

# *Gemeinsam älter werden*

*2023 / 2024*



Gemeinde Trimmis  

---

SeniorInnen

# Gemeinsam älter werden

**Ausgabe:** 2023/2024

**Herausgeber:** Gemeinde Trimmis  
Galbutz 2  
7203 Trimmis  
Tel. 081 354 99 31  
gemeinde@trimmis.ch  
<https://www.trimmis.ch>

**Redaktion:** Peter Völlm, Bernadette Brandenburger, Alice Gadiant

**Fotos:** Umschlag: Atlantiq AG  
Kursprogramme: Kontaktperson des Angebots  
Rückblick Kursjahr 22/23: Bernadette Brandenburger  
Alpfest: Peter Völlm

**Zitate:** <https://zitate.woxikon.de>

**Gestaltung:** Peter Völlm

**Druck:** Druckerei Landquart AG

**Auflage:** 540 Exemplare

# Inhalt

---

Impressum	2
Grusswort des Gemeindevorstandes	4
Angebotsübersicht nach Wochentag	5
Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER	6
Aktivitäten (Biken, Golfen)	8
Anlässe (Vortrag, Theater)	9
Kaffeeklatsch	10
Nordic Walking	12
Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene	13
Jassen und Spielen	14
Ökumenischer Gesprächskreis	15
Seniorenhengert	16
Wandergruppe Region Landquart	18
Wanderwege pflegen	21
Seniorenturnen	22
Yoga	23
Mittagstisch	24
Miteinander Lesen	25
Seniorinenturnen	26
Karten und Couverts gestalten	27
Line Dance	28
Bistro Jung & Alt	29
Projekt Alterswohnungen	30
Alpfest Falsch 2023	32
Nützliche Adressen	35

# Grusswort des Gemeindevorstandes

---

Liebe Trimmiser Seniorinnen und Senioren

Seit der Gründung der Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER im Jahr 2010 hat sich diese zu einer wichtigen Institution in der Gemeinde Trimmis etabliert. Das Programm, welches Ihnen liebe Trimmiser Seniorinnen und Senioren, zum aktiven Mitmachen angeboten wird, darf sich einer grossen Beliebtheit erfreuen. Über die attraktiven Angebote, welche wiederum in einem breiten Spektrum und den unterschiedlichen Interessen folgend dargeboten werden, finden Sie die entsprechenden Informationen in dieser Broschüre.

Frei nach dem Motto: «Wir gehören noch lange nicht zum alten Eisen» wird viel geboten.

Der Gemeindevorstand freut sich ausserordentlich, dass Sie sich liebe Seniorinnen und Senioren, aktiv in das Gemeinschaftsleben einbringen. Die Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER unter der Leitung von Bernadette Brandenburger darf sich als eine wichtige Anlaufstelle für die zukunftsorientierte Seniorenarbeit präsentieren.

Wir wünschen Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, daher Vorfreude bei der Auswahl und viel Spass beim Besuch dieser Veranstaltungen und regelmässigen Aktivitäten. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gute Gesundheit und freuen uns auf interessante Begegnungen mit Ihnen.

Für den Gemeindevorstand

Roman Hug  
Gemeindepräsident

Marcel Coray  
Departementsvorsteher

# Angebotsübersicht nach Wochentag

	Detailangaben	Seite
Montag	<b>Kaffeeklatsch</b> 14.00 - 17.00 Uhr Begegnungsraum «Quadera»	10
	<b>Nordic Walking</b> 14.00 Uhr (bzw. 09.00, wenn über 25 °C) Treffpunkt Rathaus	12
Dienstag	<b>Englisch</b> 15.15 - 16.30 Uhr Anfänger 16.45 - 18.00 Uhr Pre-Intermediate (A2) 18.15 - 19.30 Uhr Fortgeschrittene (B2) Daten gemäss Absprache, Rathaus Vereinsraum	13
	<b>Jassen und Spielen</b> 14.00 - 17.00 Uhr 1. Dienstag im Monat, Begegnungsraum «Quadera»	14
	<b>Ökumenischer Gesprächskreis</b> 10.00 - 11.30 Uhr 1. Dienstag im Monat, Reformiertes Kirchgemeindehaus	15
	<b>Seniorenhengert</b> 14.00 - 16.00 Uhr, in der Regel 2. Dienstag im Monat, Reformiertes Kirchgemeindehaus	16
Mittwoch	<b>Wandergruppe Region Landquart</b> gemäss Detailprogramm	18
	<b>Seniorenturnen</b> 14.00 - 15.00 Uhr Mehrzweckhalle, ausgenommen Schulferien	22
	<b>Line Dance AnfängerInnen</b> 14.00 - 15.30 Uhr Aula Primarschulhaus	28
Donnerstag	<b>Kaffeeklatsch</b> 08.30 - 11.00 Uhr Begegnungsraum «Quadera»	10
	<b>Yoga</b> 08.30 - 09.30 Uhr Reformiertes Kirchgemeindehaus	23
	<b>Mittagstisch</b> 12.00 Uhr, 1. Donnerstag im Monat Katholisches Pfarreizentrum, ausgenommen Schulferien	24
	<b>Miteinander Lesen</b> 17.00 - 18.30 Uhr Begegnungsraum «Quadera»	25
Freitag	<b>Seniorinenturnen</b> 09.00 - 10.00 Uhr Mehrzweckhalle, ausgenommen Schulferien	26
	<b>Line Dance Fortgeschrittene</b> 13.30 - 15.00 Uhr Aula Primarschulhaus	28

# Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER

---

Die Broschüre «Gemeinsam älter werden» informiert über die Angebote des Projektes «Insieme sano». Mit vielseitigen, interessanten Angeboten und abwechslungsreichen, kreativen Aktivitäten werden die sozialen Kontakte untereinander gefördert, Beziehungen gepflegt und neue geschaffen. Dies alles um die Gesundheit, die Selbstständigkeit, die Lebensqualität und nicht zuletzt die Neugier für spannende aber auch entspannende Momente der SeniorInnen ü65 zu erhalten.

Das vergangene Jahr enthielt Bewährtes und Neues:

Dem Vortrag «Humor – heiter weiter» vom 23. November 2022 mit Herrn Beat Hänni (selbsternannter Humorarbeiter) wohnten über 100 Personen bei. Seine Aussage: Humor ist eine Charakterstärke, welche zur Lebenszufriedenheit beiträgt und eine Ressource, die bei jedem Menschen vorhanden ist, hat wohl einige Diskussionen ausgelöst.

Ebenfalls grosser Zulauf fand der Bildervortrag von Stefan Linder am 15. Februar 2023. Seine Ausführungen zu den zahlreichen Vögeln und ihrem Lebensraum wurden mit einer anschliessenden Vogelexkursion ergänzt.

Das spannende Generationenprojekt «Handykurs» mit SchülerInnen der 3. Oberstufe als BeraterInnen und SeniorInnen als SchülerInnen machte allen Spass und enthielt viele wertvolle Tipps für den Alltagsgebrauch des Smartphones. Es wurde sogar ein Spaghetti-Plausch von den SchülerInnen offeriert. Herzlichen Dank.

Neu im Programm wurden im ersten Halbjahr 2023 bereits E-Bike-Touren angeboten sowie ein Golfturnier. Beides konnte dank zahlreichen Anmeldungen durchgeführt werden.

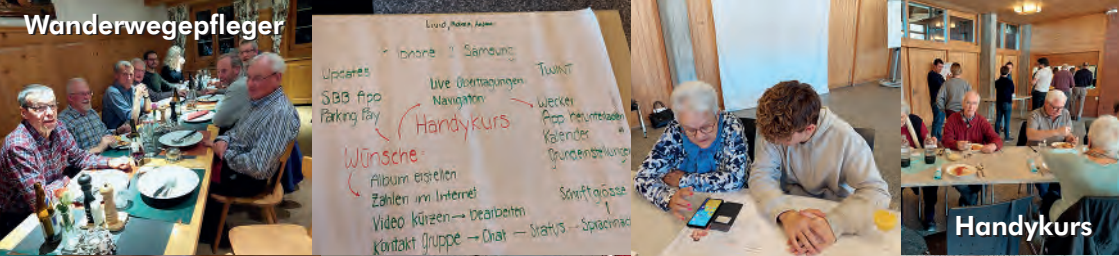
All diese Aktivitäten konnten und können nur dank den vielen LeiterInnen und HelferInnen durchgeführt werden. Diesen und dem Insieme sano Helferteam unter der Leitung von Marlies Hartmann ein riesiges Dankeschön. Ebenfalls ein grosser Dank an Marcel Coray (Departementsvorsteher) und an das Team der Gemeinde für die gute Zusammenarbeit.

Für Fragen und Anregungen melden Sie sich bei Bernadette Brandenburger, Verantwortliche Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER. Telefon: 079 488 35 93, E-Mail: bernadette.brandenburger@trimmis.ch.

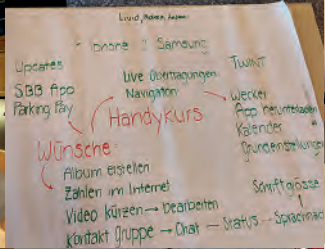
Auf <https://www.trimmis.ch> sind jeweils die aktuellen Informationen aufgeführt.



Rückblicke: Bistro Jung & Alt



Wanderwegepfleger



Handykurs



Liaba Kursleiterin  
Liaba Kursleiterin  
Mir wünschen Ihnen a Guat!

Liaba Kurszuecherin  
Liaba Kurszuecherin  
Mir wünschen Ihnen a Guat!

Vortrag mit Zvieri



Arbeitsgruppenleiter-Sitzung

Apéro für Neupensionierte

« Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben. »

Marie von Ebner-Eschenbach

# Aktivitäten

## E-Bike-Touren mit Hausi Aeberhard

Mittwoch, 16. und 23. August 2023 um 09.30 Uhr

Mittwoch, 13. und 20. September 2023 um 13.30 Uhr

Tourendaten vom 2024 werden im Amtsblatt oder auf der Webseite [www.trimmis.ch](http://www.trimmis.ch) bekannt gegeben.

Bei Interesse können Sie sich unter der Telefonnummer 079 666 93 29 oder E-Mail an [hansundheidi@gmx.ch](mailto:hansundheidi@gmx.ch) melden.



## Trimmiser-Golfturnier in Domat/Ems mit SeniorInnen

Zwei weitere Turniere sind im Jahr 2023 noch geplant.

Bei Interesse können Sie sich melden bei Urs Brandenburger, [info@branden.ch](mailto:info@branden.ch)





# Anlässe

## Alternativen in der Schmerzbewältigung

Vortrag am 8. November 2023 in der Aula Primarschulhaus

Chronische Schmerzen sind belastend, können sogar Depressionen begünstigen. Immer mehr Menschen sind heutzutage davon betroffen. Und Schmerzmittel sind ganz sicher auf Dauer keine gute Lösung. Zwar gibt es mittlerweile viele Möglichkeiten der Schmerztherapie, sowohl mit schulmedizinischem als auch mit ganzheitlichem komplementärmedizinischem Ansatz, aber im Dschungel der Angebote ist es oft schwer, das Richtige zu finden. Auch Ayurveda und Yoga haben ihre eigenen Konzepte, Schmerzen zu reduzieren und damit den Betroffenen Linderung und mehr Lebensqualität zu verschaffen. Wie wird hier Schmerz betrachtet und welche Denkansätze zur Bewältigung gibt es?

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf und öffnet einen Weg zu mehr Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit.

Dr. med. Mona Ranacher  
Fachärztin Innere Medizin und Rheumatologie FMH  
Manuelle Medizin, Ultraschall Bewegungsapparat  
Akupunktur-TCM, Ayurvedamedizin



Anmeldung: bis Freitag 20. Oktober 2023  
bernadette.brandenburger@trimmis.ch, 079 488 35 93

## COLORi - Theater St. Gallen



Geniessen Sie einen Theaternachmittag. Lachen und Nachdenken bei **spätsinnig**, einem reichen Bilderbogen zum Thema Alter und Altern.

COLORi-Theater ist eine gemeinsame Veranstaltung mit den Gemeinden Untervaz und Landquart.

Datum: 13. März 2024

Ort: Mehrzweckhalle Trimmis

Zeit: 14.00 Uhr

Kosten: CHF 20.— inkl.

Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis: 19. Februar 2024 an  
bernadette.brandenburger@trimmis.ch

« Das wunderbarste Märchen ist das Leben selbst. »

Hans Christian Andersen

# Kaffeeklatsch

Der «Kaffeeklatsch Quadera» ist ein gemütliches Kaffeestübli für Jung und Alt. In geselliger Runde werden interessante Gespräche geführt sowie Freunde und Bekannte getroffen. Was dabei auf keinen Fall fehlen darf, ist ein guter Kaffee und ein leckeres von den Helferinnen des Kaffeeklatsches selbstgemachtes Dessert.

Unser Angebot mit Freiwilligenarbeit entspricht dem Vereinsgedanken des Gemeinnützigen Frauenvereins. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass wir mit unserem Kaffeestübli der Trimmiser Bevölkerung einen willkommenen Treffpunkt bieten.

**Daten:** Montag, 14.00 - 17.00 Uhr und  
Donnerstag, 08.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Begegnungsraum «Quadera»

**Anmeldung:** Keine Anmeldung notwendig  
Alle sind willkommen

**Kontaktperson:** Renata Hemmi, Oberdorf 2, 7203 Trimmis  
079 310 84 83, renihemmi@hotmail.ch





« Man muss das Leben so einrichten, dass jeder Augenblick bedeutungsvoll ist. »

Iwan Sergejewitsch Turgenjew

# Nordic Walking

---

Gemeinsame Bewegung mit anderen Seniorinnen und Senioren in Feld und Wald. Die Gruppe nimmt auf die individuellen Leistungsstärken Rücksicht.

Nach «getaner Arbeit» besteht die Möglichkeit, im Kaffeeklatsch gemütlich beisammen zu sitzen.

Schauen Sie doch einmal vorbei!

**Daten:** Jeden Montag (ohne allg. Feiertage)  
14.00 - ca. 16.00 Uhr  
(bei Sommerhitze ab ca. 25 °C Start um 09.00 Uhr)

**Ort:** Treffpunkt beim Rathaus

**Anmeldung:** Es ist keine An- oder Abmeldung erforderlich

**Kontaktpersonen:** Weideli Gertrud und Roland, Birkaweg 23,  
7203 Trimmis, 081 252 63 34 oder  
078 815 81 04, roliweid@hispeed.ch



# Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene

---

Unsere Englischlehrerin Tina Casura-Risch bietet auch im Kursjahr 2023/2024 wieder Kurse für Anfänger, Interessierte mit Pre-Intermediate Kenntnissen (1-2 Jahre Englisch-Kurs) und für Fortgeschrittene an. Der Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse wird jedoch nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

**Daten:** Dienstags, Start am 24. Oktober 2023  
Weitere Termine nach Absprache (meist im 14 Tage Rhythmus)  
Anfänger (bei genügend Anmeldungen) 15.15 - 16.30 Uhr  
Pre-Intermediate (A2) 16.45 - 18.00 Uhr  
Fortgeschrittene (B2) 18.15 - 19.30 Uhr

**Ort:** Vereinsraum im Rathaus

**Kosten:** CHF 180.— für 13 Lektionen + Kursmaterial  
(Lehrbücher, Lektüre)

**Anmeldung:** Falls Sie sich für eine Teilnahme interessieren oder nähere Auskunft wünschen, melden Sie sich bitte bei: Tina Casura-Risch.

Telefon: 081 252 79 69 oder 079 243 34 27

E-Mail: [tcasura@bluewin.ch](mailto:tcasura@bluewin.ch)

Wir bitten auch die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer um Anmeldung.



« Abwechslung ohne Zerstreuung wäre für Lehre und Leben der schönste Wahlspruch. »

Johann Wolfgang von Goethe

# Jassen und Spielen

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag, ohne Leistungsdruck.

- Daten:** Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 14.00 - 17.00 Uhr
- Ort:** Begegnungsraum «Quadera»
- Anmeldung:** Keine Anmeldung notwendig  
Alle sind willkommen
- Kontaktperson:** Dorli Eith, Saltinisstrass 38, 7203 Trimmis  
081 353 47 03 / 079 548 11 74, dorei6@gmx.ch



# Ökumenischer Gesprächskreis

Herzlich Willkommen im Ökumenischen Gesprächskreis.  
Ein Kaffee, ein Gipfeli und dann kann es losgehen.

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen wir uns und diskutieren angeregt über Gott und die Welt. Aktuelle Themen und Fragen zum Weltgeschehen interessieren uns genauso, wie die Geschichten der Mütter und Väter in alter Zeit. Oft entdecken wir überraschende Parallelen, die uns helfen, Antworten auf wesentliche Fragen des Lebens zu finden.

Alle sind herzlich eingeladen mitzudiskutieren!

**Daten:** 1. Dienstag im Monat von 10.00 -11.30 Uhr  
5. Sept. / 3. Okt. / 7. Nov. / 5. Dez. 2023  
9. Jan. (2. Di) / 6. Febr. / 5. März / 2. April /  
7. Mai / 4. Juni 2024

**Ort:** Reformiertes Kirchgemeindehaus

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich

**Kontaktperson:** Pfarrerin Evelyn Cremer  
081 353 71 56, [evelyn.cremer@gr-ref.ch](mailto:evelyn.cremer@gr-ref.ch)  
Evangelisch-reformiertes Pfarramt Trimmis



« Wie wenig ist am Ende der Lebensbahn daran gelegen, was wir erlebten,  
und wie unendlich viel, was wir daraus machten. »

Wilhelm von Humboldt

# Seniorenhengert

---

Herzlich Willkommen im Seniorenhengert! Ein Treffpunkt zum gemütlichen Beisammensein für alle Seniorinnen und Senioren aus Trimmis und SAYS.

Auch in diesem Jahr haben wir für das Programm wieder einen bunten Themenstrauß zusammengestellt. Dazu gehört Informatives über Natur und Kultur, Spannendes aus Geschichten und Sagen, Interessantes zur Historie der Region V Dörfer und Prättigau. Musikalische Beiträge zum Zuhören und Mitsingen runden das Programm ab.

Natürlich werden auch das gesellige Beisammensein und die Gespräche untereinander nicht zu kurz kommen, denn für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Das freundliche Hengertteam serviert jeweils ein feines Zvieri in einer liebevollen Atmosphäre zum Wohlfühlen. Wir freuen uns darauf, kurzweilige Nachmittage miteinander zu verbringen.

- Daten:** Jeweils 2. Dienstag im Monat 14.00 -16.00 Uhr  
12. Sept. / 10. Okt. / 14. Nov. / \*12. Dez. 2023  
9. Jan. / 13. Febr. / 12. März / 9. April / 14. Mai /  
\*11. Juni 2024  
\* am 12. Dez. 2023 und am \*11. Juni 2024  
mit Mittagessen um 12.00 Uhr
- Ort:** Reformiertes Kirchgemeindehaus
- Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich  
\* ausser zur Adventsfeier vom 12. Dez. 2023  
und zum Sommerabschluss am 11. Juni 2024
- Kontaktperson:** Pfarrerin Evelyn Cremer  
081 353 71 56  
evelyn.cremer@gr-ref.ch  
Evangelisch-reformiertes Pfarramt Trimmis





« Das Leben besteht aus vielen kleinen Münzen, wer sie aufzuheben weiss.  
hat ein grosses Vermögen. »

# Wandergruppe Region Landquart

---

Die Wanderungen werden von Pro Senectute Graubünden angeboten. Sie finden bei fast jedem Wetter statt und werden jeweils auch im Bezirksamtsblatt Landquart ausgeschrieben.

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage, evtl. Stöcke und in der Regel Verpflegung aus dem Rucksack erforderlich. Das Billett für die Hin- und Rückfahrt zu den Wanderorten löst jede/r individuell. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
Teilnahmegebühr pro Wanderung CHF 12.—

**Anmeldung:** Bis Montag vor der Wanderung 12.00 Uhr  
bei der Wanderleiterin per Telefon oder Mail

**Wanderleiterin:** Mirjam Bless, 00423 780 13 00 (FL)  
miriambless60@hotmail.com

## Weitere Infos:

Pro Senectute 081 300 35 35 oder [kurse@gr.prosenectute.ch](mailto:kurse@gr.prosenectute.ch) und auf <https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport.html>. Eine Broschüre kann ausserdem auf der Gemeindeverwaltung Trimmis bezogen oder von <https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport.html#outdoorsport> heruntergeladen werden.

**Die Wanderungen 2023:** (die von 2024 sind auf Seite 20)

---

## Mittwoch 23. August 2023 Davos: Sertig Dörfli - Monstein

Abfahrt/Retour Landquart ab 07.47 Uhr / an 17.37 Uhr  
Wanderzeit 4 ¼ Std., ↗ 530 hm, ↘ 770 hm, ca. 16 km

---

## Mittwoch 20. September 2023 Obererbs Panoramaweg

Abfahrt/Retour Landquart ab 08.25 Uhr / an 17.33 Uhr  
Wanderzeit 3 ½ Std., ↗ 440 hm, ↘ 600 hm, 10 km

---

## Mittwoch 18. Oktober 2023 Flumserberg - Maschgenkamm - Spitzmeilenhütte - Prodalp

Abfahrt/Retour Landquart ab 08.18 Uhr / an ca. 17.33 Uhr  
Wanderzeit 4 ½ Std., ↗ 420 hm, ↘ 850 hm, 16 km

---

## Mittwoch 8. November 2023 Schlusswanderung im Liechtensteiner Unterland

Treffpunkt Buchs Bahnhof 08.45 Uhr  
Wanderzeit ca. 3 Std., ↗ 300 hm, ↘ 300 hm, 11 km  
Mittagessen in Mauren

---



« Das Leben besteht hauptsächlich aus Umwegen. »

# Wandergruppe Landquart (Wanderungen 2024)

---

## Mittwoch 24. Januar 2024 Vella - Triel - Morrissen - Vella

Abfahrt/Retour Chur ab 08.55 Uhr / an 17.16 Uhr  
Wanderzeit ca. 3 ¼ Std., ↗ 450 hm, ↘ 450 hm, 11 km  
Mittagessen im Restaurant oder Picknick

---

## Mittwoch 28. Februar 2024 Maloja - Plan Canin

Abfahrt/Retour Landquart ab 08.20 Uhr / an 18.37 Uhr  
Wanderzeit ca. 3 ½ Std., ↗ 400 hm, ↘ 400 hm, 12 km  
Mittagessen aus dem Rucksack

---

## Mittwoch 27. März 2024 Reichenau - Rothenbrunnen - Bonaduz

Abfahrt/Retour Landquart ab 08.48 Uhr <S1 Gleis 8 / an 16.10 Uhr  
Wanderzeit ca. 4 ¼ Std., ↗ 370 hm, ↘ 320 hm, 17 km  
Picknick

---

## Mittwoch 24. April 2024 Wanderung auf die Rigi

Abfahrt/Retour Landquart ab 07.25 Uhr Gleis 3 / an 19.42 Uhr  
Wanderzeit ca. 3 ½ Std., ↗ 510 hm, ↘ 600 hm, 10 km  
Picknick

---

## Mittwoch 22. Mai 2024 Morgarten - Zugerberg

Abfahrt/Retour Chur ab 07.25 Uhr Gleis 3 / an 17.33 Uhr  
Wanderzeit 3 ¾ Std., ↗ 350 hm, ↘ 200 hm, ca. 12 km

---

## Mittwoch 26. Juni 2024 Klöntal

Abfahrt/Retour Landquart ab 07.39 Uhr / an 17.12 Uhr  
Wanderzeit 3 ¾ Std., ↗ 180 hm, ↘ 450 m, ca. 12 km  
Mittagessen aus dem Rucksack

---

## Mittwoch 17. Juli 2024 Vals - Safiental

Abfahrt/Retour Chur ab 07.55 / Landquart an 19.02 Uhr  
Wanderzeit 4 ¼ Std., ↗ 900 hm, ↘ 700 hm, ca. 12.5 km  
Picknick

# Wanderwege pflegen

Wanderwege säubern, unterhalten, sanieren und ausbessern sowie die Kameradschaft in der Natur und bei der gemeinsamen Arbeit pflegen. Eine tatkräftige Arbeitsgruppe besteht, weitere Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen.

**Daten:** Je nach Bedarf, Aufgebot durch Kontaktperson

**Ort:** Trimmis und Umgebung, wird jeweils beim Aufgebot angegeben

**Anmeldung:** für Neuinteressenten nötig

**Kontaktperson:** Anton Hauri, Chrüzgass 3, 7203 Trimmis  
081 353 14 15 oder 079 504 28 27  
anton.hauri@bluewin.ch



« Die grösste Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird. »

# Seniorenturnen

---

Mischung aus leichtem Krafttraining, Ausdauertraining sowie spezieller Gymnastik für Beweglichkeit, Koordination und Balance für Männer ab 60. Ohne Leistungsdruck, Ausklang in einem Spiel unter aufgestellten Kameraden.

- Daten:** Jeden Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr  
ausgenommen Schulferien
- Ort:** Mehrzweckhalle
- Anmeldung:** Keine Anmeldung notwendig  
Alle Männer ab 60 sind willkommen
- Kontaktperson:** Peter Matsch, Rüfiwisweg 2, 7203 Trimmis  
079 550 44 20, familie@matsch.ch



# Yoga

---

- Daten:** Jeden Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr
- Ort:** Reformiertes Kirchgemeindehaus
- Leitung:** Ralph Wagner-Hashimoto, Yoga-Schule Lotus
- Anmeldung:** Anmeldung notwendig
- Kontaktperson:** Silvia Brazerol, Saltinisstrass 12, 7203 Trimmis  
078 852 64 81, [silvia.brazerol@bluewin.ch](mailto:silvia.brazerol@bluewin.ch)



« Das Schicksal spielt mit denen, die Schicksal spielen wollen. »

August Strindberg

# Mittagstisch

---

Am Mittagstisch treffen sich alle, die in geselliger Runde ein feines Mittagessen am grossen Familientisch geniessen möchten.

Zum Schluss freuen sich alle schon auf den nächsten Mittagstisch.

- Daten:** 1. Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr  
7. Sept. / 5. Okt. / 2. Nov. / 7. Dez. 2023  
11. Jan. (2. Do) / 1. Feb. / 7. März / 4. April /  
2. Mai / 6. Juni 2024
- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum
- Anmeldung:** Bitte bis vorausgehenden Dienstagabend
- Kosten:** Kleiner Unkostenbeitrag: CHF 12.—
- Kontaktperson:** Maria Schrofer, Bongertweg 4, 7203 Trimmis  
081 353 30 46 oder 079 662 79 17  
mariaschrofer@bluewin.ch

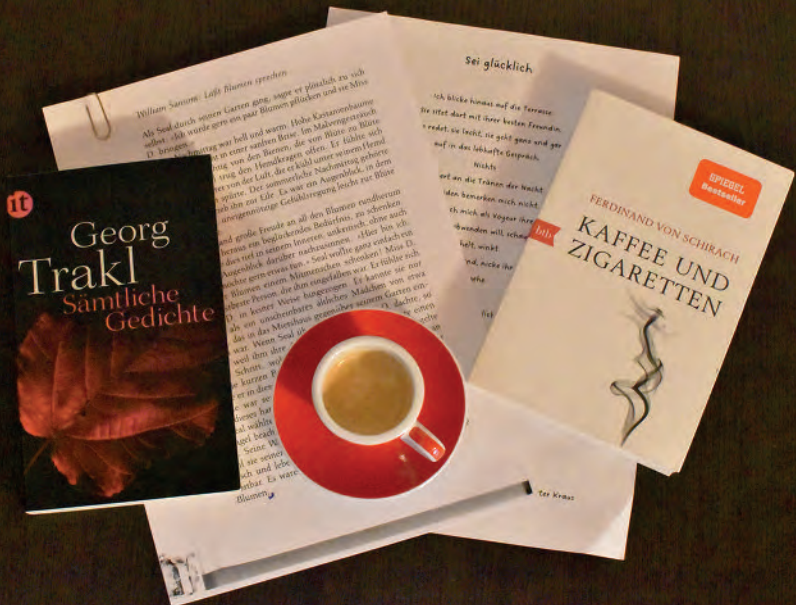




# Miteinander Lesen – die etwas andere Lesegruppe

Gemeinsam lesen wir eine Kurzgeschichte und ein Gedicht und tauschen uns darüber aus. Wir tauchen für 90 Minuten in andere Welten ein. Die Texte lassen uns über die Welt und über uns nachdenken und Neues erfahren. Wer mag, liest vor – wer mag, diskutiert mit - wer mag, hört einfach zu. Gemeinsam erfahren wir: Lesen beglückt. (Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmende). Es sind keine Vorkenntnisse nötig – ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

- Daten:** Donnerstag, 16. / 30. Nov. / 14. Dez. 2023 / 11. / 25. Jan. / 8. Feb. 2024
- Ort:** Begegnungsraum «Quadera»
- Zeit:** 17.00 - 18.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.— pro Termin
- Anmeldung:** bis jeweils am Vorabend
- Kontaktperson:** Doris Helbig  
076 522 36 47, cd.helbig@sunrise.ch



« Humor ist Verstand plus Herz geteilt durch Selbsterkenntnis. »

# Seniorinnenturnen

---

Gemeinsam zu Musik bewegen.  
Freundschaften pflegen.  
Dehnen, kräftigen, das Gleichgewicht trainieren.  
Den Geist fordern, Tänzli üben und uns herzlich amüsieren.

- Daten:** Jeden Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
ausgenommen Schulferien
- Ort:** Mehrzweckhalle Oberstufenschulhaus
- Anmeldung:** Keine Anmeldung notwendig  
Alle sind willkommen
- Kosten:** Energieausgleich: CHF 8.— pro Lektion
- Kontaktperson:** Claudia Frehner, Birkaweg 21, 7203 Trimmis  
079 343 00 68, [claudia-frehner@hispeed.ch](mailto:claudia-frehner@hispeed.ch)



# Karten und Couverts gestalten

Trauer...Geburtstag...Hochzeit und Dankeskarten mit Couvert. Einzigartige, individuelle, kreative Karten in verschiedenen Techniken, die Sie auch selber zu Hause anwenden können. Falten...Prägen...Hochprägen...Tiefprägen...Aquarellieren...Schneiden...Nähen...Schreiben...Kreativ ohne Grenzen mit Freude und Spass! Mit Silvia Coray (maximal 6 TeilnehmerInnen).

- Daten:** Montag, 6. und 20. November 2023
- Ort:** cora s.art, Obergasse 9, 7015 Tamins
- Zeit:** 13.30 – 16.30 Uhr
- Mitbringen:** Schere, Bleistift, Lineal, Cutter, Prägestift
- Kosten:** CHF 160.— inkl. Startermaterial
- Anmeldung:** bis Montag, 23. Oktober 2023  
bernadette.brandenburger@trimmis.ch,  
079 488 35 93



« Das Leben kann dich erst dann auffangen, wenn du bereit bist, dich fallen zu lassen. »

# Line Dance

---

Marianne Hehli-Rupf, Erwachsenensportleiterin esa, leitet einen Kurs für AnfängerInnen im Herbst 2023 und einen für Fortgeschrittene Anfang 2024. (Durchführung ab mindestens 5 Teilnehmenden).

## Anfängerkurs

Daten: 16. / 23. / 30. Aug. / 06. / 20. / 27. Sept. / 04. / 18. Okt. 2023

Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Kosten: CHF 160.— für 8 Lektionen

## Fortgeschrittene

Daten: 19. / 26. Jan. / 02. / 09. / 16. / 23. Feb. 2024

Zeit: 13.30 - 15.00 Uhr

Kosten: CHF 120.— für 6 Lektionen

Ort: Aula Primarschulhaus

Anmeldung: **AnfängerInnen** bis 1. August 2023

**Fortgeschrittene** bis 31. Dezember 2023 bei  
Bernadette Brandenburger

079 488 35 93, [bernadette.brandenburger@trimmis.ch](mailto:bernadette.brandenburger@trimmis.ch)



# Projekt Alterswohnungen



Die Altersstruktur in der Gemeinde Trimmis hat sich in den letzten 40 Jahren stark gewandelt. Gegenüber 1980 hat sich der Anteil der über 65-Jährigen an der Einwohnerzahl von 9 auf 18% verdoppelt. Der Gemeindevorstand prüft deshalb frühzeitig, ob notwendige Angebote zu schaffen sind und hat sich an der Montalinstrass für die benötigten Landflächen bereits ein Vorkaufsrecht gesichert, welches 2030 jedoch ausläuft.

Die bestehenden Alterswohnungen am Galbutz genügen in ihrer geringen Anzahl und den eher kleinen Grössen den Bedürfnissen der SeniorInnen nicht mehr. Mit dem Neubau soll ein zukunftsgerichtetes Angebot an Alterswohnungen geschaffen werden, das gleichzeitig auch die Chance bietet, neue Dienstleistungen und Infrastrukturen anzusiedeln, um die Lebensqualität der Trimmiser Bevölkerung zu steigern.

Noch bis 31. August 2023 läuft eine Online-Umfrage, bei der Sie mit Ihrer Meinung Ihre Bedürfnisse einbringen können.

Wenn Sie daran nicht schon teilgenommen haben, freuen wir uns auf Ihren Input.

Gemeindevorstand Trimmis

« Die grössten Überraschungen bereitet man sich immer selbst. »

# Bistro Jung & Alt in Trimmis

---

**Kennen Sie das Sprichwort «Aller guten Dinge sind drei?»**

Ja, es ist wahr, wir planen bereits die 3. Ausgabe vom Bistro Jung & Alt! Falls Sie jedoch noch nichts von diesem Projekt gehört haben, habe ich für Sie das Wichtigste in Kürze zusammengestellt: Vor rund drei Jahren traf ich Claudio Fuhrer erstmals an einem Mixkurs der «BlueCocktailbar» des Blauen Kreuzes GR. Als später der Jugendraum in Trimmis wegen Corona auf ein Take-Away-Angebot umstellen musste, halfen wir beide mit und fingen gemeinsam an, Pläne zu schmieden. Uns beschäftigte die Frage, wie man die Leute nach der Pandemie wieder aus dem Haus und miteinander in Kontakt bringen kann. Da nicht nur für Jugendliche sämtliche Begegnungsmöglichkeiten eingeschränkt wurden, sondern auch ältere Menschen stark betroffen waren, kam uns die Idee fürs «Bistro Jung & Alt».

Die beiden «Bistros» von 2021 und 2022 zeigten auf, dass das Interesse von Kindern, Jugendlichen und SeniorInnen sehr gross ist. Aus diesem Grund beschlossen wir, das Bistro fix ins Jahresprogramm der Jugendarbeit sowie der Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER aufzunehmen.

Das OK-Team besteht fast wie im Vorjahr aus Sandra Hemmi (Jugendarbeit bzw. ab 1. August 2023 neu Schulsozialarbeit Trimmis), Bernadette Brandenburger (Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER), Gian Comminot, Bruno Köppel und Dorli Eith.

Wir freuen uns, Sie am **Samstag, 23. September 2023**, von **14.00 Uhr bis 17.00 Uhr** bei der **MZH in Trimmis** begrüßen zu dürfen! Weitere Informationen können Sie zeitnah aus dem Amtsblatt, den beiden Homepages der Trägerschaften sowie den Plakaten im Dorf entnehmen.

Wir freuen uns auf jeden, egal ob «blutjung» oder «steinalt» – es sind alle herzlich willkommen, die sich angesprochen fühlen!

Im Namen des gesamten OK-Teams



Gian Comminot  
Jugendleiter der Jugendarbeit Trimmis, Ressortleiter  
Küche, Layouter und Gründer des Bistros Jung & Alt

||  
BISTRO  
JUNG  
&  
ALT



« Man muss zeitlebens so sehen können, wie man als Kind die Welt sah. »

Henri Matisse

# Senorinnen- und Senioren-Ausflug





# auf die Alp Falsch am 11. Juli 2023



« Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche. »

## 6. Seniorinnen- und Senioren-Alpfest (Forts.)



# Nützliche Adressen

---

von Organisationen und Hilfen für Seniorinnen und Senioren

## **Pro Senectute Graubünden**

Alexanderstrasse 2  
7000 Chur  
081 300 35 35

## **Spitex Region Landquart**

Unterdorfstrasse 4  
7206 Igis  
081 307 20 60

## **Rotes Kreuz Graubünden**

Steinbockstrasse 2  
7000 Chur  
081 258 45 84

## **Mobilita für Menschen mit Behinderungen**

Comercialstrasse 20  
7000 Chur  
081 250 58 40

## **Alzheimervereinigung Graubünden**

Poststrasse 9  
7000 Chur  
081 253 91 40

