



des gemeinnützigen Frauenvereins, Mitglied SGF

# KURSPROGRAMM 2015



«Wege entstehen dadurch,  
dass man sie geht.»

Franz Kafka

# Regelmässige Tätigkeiten

## **Brockenstube**

Öffnungszeiten: Dienstag 13.30 - 16.00 und Samstag 9.00 - 11.00 Uhr

Leitung: Heidy Büttikofer 081 322 38 43 / 079 480 61 48  
rueegg43@bluewin.ch

## **Seniorenspielnachmittage**

jeden letzten Mittwoch im Monat , Restaurant zur Tanne

## **Seniorenausflug**

19. August 2015

Leitung: Seraina Gabathuler 081 740 26 17  
Stv. Anni Egli 081 322 13 43 und Maria Gadiant 081 322 39 50

## **Senioren-Treff 60+**

2. Donnerstag im Monat

Wir treffen uns jeweils um 11.45 Uhr im Bürgersaal Igis zum Zmittag.  
Unkostenbeitrag Fr. 8.50 inkl. 1 Glas Wein

Anmeldung: Mirta Hantke 081 322 82 72 / senioren@fvigis.ch

## **Gymnastik für Frauen**

Mittwochmorgen Pilates	08.00 – 09.00 Uhr Turnhalle Mastrils
Mittwochmorgen Bauch Beine Po	09.00 – 10.00 Uhr Turnhalle Mastrils

Leitung: Tanja Renner 081 322 48 04 / tanja.renner@bluewin.ch

## **Neu Homepage:**

**[www.fvmastrils.ch](http://www.fvmastrils.ch)**

---

## **Muki Turnen**

Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr Turnhalle Mastrils

Leitung: Martina Wieland 081 322 75 62 / wieland.werner@bluewin.ch

## **Spielgruppe Luftibus**

Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr im Melorationszimmer, Schulhaus Mastrils

Leitung: Petra Widmer 081 322 64 07

## **Krabbelgruppe**

2. + 4. Montag Melorationszimmer, Schulhaus Mastrils

Leitung: Andres Mathis 081 322 56 29 / wiesmanna@hotmail.com



## **Ereignisse**

GV, Eier färben, Herbstausflug für Senioren, Vereinsreise,  
Kranzen – Suppentag, Neujahrsfeier für Senioren,  
Lesungen in der Bibliothek, Päckliendienst im Designer Outlet Landquart

# Kurse

## Kurs 1: Weidenflechten

Kursdaten: 9.+16.+23. Februar 2015  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Ort: Foyer Schulhaus, Mastrils  
Anmeldung: bis 10. Januar 2015  
Kursgeld: Fr. 50.00 inkl. Weiden  
Leitung: Margrit Aliesch, Anitta Gadiant, Christine Grob

## Kurs 2: Singen mit Kindern

Kursdaten: 11. März 2015 19.45 - 21.45 Uhr und  
18. März 2015 14.00 - 15.00 Uhr  
Ort: Kath. Kirchengemeindesaal  
Anmeldug: bis 25.02.2015  
Kursgeld: Fr. 40.00  
Leitung: Claudia Eckert

Gemeinsames Singen bereichert unseren Alltag mit Kindern, verbindet Jung und Alt und schafft eine entspannte Atmosphäre.

Wir stöbern in Liedgut und Versen von damals und heute und singen miteinander.

Singen mit Kindern 2; eine frisch – fröhliche Singrunde mit Erwachsenen und Kindern von ca. 2 – 5 Jahren.



### **Kurs 3: Muttertags basteln mit Kindern**

Kursdaten: 25. April 2015 und 2. Mai 2015  
Ort: Werkstatt Forlin  
Anmeldung: bis 10. April 2015  
Kursgeld: Fr. 43.00 inkl. Material  
Leitung: Margot Forlin

Modernes oder Abstraktes aus Gipsbinden.  
Welches Kind möchte einmal seiner Fantasie freien Lauf lassen?  
Wir machen eine Figur / Skulptur von 70 cm – 1m.



### **Kurs 4: Vergessen oder noch nie gehört!**

Kursdaten: 13. Mai 2015  
Ort: Driving Graubünden, Fahrsicherheitszentrum Cazis  
Kursgeld: Fr. 100.00  
Drivingkurs: Fr. 180.00, Spezialrabatt Fr. 50.00, Gruppenrabatt Fr. 30.00  
Anmeldung: bis 20. April 2015  
Leitung: Joe Manni

Bei wem hatte es schon einen Kreisel, Doppelkreisel als Ihr die Fahrprüfung gemacht habt? Neue Regeln im Strassenverkehr, Kreisel, Fussgänger, Einfahrt Autobahn...

## **Kurs 5: Grillieren**

Kursdaten: 20. Mai 2015, 19.30 Uhr – 22.00 Uhr  
Ort: Schänzli, Mastrils  
Leitung: Roger Tarnutzer  
Kursgeld: Fr. 25.00  
Anmeldung: bis 1. Mai 2015

Einen gemütlichen Abend und feines Essen. Roger verrät uns Tipps und Tricks beim grillieren.

## **Kurs 6: Mit Händen Wohlbefinden bewirken**

Kursdaten: 3. Juni 2015  
Ort: Werkstatt, Forlin / 14.00 – 16.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 38.00  
Anmeldung: bis 22. Mai 2015  
Leitung: Bernadette Brandenburger

Gemeinsam pflegen und verwöhnen wir unsere Hände mit wertvollen Naturprodukten.

Erlernen eine Einreibetechnik und eine Handmassage um sich selbst und bei anderen das Wohlbefinden zu steigern.

Eine Handmassage entspannt den ganzen Körper.



## **Frauentreff**

jeweils am 3. Donnerstag im Monat zum Laufen, Plaudern...

Treffpunkt: 19.00 Uhr Rösliplatz

## **Über die Herbstkurse wird später informiert.**

Kurs 7: Silberschmuck selber machen

Kurs 8: «Zämma höckla & lisma»

Kurs 9: Apérogebäck

## **Neu: Kurse können direkt übers Internet angemeldet werden.**

### **Kursanmeldungen:**

Margot Forlin, Dalavostr. 14, 7303 Mastrils

Fon: 079 611 31 92

E-Mail: [margot@margotforlin.ch](mailto:margot@margotforlin.ch)

Wer mehr Infos zu den Kursen möchte, kann diese bei Margot Forlin nachfragen. Sobald ein Kurs ausgeschrieben wird, bekommen die Mitglieder eine E-Mail und das Kursangebot wird im Vereinskasten und Anschlagbrettern aufgehängt.

Ihr Anliegen?

Haben sie Wünsche? Ihre Anliegen, Ideen, Kursmöglichkeiten...

Alle Vorstandsmitglieder nehmen ihre Wünsche gerne entgegen.

Änderungen werden vorbehalten.

## **Vorstand:**

### **Bütikofer Heidi, Brocki**

Fon: 081 322 38 43 oder 079 480 61 48

E-Mail: rueegg43@bluewin.ch

### **Danuser Doris, Kassierin**

Fon: 081 322 51 82 oder 079 788 71 44

E-Mail: doris\_danuser@bluewin.ch

### **Forlin Margot, Kurse**

Fon: 081 322 29 84 oder 079 611 31 92

E-Mail: margot@margotforlin.ch

### **Gabathuler Seraina, Aktuarin, Senioren**

Fon: 081 740 26 17 oder 078 842 18 51

E-Mail: schristoffel@bluewin.ch

### **Jäger Sandra, Präsidentin**

Fon: 081 322 67 43 oder 079 383 30 59

E-Mail: jaesi@bluewin.ch oder praesidentin@fvmastrils.ch

