



Schweizerischer Gemeinnütziger  
Frauenverein  
Chur

# Vereins-Programm

Herbst / Frühling 2019/20

## September

Donnerstag, 5. September 2019

### **Höhenwanderung über dem Schanfigg Ochsenalp: Arosa –Tschierschen**

Treffpunkt: 08.50 Uhr, Bahnhof RhB

Kosten: Billette Chur – Arosa /  
Tschierschen – Chur (selber lösen)

Anmeldung: bis Montag, 2. September

Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50 /  
079 582 32 40 / frischi.h@bluewin.ch

Die Wanderung führt von Arosa, der linken Talflanke des Schanfiggs entlang, hinunter nach Tschierschen. Mächtige Berggipfel bewachen das Tal und bilden eine imposante Kulisse. Sattgrüne Wiesen erstrecken sich bis hinauf zu den Gipfeln (kleines Picknick, Wanderzeit ca. 3.5 Std.).



## September

Dienstag, 24. September 2019

### **Early bird**

Treffpunkt: 07.00 Uhr, Kehrplatz „Kleinwaldegg“  
06.45 Uhr, ab Bahnhofplatz, Buslinie 2

Anmeldung: keine erforderlich

Etwas für Frühaufsteherinnen – zäma uf da Mittaberg. Das gemeinsame Erleben des neuen Tages, das muntere Zwitschern unserer gefiederten Waldbewohner, die ersten milden Sonnenstrahlen und die Freude, den Hausberg gemeinsam zu erwandern, stehen hier im Vordergrund.

Marschzeit gemäss Wanderwegweiser 1¼ Std.



## Oktober

Mittwoch, 2. Oktober 2019

### **Bewegte Churer Frauengeschichten Stadtführung (1 ½ Std.)**

Treffpunkt: 13.50 Uhr, vor Kunstmuseum,  
Bahnhofstrasse (Wetterstation)  
Kosten: ca. Fr.15.00  
Anmeldung: bis Samstag, 28. September  
Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50 /  
079 582 32 40 / frischi.h@bluewin.ch

Am Frauenrundgang erhalten Sie Einblicke in die Persönlichkeiten und in das Leben von berühmten Bündnerinnen, insbesondere Churer Frauen. Ja es gibt sie – und zwar zahlreich! Die Stadtführerinnen erzählen spannende Geschichten von angesehenen Frauen von damals bis heute wie Eugenia Welz, Angelika Kaufmann und Tina Truog.



## November

Freitag, 1. November 2019

### **Spiel- und Jass-Nachmittag**

Jassen und spielen für Anfängerinnen  
und Fortgeschrittene

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Restaurant Tennis-in,  
Felsenaustrasse 55, Chur  
Buslinie 2 bis Obere Au  
5 Min. Fussweg  
Anmeldung: bis Montag, 28. Oktober  
Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50 /  
079 582 32 40 / frischi.h@bluewin.ch

In lustiger Runde verbringen wir einen Nachmittag mit einem kleinen Jass-Turnier oder einem anderen Spiel nach Anleitung und einer gemütlichen Kaffeepause.



## November

Donnerstag, 21. November 2019



### Stein- und Silberschmuck

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Felsberg, Rest. Calanda  
Bus Nr. 1

Kosten: Fr. 30.00 plus Material

Anmeldung: bis Montag, 18. November

Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50  
079 582 32 40 / frischi.h@bluewin.ch

Zuerst erfahren wir einiges über die verschiedenen Steine, ihre Wirkung und ihre Kraft.

Aus einer grossen Auswahl an Steinen, Silberanhängern und Zwischenteilen sowie Lederwaren, können wir ein auf uns persönlich abgestimmtes, schönes Schmuckstück erschaffen. Teilnehmerzahl beschränkt.



## Dezember

Mittwoch, 4. Dezember 2019

### Advents-Anlass im Hotel ABC

Treffpunkt: 15.00 Uhr, Hotel ABC

Kosten: Fr. 15.00

Anmeldung: bis Freitag, 30. November

Auskunft: bei Erica Billeter 081 284 43 07 /  
078 713 62 62  
billeter.eric@gmail.com

Traditionell findet auch der diesjährige Advents-Anlass im Hotel ABC statt.

Wie gewohnt, mit Geschichten passend zur Weihnachtszeit und einem reichhaltigen Zvieri-Bufferet. Geniesst diesen Nachmittag im Kreis von Freundinnen und Bekannten aus dem Frauenverein.



Januar

Samstag, 11. Januar 2020

## Neujahrs-Apéro



## Singen + Spass! Freude am Singen und Tanzen erleben!

Hauptsächlich lassen wir uns von der Musik tragen und leiten. Wir hoffen dadurch viele musikalische und menschlich schöne, eindrückliche und unvergessliche Momente vermitteln zu können.

### Offener Anlass für Freunde und Bekannte

Beginn: 17.00 Uhr, Loësaal, Loëstrasse 26, 7000 Chur

Kosten: Fr. 45.00

Anmeldung: bis Samstag, 4. Januar

Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50 /  
079 582 32 40 frischi.h@bluewin.ch

## Februar

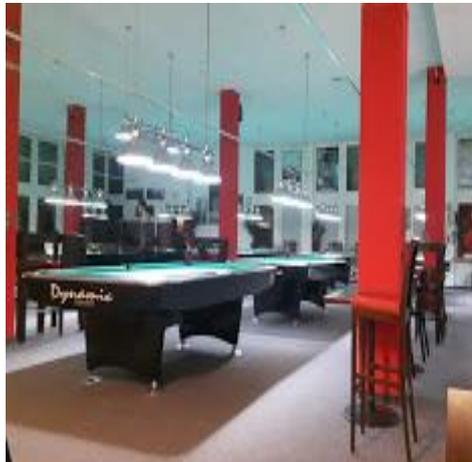
Mittwoch, 5. Februar 2020

### STAR Billard & Snooker

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Raschärenstrasse 30,  
7000 Chur  
Kosten: ca. Fr. 15.00 pro Spielerin  
Anmeldung: bis Samstag, 1. Februar  
Auskunft: bei Erica Billeter 081 284 43 07 /  
078 713 62 62  
billeter.eric@gmail.com

#### **Wir spielen Billard (auch Anfängerinnen) mit Einführung und Anleitung.**

Das STAR-Team freut sich, uns im grössten  
Billardcenter des Kantons begrüßen zu dürfen.  
Dies zwanglos auch bei einem Drink an der Bar.



## März

Montag, 2. März 2020

### **Ein Abschnitt vom Jakobsweg. Von Falera aus wandern wir auf der Sonnenseite des Tales die Surselva Richtung Bergdorf Ladir.**

Treffpunkt: 08.45 Uhr, Postautostation  
Kosten: Billette Chur – Falera  
Ladir – Chur (selber lösen)  
Anmeldung: bis Freitag, 28. Februar  
Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50 /  
079 582 32 40 / frischi.h@bluewin.ch

Der Ausgangspunkt dieser Tour befindet sich in Falera. Von diesem schönen Bündner Dorf führt der Weg in westlicher Richtung zum Val Cafegns. Von hier steigen wir auf zu den Maiensässen Laneras. Weiter geht die Wanderung ohne wesentliche Steigung über Prau Davon nach Bual. Prächtig ist hier der Blick in die Foppa und die nähere Umgebung. Talwärts geht es dann nach Ladir. In Ladir lädt das Ferienhaus Lazy Mountain mit seiner Sonnenterrasse und Bündner Küche zum Verweilen ein (Wanderzeit ca. 3 Std.).



## März

Montag, 23. März 2020

### Generalversammlung SGF 2020 im Restaurant „VA BENE“ **18.00 Uhr**



Die Generalversammlung beginnt mit einem kleinen gemeinsamen Nachtessen, gefolgt vom offiziellen Teil der Versammlung.

## März

Dienstag, 24. März 2020



### Besuch der higa am traditionellen Seniorentag mit Unterhaltung

Treffpunkt: 13.00 Uhr, Eingang higa  
Kosten: der Eintritt (für Seniorinnen ab  
Jahrgang 1955 nur Fr. 3.00)  
Anmeldung: bis Freitag, 20. März  
bei Lilljan Mutzner 079 683 44 42  
lilljan.mutzner@gmx.net

Mit über 35'000 Besuchern und jährlich 200 Ausstellern auf 15'000 m<sup>2</sup> darf die heutige Südostschweizer Frühlingsmesse higa noch immer von sich behaupten, die grösste Publikumsmesse im Kanton Graubünden zu sein.



## April

Mittwoch, 15. April 2020

### **Führung Bündner Kunstmuseum Chur**

Treffpunkt: 13.50 Uhr, Eingang Kunsthaus  
Kosten: Fr. 20.00  
mit Kostenanteil für die Führung  
Anmeldung: bis Freitag, 10. April  
bei Erica Billeter 081 284 43 07 /  
078 713 62 62  
billeter.eric@gmail.com

Kunst soll für das Leben inspirieren.  
Das Bündner Kunstmuseum ist die wichtigste  
Kunstinstitution im Kanton Graubünden. Es zeigt  
vorwiegend Exponate von Bündner und Schweizer  
Künstlern. Das stilvolle Museumscafé lädt zum  
Verweilen ein, als krönender Abschluss eines  
besonderen Anlasses.



## Mai

Mittwoch, 13. Mai 2020

### **Salbenwerkstatt mit Marina Rutishauser, Heilpflanzen-Coaching**

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Restaurant Tennis-in,  
Felsenaustrasse 55, Chur  
ca. 3 Std.  
Buslinie 2 bis Obere Au  
Kurskosten: Fr. 45.00 inkl. Material und Kursunterl.  
Anmeldung: bis Samstag, 9. Mai  
Auskunft: bei Helen Frischknecht 081 353 80 50 /  
079 582 32 40 / frischi.h@bluewin.ch

Die wichtigsten Pflanzen, die meistens in einer  
Wundsalbe vorkommen, werden vorgestellt.  
In Gruppen kann eine eigene Salbe und eine  
pflegende Lippenpomade hergestellt werden.  
Teilnehmerzahl beschränkt.



## Juni

Donnerstag, 4. Juni 2020

### Vorschau SGF – Vereinsreise **Appenzell und Hoher Kasten**



Abfahrt 07.30 Uhr beim Hotel ABC. Nach einer schönen Fahrt über Wildhaus und einem gemütlichen Kaffeehalt auf der Schwägalp besuchen wir den Ort Appenzell und lernen ihn durch eine interessante Führung besser kennen. Unser Mittagessen nehmen wir nach einer Fahrt mit der Seilbahn auf dem Hohen Kasten ein. Einfach hinsetzen und «rondom» geniessen. Im modernen Drehrestaurant Hoher Kasten erlebt man eine faszinierende, sich wechselnde 360-Grad-Aussicht. Danach vielleicht noch ein Spaziergang im grossen Alpengarten mit seinen rund 300 verschiedenen, beschilderten Pflanzenarten. Zurück nach Appenzell zum Kaffee und Rundgang bei der Appenzeller Alpenbitter mit Degustation. Anschliessend bringt uns der Reiseкар zurück nach Chur.

Ankunft ca. 18.15 Uhr.

Teilnehmerzahl beschränkt. Genauere Informationen an der GV oder bei Erica Billeter 081 284 43 07 / 078 713 62 62 billeter.eric@gmail.com

## Juni

Dienstag, 23. Juni 2020

### **Early bird**

Treffpunkt: 07.00 Uhr, Kehrplatz „Kleinwaldegg“  
06.45 Uhr, ab Bahnhofplatz, Buslinie 2

Anmeldung: keine erforderlich

Etwas für Frühaufsteherinnen – zäma uf da Mittaberg.

Das gemeinsame Erleben des neuen Tages, das muntere Zwitschern unserer gefiederten Waldbewohner, die ersten milden Sonnenstrahlen und die Freude, den Hausberg gemeinsam zu erwandern, stehen hier im Vordergrund.

Marschzeit gemäss Wanderwegweiser 1¼ Std.



## **Vorstandsmitglieder SGF**

### **Präsidentin**

Irène Kobelt  
Cadonastrasse 45  
7000 Chur

Telefon: 081 284 20 86  
Mobile: 079 323 99 16  
E-Mail: i.kobelt@bluewin.ch

### **Kassierin**

Aita Bürkli  
Gürtelstrasse 81  
7000 Chur

Telefon: 081 284 89 56  
Mobile: 076 401 42 20  
E-Mail: buerkli.aita@sunrise.ch

### **Jahresaktivitäten**

Erica Billeter  
Rheinstrasse 68  
7000 Chur

Telefon: 081 284 43 07  
Mobile: 078 713 62 62  
E-Mail: billeter.eric@gmail.com

Helen Frischknecht  
Lochertstrasse 8  
7000 Chur

Telefon: 081 353 80 50  
Mobile: 079 582 32 40  
E-Mail: frisch.h@bluewin.ch

### **Aktuarin / Tischlein Deck Dich**

Cornelia Zogg  
Aehrenweg 6  
7000 Chur

Telefon: 081 250 27 30  
Mobile: 079 265 05 70  
E-Mail: corneliazogg@outlook.com

### **Beisitzerin / Seniorenarbeit**

Lilljan Mutzner  
Adlerweg 4  
7000 Chur

Mobile: 079 683 44 42  
E-Mail: lilljan.mutzner@gmx.net