

# Senioren Triengen

## **Vielseitiges Angebot**

In Triengen bestehen verschiedene Angebote, die in unserem Gemeinwesen die Lebensqualität und den sozialen Zusammenhang der älteren Generation fördern. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, Geselligkeit und Kontakte aktiv mit zu gestalten. Sie sind überall herzlich willkommen!

### **Haben Sie ein Anliegen, das die Seniorinnen und Senioren betrifft?**

Nehmen Sie Kontakt mit der Alterskommission auf:

Luzia Steiger, [luzia.steiger@triengen.ch](mailto:luzia.steiger@triengen.ch)

041 935 44 53

### **Seniorenessen**

Maya Brütsch

041 933 27 72

079 660 59 29

Marlies Kaufmann

041 933 14 83

079 514 58 56

Ohne Voranmeldung:

Jeden ersten. Donnerstag des Monats

11.45 bis ca. 17.00 Uhr

im Restaurant Rössli Triengen

Wir treffen uns zum Mittagessen und verbringen den Nachmittag gemütlich mit Jassen, Lottospielen etc. oder einfach mit Schwatzen.

### **Seniorenturnen**

Georgette Geisseler

041 933 11 53

Anita Hug

041 933 36 33

Im Pfarreiheim, Triengen

Jeden Dienstag 14.00 bis 15.00 Uhr

(ausser Schulferien)

Wir freuen uns auf viele interessierte Neumitglieder, Senioren 60 plus sind herzlich willkommen!

Wer rastet, der rostet! **Mitmachen und Spass haben** zählen mehr als sportliche Leistung. Nach dem Turnen treffen wir uns nach Möglichkeit zu einem Schwatz und löschen den Durst.

Gemeinsam feiern wir den Advent, die Fasnacht und machen einmal im Jahr eine Turnreise.

## **Wandergruppe über grössere Distanz von cirka zwei Stunden Netzwerk Frauen Triengen**

Willy Heller

079 267 02 25

Jeweils am ersten Mittwoch des Monats  
Treffpunkt ist beim Parkplatz Kirchgasse,  
Triengen um 13.30 Uhr.

## **Wandergruppe über kleinere Distanz von cirka einer Stunde**

Joe Gasser

079 723 10 50

Jeweils am dritten Mittwoch des Monats  
Treffpunkt ist beim Parkplatz Kirchgasse,  
Triengen, um 13.30 Uhr.

Der Anlass wird jeweils die vorangehende Woche in den Zeitungen «Trienger Woche» und im «Pfarreiblatt» publiziert.

Im Anschlagkasten bei der Kirche ist das Jahresprogramm angeschlagen.

Die Wanderungen werden bei jeder Witterung durchgeführt.

## **Musik & Bewegung 60+**

Musikschule Michelsamt-Surental  
Silvia Fischer

041 933 18 06

Dorfschulhaus, Triengen  
Donnerstag, 08.55 bis 09.40 Uhr  
Je ein Kurs à zehn Lektionen pro Semester (Herbst/Winter)

## **Sturzprävention und Koordinationstraining mit Musik**

Beim aktiven Singen und Bewegung mit Musik in der Kleingruppe fördern Sie Ihre Gangsicherheit, Ihr Körpergefühl und Ihre Denkleistung. «Musik & Bewegung 60+» erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Frauen und Männer geeignet.

## **Instrumentalunterricht für Erwachsene und Senioren Musikschule Michelsamt-Surental**

041 932 14 21

Wöchentlicher Unterricht zu  
je 30 oder 40 Minuten  
10-er Abonnement 30 Minuten  
10-er Abonnement 40 Minuten

Unterrichtsort und Unterrichtszeit nach Vereinbarung

Haben Sie Lust und Zeit, ein Instrument zu erlernen oder möchten Sie die Fähigkeiten auf Ihrem Instrument auffrischen? Dann sind Sie bei der Musikschule Triengen bestens aufgehoben. Es steht Ihnen eine breite Instrumentenpalette zur Auswahl.

### **Pétanque-Spieler**

Erich Fries

041 933 08 20

Kurt Zwimpfer

041 933 13 38

Paul Steiger

041 933 18 33

Jeder Tag kann ein Spieltag sein.

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 09.30 bis 11.00 Uhr treffen sich Senioren zum Spiel der Männer auf dem Place de la Pétanque beim Gemeindehaus Triengen.

Der Platz steht allen frei zur Verfügung; auf dem rund 200 Quadratmeter grossen Platz können mehrere Gruppen spielen.

### **Seniorenachmittag**

#### **Netzwerk Frauen Triengen**

Claudia Schatzmann

079 546 50 29

Immer anfangs Jahr um den Dreikönigstag werden alle im AHV-Alter zum beliebten Seniorenachmittag eingeladen.

Es kann ein Theater, ein Orchester, ein Chor oder auch ein Alleinunterhalter sein. Einfach etwas das unsere Ohren verwöhnt, und unsere Herzen erfreut.

Jeweils nach der Aufführung wird mit den Gästen auf das neue Jahr angestossen.

### **Seniorenachmittag**

#### **Fröschenzunft Triengen**

Jedes Jahr am Samstag um 14.00 Uhr vor dem Schmutzigen-Donnerstag lädt die Fröschenzunft Triengen Einwohnerinnen und Einwohner von Triengen ab dem 70. Altersjahr ins Pfarreiheim zu einem gemütlichen Seniorenachmittag ein.

Sie erleben einen gemütlichen Faschnachtsnachmittag.

### **Seniorenreise**

#### **Netzwerk Frauen Triengen**

Claudia Schatzmann

079 546 50 29

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.

**Bücherwagen**  
**Netzwerk Frauen Triengen**

Vor der DROPA Drogerie Triengen  
zugänglich zu den Ladenöffnungszeiten

Bücher aus der Sparte Krimi, Romane,  
Belletristik, Biografien.

Es ist für alle etwas dabei. Schauen Sie vorbei. Es lohnt sich. Preis pro Buch nur zwei Franken.

Der gesamte Erlös wird für gemeinnützige Zwecke verwendet.

Wenn Sie gebrauchte und gut erhaltene Bücher zum Abgeben haben, können Sie sich mit Käthi Schmidli in Verbindung setzen.

**Seniorenessen Winikon**

Fredy und Vreny Conte

041 933 09 76

Ohne Voranmeldung:  
Jeden zweiten Dienstag des Monats  
11.30 bis ca. 17.00 Uhr  
im Restaurant Kreuz Winikon.

Wir treffen uns zum Mittagessen und verbringen den Nachmittag gemütlich mit Jassen, Lottospielen etc. oder einfach mit Schwatzen.

**Besuchsgruppe**  
**Netzwerk Frauen Triengen**

Maya Brütsch

041 933 27 72  
079 660 59 29

Marlies Kaufmann

041 933 14 83  
079 514 58 56

Besuch einer zugeteilten Person von ein bis zwei Stunden.

Sie können frei wählen, wie oft Sie besucht werden wollen; mindestens aber einmal im Monat, maximal einmal in der Woche und möglichst immer am gleichen Wochentag.

Die Helferinnen und Helfer sind der Schweigepflicht unterstellt und haben somit Diskretion gegenüber Dritten zu wahren.

Es ist keine Entschädigung zu leisten. Freiwillige Spenden werden aber gerne entgegengenommen für Spesen und Weiterbildung.