
frauen verein igis

abwechslungsreich wertvoll erfüllend dorfleben
spass gelächter *freiwilligenarbeit* für dich und
mich gemeinsam belebt ist mehr wert freude schenken
gemeinschaft zusammenhalt sozial glücklich machen
überraschen bereichert lebensfreude glück lachen
zusammen herzensangelegenheit ... *ausser man tut es*

**JAHRES
PROGRAMM
2019**

Katharina Hausmann-Hoppeler
Präsidentin
+41 78 677 15 57 | praesidentin@fvigis.ch



Riccarda Birchler
Event-Management
+41 79 562 04 40 | kurse@fvigis.ch



Katia Löffel
Kassierin & Präsidentin Stv.
+41 79 669 66 28 | info@fvigis.ch



VORWORT

Der Mensch für sich allein vermag gar wenig und ist ein verlassener Robinson: nur in der Gemeinschaft mit den anderen ist und vermag er viel. (Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph 1788-1860).

Mit diesem Grundgedanken haben sich schon vor langer Zeit Frauen zusammengetan und die Frauenvereine in der Schweiz gegründet. Gemeinsam konnte viel bewegt werden.

Die Zeiten haben sich geändert, die Gesellschaft hat sich gewandelt und der Vorstand im Frauenverein Igis möchte die Gelegenheit bieten im Dorf die Gemeinschaft zu pflegen. Es werden Anlässe organisiert wo man sich treffen kann und es werden Gelegenheiten geschaffen wo Bekanntschaften und Freundschaften, Freude und Kreativität entstehen können. Diese Form der Pflege funktioniert aber nur, wenn wir bereit sind nicht nur zu nehmen sondern auch zu geben.

Wir können stolz und dankbar sein, dass es Menschen gibt die ohne Entlohnung ihre Zeit, Herzblut, Ideen, Kreativität und Freundlichkeit für unsere Gemeinschaft geben.

Wir hoffen auch in diesem Jahr auf viele freiwillige Helfer zählen zu können, damit die Angebote und somit die Gemeinschaft erhalten bleiben können.

Sei mit dabei! Sei aktiv! Für die Gemeinschaft! Für uns!

VERANSTALTUNGEN	6
86. GV DES FV IGIS MIT MIMEMU.CH.	6
FRAUAZMORGA.	6
KINDERTHEATER.	6
131. GV SGF-DACHVERBAND SCHWEIZERISCHER GEMEINNÜTZIGER FRAUEN IN IGIS.	7
VEREINS AUSFLUG.	7
SCHULSCHLUSSDISCO.	8
KINDERKLEIDERBÖRSE.	8
GÄNGGALIMARKT FÜR KINDER VON KINDERN.	8
PILZ-EXKURSION IN FURNA.	9
CAPUNSEN FÜR DIE 3. IGISER CAPUNSEREI.	9
3. IGISER CAPUNSEREI.	9
CAKE POPS FÜR DIE 6. KLÄSSLER.	10
ADVENTSANLASS.	10
ADVENTSMARKT LANDQUART.	10
PAUSENMILCH & PAUSENBRÖTLI.	11
KRANZEN.	11
KULTURPROGRAMM	12
TAMINA LUMINA.	12
KRIMINAL DINNER IM RESTAURANT KRONE.	12
KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISE IM SCHLOSS SALENEGG.	13
ALPENSTADT-HÄPPCHEN – GSPUNNA GUAT!	14
PFERDERENNEN MAIENFELD.	14
LADIES NIGHT IM KINO APOLLO.	15
BOWLINGABEND IM CITY WEST.	15
MONATLICHE TREFFS	16
SENIOREN-MITTAGS-TREFF 60+.	16
SENIOREN-PLAUSCH-TREFF.	16
KRABBEL-TREFF.	16
KINDER-KREATIV-TREFF.	17
KINDER-ABEND-TREFF.	17

VORTRÄGE	18
FARBEN UND BILDER.	18
NUMEROLOGIE.	18
LERNEN MIT KINDERN.	19
KURSE	20
HANF ZURÜCK IN DIE KÜCHE & AUF DEN TELLER.	20
FIT IN DEN FRÜHLING MIT KOCHERLEBNIS.	20
WICKEL- UND KOMPRESSEN.	21
ÄTHERISCHE ÖLE.	21
KRÄUTERWANDERUNG.	22
GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT. ...	22
WILDSCHMAUS – WANDER- & KOCHERLEBNIS! ...	23
DIE HEILENDEN KRÄFTE DER GEWÜRZE.	24
CAPUNSEN FÜR DEN PRIVATGEBRAUCH.	24
KÖRPER & GEIST	25
GYMNASTIK FÜR FRAUEN.	25
KLANGSCHALEN-MEDITATION.	25
JAZZ-DANCE FÜR KINDER.	25

Mit Liebe für Sie
zusammengestellt



VERANSTALTUNGEN

86. GV DES FV IGIS MIT MIMEMU.CH

„Wenn wir uns einig sind, gibt es wenig, was wir nicht können. Wenn wir uneins sind, gibt es wenig, was wir können.“ J. F. Kennedy

In diesem Sinne freuen wir uns unsere Mitglieder zur 86. Generalversammlung des FV Igis einladen zu dürfen. Umrundet wird unsere GV von einer ganz speziellen Musikgruppe. Lasst Euch überraschen.



Wir freuen uns nach der GV mit Euch in gemütlicher Runde zusammensitzen und auf das alte & neue Vereinsjahr anzustossen.

Freitag, 8. Februar 2019, Einlass und „Begrüssungsglas“ ab 18.00h, 18.45h musikalische Einstimmung durch mimemu, 19.00h Beginn GV, 20.30h Ende GV und Musikeinlage durch mimemu.ch, 21.00 Uhr gemütliches Beisammensein und Apéro riche.

FRAUAZMORGA

Wir verbringen einen gemütlichen Vormittag und lassen uns von einem feinen Zmorgen-Bufferet verwöhnen. Eingeladen sind alle unsere aktiven Frauen und auch diejenigen, die uns kennenlernen möchten.

Mittwoch, 03. April 2019, 09.00 - ca. 11.00h, kostenlos, Bürgeraal, Igis

KINDERTHEATER

Theaterstücke von Kindern aufgeführt! Nach dem das Kinder- und Jugendtheater „Arlecchino Colombina“ 2018 erfolgreich in Igis gastierte, werden wir auch dieses Jahr wieder einen Auftritt planen.

Freitag, 5. April 2019, 17.00 – 19.00h, Untere Turnhalle, Igis

131. GV SGF-DACHVERBAND SCHWEIZERISCHER GEMEINNÜTZIGER FRAUEN IN IGIS

Der Frauenverein Igis freut sich ausserordentlich, Austragungsort der diesjährigen Generalversammlung des SGF zu sein. Über 200 Vorstands-Frauen aus dem ganzen Land pilgern nach Igis.

Nebst der ordentlichen GV unterhält uns Claudio Zuccolini mit einem «Best of» aus seinem letzten Programm. Mit dem Plantahof haben wir die perfekte Location gefunden und freuen uns auf unsere Gastgeberrolle.

«Wenn Frauen sich verbinden, werden Berge versetzt. Gemeinsam sprengen sie die Grenzen von Sprache, Religionen und Parteipolitik und verbinden sich in der gemeinnützigen Arbeit.»

Im SGF-Dachverband Schweizerischer Gemeinnütziger Frauen sind rund 40 000 Frauen in 163 Sektionen vereinigt. Der Frauenverein Igis ist eine dieser Sektionen. Der SGF vertritt diese geballte Frauenkraft und ist so ein ernstzunehmendes Organ der Frauensolidarität. Auf schweizerischer Ebene setzt er sich für alle Themen, die Frauen und Familien betreffen, unermüdlich und unüberhörbar ein.

Mittwoch, 15. Mai 2019, 09.30h, Plantahof, Landquart

VEREINSAUSFLUG

Wir fahren nach Rapperswil - singen und wippen gemeinsam zu den fetzigen Klängen der Blues & Jazz Welt, wo wir einen wunderbaren Apéro geniessen im Restaurant Dieci. Wer will, kann sich dann vom wunderbaren Geruch der «Fressstände» leiten lassen. In illustrier Runde geniessen wir gemeinsam einen wunderbaren Abend mit viel Musik, gemütlichem Beisammensein in wunderbarer Kulisse.

Freitag, 14. Juni 2019, 16.00h – 24.00h, Rapperswil/Jona, CHF 40.-/Person inkl. Eintritt & Apéro, exkl. Bahnfahrt.

Max. 30 Personen. Anmeldeschluss: 15. April 2019.

Anmeldung erst nach erfolgter Überweisung gültig, da Tickets nicht mehr retourniert werden können.



SCHULSCHLUSSDISCO

Bombastische Schulschlussdisco für unsere Igiser Primarschüler. Sei mit dabei, läute gemeinsam mit deinen Freunden die Sommerferien ein! Coole Beats, noch coolere Drinks und feine Snacks.

Donnerstag, 27. Juni 2019, 1.-3. Klasse: 17.30 – 19.30h, 4.- 6. Klasse: 20.00 – 22.00h, Eintritt 5.- inkl. Getränke und Snacks, untere Turnhalle, Igis. Helfer, Snacks und Kuchen gesucht! Snacks als «Spende» fürs Buffett und Helfer bitte bis 21. Juni bei Katia Löffel 079 669 66 28 melden.

KINDERKLEIDERBÖRSE

Sie findet wieder statt! Unsere beliebte Kleider-, Sport- und Spielzeugbörse in der unteren Turnhalle in Igis. Am Mittwochmorgen gibt es einen Kinderhort um in Ruhe zu stöbern und eine gemütliche Kaffeestube um sich nach dem Einkauf zu stärken.

Annahme: Di, 14.00h – 15.45h

Verkauf: Mi, 09.00h – 11.00h / Mi, 13.30h – 14.30h

Rückn./Abrechnung Mi, 16.00h – 16.30h

Bitte beachten Sie: „die Liste“, Beschriftungsanleitung sowie Merkblatt unter **www.fvigis.ch**

Verkauft werden saubere, gut erhaltene Artikel wie Bücher, CD's, DVD's, Spiele, Babyzubehör, Winter- und Sportartikel u.v.m. Kinderkleider Gr. 50-176, Erwachsenenkleider bis Gr. 38. Keine Plüschtiere, Socken, Unterhosen und Sommerkleider!

Dienstag, 17. September und Mittwoch 18. September 2019, untere Turnhalle Igis. Helfer profitieren vom Vorverkauf am Dienstag, 17. September 2019.

GÄNGGALIMARKT FÜR KINDER VON KINDERN

Im Herbst 2019 organisieren wir auf dem Schulhausplatz in Igis, parallel zur Kinderkleiderbörse, wieder einen Gänggalimarkt. Hier können Kinder ihre Spielsachen, Bücher, Videos, etc. aber auch Popcorn, gebrannte Mandeln u. ä. in bare Münze umwandeln.

Mittwoch, 18. September 2019, 14.00 - 16.00h, Schulhausplatz, Igis. Keine Anmeldung nötig. Nur bei trockener Witterung.

PILZ-EXKURSION IN FURNA

Mit Pilzkontrolleurin und Vereinsmitglied Maria Roffler gehen wir unter fachmännischer Leitung „pilzla“. Anschliessend kochen wir mit den gesammelten Pilzen ein feines Pilzrisotto oder feine «Pilzrahmnüdali» im Maiensäss Schiel. Wer will darf als Beilage seine selbstmitgebrachte Wurst grillen. Eine wunderbare Reise durch das Land der Pilze im herrlichen Furna.

Sonntag, 22. September 2019, 09.00h Besammlung Lidl-Parkplatz, Landquart. Gemeinsame Fahrt nach Furna. 25.- pro Person, Kinder kostenlos, inkl. Risotto oder Nüdali. Grillade und Getränke bitte selber mitbringen. Fragen: Astrid Hoppeler 079 655 36 36, Anmeldung info@fvigis.ch. Mind. 6 Teilnehmer. Findet bei jeder Witterung statt.

CAPUNSEN FÜR DIE 3. IGISER CAPUNSEREI

Gemeinsam in gemütlicher Runde werden wir an zwei Nachmittagen im Herbst erneut «capunsen» für unsere 3. Igiser Capunserei.

Zwei Nachmittage. Genaue Daten werden noch kommuniziert. Max. 8 Teilnehmer/Nachmittag

3. IGISER CAPUNSEREI

Feine selbergemachte Capuns aus der Gulaschkanone, leckere Kuchen und ein feines Glas Wein. Auch im 2019 soll dieser wunderbare Anlass wieder vonstattengehen! Unter freiem Himmel. Ein tolles Fest für Jung und Alt!

Freitag, 27. September 2019, ab 17.00h, Villa Blue, Igis, findet bei jeder Witterung statt!



CAKE POPS FÜR DIE 6. KLÄSSLER

Hübsch, lecker und für einen guten Zweck! Der Frauenverein Igis macht mit den Kindern der 6. Klassen Cake-Pop-Engel, welche die Kinder im Anschluss im Dorf verkaufen. Den Gewinn bekommen die Kinder als Beitrag für die Klassenlager.

Dienstag, 26. November 2019: Backen & Vorbereiten, Mittwoch, 27. November 2019, 08.10 – 11.45, Foyer, Schulhaus Igis, Helfer bitte bis 18.11.2019 bei Nicole Saager-Widmer 079 601 03 34 melden.

ADVENTSANLASS

Gemütlicher Adventsanlass mit geschmücktem Dorfbrunnen, Adventsfenster, Musik, Festwirtschaft in Zusammenarbeit mit der Kirche.

Der Frauenverein Igis offeriert Glühwein und Punsch und serviert selbstgemachte Gerstensuppe aus der Gulaschkanone für Fr. 2.-/Schöpf. Suppengeschirr/Gamelle und Löffel bitte selber mitbringen! Gerstensuppe darf gerne auch mit nach Hause genommen werden.

Sonntag, 01. Dezember 2019, ab 17.00h, Dorfplatz, Igis

10

ADVENTSMARKT BAHNHOFSTRASSE LANDQUART

Gemeinsam mit dem Männerverein „Donnerstagsclub“ aus Landquart, schenken wir am Advents-Abendverkauf in Landquart Glühwein & Gerstensuppe für einen guten Zweck aus.

Der Donnerstagsclub kocht den Glühwein über offenem Feuer im „Dreibein“ und wir vom Frauenverein köcheln unsere feine, selbstgemachte Gerstensuppe wie immer in der Gulaschkanone.

Freitag, 06. Dezember 2019, 17.00 – 22.00h, neben der Bijouterie Mazenauer, Landquart



PAUSENMILCH & PAUSENBRÖTLI

Jeweils montags und donnerstags ist es den Kindern vom Kindergarten bis zur 6. Klasse möglich, Pausenmilch oder -Brötli zu geniessen. Nach den Sportferien wird frische Milch oder Schoggi-milch ausgeschenkt, im Herbst leckere Brötchen feilgeboten. Die Anmeldung erfolgt zeitnah über die Lehrkräfte.



Zur Durchführung dieser Aktion suchen wir noch tatkräftige Unterstützung von Müttern, Vätern, Nanis oder Nenis. Bitte meldet Euch bei: monique.willi@bluewin.ch / 079 420 27 29.

KRANZEN

In Zusammenarbeit mit dem Frauenverein Mastrils wird unseren Frauen auch im 2019 die Möglichkeit geboten den eigenen Adventskranz unter fachmännischer Anleitung in gemütlichem Beisammensein zu binden.

In der Woche vor dem 1. Advent. Detailliertere Informationen folgen.

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG Für einen starken & aktiven Verein



Für die aktive Mitarbeit in unserem Verein suchen wir ganz dringend tatkräftige Unterstützung!

Wir suchen Hilfe für die Börse, das Brunnen-schmücken im Advent und Verstärkung für das Organisatorenteam für den Adventsanlass.

Interesse?! Nimm Kontakt mit uns auf! Wir geben gerne Auskunft, denn wir brauchen dringend Deine Hilfe.
info@fvigis.ch

11

KULTURPROGRAMM

Januar

TAMINA LUMINA

MAGISCHER SPAZIERGANG DURCH BAD RAGAZ

An sechs Standorten wird mit verschiedensten Techniken Licht auf historischen Fassaden des Dorfes projiziert. Die fantastische Suche nach Paracelsus erzählt, wie das Geheimnis des magischen Quellwassers von Bad Ragaz entdeckt wird. Der Besucher folgt den illuminierten Spuren von Paracelsus durch den alten Dorfkern. Weitere Installationen, unter anderem ein beheizter Barbereich komplettieren den magischen Spaziergang in Bad Ragaz.

**Samstag, 12. Januar 2019, 18.00 – 19.00h, Abfahrt in Fahrge-
meinschaften 17.30h, Igis-Dorfplatz, Anmeldeschluss: 04. Januar
2019. Teilnahme ist für Mitgliederinnen kostenlos.**

März

KRIMINAL DINNER IM RESTAURANT KRONE TOD IM LONDON-EXPRESS

Das Krimidinner – ein köstliches Unterhaltungs- und Genussprogramm, dass seinem Namen alle Ehre macht! Hier bekommst Du nicht nur mörderisch gute Unterhaltung, sondern auch das Kulinarik-Erlebnis ist verboten gut. Tatort und Sherlock Holmes war gestern, 2019 gibt es das Kriminaldinner!

**Freitag, 15. März 2019, 18.30 Uhr – 22:30 Uhr, Restaurant
Krone, Igis, 48.-, interaktives Dinner, 3 Gänge-Menü, exkl. Getränke.
Anmeldeschluss: 15. Februar 2019. Max. 8 Teilnehmer.**



KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISE IM SCHLOSS SALENEGG

Kennt ihr das Schloss Salenegg in Maienfeld? Wisst ihr auch, dass in den alten Gemäuern nicht nur Wein, sondern auch Essig und Öl produziert werden? Wir haben die Möglichkeit, die Essig & Öl Manufaktur des Schlosses Salenegg unter kundiger Führung zu besichtigen und das eine oder andere edle Öl und auch die verschiedenen Essigvarianten zu degustieren.

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte von Schloss Salenegg und der Herstellung deren Delikat Essig, Trinkessig und realkaltgepressten Öle, nehmen wir die Geschicke in die eigenen Hände:

- Darf es eine Suppe mit Chardonnay Delikat Essig gewürzt sein, gar mit einer Delikat-Essig-Gemüse-Einlage?
- Danach ein Quark mit Leinöl und Quitten Delikat Essig auf Pumpernickel? Ein Gorgonzola mit Himbeer Delikat Essig oder doch eher Feta in Chardonnay Traubenkernöl?
- Himbeeren mit Deli Marc oder Deli Zimt?
- Und welcher Salenegger passt Ihnen nun am besten dazu?

Wir lassen unserer Experimentierlust freien Lauf – entdecken hemmungslos gemeinsam was alles möglich ist. Selbstverständlich können wir unsere Favoriten auch gleich vor Ort kaufen. Anschließend lassen wir den Abend in der Taverne Stall 247 in Maienfeld ausklingen.

Dienstag, 23. April 2019, 18.30 – 20.30h, Führung mit Degustation CHF 29.-/Person. 6 – 16 Personen. Anmeldeschluss: 15. April 2019.



August

ALPENSTADT-HÄPPCHEN – GSPUNNA GUAT!

Wir entdecken nicht nur unsere wunderschöne Alpenstadt Chur, sondern auch deren kulinarische Spezialitäten! Wir degustieren diverse Produkte aus der Alpenstadt-Linie, wie die Schokolade, die Nusstorte, den Salsiz, das Mutschli und Sushi. Auch der würzige Churer Röteli darf nicht fehlen. Kultur und Kulinarik kombiniert - was für ein Leckerbissen!

Freitag, 09. August 2019, 17.00 – 18.30h, 10.-/Person, Anmelde-schluss: 02. August 2019.

Oktober

PFERDERENNEN MAIENFELD

Gemeinsam verbringen wir ein paar spannende Stunden am Pferderennen in Maienfeld. Nebst spektakulären Trab-, Flach-, Jagd- und Galopprennen findet an der 63. Ausgabe der Maienfelder Pferderennen auch der «Grosse Preis der Stadt Maienfeld» statt. Das längste Crossrennen der Schweiz - mit 5400 Meter Distanz und 34 Hindernissen.

Bei einem Glas Sekt verfolgen wir das bunte Treiben auf dem Rennareal, verfolgen gebannt die einzelnen Rennen und versuchen beim Wetten unser Glück.

Sonntag, 06. Oktober 2019, 11.00h, für Vereinsmitglieder Eintritt nur 10.-/Person. Anmeldeschluss: 05. Oktober 2019.

November

LADIES NIGHT IM KINO APOLLO

Der Kinobesuch im letzten Jahr hat grossen Anklang gefunden und hat mega Spass gemacht. Gemeinsam geniessen wir daher auch dieses Jahr wieder einen wunderbaren Kinoabend im Kino Apollo in Chur mit Apéro in gediegener Kinoatmosphäre.

Film & Datum wird zu gegebener Zeit bekannt gegeben.

Dezember

BOWLINGABEND IM CITY WEST

Frohes Bowlen in gemütlicher Runde. Wer hat also Lust auf einen gemütlichen Bowlingabend in illustrierter Runde? Wir bilden Fahrgemeinschaften und fahren gemeinsam nach Chur und zurück.

Freitag, 13. Dezember 2019, 19.00 – 22.00h, Bowling kostenlos, Verpflegung geht auf eigene Kosten.

Anmeldungen & Fragen

Frauenverein Igis
Riccarda Birchler
Unterdorfstrasse 34B, 7206 Igis
079 562 04 40
kurse@fvigis.ch | www.fvigis.ch.

Es gelten die AGBs vom 12/2017

MONATLICHE TREFFS

SENIOREN-MITTAGS-TREFF 60+

Der FV Igis kocht für die Senioren ab 60 Jahren ein wunderbares 3-Gang-Mittagsmenü meist begleitet von einem spannenden Rahmenprogramm.

Fast jeden ersten Donnerstag im Monat, 11.45 - ca. 14.30h, meist im Bürgersaal, Igis. Nächste Termine: 10.01.19, 07.02.19, 07.03.19, 04.04.19, 16.05.19 (Grillade), 06.06.19, 05.09.19, 03.10.19, 07.11.19 (Lotto), 05.12.19 (Chlaus-Nomi)

Auskunft erteilt Rita Locher-Anastasio Tel. 081 322 46 00 / 078 613 65 18. Abholung von Zuhause möglich. Anmeldung erforderlich.

SENIOREN-PLAUSCH-TREFF

Ein „Muss“ für alle Senioren, die gerne jassen, Spiele machen, „lismen“ oder häkeln oder auch nur in netter Gesellschaft eine heisse Tasse Kaffee oder Tee geniessen mit einem feinen Stück Kuchen.

Fast jeden ersten Montagnachmittag im Monat, 14.00 – 16.00h, Villa Blue (Änderungen vorbehalten), Igis.

Termine: 07.01.19, 04.02.19, 04.03.19, 01.04.19, 06.05.19, 03.06.19, 02.09.19, 04.11.19, 02.12.19.

Kostenlos und ohne Voranmeldung. Ein Kaffeekässeli für einen freiwilligen Beitrag ist vorhanden.

KRABBEL-TREFF

Für alle Mamis und Papis mit Kleinkindern, gemütliches Beisammensein, Kennenlernen, Krabbeln, Spielen, mit Kaffee und Kuchen.

Fast jeden 1. Dienstag im Monat, 09.00 – 11.00h, Villa Blue, Igis. Termine: 05.02.19, 05.03.19, 02.04.19, 07.05.19, 04.06.19, 03.09.19, 01.10.19, 05.11.19 und 03.12.19.

Kostenlos und ohne Voranmeldung. Ein Kaffeekässeli für einen freiwilligen Beitrag ist vorhanden.

KINDER-KREATIV-TREFF

Betreuter Mal- und Bastelplausch mit immer wechselnden Bastelprojekten, Getränken und Zvieri.

Ab Kindergartenalter. Fast jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.00 – 16.00h, Villa Blue, Igis. Termine: 06.02., 06.03., 03.04., 05.06., 04.09., 02.10., 06.11. und 04.12.19. Kosten: Pauschal CHF 10.- für Kindern von Mitgliedern ansonsten CHF 12.-.

Anmeldungen an: Nicole Saager 079 601 03 34 / info@fvigis.ch.

KINDER-ABEND-TREFF

Mit Gleichaltrigen chillen, Musik hören, tanzen, Spiele machen Billiard spielen, tschütterla am Tschütterlikasta, etc. Mit Betreuung, Getränken und Snacks.

Ab 4. Primarklasse. Fast jeden 1. Freitag im Monat, 19.00 – 21.00h, Villa Blue, Igis. Termine: 01.02., 05.04. und 07.06.19. Kosten CHF 5.- für Kinder von Mitgliedern, ansonsten 7.-. Ohne Voranmeldung.



19% VERSICHERUNGSRABATT DANK EINER MITGLIEDSCHAFT IM FRAUENVEREIN IGIS!

Der SGF-Dachverband ist eine Partnerschaft mit Generali Versicherungen eingegangen. Die Mitglieder des FV Igis profitieren somit von einem exklusiven Partner-Rabatt von bis zu 19 % auf Motorfahrzeug-, Hausrat-, Gebäude-, Reise-, Unfall- und Rechtsschutzversicherung bei der Generali-Versicherung!

Unter www.generali.ch/sgf könnt ihr online direkt eine Offerte bestellen.

Eine Überprüfung der Versicherungsprämien lohnt sich auf jeden Fall.

VORTRÄGE

FARBEN UND BILDER

Stell dir das Leben ohne Farben vor... Welche (Aus)-Wirkungen haben Farben auf uns und unser Umfeld? Wir denken, respektiv wir sehen in Bildern. Farben und Bilder wie geht das zusammen?

Wir werden auf eine Reise voller Farben und Bilder mitgenommen, deren Zusammenspiel in unserer Wahrnehmung und empfinden, eine grosse Rolle spielen. Der Vortrag wird unterstützt durch die aktive Miteinbindung der Teilnehmer durch Malen mit Acrylfarben zur Stärkung des eigenen Verstehens.

Referentin: Domenica Meier-Durisch, Dipl. psychosoziale Beraterin und Coach in angewandter humanistischen Psychologie (i.A.), Dipl. Angst- und Traumatherapeutin mit Zert. EFT / Dipl. Neuro-Tuning / Intr. Zert. EMDR, Dipl. Integrales-Coaching (ECA), Dipl. Mentaltraining-Mentalcoaching (ECA), Dipl. Kinder- und Jugendcoach (ECA), Dipl. Emotions-Coach (ECA), mental-vision-power

Dienstag, 29. Januar 2019, 19.00 – 21.00h, Villa Blue, Igis, kostenlos

NUMEROLOGIE

Geburtsdatum, Schulklasse, Hochzeitstag, Identifikationsnummer – Zahlen und Nummern begleiten uns auf unserem gesamten Lebensweg. Welche tiefere Bedeutung haben sie? Wie funktioniert die Numerologie? Die Lehre der Zahlensymbolik besagt, dass sich jede Seele ihre Lebensaufgaben bereits sucht, bevor sie zur Welt kommt. Geburtsdatum und Uhrzeit der Geburt sind also von der Seele gewissermassen vorherbestimmt. Die Daten spiegeln die Wesenseigenschaften sowie die Lebensaufgaben der Person wider. Unsere Lebenszahl gibt Aufschluss über unser Lebensziel und über mögliche Wege, dieses zu erreichen.

In diesem Vortrag erhalten wir einen Einblick wie wir den Charakter bei uns selbst und unseren Mitmenschen erkennen. Dieses Wissen erleichtert den Umgang mit meinem Umfeld und uns selbst. Es werden an diesem Vortrag 3-4 Geburtstage analysiert.

Natürlich auf freiwilliger Basis.

Referentin: Domenica Meier-Durisch, Dipl. psychosoziale Beraterin und Coach in angewandter humanistischen Psychologie (i.A.), Dipl. Angst- und Traumatherapeutin mit Zert. EFT / Dipl. Neuro-Tuning / Intr. Zert. EMDR, Dipl. Integrales-Coaching (ECA), Dipl. Mentaltraining-Mentalcoaching (ECA), Dipl. Kinder- und Jugendcoach (ECA), Dipl. Emotions-Coach (ECA), mental-vision-power.

Freitag, 24. Mai 2019, 19.00 – 21.00h, Villa Blue, Igis, kostenlos

LERNEN MIT KINDERN

Eltern und Kinder wünschen sich, dass Kinder eine glückliche Schulzeit erleben. Im spannenden und lehrreichen Vortrag «mit Kindern lernen» wird erklärt, wie diese positive Entwicklung angestossen werden kann. Die Inhalte orientieren sich an der aktuellen psychologischen Forschung nach Grolimund/Rietzler und geben praxisnahe Antworten auf viele Fragen im Zusammenhang mit den Hausaufgaben. Es gibt konkrete Tipps, die gleich im Alltag umgesetzt werden können. Referentin: Seraina Engeli, Lerncoaching Engeli, **Freitag, 15. November 2019, 19.00 – 21.00, Untere Turnhalle, Igis**
Kosten: Fr. 5.-

IGIS AKTIV

Die Facebook-Gruppe für aktive Igiser! Immer auf dem neusten Stand, was in Igis/Landquart so läuft! Poste Deine Anlässe oder finde tolle Veranstaltungen. Finde uns auf Facebook mit den Schlagworten „IGIS-aktiv“.
Danke

KURSE

HANF ZURÜCK IN DIE KÜCHE UND AUF DEN TELLER

Kochworkshop mit Rebecca Clopath

Rebecca Clopath, Naturköchin aus Lohn, gilt als grosse Hoffnung der Schweizer Gastronomie und fasziniert mit nachhaltigen und naturnahen Gerichten. Wir haben die Chance auf einen privaten Kochkurs mit Rebecca.

Aufgewachsen auf einem Bio Hof im Bündnerischen Lohn, setzt sie bei ihren kulinarischen Kreationen auf lokale, biologische und faire Produkte und inszeniert diese gleichermaßen ästhetisch wie pragmatisch, oft in gemütlicher Atmosphäre auf dem heimischen Hof. Dabei bleibt der Fokus aber stets auf einfacher, gesunder und bodenständiger Ernährung. Mystische Sagen oder historische Fakten aus dem hochalpinen Raum umrahmen ihre kulinarischen Reisen.



23. März 2019, 14.00 – 19.00h, CHF 195.-, 14 – 16 Teilnehmer, Julia's Loft Kitchen, Chur. Anmeldeschluss: 05. März 2019.

FIT IN DEN FRÜHLING MIT KOCHERLEBNIS

Während diesem Kurs widmen wir uns den Frühlingspflanzen, die unseren Organismus wieder in Schwung bringen. Auf einem kurzen Spaziergang werden in einem theoretischen Teil die wertvollen Frühjahrsboten vorgestellt. In der Küche der Villa Blue stellen wir gemeinsam einen wohltuenden und entlastenden Kräuter Snack und grünen Cocktail her, den wir gemeinsam geniessen.

8. April 2019, 13.30 – 17.00h, Villa Blue, Igis, CHF 45.- für Mitglieder, CHF 50.- für Nichtmitglieder. Mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung, Schreibmaterial und evtl. eine Schürze. Anmeldeschluss: 01. April 2019, mind. 5, max. 12 Teilnehmer.

Kursleitung: Marina Rutishauser, Dipl. Heilpflanztherapeutin

WICKEL- UND KOMPRESSEN

An diesem Abendvortrag mit praktischen Anwendungen, erfahren Sie wann welche Wickel sinnvoll sind, und wie diese angewendet werden. Es gibt Anregungen und Informationen, wie mit einfachen Mitteln, zum Teil aus der Haushaltung, bei Beschwerden Linderung verschafft werden kann. Zum Beispiel: Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen, Prellungen, Erkältung und anderes mehr.

Durch den Abend begleitet uns Heidi Fahrni, SUMATHU-Therapeutin, Dozentin für Aroma-Massage. www.saldos.ch

Freitag, 12. April 2019, 19.00 – 22.00h, Villa Blue, Igis, CHF 40.- für Mitglieder, CHF 45.- für Nichtmitglieder. Anmeldeschluss: 02.04.2019, 4 – 10 Teilnehmer.

ÄTHERISCHE ÖLE

Informationsabend über die verschiedenen ätherischen Ölen, und was ist zu beachten bei der Qualität. Neben deren Gewinnung erfahren wir mehr über deren Anwendung und Dosierung. Die Anwendung im Bereich von Raum Duft, Insektenschutz und Körperpflege, bis hin zu den Einsatz Möglichkeiten in der Küche. Des Weiteren sprechen wir über die Wirkung der Öle auf den Menschen zur Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Uns erwartet eine grosse Auswahl an ätherischen Ölen zum Riechen um in den Sinnesdüften zu schwelgen.

Durch den Abend begleitet uns Heidi Fahrni, SUMATHU-Therapeutin, Dozentin für Aroma-Massage.

Freitag, 10. Mai 2019, 19.00 – 22.00h, Villa Blue, Igis, CHF 40.- für Mitglieder, CHF 45.- für Nichtmitglieder, Anmeldeschluss: 01.05.2019, 4 – 10 Teilnehmer.

Anmeldungen & Fragen

Frauenverein Igis, Riccarda Birchler
Unterdorfstrasse 34B, 7206 Igis
079 562 04 40 | kurse@fvigis.ch | www.fvigis.ch

Es gelten die AGBs vom 12/2017

21

KRÄUTERWANDERUNG

Auf dieser Wanderung entdecken wir die naturbelassene Bergwelt von Graubünden. Auf gesicherten Wegen inmitten sattgrünen Matten laufen wir durch botanische, vielfältige und interessante Gebiete und entdecken die Frühsommer Berg Flora in all ihren Facetten. Die Wanderzeit beträgt ca. 1 Stunde.

Donnerstag, 20. Juni 2019, 09.00h – 14.00h, Besammlung 09.00h vor der Villa Blue zur Bildung von Fahrgemeinschaften, CHF 45.- für Mitglieder, CHF 50.- für Nichtmitglieder, inkl. Unterlagen und eine feine Wildkräuterpflege, Anmeldeschluss: 10.06.2019, 5 – 12 Teilnehmer

Kursleitung: Marina Ruthishauser, dipl. Heilpflanztherapeutin.

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT MIT KOCHERLEBNIS

Die Teilnehmenden lernen die erdigen Herbstpflanzen vorwiegend Beeren, deren Heilwirkung und Verwendung in der Küche kennen. In einem theoretischen Teil wird die bunte Vielfalt der heilkräftigen Herbstfrüchte vorgestellt. In der Küche der neuen Villa Blue stellen wir gemeinsam einen charakteristischen Apéro her den wir gemeinsam geniessen.

Donnerstag, 5. September 2019, 13.30 – 17.00h, Villa Blue, Igis, CHF 45.- für Mitglieder, CHF 50.- für Nichtmitglieder, Anmeldeschluss: 28.08.2019, 5 – 12 Teilnehmer.

Kursleitung: Marina Rutishauser, dipl. Heilpflanztherapeutin

WILDSCHMAUS – EIN WILDES WANDER- & KOCHERLEBNIS!

„Wild-Koch-Kurs in Strassberg mit Wanderung vom Schanfigg ins Prättigau“

Von der Bahnstation Langwies folgen wir dem Wanderweg Durannapass über die Sapüner Brücke dem wildromantischen Schluchtweg in das kleine Walser-Bergdörfchen Strassberg mit dem gleichnamigen Berggasthaus Strassberg, wo wir kochen und übernachten werden (leichte Bergwanderung 1.5h).

Unser Koch-Kursprogramm am Nachmittag umfasst ein wunderbares 4-Gänge-Wild-Menü unter Anleitung von Marc Nau, Koch und Betriebsleiter Berggasthaus Strassberg. Am nächsten Tag wandern wir weiter, hoch auf den «Durannapass» und dann hinunter nach Küblis. Dabei passieren wir wunderbares Moorgebiet und Wiesen voller Enziane (ca. 4 Stunden, meist bergab). Bei sehr schlechtem Wetter wird ein Bring-/Abholservice organisiert.

Samstag/Sonntag, 12. & 13. Oktober 2019, 10.00 – anderntags ca. 16.00h, CHF 110.- inkl. Kurs, Menü und Übernachtung, 4 – 8 Personen, Anmeldeschluss: 31.08.2019.

Menü

Bouillon mit Kräuter-Griessklössen
Kleine Pilzravioli an Zitronenschaum
Zweierlei von Bündner Hirsch (Pfeffer und Steak)
dazu Haselnusspätzli und Rotkraut
Maroni Tiramisu und Rötelibirne

23



DIE HEILENDEN KRÄFTE DER GEWÜRZE

„EIN GESCHMACKSERLEBNIS DER EXTRAKLASSE!“

Riechen, schmecken, probieren. Gewürze sind wertvolle Schätze in der Küche und bereichern viele Gerichte. Gewürze verfügen aber auch über eine enorme Heilkraft. Was für Kräfte stecken in Kardamom, Ingwer, Zimt oder Lorbeer? Dieser Frage gehen wir an diesem Kurs auf die Spur. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Gewürze kennen welche eine heilende Wirkung haben und wie sie verwendet werden. In einem praktischen Teil stellen wir eine Gewürzmischung und einen Gewürztee her.

Freitag, 22. November 2019, 18.00 -21.00h, Villa Blue, Igis, CHF 55.- für Mitglieder, CHF 60.- für Nichtmitglieder, Anmeldeschluss: 12.11.2019, 5 - 10 Teilnehmer

Kursleitung: Marina Rutishauser, Dipl. Heilpflanzentherapeutin

CAPUNSEN FÜR DEN PRIVATGEBRAUCH

Auf Wunsch der fleissigen Helferinnen und Helfer der Capunserei lehrt uns Koch Walti Bachmann das Capuns machen von A-Z. In gemütlicher Runde, angeleitet von einem Profi lernen wir nicht nur wie es geht, sondern machen auch noch eine Ladung Capuns für Zuhause.

Irgendwann im Herbst. Villa Blue, Igis. 1 Nachmittag, max. 8 Teilnehmer.

Mitglied werden

Haben Sie Lust etwas zu bewegen?
Möchten Sie aktiv am Dorfleben teilnehmen,
neue Leute kennenlernen?
Lässige Erfahrungen sammeln?
Gutes tun?

KÖRPER & GEIST

GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Gymnastik für bewegungsfreudige Frauen.

Donnerstags, 08.00-09.00h, ohne Ferien, Bürgersaal Igis, 50.-/10er Abo, Kursleitung: Agnes Schön 081 353 42 82.

KLANGSCHALEN-MEDITATION

Pura Vida... Die Seele baumeln lassen. Begleitet von den Schwingungen und Klängen der Klangschalen und des Gongs tanken wir auf und stärken uns zugleich.

Daten: 23.01., 20.03., 22.05., 28.08., 30.10. & 18.12.2019, 19.00 – 20.00h, CHF 20.-/Abend, Villa Blue, Igis, Anmeldungen erforderlich: denise.sinito@hotmail.com oder Tel: 076 562 07 73. Mitnehmen: Bequeme Kleidung, «Mätteli» und evtl. eine Decke.

JAZZ-DANCE FÜR KINDER

„**Tanzen wie Stars**“ Tanz und Technik zu vielseitiger Musik und coolen Choreographien – Moves, Steps, Sprünge, Pirouetten und noch vieles mehr!

All dies lernen die Kids in diesem Workshop mit Alexandra Aeschlimann, diplomierte Tanzpädagogin, diplomierte Jazztanzlehrerin mit Tanzweiterbildungen in New York (Broadway Dance Center) und München (Iwanson International).

10., 17., 24., 31. Januar und 07., 14., 21. Februar 2018, 1. - 3. Klässler: 17.30 – 18.25h, 4. – 6. Klässler: 18.30 – 19.25h, untere Turnhalle, Igis, CHF 89.-/Teilnehmer.

Mit einem Jahresbeitrag von 25.- sind Sie mit dabei! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
079 601 03 34 oder info@fvigis.ch.

Jahresprogramm 2019 FV Igis



Januar	7.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	10.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	10.	Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	12.	Tamina Lumina	17.30 Uhr	Bad Ragaz
	17.	Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	23.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	24.	Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	29.	Vortrag: Farben und Bilder	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	30.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	31.	Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	Februar	1.	Kinder-Abend-Treff	19.00 Uhr
4.		Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
5.		Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
6.		Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
7.		Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
7.		Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
8.		86. GV FV Igis	18.00 Uhr	Untere Turnhalle Igis
14.		Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
März	21.	Jazz-Dance für Kinder ab	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	4.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	5.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	6.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	7.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	15.	Krimidinner	18.30 Uhr	Zur Krone, Igis
	20.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
April	23.	Kurs: Hanf in der Küche	14.00 Uhr	Julia's Loft Kitchen Chur
	1.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	2.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	3.	Frauzmorga	09.00 Uhr	Bürgersaal Igis
	3.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	4.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	5.	Kinder-Abend-Treff	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	5.	Kindertheater	17.00 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	8.	Kurs: Fit in den Frühling	13.30 Uhr	Villa Blue Igis
	12.	Vortrag: Wickel & Kompressen	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	23.	Kulinarische Entdeckungsreise	18.30 Uhr	Schloss Salenegg
Mai	6.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	7.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	10.	Vortrag: Ätherische Öle	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	15.	GV SGF-Dachverband		Plantahof
	16.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	22.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
24.	Vortrag: Numerologie	19.00 Uhr	Villa Blue Igis	

Juni	3.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	4.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	5.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	6.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	7.	Kinder-Abend-Treff	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	14.	Vereinsausflug Blues'n'Jazz	16.00 Uhr	Rapperswil/Jona
	20.	Kräuterwanderung	09.00 Uhr	Igis
27.	Schulschlussdisco	17.30 Uhr	Untere Turnhalle Igis	
Aug	9.	Alpenstadt-Häppchen	17.00 Uhr	Chur
	28.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
September	2.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	3.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	4.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	5.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	5.	Kurs: Gesund durch die Kälte	13.30 Uhr	Villa Blue Igis
	17.	Kinderkleiderbörse Annahme	14.00 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	18.	Kinderkleiderbörse Verkauf	09.00 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	18.	Gänggalimarkt	14.00 Uhr	Schulhausplatz Igis
	22.	Pilz-Exkursion Furna	09.00 Uhr	Lidl-Parkplatz
		Capunsen für Zuhause		weitere Infos folgen
27.	3. Igiser Capunserei	17.00 Uhr	Villa Blue, Igis	
Oktober	1.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	2.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	3.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	6.	Pferderennen	11.00 Uhr	Maienfeld
	12.	Wildschmaus	10.00 Uhr	Schanfigg
		Ladies Night		Kino Apollo, Chur
30.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis	
November	4.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	5.	Krabbel-Treff	09.00 Uhr	Villa Blue Igis
	6.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	7.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	15.	Vortrag: Lernen mit Kindern	19.00 Uhr	Untere Turnhalle Igis
	22.	Kurs: Heilende Gewürze	18.00 Uhr	Villa Blue Igis
		Kranzen		Mastrils
27.	Cake Pops	08.10 Uhr	Foyer Schule Igis	
Dezember	1.	Adventsanlass	17.00 Uhr	Dorfplatz Igis
	2.	Senioren-Plausch-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	3.	Krabbel-Treff	9.00 Uhr	Villa Blue, Igis
	4.	Kinder-Kreativ-Treff	14.00 Uhr	Villa Blue Igis
	5.	Senioren-Mittags-Treff 60+	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis
	6.	Adventsmarkt Landquart	17.00 Uhr	Bahnhofstrasse
	14.	Bowlingabend	19.00 Uhr	City West, Chur
	18.	Klangschalen-Meditation	19.00 Uhr	Villa Blue Igis
	DO*	Gymnastik für Frauen	08.00 Uhr	Bürgersaal Igis

* ausser Ferien und Feiertage

VON FRAUEN, MIT FRAUEN, FÜR DIE GEMEINSCHAFT

Wir unterstützen und fördern die Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde in allen Lebenslagen und entlasten durch unsere ehrenamtliche Arbeit die öffentliche Hand. Unser Engagement gilt der Stärkung der Gemeinschaft, der Lebensqualität und Solidarität untereinander.

Wir sind ein politisch unabhängiger und konfessionell neutraler Verein. Mit über 340 Mitgliederinnen bilden wir einen wichtigen Bestandteil des Gemeindelebens Igis-Landquart.

abwechslungsreich wertvoll erfüllend dorfleben
spass gelächter *freiwilligenarbeit* für dich und
mich gemeinsam belebt ist mehr wert freude schenken
gemeinschaft zusammenhalt sozial glücklich machen
überraschen bereichert lebensfreude glück lachen
zusammen herzensangelegenheit ... *ausser man tut es*

frauen
verein
igis



FOSER

bqbd
it. web. grafik.