

Gemeinsam älter werden

2025 / 2026

/trimmis gut leben.

SeniorInnen

Gemeinsam älter werden

Ausgabe: 2025/2026

Herausgeber: Gemeinde Trimmis
Galbutz 2
7203 Trimmis
Tel. 081 354 99 33
gemeinde@trimmis.ch
<https://www.trimmis.ch>

Redaktion: Peter Völlm, Bernadette Brandenburger, Alice Gadiant

Fotos: Umschlag: Peter Grischott, Malans
Kursprogramme: Kontaktperson des Angebots
Alpfest: Peter Völlm

Zitate: <https://www.smsmich.de/sprueche-fuer-alle/>

Gestaltung: Peter Völlm

Druck: Druckerei Landquart AG

Auflage: 600 Exemplare

Inhalt

Impressum	2
Grusswort des Gemeindevorstandes	4
Angebotsübersicht nach Wochentag	5
Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER	6
Anlässe (Filme, Vortrag)	8
Aktivitäten (Biken, Golfen, Curlen)	10
Lesezirkel	12
Kaffeeklatsch	13
Nordic Walking	14
Gehirntraining 60+	15
Jassen und Spielen	16
Ökumenischer Gesprächskreis	17
Seniorenhengert	18
sing mit	20
Kochevent	21
Stricken	22
Wandergruppen Pro Senectute	23
Wanderwege pflegen	24
Mittagstisch	25
Seniorenturnen	26
Yoga	27
Seniorinenturnen	28
Line Dance	29
Bistro Jung & Alt	30
Computeria	32
Seniorinnen- und Seniorenausflug Alp Falsch	33
Nützliche Adressen	35

Liebe Trimmiser Seniorinnen und Senioren

Fortschritt erfordert Bewegung; Stillstand führt zu Stillstand

Getreu diesem Zitat möchte sich auch die Anlauf- und Koordinationsstelle ALTER weiterentwickeln. Aus diesem Grund ist für das kommende Jahr erneut eine Zukunftskonferenz geplant, um die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren von Trimmis zu diskutieren. Seien Sie dabei und helfen Sie mit, ein vielfältiges und spannendes Angebot für Menschen in der dritten Lebensphase zu gestalten. Dem Gemeindevorstand ist es ein grosses Anliegen, dass Sie sich in Trimmis wohlfühlen und die Möglichkeit haben, ein vielfältiges Angebot zu besuchen, das sowohl die körperliche als auch die geistige Ebene anspricht. Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen Überblick über die bereits geplanten Aktivitäten.

Unser Dank gilt an dieser Stelle Bernadette Brandenburger als Leiterin der Anlauf- und Koordinationsstelle ALTER und ihren vielen freiwilligen Helfern, die dieses umfangreiche Angebot erst möglich machen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spass und Freude bei den Aktivitäten und hoffen, dass viele Seniorinnen und Senioren daran teilnehmen oder vielleicht sogar selbst Ideen und Beiträge einbringen. Es ist eine gute Gelegenheit, sich zu vernetzen und gemeinsam eine positive Entwicklung zu fördern.

Gute Gesundheit, Wohlergehen und viele bereichernde Momente wünschen Ihnen, stellvertretend für den gesamten Gemeindevorstand,

Nicola Stocker
Gemeindepräsident

Cilia Rohner-Malär
Departementsvorsteherin

Angebotsübersicht nach Wochentag

		Detailangaben	Seite
Montag	Lesezirkel 09.00 - 10.30 Uhr, Begegnungsraum «Quadera»		12
	Kaffeeklatsch 14.00 - 17.00 Uhr, Beg.raum «Quadera»		13
	Nordic Walking 14.00 Uhr (bzw. 09.00, wenn über 25 °C) Treffpunkt Rathaus		14
	Gehirntraining 60+ 18.00 - 19.30 Uhr, Aula Primarschule		15
Dienstag	Jassen und Spielen 14.00 - 17.00 Uhr 1. Dienstag im Monat, Begegnungsraum «Quadera»		16
	Ökumenischer Gesprächskreis 10.00 - 11.30 Uhr 1. Dienstag im Monat, Reformiertes Kirchgemeindehaus		17
	Seniorenhengert 14.00 - 16.00 Uhr 2. Dienstag im Monat, Reformiertes Kirchgemeindehaus		18
	sing mit 14.00 - 16.00 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus		20
	Kochevent 17.00 - ca. 22.00 Uhr, Schulküche Oberstufe		21
	Stricken 18.00 - ca. 20.00 Uhr, Beg.raum «Quadera»		22
Mittwoch	Wandergruppen Pro Senectute (Tag je nach Gruppe)		23
	Mittagstisch 12.00 Uhr, 1. Mittwoch im Monat (ausser Juli und August), Katholisches Pfarreizentrum		25
	Seniorenturnen 14.00 - 15.00 Uhr Mehrzweckhalle, ausgenommen Schulferien		26
Donnerstag	Kaffeeklatsch 08.30 - 11.00 Uhr Begegnungsraum «Quadera»		13
	Yoga 08.30 - 09.30 Uhr, Reformiertes Kirchgemeindehaus		27
	Computeria 10.30 - 11.45 Uhr Letzter Donnerstag im Monat ausser Schulferien, Foyer MZH		32
Freitag	Seniorinnen- und -herrenturnen 09.00 - 10.00 Uhr Mehrzweckhalle, ausgenommen Schulferien		28
	Line Dance Fortgeschrittene 13.30 - 15.00 Uhr		29
	Line Dance AnfängerInnen 15.15 - 16.45 Uhr Aula Primarschulhaus		29

Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER

Die vielfältigen Aktivitäten und Angebote des Projekts *insieme sano* werden rege genutzt und bieten vielen Seniorinnen und Senioren eine wertvolle Tagesstruktur. Soziale Treffpunkte fördern die Gesundheit in allen Lebensphasen – insbesondere in einer Gesellschaft, in der die Zahl älterer Menschen stetig zunimmt und Einsamkeit eine reale Herausforderung darstellt.

Dank des engagierten Einsatzes zahlreicher freiwilliger Helferinnen und Helfer können wir ein breites und lebendiges Angebot aufrechterhalten. Ihr Beitrag ist von unschätzbarem Wert für die Lebensqualität älterer Menschen in unserer Gemeinde.

Rückblick:

Im September durften wir die letzte Schuhfabrik der Schweiz besichtigen. Dabei führte uns Karl Müller, der Gründer der *kybun-Schuhe*, persönlich durch die spannende Erlebniswelt – eine besondere Erfahrung für alle Teilnehmenden.

Bistro Jung & Alt ein Generationenprojekt – Dieser Anlass machte nebst vielen Senioren wohl auch Kindern und Jugendlichen Spass. Die Tanzgruppe war nebst «Vier gewinnt» einfach super!

Das Projekt wurde im Herbst mit dem Raiffeisen Futura «Nachhaltigkeitspreis» ausgezeichnet.

Im Oktober wurde in der Aula ein Film von Simon Persenico gezeigt, der eindrücklich die Schönheit und Einzigartigkeit der Witenen präsentierte.

Ein ganz besonderer Moment war die Verleihung des Anerkennungspreises 2024 der Organisation **benevol Graubünden an unser Projekt *insieme sano* Trimmis**. Die Auszeichnung in der Kategorie **Vernetzung** zeigt uns, wie wertvoll und bereichernd unsere Arbeit für die Seniorinnen und Senioren ist. Darüber freuen wir uns sehr.

Zusammen mit unseren Nachbargemeinden Untervaz, Landquart und Zizers starteten wir ein ganzheitliches, hybrides **Hirntraining**, das den sozialen Zusammenhalt stärkt und dazu beiträgt, körperlich, geistig und emotional fit, selbständig und zufrieden zu bleiben.

Im Februar widmeten wir uns dem Thema **Einsamkeit**. Den Auftakt der Veranstaltung bildete der Kurzfilm «Einsam sind die anderen» von **Yonne Bollhalder und Margrit Cantieni Casutt**. Anschliessend las der Bündner Autor **Philipp Gurt** aus seinem Buch «Melodie der Einsamkeit». Mit einem

«Die Jugend ist das Alter der Begeisterung, das Alter die Jugend des Verstandes.»

Honoré de Balzac

informativen Inputreferat erklärte die Gerontopsychologin **Franziska Zehner** den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein. Zum Ausklang servierten unsere helfenden Feen Kaffee und Kuchen – an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Ein wertvolles Generationenprojekt ist die **Computeria**, die einmal im Monat von Schülerinnen und Schülern der 3. Oberstufe durchgeführt wird. Mit viel Geduld und Verständnis führen sie uns in die digitale Welt ein – eine wunderbare Unterstützung, die wir sehr schätzen!

Ausblick:

Zukunftskonferenz 4. März 2026

Seit der letzten Zukunftskonferenz im Jahr 2010 ist viel passiert – neue Einwohnerinnen und Einwohner sind ins Pensionsalter gekommen. In der kommenden Konferenz wollen wir gemeinsam folgende Fragen in den Mittelpunkt stellen:

- Wie haben sich die Lebensgewohnheiten verändert?
- Welche Bedürfnisse stehen heute im Zentrum, um die Lebensqualität in Trimmis zu erhalten und zu fördern?
- Mit welchen Massnahmen und Projekten erreichen wir die gemeinsam definierten Ziele?

Einladung folgt.

Informationen und Veranstaltungen

Neuigkeiten und Hinweise zu Veranstaltungen werden laufend per E-Mail, im Amtsblatt oder – für jene ohne E-Mail – gelegentlich per Post verschickt.

Weitere Informationen zur Altersarbeit finden Sie jederzeit unter: <https://www.trimmis.ch/leben/seniorinnen-senioren>

Ein herzliches Dankeschön

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Ein grosser Dank geht an alle, die unsere Angebote nutzen, mich mit Ideen inspirieren und tatkräftig unterstützen.

Für Fragen, Anregungen oder persönliche Gespräche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bernadette Brandenburger
Anlauf-/Koordinationsstelle ALTER

Filmnachmittag von Simon Persenico

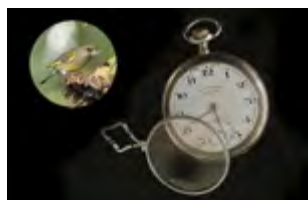
Blütenpracht

Dieser Film, in meinem Garten gedreht, zeigt die Vielfalt an Blüten, mit denen uns alle hier gedeihenden Pflanzen erfreuen. Es ist erstaunlich, welche Fülle an Farben und Formen die Natur hervorbringt, und dies auf einem kleinen Flecken Erde.



Natur in Zeitlupe

Ein Film, der mit seiner Langsamkeit einen Gegenpol zur heutigen schnelllebigen Zeit bildet. Einfach eintauchen, sich gedulden und geniessen! Beachtet auch die Musik.



Datum: 22. Oktober 2025

Ort: Aula Primarschulhaus Trimmis

Zeit: 14.00 Uhr

Anmeldung: bis Dienstag, 30. September 2025 an
sandra.meier@trimmis.ch, 081 354 99 33

Vortrag von Giulia Casale

Mit Genuss geschmackvoll und gesund ernährt – vital und leistungsfähig durchs Alter gehen

Das Referat zeigt auf, wie Mahlzeiten kombiniert werden können und so einen wertvollen Beitrag zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit liefert.

Datum: 11. März 2026

Ort: Aula Primarschulhaus Trimmis

Zeit: 14.00 Uhr

Referentin: Giulia Casale
Ernährungsberaterin Bsc. ZFH

Anmeldung: bis Freitag, 13. Februar 2026 an
sandra.meier@trimmis.ch, 081 354 99 33



« Solange man jung ist, gehören alle Gedanken der Liebe – später gehört alle Liebe den Gedanken. »

Albert Einstein

Aktivitäten

E-Bike Tagestouren

Die Umgebung in der Ostschweiz gemeinsam mit dem E-Bike auf Tagestouren erkunden ist wunderbar, manchmal etwas herausfordernd, aber immer gemütlich und erholsam vom Alltag.

Peter Brand und Urs Brandenburger führen jährlich 5 Tagestouren durch, teilweise mit Bahnverlad, um auch die weitere Umgebung wie z.B. das Engadin zu erkunden. Grundvoraussetzungen für die Teilnahme sind: fahrtüchtiges E-Bike, etwas Kondition und Spass gemeinsam zu pedalen. E-Bike, Helm und Licht obligatorisch, Verantwortung und Versicherung (Haftpflicht und Unfall) ist Sache der TeilnehmerInnen.

Letzte 2 Touren im 2025:

Mittwoch 13. August
Ilanz - Degen - Badesee

Mittwoch 24. September
St. Moritz - Fextal -
Alp Muot Selvas retour

Kostenbeitrag pro Tour
CHF 10.—

Das **Programm für 2026**
wird Interessierten voraus-
sichtlich im März 2026 zu-
gestellt.

Anfragen und Anmeldun-
gen bei Urs Brandenburger:
info@branden.ch,
079 450 87 56



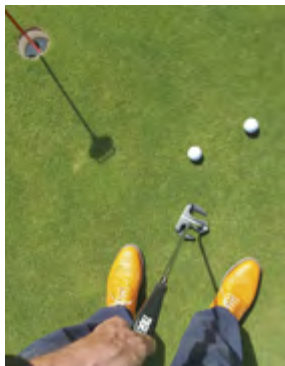
« Mit dem Alter wird man nicht nur weiser, sondern auch müder. »

Sophie Marceau

Aktivitäten

Trimmiser Golf-Flights

Vier Golfturniere auf dem Golf-Platz Domat-Ems werden jedes Jahr durchgeführt. Alle GolferInnen mit Platzreife sind herzlich willkommen. Dabei steht nicht das Handicap im Vordergrund, sondern das gemeinsame Spiel und der Spass am Golfen. Beim Apéro und dem gemütlichen Mittag- oder Abendessen wird der/die SiegerIn erkürt. Startgeld CHF 10.—/ pro Turnier für Preise. Der Turnierplan wird ca. Ende Februar 2026 bekannt gegeben.



Anfragen und Anmeldungen für die Interessierten-Liste bei Urs Brandenburger: info@branden.ch, 079 450 87 56.

Curling-Schnupper-Abend(e)

Werden ein- bis zweimal in der wunderschönen Flimser-Arena organisiert. Der Präsident des Curling Clubs Chur, Urs Brandenburger, führt ins Spiel ein und anschliessend werden 4 Ends in Teams gespielt.

Voraussetzungen zum Mitmachen:
etwas Gleichgewichtssinn und Neugier am Eissport, in dem die SchweizerInnen immer top sind.

Material wird zur Verfügung gestellt (Helm, Besen, Schuhe).

Interessierte melden sich bei:
info@branden.ch



« Es sind nicht die Jahre deines Lebens, die zählen. Was zählt, ist das Leben innerhalb dieser Jahre. »

Abraham Lincoln

Lesezirkel für alle Lesebegeisterten

Lesen ist immer eine bereichernde und berührende Erfahrung. Sich mit anderen über das Gelesene auszutauschen, vertieft diese Erfahrung noch einmal. Gemeinsam werden wir in Bücher eintauchen und über sie sprechen. Unsere erste gemeinsame Lektüre wird der Roman: **Matto regiert** von Friedrich Glauser sein. Zur Vorbereitung auf unser erstes Treffen soll das wunderbare, leicht verständliche und spannende Buch gelesen werden. Leiten wird das Treffen Sebastian Helbig. Beim abschliessenden Kaffee wird die nächste Lektüre gemeinsam bestimmt. Gerne dürfen Vorschläge eingebracht werden.

Leitung: Sebastian Helbig, Germanist

Ort: Begegnungsraum «Quadera»

Datum: Montag, 27. Oktober 2025,
weitere Daten werden jeweils am Ende der vorhergehenden Treffen vereinbart

Zeit: 09.00-10.30 Uhr

Anmeldung: bis 20. Oktober 2025 bei edition.helbig@gmx.ch

Kosten: CHF 5.— pro Termin und Person

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen



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



« Das Alter ist nicht wichtig, solange man jung im Herzen bleibt. »

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.

- 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
Neue «Mitläufer» sind immer willkommen
- Anmeldung:** Es ist keine An- oder Abmeldung erforderlich
- Kontaktpersonen:** Gertrud und Roland Weideli, Birkaweg 23,
7203 Trimmis, 081 252 63 34 oder
078 815 81 04, roliweid@hispeed.ch



Gehirntraining 60+ «Fit im Kopf – aktiv im Leben»

Fortsetzung der Treffen zum Gehirntraining in Trimmis



Wissenschaftlich fundiertes, wirksames, ganzheitliches Gehirntraining zur Verbesserung der Hirngesundheit und -leistung!

Training des Gehirns mit wöchentlich neuen Übungen, Impulsen und Informationen für ein hirngesundes und selbständiges Leben und mehr Lebensqualität. Auch der Umgang mit digitalen Medien wird trainiert.

Es werden nicht nur einzelne Aspekte, sondern das Gehirn in seiner Gesamtheit trainiert und gesund erhalten. Die Übungen sprechen alle verschiedenen Bereiche der Hirngesundheit an (z.B. Gedächtnistraining und -strategien, Koordination, Bewegung, Achtsamkeit, Kreativität, Entspannung/Atmung, Ernährung, Schlaf, sozialer Austausch). Zusätzlich gibt es Hintergrundwissen und aktuelle Informationen aus der Forschung.

Hybrides Modell: Kombination aus individuellen (digitale Hirncoach-Plattform) und gemeinsamen Hirn-Trainings (monatlich mit Hirncoach-Expertinnen oder -Experten vor Ort).

Unter: <https://www.hirncoach.ch> erhalten Sie weitere wertvolle Informationen.

Datum: montags, Daten werden per Mail bekannt gegeben

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Aula Primarschule Trimmis

Informationsanlass für EinsteigerInnen

Datum: Montag, 12. Januar 2026

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Lärchensaal Zizers

Anmeldung: bis Samstag, 27. Dezember 2025 an
sandra.meier@trimmis.ch, 081 354 99 33

« Je älter man wird, desto mehr begreift man, wie wenig man begreift. »

Michel de Montaigne

Jassen und Spielen

Wir freuen uns immer auf einen gemütlichen Nachmittag ohne Leistungsdruck, wenn wieder Jassen oder Spielen auf dem Programm steht.

- Daten:** Jeden 1. Dienstag im Monat, auch in den Schulferien, 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

Im ökumenischen Gesprächskreis diskutieren wir über aktuelle Themen und gehen den Fragen zu Zeitgeschehen und Geschichte nach. Es ist immer wieder erstaunlich, welchen Einfluss die Texte der Bibel auf unser Denken und Handeln haben. Sie haben unsere Kultur, unser Bildungswesen und unsere Sprache bis heute geprägt, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. In angeregten Diskussionen finden wir heraus, wie sie unser Leben direkt oder indirekt bis heute beeinflusst haben.

Herzlich eingeladen sind alle, die Freude am Diskutieren haben und besonders freuen wir uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Daten: 1. Dienstag im Monat von 10.00 -11.30 Uhr
2. Sept. / 7. Okt. / 4. Nov. / 2. Dez. 2025
6. Jan. / 3. Febr. / 3. März / 7. April / 5. Mai /
2. Juni 2026

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus Trimmis

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kontaktperson: Pfarrerin Marianna Iberg, Evang. Pfarramt Trimmis
077 418 68 29, marianna.iber12@gmail.com



« Das Geheimnis des Glücks ist, statt der Geburtstage die Höhepunkte des Lebens zu zählen. »

Mark Twain

Seniorenhengert

Herzlich willkommen im Seniorenhengert!

Ein Treffpunkt zum gemütlichen Beisammensein für alle Seniorinnen und Senioren aus Trimmis und Says.

Wir haben wieder ein buntes, abwechslungsreiches Programm zusammengestellt: Wissenswertes über Natur und Landwirtschaft / über soziales Engagement in Graubünden / Einblicke in Kunsthandwerk und Kultur / spielerisches, musikalisches und heiteres Zusammensein.

Daten: Jeweils 2. Dienstag im Monat 14.00 -16.00 Uhr
9. Sept. / 14. Okt. / 11. Nov. / *9. Dez. 2025
13. Jan. / 10. Febr. / 10. März / 14. April /
12. Mai Hengert in Says / *9. Juni 2026
***mit Mittagessen um 12.00 Uhr**

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus Trimmis,
12. Mai 2026 Kirche Says

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich ausser
*zur Adventsfeier vom 9. Dez. 2025
und *zum Sommerabschluss am 9. Juni 2026

Kontaktperson: Pfarrerin Marianna Iberg, Evang. Pfarramt Trimmis, 077 418 68 29, marianna.iberger12@gmail.com





*« Ärzte haben es am besten von allen Berufen: Ihre Erfolge laufen herum
und ihre Misserfolge werden begraben. »*

Jacques Tati

sing mit

Singen öffnet Herzen und bringt Menschen zusammen. Für ältere Menschen hat Singen eine ganz besondere Bedeutung: Volkslieder haben für sie einen hohen Erinnerungswert. Kurzum: Singen ist ein Lebenselixier!

An den sing-mit-Nachmittagen singen wir Lieder aus aller Welt.

Daten: Dienstag, 4. Nov. 2025 /
20. Jan. / 17. März / 16. Juni 2026

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung: Keine erforderlich

Kontaktperson: Ernst Gallmann; Praviselga 6, 7203 Trimmis
079 711 50 10, ernst.gallmann@gmail.com



Kochevent

Exklusiver Vine + Dine Event voller Genuss und Geselligkeit!

Köstliche Speisen werden zusammen mit dem Koch Ruedi Burkhalter kreiert.

Edle Weine von Peter Fischbacher erklärt und gekostet.

(Der Event wird durchgeführt ab 4 Personen, max. 8 Personen).

Ort: Schulküche im Oberstufenschulhaus

Daten: Dienstag, 14. Okt./ 4. und 25. Nov. 2025

Zeit: 17.00 - ca. 22.00 Uhr

Kosten: CHF 90.—, exklusive Lebensmittel und Wein

Mitbringen: Neugier, Küchenschürze und geschlossene Schuhe

Anmeldung: bis 29. September 2025 an 079 488 35 93,
bernadette.brandenburger@trimmis.ch



*« Wenn du älter wirst, lernst du, dass Wein nicht das Einzige ist,
das besser wird, je älter es ist. »*

Stricken

Studien belegen, dass kreativ zu sein unsere geistige und körperliche Gesundheit stärkt und glücklich macht!

Wir treffen uns in einer gemütlichen Runde zum Stricken oder Häkeln und zum Erzählen. Wir geniessen diesen Abend und schätzen den dabei gewonnenen Erfahrungsaustausch.

Lass uns gemeinsam stricken, für sich oder für Rumänien!

Daten: Dienstag, 2. Sept. / 7. Okt. / 4. Nov. / 2. Dez. 2025
6. Jan. / 3. Feb. / 3. März / 7. April / 5. Mai / 2. Juni 2026

Ort: Begegnungsraum «Quadera»

Zeit: 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich! Wir freuen uns auf euch



«Achte auf das Kleine in der Welt, das macht das Leben reicher und zufriedener.»

Carl Hilty

Wandergruppe Region Landquart

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde in der Region Landquart

Die Wanderleiterin, Tanja Pfammatter kann aus beruflichen Gründen zurzeit kein Wanderprogramm anbieten.

Pro Senectute bemüht sich sehr, eine neue Wanderleitung zu finden, um Ihnen im nächsten Jahr wieder ein Programm mit tollen Wanderungen zusammenstellen zu können.

Nutzen Sie in der Zwischenzeit die Angebote der Wandergruppen Chur oder Prättigau.

Alle Wanderprogramme sind auf der Homepage ersichtlich unter: www.gr.prosenectute.ch



« Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. »

André Gide

Wanderwege pflegen

Wanderwege säubern, unterhalten 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



« Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein. »

Mittagstisch

Der Mittagstisch ist ein beliebter Treffpunkt für alle die in gemütlicher Runde ein feines Essen geniessen möchten.

- Ort:** Katholisches Pfarreizentrum
- Kosten:** Kleiner Unkostenbeitrag: CHF 12.—
- Daten:** 1. Mittwoch im Monat (ausser Juli und August)
um 12.00 Uhr
3. Sept. / 1. Okt. / 5. Nov. / 3. Dez. 2025
7. Jan. / 4. Feb. / 4. März / 1. April / 6. Mai /
3. Juni 2026
- Anmeldung:** Bitte bis vorausgehenden Montagabend
- Kontaktperson:** Annamarie Joos, Salieststrass 7B, 7203 Trimmis
anna.joos@outlook.com, 079 486 60 61



« Das Alter ist wie ein Titel, den wir mit Würde tragen müssen. »

Seniorenturnen

Mischung aus leichtem Krafttraining, Ausdauertraining sowie spezieller Gymnastik für Beweglichkeit, Koordination und Balance für Männer ab 60. Ohne Leistungsdruck, Ausklang in einem Spiel mit 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:** Christine Hawkins, Sivananda - Hatha Yoga
- Anmeldung:** Anmeldung notwendig
- Kontaktperson:** Silvia Brazerol, Saltinisstrass 12, 7203 Trimmis
078 852 64 81, silvia.brazerol@bluewin.ch



« Mit dem Alter wächst die Weisheit, nicht die Dummheit. »

Seniorinnenturnen

Gemeinsam Körper & Geist bewegen.
Lachen, plaudern, Freundschaften pflegen.
Dehnen, kräftigen, das Gleichgewicht trainieren.
Jede Zelle mit Freude & Spass aktivieren.

- 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



Line Dance

Anfängerkurs

Daten: Freitag (ausser Schulferien), 8 x ab 22. August 2025

Zeit: 15.15 - 16.45 Uhr

Ort: Aula Primarschulhaus Trimmis

Kosten: CHF 80.— (für 8 Lektionen)

Kursleiterin: Gabriella Hug

Anmeldung: bis 16. August 2025 bei:
hug-me@bluewin.ch, 079 217 74 32

Fortgeschrittene

Daten: Freitag (ausser Schulferien), ab 22. August 2025

Zeit: 13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Aula Primarschulhaus Trimmis

Kursleiterin: Marianne Hehli



« Der moderne Mensch kennt offenbar kein höheres Ziel, als gesund zu sterben. »

Peter Sellers

Fünf Jahre Bistro Jung & Alt in Trimmis

Dieses Jahr feiern wir in Trimmis bereits die fünfte Ausgabe des Bistros Jung & Alt. Was als kleines Pilotprojekt begann, ist heute ein fester Bestandteil unseres Dorflebens – ein Ort, an dem Generationen miteinander in Kontakt kommen, sich austauschen und gemeinsam schöne Stunden verbringen.

Im letzten Jahr durften wir gleich zwei ganz besondere Erfolge feiern. Das Bistro wurde mit dem Raiffeisen Futura Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet, verbunden mit einem Preisgeld von 2'000 Franken. Dass wir zusätzlich auch noch den Publikumspreis mit 5'000 Franken nach Trimmis holten, hat uns alle tief berührt und unglaublich stolz gemacht.

Nach diesem Höhepunkt mussten wir jedoch auch Abschied nehmen: Dorli Eith und Bruno Köppel, zwei unserer langjährig engagierten OK-Mitglieder, haben ihren Rücktritt bekannt gegeben. Für ihren grossartigen Einsatz sind wir ihnen von Herzen dankbar.

Das Organisationsteam hat nun aber frischen Wind bekommen; drei neue Gesichter sind dazugekommen und auch die Leitung hat sich weiterentwickelt. Künftig werden Sandra Hemmi (Schulsozialarbeiterin) und Gian Comminot (Mitgründer und Jugendleiter der Jugendarbeit Trimmis) gemeinsam in der Co-Leitung das Bistro führen. Unterstützt werden sie nebst der bewährten Mitarbeit von Bernadette Brandenburger (Anlauf- und Koordinationstelle ALTER) neu von Ruedi und Idalia Trachsel (Senior/Opa beziehungsweise Jugendliche/Enkelin) sowie der Jugendarbeiterin Lorena Gadiant. Eine Kombination aus Erfahrung, Herzblut und dem festen Willen, die Idee weiterzutragen.

Am **Samstag, 6. September 2025**, laden wir Sie von **14 bis 17 Uhr** herzlich in die Mehrzweckhalle ein. Freuen Sie sich auf feine Köstlichkeiten, fröhliche Begegnungen und ein liebevoll gestaltetes Programm für alle Generationen.

Weitere Informationen folgen im Amtsblatt und auf der Website der Gemeinde Trimmis. Wir freuen uns auf Ihren Besuch – denn bei uns steht nicht das Alter im Mittelpunkt, sondern das Miteinander.

Im Namen des gesamten OK-Teams



Gian Comminot
Co-Leiter und Mitgründer des Bistro Jung & Alt
Jugendleiter der Jugendarbeit Trimmis

« Die Jugend hat den Mut, die Weisheit das Verständnis. »

RAIFFEISEN FUTURA



AUSGABE 4 – 2024



© Bistro Jung & Alt 2025

« Mit zunehmendem Alter werden die Probleme weniger,
aber die Lösungen anspruchsvoller. »

Computeria «Digitale Hilfe von jungen Profis»

Du hast Fragen zu deinem PC, Tablet oder Smartphone? Kein Problem – die nächste Generation Technik-ExpertInnen steht bereit! In der Computeria zeigen dir Schülerinnen und Schüler der 3. Oberstufe, wie du dein digitales Gerät clever und sicher nutzt.

Ob E-Mails, Apps oder Einstellungen – diese Jugendlichen sind mit der Technik gross geworden und wissen genau, worauf es ankommt. Mit Geduld, Know-how und frischen Ideen helfen sie dir bei deinen digitalen Herausforderungen weiter.

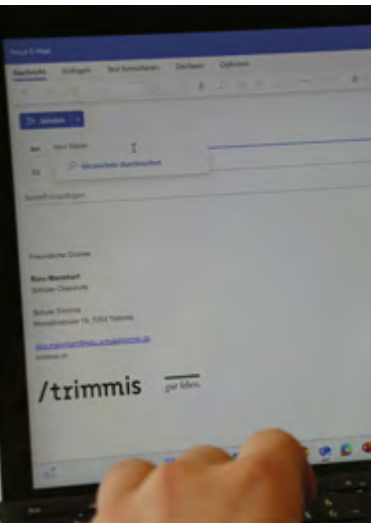
**Computeria – Hier wird Technik verständlich gemacht.
Von jungen KönnernInnen für wissbegierige Neugierige.**

Datum: jeden letzten Donnerstag im Monat ausser in den Schulferien
Die Daten werden jeweils am Freitag vorher im Amtsblatt publiziert

Ort: Foyer MZH Trimmis

Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr

Anmeldung: erforderlich bei: 079 488 35 93,
bernadette.brandenburger@trimmis.ch



Seniorinnen- und Seniorenausflug Alp Falsch



« Je älter man wird, desto mehr lernt man, dass Nachsicht und Toleranz gegenüber anderen zu den wichtigsten Eigenschaften gehören. »

Wilhelm Busch

7. SeniorInnen-Alpfest vom 3. Juli 2025



« Das Alter ist der Preis, den wir für die Freiheit bezahlen müssen. »

Robert A. Heinlein

Nützliche Adressen

von Organisationen und Hilfen für Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute Graubünden

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur

www.gr.prosenectute.ch, 081 300 35 35

Spitex Region Landquart

Unterdorfstrasse 4, 7206 Igis

www.spitexregionlandquart.ch, 081 307 20 60

Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

www.srk-gr.ch, 081 258 45 84

Mobilita für Menschen mit Behinderungen

Comercialstrasse 20, 7000 Chur

www.mobilita-gr.ch, 081 250 58 40

Alzheimervereinigung Graubünden

Poststrasse 9, 7000 Chur

www.alzheimer-schweiz.ch/de/graubuenden

081 253 91 40

Bündner Senioren helfen Senioren

Postfach 71, 7004 Chur

www.shsgr.ch, 079 345 27 78

REDOG Rettungorganisation des SRK

Menschen und Hunde für Hilfe in der Not

www.redog.ch, Notrufnummer 0844 441 144

*« Je mehr Kerzen deine Geburtstagstorte hat, desto weniger Atem hast du,
um sie auszublasen. »*

Jean Cocteau

