

Senioren Triengen

Vielseitiges Angebot

In Triengen bestehen zahlreiche Angebote, die die Lebensqualität sowie den sozialen Zusammenhalt der älteren Generation fördern. Nutzen Sie die Gelegenheit, Geselligkeit zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen und aktiv am Gemeindeleben teilzunehmen. Sie sind bei allen Angeboten herzlich willkommen.

Haben Sie eine Idee, ein Anliegen oder Fragen rund um das Thema Seniorinnen und Senioren? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit dem Fachbereich Gesellschaft und Jugend auf:

Fachbereich Gesellschaft und Jugend

E-Mail: gesellschaft@triengen.ch

Telefon: 041 919 75 53 / 079 259 86 37

Seniorenessen Triengen

Gemeinsames Mittagessen mit gemütlichem Beisammensein, Schwatzen, Käffele, Jassen oder Lottospielen.

Wann: Jeden ersten Donnerstag im Monat, 11.45–ca. 17.00 Uhr

Wo: Restaurant Rössli, Triengen

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kontakt:

Maya Brütsch (041 933 27 72 / 079 660 59 29)

Marlies Kaufmann (041 933 14 83 / 079 514 58 56)

Seniorenessen Winikon

Gemeinsames Mittagessen mit gemütlichem Beisammensein, Schwatzen, Käffele, Jassen oder Lottospielen.

Wann: Jeden zweiten Dienstag im Monat, 11.30–ca. 17.00 Uhr

Wo: Restaurant Kreuz, Winikon

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: [Fridolin Conte \(078 601 16 25\)](mailto:fridolin@winikon.ch)

Seniorenturnen

Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren sind herzlich willkommen. Mitmachen und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund, nicht sportliche Höchstleistungen. Nach dem Turnen bleibt Zeit für einen gemütlichen Austausch. Gemeinsam werden auch der Advent, die Fasnacht sowie eine jährliche Turnreise gefeiert.

Wann: Jeden Dienstag ausserhalb der Schulferien, 14.00–15.00 Uhr

Wo: Pfarreiheim Triengen

Kontakt:

Georgette Geisseler (041 933 11 53/ 079 947 11 57) Anita Hug (041 933 36 33)

Pétanque

Treffpunkt für Senioren zum gemeinsamen Spiel der Herren. Der Platz steht allen frei zur Verfügung und bietet Raum für mehrere Gruppen.

Wann: Montag, Mittwoch und Freitag, 09.30–11.00 Uhr
Wo: Place de la Pétanque beim Gemeindehaus Triengen

Kontakt:

Erich Fries (041 933 08 20) Kurt Zwimpfer (041 933 13 38) Paul Steiger (041 933 18 33)

Musik und Bewegung 60+

Sturzprävention und Koordinationstraining mit Musik. Durch aktives Singen und Bewegen in der Gruppe werden Gangsicherheit, Körpergefühl und Denkleistung gefördert. Keine Vorkenntnisse nötig. www.msmichelsamt-surental.ch

Wann: Dienstag, 13. Januar bis 31. März 2026, 09.00–09.45 Uhr

Wo: Dorfschulhaus Triengen

Kurs: 10 Lektionen pro Semester (Herbst/Winter), Kurs Herbst 2026 nach Ansage

Kontakt: Silvia Fischer (041 933 18 06/ 079 366 01 03) fischersilvia@gmx.ch

Instrumentalunterricht für Erwachsene und Senioren

Möchten Sie ein Instrument neu erlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Die Musikschule Michelsamt-Surental bietet eine breite Auswahl an Instrumenten. www.msmichelsamt-surental.ch

Unterricht: Wöchentlich,

Abonnemente: 5er- oder 10er-Abos (30 oder 60 Minuten)

Ort und Zeit: Nach Vereinbarung

Kontakt:

Musikschule Michelsamt-Surental: (041 932 14 21) info@msmichelsamt-surental.ch

Fröschenzunft Triengen: Seniorennachmittag

Einladung zur traditionellen Fasnacht mit Göiggel und Musik. Eingeladen sind alle Einwohnerinnen und Einwohner von Triengen ab dem 72. Altersjahr.

Wann: Samstag vor dem Schmutzigen Donnerstag, ab 14.30 Uhr

Wo: Lindenrain

Netzwerk Frauen Triengen: Bücherwagen

Gebrauchte Bücher für nur CHF 2.– pro Buch. Der Erlös kommt gemeinnützigen Zwecken zugute.

Wo: Vor der DROPA Drogerie Triengen (zu den Ladenöffnungszeiten)

Kontakt für Bücherspenden: Stephanie Loosli (079 263 35 82)

Netzwerk Frauen Triengen: Wandergruppe

Die Wanderungen finden bei jeder Witterung und ohne Anmeldung statt. Informationen werden im Trinfo, dem Pfarreiblatt, sowie auf der Website publiziert. www.netzwerkfrauen.ch

Grosse Wanderung (ca. 2 Std.):

Wann: Erster Mittwoch im Monat

Wo: Treffpunkt Parkplatz Kirchgasse Triengen, 13.30 Uhr

Kontakt: Willy Heller (079 267 02 25)

Kleine Wanderung (ca. 1 Std.):

Wann: Dritter Mittwoch im Monat

Wo: Treffpunkt Parkplatz Kirchgasse Triengen, 13.30 Uhr

Kontakt: Joe Gasser (079 723 10 50)

Netzwerk Frauen Triengen: Seniorennachmittag

Beliebter Anlass rund um den Dreikönigstag mit kulturellem Programm. Es kann ein Theater, ein Orchester, ein Chor oder auch ein Alleinunterhalter sein. Einfach etwas, das unsere Ohren verwöhnt, und unsere Herzen erfreut. Nach der Aufführung wird mit den Gästen auf das neue Jahr angestossen.

Kontakt:

Maya Brütsch (041 933 27 72/ 079 660 59 29) senioren@netzwerkfrauen.ch
Daniela Frey-Stoller (079 287 71 32) daniela.frey@opes.ch

Netzwerk Frauen Triengen: Seniorenreise

Jedes Jahr im Mai findet die beliebte Seniorenreise statt. Alle im AHV-Alter sind jeweils auf die «Fahrt ins Blaue» eingeladen. Das Ziel ist immer ein Geheimnis. Spannung und Rätselraten machen sich immer schon bis zum Kaffeehalt breit. Nach dem Mittagessen bietet das Ausflugsziel meistens die Gelegenheit für einen schönen Spaziergang.

Kontakt:

Maya Brütsch (041 933 27 72/ 079 660 59 29) senioren@netzwerkfrauen.ch
Daniela Frey-Stoller (079 287 71 32) daniela.frey@opes.ch

Netzwerk Frauen Triengen: Besuchsgruppe

Besuch einer zugeteilten Person von ein bis zwei Stunden. Die Besuchshäufigkeit wird individuell vereinbart, mindestens einmal im Monat, maximal einmal in der Woche und möglichst immer am gleichen Wochentag. Alle Helferinnen und Helfer unterstehen der Schweigepflicht.

Kosten: Keine Entschädigung, freiwillige Spenden möglich

Kontakt:

Maya Brütsch (041 933 27 72/ 079 660 59 29)
Marlies Kaufmann (041 933 14 83/ 079 514 58 56)

Gymnastikstudio Triengen: Everdance

Zu bekannten Hits aus früheren Zeiten wird in einfachen Choreografien getanzt – ganz ohne Tanzpartner. Everdance richtet sich an Menschen ab 60 Jahren und verbindet Bewegung, Koordination, Gedächtnistraining und soziale Begegnung. Die leicht erlernbaren Schrittfolgen aus modernen Gesellschaftstänzen wie Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer fördern den Kreislauf und sprechen beide Gehirnhälften an. www.gym-triengen.ch

Wann: Jeweils montags, 15.00 Uhr
Anmeldung: Bei Daniela Fischer

Kontakt: Daniela Fischer Fries (079 255 03 37/ 041 933 32 40) info@gym-triengen.ch

Spitex Triengen

Die Mitarbeitenden der Spitex Triengen sorgen dafür, dass Sie auch im Alter in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können – mit liebevoller Unterstützung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Wir sind Ihre Ansprechperson für Belange im Alter und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite, damit Sie sich rundum gut betreut fühlen. www.spitex-triengen.ch

Kontakt: Stützpunkt (041 933 25 25) info@spitex-triengen.ch

Lindenrain: Cafeteria & Aktivitäten

Die Cafeteria im Lindenrain ist täglich von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr für alle geöffnet. Kommen Sie vorbei und naschen Sie von unserem saisonalen Angebot oder geniessen Sie einen feinen Kaffee.

Unsere Cafeteria ist ein Ort der Begegnung und Sie können alte Kontakte pflegen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, einen Jass zu klopfen.

Auch laden wir Sie herzlich ein, an unseren Aktivitäten teilzunehmen oder ein schönes Konzert im Lindenrain mitzuerleben. Der monatliche Übersichtsplan unseres Angebotes finden Sie auf unserer Homepage www.lindenrain.org oder holen Sie sich die gedruckte Version am Empfang des Lindenrains.

Lindenrain: Mittagstisch

„Mittagessen in guter Runde – weil Gemeinschaft guttut!“ Der Mittagstisch im Lindenrain bietet die Möglichkeit, in geselliger Runde eine leckere und ausgewogene Mahlzeit zu geniessen. Hier können Sie neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Das Essen ist frisch zubereitet und zu einem günstigen Preis erhältlich. Wir freuen uns auf Sie – melden Sie sich gerne bei uns an!

Kontakt:

Sekretariat Silvan Reber (0419351717) sekretariat@lindenrain.org

Zentrumsleitung Silvia Schaller- Bass (0419351710) schaller-bass@lindenrain.org

Lindenrain: Mahlzeiten-Lieferdienst

Zusammen mit dem Fahrdienst der Spitex Triengen bieten wir einen Mahlzeitenlieferdienst. Von Montag bis Sonntag haben Sie die Möglichkeit, die Mahlzeiten vom Lindenrain zu Hause zu geniessen. Gerne bringen wir Ihnen diese direkt nach Hause in die Küche. Das Essen ist frisch zubereitet und zu einem günstigen Preis erhältlich. Wir freuen uns auf Ihren Anruf – melden Sie sich gerne bei uns an!

Kontakt: Sekretariat/Silvan Reber (0419351717) sekretariat@lindenrain.org

Lindenrain: Demenz und Palliativpflege – Wir sind für Sie da

Die Zentrumsleitung bietet einfühlsame und fachkundige Beratung rund um die Themen Demenz und Palliativpflege an. Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen mit wichtigen Informationen, praktischen Hilfen und individuellen Lösungen. Unser Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit diesen Herausforderungen zu geben und bestmöglich zu begleiten. Vereinbaren Sie gerne ein persönliches Gespräch – wir nehmen uns Zeit für Sie.

Kontakt:

Zentrumsleitung Silvia Schaller- Bass/Pflegedienstleitung Nadia Ariolli

(0419351710) schaller-bass@lindenrain.org

Fachbereich Gesellschaft und Jugend: Treffpunkt Triengen

Gemeinsam statt Einsam! In Kooperation mit dem Lindenrain und unterstützt von einem engagierten OK aus Seniorinnen und Senioren finden abwechslungsreiche Impuls-Veranstaltungen zu einem bestimmten Thema sowie Träff-Veranstaltungen mit Handwerksmöglichkeiten und gemütlichem Beisammensein statt. Das Programm richtet sich in erster Linie an Menschen im Pensionsalter, steht aber allen offen, die Freude am Austausch und an gemeinsamen Aktivitäten haben. Flyer mit weiteren Details finden Sie im Anschlagkasten beim Gemeindehaus, im Lindenrain sowie an weiteren Orten in Triengen. Wer digital informiert bleiben möchte, kann den Newsletter der Gemeinde Triengen abonnieren.

www.triengen.ch/newsletter

Wann: Monatlich, meist am letzten Donnerstag

Zeit: 14.30–17.00 Uhr

Wo: Lindenrain Triengen

Kontakt:

Fachbereich Gesellschaft und Jugend, Angela von Rotz (041 919 75 53/ 079 259 86 37)

gesellschaft@triengen.ch