

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, Tel. 041 935 44 53

Aktivität:	Verantwortliche Person:	Wo Wann:	Was:
Seniorenessen	Maja Brüttsch Tel. 041 933 27 72 079 660 59 29 Marlies Kaufmann Tel. 041 933 14 83 079 514 58 56	Ohne Voranmeldung: Jeden 1. Donnerstag des Monats 11.45 - ca. 17.00 Uhr im Restaurant Rössli Triengen.	Wir treffen uns zum Mittagessen und verbringen den Nachmittag gemütlich mit Jassen, Lotospiele etc. oder einfach mit Schwalzen.
Seniorenturnen	Georgette Geisseler Tel. 041 933 11 53 Anita Hug Tel. 041 933 36 33	Im Pfarreiheim, Triengen Jeden Dienstag 14.00 - 15.00 Uhr (ausser Schulfertien) Wir freuen uns auf sportliche 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.
Wanderguppe über grössere Distanz von ca. 2 Stunden	Willy Heller Tel. 041 933 02 65	Jeweils am 1. 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 „Trienger Anzeiger“ publiziert. Im Anschlagkasten bei der Kirche ist das Jahresprogramm angeschlagen. Die Wanderungen werden bei jeder Witterung durchgeführt.
Wanderguppe über kleinere Distanz von ca. 1 Stunde	Joe Gasser Tel. 079 723 10 50	Jeweils am 3. Mittwoch des Monats Treffpunkt ist beim Parkplatz Kirchgasse, Triengen um 13.30 Uhr.	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.
Musik & Bewegung 60+	Musikschule Triengen Silvia Fischer Tel. 041 933 18 06	Singsaal Hofäckerschulhaus II, Triengen Donnerstag, 09.00 – 09.45 Je 1. Kurs a 10 Lektionen pro Semester (Herbst/Winter)	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.
Instrumentalunterricht für Erwachsene und Senioren	Musikschule Triengen Rolf Stimmemann, Tel. 041 930 07 13 Musikschulleiter	Wöchentlicher Unterricht zu je 30 oder 40 Minuten 10-er Abonnement 30 Minuten 10-er Abonnement 40 Minuten Unterrichtsort und Unterrichtszeit nach Vereinbarung	

Pétanque-Spieler	Erich Fries Kurt Zwimpfer Paul Steiger	Tel. 041 933 08 20 Tel. 041 933 13 38 Tel. 041 933 18 33	Jeder Tag kann ein Spieltag sein. Jeden Montag und Mittwoch um 09.30 - 11.00 Uhr treffen sich Senioren zum Spiel der Männer!	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 Dubach Martine Schmidli Käthi	Tel. 041 933 20 05 Tel. 041 933 02 04	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 Sonntag vor dem Schmutzigen-Donnerstag lädt das amtierende Zunftmeisterpaar und die Fröschenzunft Triengen EinwohnerInnen von Triengen ab dem 70. Altersjahr ins Forum zu einem gemütlichen Seniorenachmittag ein.	Sie erleben einen gemütlichen Fasnachtsnachmittag. Eine Musikband und verschiedene Gruppen und Toggelis sorgen für gute Stimmung. Den krönenden Abschluss bildet jeweils das Pastetliessen. Getränke- und Essenskosten werden vom Veranstalter übernommen.
Seniorennreise	Netzwerk Frauen Triengen Dubach Martine Schmidli Käthi	Tel. 041 933 20 05 Tel. 041 933 02 04	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.
Bücherbörse	Netzwerk Frauen Triengen Käthi Schmidli	Tel. 041 933 02 04	Die Bücherbörse befindet sich am Lindenrain 4 beim Betagtenzentrum. Öffnungszeiten: Jeden letzten Samstag im Monat von 09.00 – 11.30 Uhr Von April bis November ist der Bücherwagen vor der Droga Drogerie immer zugänglich.	Bücher aus der Sparte Krimi, Romane, Belletristik & Kultur, Lebenshilfe, Reisen und Länder. Es ist für alle etwas dabei. Schauen Sie vorbei. Es lohnt sich. Das Buch kostet Fr. 2.00. Gerne werden auch nicht mehr gebrauchte Bücher entgegengenommen. Der gesamte Erlös wird für gemeinnützige Zwecke verwendet.
Besuchsgruppe	Maja Brüttsch Marlies Kaufmann	Tel. 041 933 27 72 079 660 59 29 Tel. 041 933 14 83 079 514 58 56	Besuch einer zugewählten Person von 1 - 2 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.
Seniorenessen Winikon	Fredy + Vreny Conte	Tel. 041 933 09 76	Ohne Voranmeldung: Jeden 2. Dienstag des Monats 11.30 - 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 Schwalten.