga)
www.sorgentelefon.ch

tschau.ch
Talo onleenka ah iyo macluumaad ku saabsan mawduucyada muhiimka ah ee dhalinyarada.
www.tschau.ch

Warbaahinta dadka so galootiga

Waxaa jira warbaahin fara badan oo loogu talagalay dadka soogalootiga ah ee ku nool Switzerland. Waxaad ka heli kartaa dulmar guud
www.migesmedia.ch

Adeegyada bulshada

Adeegga bulsho goboleedka

Chur
✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur
✆ 081 257 26 67

Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart
✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart
✆ 081 257 66 23

Mittelbünden, Thusis
✉ Rathaus, Untere Gasse 3,
7430 Thusis
✆ 081 257 52 75

Surselva, Ilanz
✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz
✆ 081 257 62 30

Surselva, Disentis/Mustér
✉ Via Sursilvana 25,
7180 Disentis/Mustér
✆ 081 257 62 30

Oberengadin/Bergell, Samedan
✉ A l'En 2, 7503 Samedan
✆ 081 257 49 10

Unterengadin/Münstertal, Scuol
✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol
✆ 081 257 64 32

Bernina, Poschiavo
✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo
✆ 081 257 49 11

Moesa, Roveredo
✉ Centro regionale dei servizi,
Cima Piazza Piaza, 6535 Roveredo
✆ 081 257 65 70

Adeegyada bulsho ee Dawladda Hoose

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

Dugsiyada Luuqadaha

Chur

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur
✆ 081 403 33 33
www.ibw.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Talyaani, Isbaanish, Faransiis, Ruush

Klubschule Migros, Chur
✆ 058 712 44 40
www.klubschule.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Faransiis, Talyaani, Isbaanish, Carabi, Barasiili, Shiine, Giriig, Jabaniis, Dutj, Boortaqiis, Ruush, Swedish, Swiss Jarmal

Lernforum, Chur
✆ 081 353 63 62
www.lernforum.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Faransiis, Talyaani, Isbaanish, Giriig Casriya, Boortaqiis, Ruush, Jabaniis

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

Balikatan, Chur
✆ 079 781 32 00
www.balikatan.ch
- Casharo af Jarmal ah oo bar bilawa hoose

Hinterrhein

Schule St. Catharina, Cazis
✆ 081 632 10 00
www.stcatharina.ch
- Casharo af Jarmal ah oo bar bilawa hoose

Engadin

Academia Engiadina, Samedan
✆ 081 851 06 00
www.academia-engiadina.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Talyaani, Romansh, Ruush, Isbaanish

Kaufmännische Berufsschule, Samedan
✆ 081 852 49 55
www.berufsschule-samedan.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Talyaani, Fransiis

Davos/Prättigau

Berufsschule der Landschaft Davos
✆ 081 413 75 17
www.berufsschuledavos.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Talyaani

Grischlingua, Davos
✆ 081 416 40 44
www.grischlingua.ch
- Jarmal, Ingiriisi

Surselva

Faviala, Ilanz
✆ 079 689 60 79
www.faviala.ch
- Jarmal, Ingiriisi, Talyaani, Romansh

Casharada luuqad ay caawiso ismaamul goboleedka iyo dawlada German, Italian iyo Romansh ayaa laga heli karaa barta shabakadda
www.integration.gr.ch

Sharciga

Caawimaada sharcigu waa bilaash
Goobo kala duwan ee ku yaala ismaamul goboleedka Graubünden, ayaa kusiinaya takhasusayaal ka socda ururka Garyaqaanada Graubünden talada sharciga. Kharashka lacag bixinta oo dhan CHF 10.00.

Macluumaadka ku saabsna halka iyo goobta kaga faaíideeysan kartid, waxaa laga heli akraa jariirad goboleedka iyo maqaalada ku jira barta shabakadda www.grav.ch

Frauenzentrale Graubünden
Talo shaqsiyeed oo ku saabsan arrimo sharciyeed oo kala duwan.
✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur
✆ 081 284 80 77
www.beratungszentrum-gr.ch

Ururada
Haddii aad ka mid tahay urur, waxaad heli doontaa talo bilaasha oo la xidhiidha gunooyinka xaaladaha shaqada.
www.die-gewerkschaften.ch

21

WAXAA LA SAMEEYO XAALADAHA DEGDEGAA

Lambarada xaaladaha degdegaa ee Swiiserland waxaa lagala xidhiidhi karaa 24 Saacadood

Booliiska
117

Waaxda dabdamiska
(dabka, biyaha, gaasta)
118

Dhooliga
144

Lambarka xaaladaha degdegaa
(booliiska, waaxda dabdamiska, dhooliga)
112

Kooda badbaada cirka Swiss
(REGA; helikobtarta badbadada)
1414

Sumowga
(xarunta macluumaadka sunta)
145

Caawimaada Telefoonka carruurta iyo dhalinyarada
147

Xeer hoosaadka xaaladaha degdegaa

- Is daji
- Dib u eeg xaaladda
  Maxaa dhacay?
  Ayey dhibaato soo gaadhay?
- Aqoonso khatarta
- Diyaar garoow, dhibanayaasha shilka iyo dadka kale ee u lug leh badbaadada
- Wargali adeegga xaalada degdegaa
- 144 ama 112
- Sii gargagaarka degdegaa

Gargaarka caafimaadka degdegaa – Lambarka degdegaa 144 ama 112

Telefoonkaaga waxaa ka jawaabi doona qof takhasus u leh wargelinta shaqaalaha badbaadiyayaasha ah. Iyadoo hadba ay ku xidhan tahay fariinta, dhammaan adeeggyada xaaladaha degdegaa (dhooli, dhakhtar, helikobtarada badbaadada, booliska ama/ee waaxda dabdamiska) ayaa isla markiiba la wargalin doona.

Telefoon lambarka 144 ama 112 ayaa si toosa looga garaaci karaa telefoonada dadwaynaha, jiida lagu soo galo.

Macluumadka soo socda ayaa muhiim u ah xarunta adeegga xaaladaha degdegaa

- Magacaaga iyo telefoonkaaga haddiiba ay timaado in loo baahdo in dib laguu soo waco.
- Faafhfaahin kooban oo ka hadlaysa wixii dhacay.
- Soo koob faahafaahinta ku saabsan jiida uu shilku ka dhacay.
- Goobta, waddada, guri lambar.
- Immisa bukaan jooga halkaa.
- Xaalada bukaanka: miyuu/miyey miyirdoorsoon tahay? Bukaanku ma neefsanayaa?
- Goorma ayuu shilku dhacay?

Ha soo afjarin wacitaanka ilaa iyo inta loo soo dirahaagu uu ka xaqiiqsanayo inay u bilaabantay talaabada xidhiidhku.

Waxaa daabacay
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

Fikirka iyo nashqada garaafyada
Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

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

La soo saarey 2020

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arab, arabo
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo
Dari, dari, dari
Deutsch, tudestg, tedesco
Englisch, englais, inglese
Filipino, filippino, filippino
Französisch, franzos, francese
Italienisch, talian, italiano
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russ, russo
Somalisch, somali, somalo
Spanisch, spagnol, spagnolo
Tamilisch, tamil, tamil
Thai, thai, thai
Tibetisch, tibetan, tibetano
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, tirc, turco

Ka soo deji www.integration.gr.ch
Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa websaydka luqadaha badan ku hadla www.hallo.gr.ch

KIP
KANTONALES
INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON GRAUBÜNDEN