

# 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 eine Idee, ein Anliegen oder etwas was Sie beschäftigt rund um das Thema Senioren und Seniorinnen? Nehmen Sie gerne mit dem Fachbereich Gesellschaft und Jugend Kontakt auf:

[gesellschaft@triengen.ch](mailto:gesellschaft@triengen.ch)

0792598637

Hier finden Sie einen Überblick aller Mitwirkungsangebote in der Gemeinde Triengen:

---

### Seniorenessen Triengen

Wir treffen uns zum Mittagessen und verbringen den Nachmittag gemütlich mit Schwatzen, KAFFEE, JASSEN, Lottospielen etc.

Jeden ersten Donnerstag des Monats 11.45- ca 17.00 Uhr im Restaurant Rössli in Triengen.  
Ohne Voranmeldung.

#### Kontakt:

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

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

---

### Seniorenessen Winikon

Wir treffen uns zum Mittagessen und verbringen den Nachmittag gemütlich mit Schwatzen, KAFFEE, JASSEN, Lottospielen etc.

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

#### Kontakt:

Rita Heini (041 933 08 48)

Margrit Schlatter (079 299 38 49)

---

### Seniorenturnen

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.

Ausserhalb der Schulferien jeden Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr im Pfarreiheim in Triengen.

---

Kontakt:

Georgette Geisseler (041 933 11 53) 0799471157

Anita Hug (041 933 36 33)

---

**Pétanque**

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 09.30 – 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 mehrerer Gruppen spielen.

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**

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.

Dorfschulhaus, Triengen Mittwoch, 09.00- 09.45 Uhr

Kurs à zehn Lektionen pro Semester (Herbst/Winter)

Kontakt:

Musikschule Michelsamt-Surental: [www.msichelsamt-surental.ch](http://www.msichelsamt-surental.ch)

Silvia Fischer (041 933 18 06/ 079 366 01 03/)

fischersilvia@gmx.ch

---

**Musik & Bewegung 60+****Instrumentalunterricht für Erwachsene und Senioren**

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

Wöchentlicher Unterricht zu je 30 oder 40 Minuten

10-er Abonnement 30 Minuten 10-er Abonnement 40 Minuten

Unterrichtsort und Unterrichtszeit nach Vereinbarung

Kontakt:

Musikschule Michelsamt-Surental: (041 932 14 21)

[info@msichelsamt-surental.ch](mailto:info@msichelsamt-surental.ch)

[www.msichelsamt-surental.ch](http://www.msichelsamt-surental.ch)

---

**Fröschenzunft Triengen****Seniorenachmittag**

Die Fröschenzunft lädt am Samstag vor dem Schmutzigen Donnerstag die Einwohnerinnen und Einwohner von Triengen ab dem 71. Altersjahr ins Lindenrain zur Fasnacht ein. Zusammen mit dem Lindenrain organisiert die Fröschenzunft traditionelle Fasnacht mit Göggel und Musik. Der Anlass beginnt um 14.30 Uhr.

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

Zugänglich zu den Ladenöffnungszeiten vor der DROPA Drogerie Triengen. Es lohnt sich und es hat für

---

alle etwas dabei. Schauen Sie vorbei.

Preis pro Buch nur 2.-/ Buch. 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.

---

### **Netzwerk Frauen Triengen**

#### **Wandergruppe**

Die Wanderungen wird jeweils die vorangehende Woche in den Zeitungen «Trienger Woche» und im «Pfarreiblatt» publiziert. Details und Jahresprogramm sind auf der Homepage zu finden ([www.netzwerkfrauen.ch](http://www.netzwerkfrauen.ch))

Die Wanderungen finden ohne Anmeldung und bei jeder Witterung statt.

#### **Wandergruppe (grössere Distanz, ca 2h)**

Jeweils am ersten Mittwoch des Monats.

Treffpunkt ist beim Parkplatz Kirchgasse, Triengen um 13.30 Uhr.

Kontakt:

Willy Heller      079 267 02 25

#### **Wandergruppe (kleinere Distanz, ca 1h)**

Jeweils am dritten Mittwoch des Monats.

Treffpunkt ist beim Parkplatz Kirchgasse, Triengen, um 13.30 Uhr.

Kontakt:

Joe Gasser: (079 723 10 50)

---

### **Netzwerk Frauen Triengen**

#### **Seniorenachmittag**

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.

Kontakt:

Claudia Schatzmann: [senioren@netzwerkfrauen.ch](mailto:senioren@netzwerkfrauen.ch) (079 546 50 29)

---

### **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:

Claudia Schatzmann: [senioren@netzwerkfrauen.ch](mailto:senioren@netzwerkfrauen.ch) (079 546 50 29)

---

### **Netzwerk Frauen Triengen**

#### **Besuchsgruppe**

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.

Kontakt:

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

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

---

**Betagtenzentrum Lindenrain**

**Mittagstisch**

„Mittagessen in guter Runde – weil Gemeinschaft guttut!“

Der Mittagstisch im Altersheim 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

0419351717

sekretariat@lindenrain.org

Zentrumsleitung Silvia Schaller- Bass

schaller-bass@lindenrain.org

0419351710

---

**Betagtenzentrum 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

schaller-bass@lindenrain.org

0419351710

---