

## Programm Januar - Juni 2025

Anmeldungen unter [kurse@frauenverein-malans.ch](mailto:kurse@frauenverein-malans.ch)

<b>JAN</b>	<b>SA 25.01.</b> 09:00-11:30	<b>Beerenschnittkurs</b> Beerenrückschnitt im Frühjahr lohnt sich für eine reiche Herbsterte. Roland Ungricht zeigt wichtige Pflgetipps und lässt Gelerntes direkt vor Ort anwenden.
<b>FEB</b>	<b>SA 01.02.</b> 14:00-17:00	<b>Von der Idee zur Collage: Schritt für Schritt</b> In diesem Kurs erklärt Manuela Widera, wie wir mit verschiedenen Materialien kreative Collagen gestalten.
	<b>MO 10.02.</b> 13:00-18:00	<b>Besuch Sessionstag des Bündner Grossen Rats</b> Erstmals leiten zwei Frauen den Grossen Rat Graubündens. Silvia Hofmann und Valérie Favre Accola laden ein, eine Session von der Tribüne aus zu verfolgen.
	<b>MI 12.02.</b> 19:00-22:00	<b>Erste-Hilfe-Repetitionskurs, Defibrillator</b> Lerne, wo Defibrillatoren im Dorf sind, wie sie richtig eingesetzt werden und frische gleichzeitig deine Erste-Hilfe-Kenntnisse mit dem Samariterverein Landquart auf.
<b>MÄR</b>	<b>FR 07.03.</b> 19:00	<b>138. Generalversammlung Frauenverein Malans</b> Mit einem feinen Essen starten wir einen gemeinsamen Abend, halten die alljährlichen Traktanden ab und lassen den Abend gemütlich ausklingen.
	<b>SA 15.03.</b> <b>SA 22.03.</b>	<b>Entschlackungswoche</b> Gemeinsam fasten und wieder mit viel Schwung durchstarten. An 5 Abenden treffen wir uns zum Austausch und Plausch.
<b>APR</b>	<b>FR 04.04.</b> <b>SA 05.04.</b>	<b>Bring- und Holtag (zeitgleich mit Sperrgut-Tag Gemeinde)</b> «Gebraucht aber noch brauchbar», lautet das Motto. Manch gutes Ding findet an diesem Tag neue BesitzerInnen, anstatt auf dem Müll zu landen.
	<b>MI 16.04.</b> 14:00-18:00	<b>Eierfärben</b> Die fleissigen Osterhasen des Frauenvereins färben in froher Runde mehrere Hundert kreative Ostereier mit Naturfarben für den Verkauf am Markt.
	<b>DO 17.04.</b> 16:00-19:00	<b>Malanser Ostermarkt</b> Neben wunderschönen Ostereiern des Frauenvereins, werden auch von anderen MarktfahrerInnen frühlingshafte Kreationen und Köstlichkeiten angeboten.
<b>MAI</b>	<b>DO 08.05.</b> 19:30	<b>Frauenstamm Spezial mit Vera Schmidt</b> Die Kinderbuchillustratorin und Autorin zeigt ihre Liebe zur Schweiz und ihrem früheren Wohnort Malans in ihrem Comic «Mops und Kätt erkunden die Berge».
	<b>DO 15.05.</b> 18:30-21:30	<b>Starke Füsse – Gesunder Rücken</b> Lass uns gemeinsam deine Füsse aus ihrem Schattendasein befreien. Entdecke ihre Bedeutung für ein gesundes Rückengefühl und finde Freude an der Fussbewegung.
<b>JUN</b>	<b>FR 06.06.</b> 18:00-22:00	<b>Fritigstreff mit Kinderflohmart</b> Gemeinsam verwöhnen wir unser Dorf mit feinen Wähen und Kuchen am traditionellen Fritigstreff-Abend mit gleichzeitigem Kinderflohmart.

«MACHSCH AU MIT?» Details auf [frauenverein-malans.ch](http://frauenverein-malans.ch)

## Frauenstammtisch

Hast du Lust einen gemütlichen Abend unter Frauen zu verbringen? Wir treffen uns jeweils am **zweiten Donnerstagabend** im Monat ab 19:30 Uhr im **Gleis 3**.  
Termine: Termine: 09.01./13.02./13.03./10.04./08.05. mit Vortrag im Rathausstall/12.06./10.07.

## Walking-Gruppe

Wir treffen uns freitags gegen 8:30 Uhr beim Volg und sind ca. eine Stunde unterwegs. Jede, die mitkommen möchte, ist herzlich willkommen. Für weitere Informationen meldet euch gerne bei Stefanie, 078 944 6121.