

/trimmis — gut leben.
SeniorInnen

Gemeinsam älter werden

2024 / 2025 Memoblatt

Dezember 2024					Januar 2025			
2	9	16	23	30	6	13	20	
NW	NW	NW	NW	NW	NW	NW	NW	N
KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	K
3	10	17	24	31	7	14	21	
JS	SH				JS			
ÖGK					ÖGK	SH		
KE					L			
4	11	18	25		1	8	15	22
					MT			
ST	ST	ST			ST	ST	ST	
5	12	19	26		2	9	16	23
KK	KK	KK			KK	KK	KK	KK
YG	YG	YG			YG	YG	YG	
MT								
6	13	20	27		3	10	17	24
SIT	SIT	SIT			SIT	SIT	SIT	

Im Kalender auf der Rückseite die Kurse und Anlässe markieren,

die Sie besuchen wollen, resp. zu denen Sie sich angemeldet haben.

Und dann das Blatt gut sichtbar im täglichen Blickfeld platzieren, um keinen der Termine zu verpassen.

NW	Nordic Walking	Mo	14.00 (bzw. 09.00)	Start beim Rathaus
KK	Kaffeeklatsch	Mo Do	14.00 - 17.00 08.30 - 11.00	Begegnungsraum «Quadera»
ÖGK	Ökumenischer Gesprächskreis	Di	10.00 - 11.30	Reformiertes Kirchgemeindehaus
SH	Seniorenhengert	Di	14.00 - 16.00	Reformiertes Kirchgemeindehaus
JS	Jassen und Spielen	Di	14.00 - 17.00	Begegnungsraum «Quadera»
SM	sing mit	Di	14.00 - 16.00	Reformiertes Kirchgemeindehaus
E	Englisch Niveau 2 Niveau 3	Di	16.45 - 18.00 18.15 - 19.30	Vereinslokal Rathaus
KE	Kochevent	Di	17.00 - ca. 22.00	Küche Mehrzweckhalle
L	Stricken (Lismen)	Di	18.00 - ca. 20.00	Begegnungsraum «Quadera»
W	Wandergruppe Landquart	Mi	gem. Programm	Bahnhof Landquart (oder Chur Postauto)
ST	Seniorenturnen	Mi	14.00 - 15.00	Mehrzweckhalle
MT	Mittagstisch 2025 2024	Mi Do	12.00	Katholisches Pfarreizentrum
YG	Yoga	Do	08.30 - 09.30	Reformiertes Kirchgemeindehaus
SIT	Seniorinnenturnen	Fr	09.00 - 10.00	Mehrzweckhalle
LD	Line Dance Fortgeschrittene AnfängerInnen	Fr	13.30 - 15.00 15.15 - 16.45	Aula Primarschulhaus
	Schulferien / schulfrei			

August 2024			September 2024					Oktober 2024				November 2024				Dezember 2024					Januar 2025					
Mo	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	Mo
	NW	NW	NW																							
Di	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	Di
	KK	KK	KK																							
Mi	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	Mi
			w																							
Do	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	Do
	KK	KK	KK																							
Fr	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	Fr
So	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	Sa	
So	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	So

Februar 2025				März 2025					April 2025				Mai 2025				Juni 2025					Juli 2025				
Mo		3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	Mo
Di		4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	Di
Mi		5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	Mi
Do		6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	Do
Fr		7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	Fr
Sa	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	Sa
So	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	So

Nicht in der Tabelle: Englischkurse dauern von Oktober bis April, die Termine werden in der Gruppe festgelegt. | Biketouren gibt's noch am 21.08. und 03.09., ein Golf-Flight am 01.10.2024, Daten für 2025 werden später mitgeteilt.

Verschiebungen und Ausfälle sind möglich. Diese werden im Bezirksamtsblatt und auf www.trimmis.ch publiziert.