

JAHRESBERICHT 2024



«Sei du selbst die Veränderung, die du dir für unseren Verein wünschst!»

Die Arbeit mit all unseren «fleissigen Bienchen» in unserem Verein ist eine Herzensangelegenheit und eine wahre Freude und dafür danke ich Euch allen von ganzem Herzen!

Katharina Hoppeler, Präsidentin

Vorstand

Eine wahre Freude ist die Zusammenarbeit in unserem Vorstand.



Abbildung 1 - Dream Team! Miar Vorstandsfräua. V.l.n.r. Katharina Hoppeler, Tina Clavadetscher, Alexandra Luginbühl (oben), Tina Gianola (unten) und Riccarda Birchler.

Fünf grossartige Frauen, die nicht nur die Geschicke des Vereins leiten, sondern auch privat Freundinnen geworden sind, trafen sich übers Jahr verteilt zu 4 Vorstandssitzungen. Die Vereinsführung ist sehr aufwändig, doch die Auf- und Zuteilung verschiedener Ressorts an die einzelnen Vorstandsmitglieder und das selbständige Arbeiten der verschiedenen Gruppen, hat vieles vereinfacht. Es ist eine wahre Freude mit so vielen engagierten und motivierten Frauen zu arbeiten.

Was für an Ritt! Was für eine geile Zeit! Was für ein Verein!

Mit viel Herzblut, Zeit und Freude übernahmen die fünf Vorstandsfräuen vor Jahren den Frauenverein Igjs und führten ihn in eine wunderbare Zukunft. Und nun steht er heute da, mit vielen, vielen tollen Frauen, grossartigen Projekten und einem Namen über die Dorf-, ja sogar Kantonsgrenzen hinaus. Er lebt und blüht und bewirkt und macht einfach ganz viel Freude.

Gemeinsam aufgebaut – gemeinsam gelebt – gemeinsam sagen wir Adieu.

Adieu zum Vorstandsamt, nicht adieu zum Verein selbst. Denn diesen lieben wir nach wie vor und werden immer Teil davon sein. Für uns ist es jedoch an der Zeit unser Amt weiterzugeben an junge, frische Hände mit neuen Ideen, Herzblut und Dynamik.

"Veränderungen sind am Anfang hart,
in der Mitte chaotisch
und am Ende wunderbar!"

Es geht fast normal weiter.

Am 15. Februar 2025 findet die nächste Generalversammlung unseres Vereins statt. Dieses offizielle Zusammentreffen nutzen wir als Leuchtturm – Wegweiser für alles Weitere. Alle fünf Vorstandsfräuen machen Platz per nächster GV. Platz für neue Vorstandsfräuen. Für frischen Wind. Keine

Angst - ES GEHT WEITER - wir sind weiter für den Verein da und sichern sein Fortbestehen. Was heisst das alles nun genau?!

Tina Clavadetscher, Riccarda Birchler und Tina Gianola treten per 15.02.25 von ihrem Amt als Vorstandsmitglied zurück, sind aber im Hintergrund weiterhin unterstützend tätig. Ihre Ämter sind per dann Vakant. Damit es jedoch im Verein rechtlich und organisatorisch weitergeht, bleiben Alexandra und Katharina bis maximum GV 2026 im Vorstand.

Neue Vorstandsfrauen wir freuen uns auf Euch!

All jene, welche sich für ein Amt, oder einen Teil davon interessieren, finden Detaillierteres im Organigramm oder melden sich beim jeweiligen jetzigen Vorstandsmitglied oder auch bei Eurer Präsidentin. Fazit: Ab sofort suchen wir einen komplett neuen Vorstand. Wir fünf Ladies werden die neuen Vorstandsfrauen mit viel Freude und Elan in ihre Ämter einführen und sofern gewünscht, eine Zeit lang begleiten.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir für unseren Verein wünschst!

Eure Vorstandsfrauen

Alexandra, Katharina, Riccarda, Tina und Tina.



Jahresprogramm 2024

Im 2024 konnten wir wieder ein vielfältiges Angebot präsentieren. Bei der Programmerarbeitung wurde wiederum darauf geachtet, unseren vier unterschiedlichen Zielgruppen gerecht zu werden. So kam ein ausgewogenes und spannendes Programm zu Stande:

Für die Gemeinschaft

- Frauahock
- Frauazmorga
- Börse
- essBar & reparierBar
- Klangschalen-Meditation
- Yoga
- Seifenkistenrennen
- Ladies Night: Casino
- Ladies Night: Curling
- Adventsfenster
- Brunnenschmücken
- Vortrag: Homöopathie
- SGF GV
- Vereinsausflug REGA
- Senioren-Bsüachler-Gruppe
- Curling
- Café Med on Tour
- Dorffest
- Capuns über d'Gass
- Garderobendienst Kaya Yanar

Für Senioren

- Senioren-Plausch-Treff
- Seniorenmittag 60+

Für Kinder & Jugendliche

- Kinderkafi
- Kinder-Kreativ-Treff
- Gänggalimarkt
- Pausenmilch & Pausenbrötli
- Zwärgliturnen
- Schulschlussdisco

Kurse:

- CVT - Gesangsworkshop
- Feuerküche im Frühlingswald



Bsüachlergruppe 85+

In diesem Jahr haben wir die Bsüachlergruppe mit sechs motivierten Frauen gegründet.

- Marie-Louise Rohrer
- Nicole Schütz
- Natalie Gansner
- Esther Stöckl
- Silvia Giovanoli
- Astrid Hoppeler



Abbildung 2 Besuch bei Frau Grünenfelder in Igis. Die Jubilarin wurde stolze 101 Jahre alt. Mit im Bild Astrid Hoppeler (links) und Marie-Louise Rohrer (rechts).



Wir durften in diesem ersten Jahr

- 13 85-jährige Jubilare sowie
- 12 90-101-jährige Jubilare besuchen und mit einem Geschenk überraschen.

Die Freude und Dankbarkeit über unsere Besuche war herzerwärmend und auch wir haben diese Besuche und Gespräche sehr genossen.

Astrid Hoppeler

Begrüssung der Igiser Neugeborenen

Im Jahr 2024 haben wir in Igis 39 neue Erdenbürger willkommen heissen dürfen.

- 17 Mädchen
- 22 Buben

wurden mit einem Namensherz aus Holz und gestrickten Finkli beschenkt.



Abbildung 3 - Gschenggli für üsi neua Igiser Erdabürger und gschätzta Seniors. Handarbat vo üsna fliessiga Mitgliederinna.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Sponsoren

- Schreinerei Gansner für die Holzbrettli sowie
- Tina Clavadetscher, welche die Holzbrettli mit dem FV-Logo beschriftet hat
- Bianca Lardi und Tina Clavadetscher für die Herstellung und das beschriften der Namensherzen und an
- alle fleissigen Liserinnen, unter anderen Verena Treichler, Louise Willi und Marie-Louise Rohrsers Mami.

Wir freuen uns bereits auf die diesjährigen Jubilare und unsere neuen Igiser Einwohner.

Astrid Hoppeler



Seifenkistenrennen

Trotz unsicherer Wettervorhersage bauen die Mitarbeiter von Toldo und Swisspro bereits Teile der Streckensicherung und der Stromversorgung auf. Am Sonntag vor Tagesanbruch beginnen die letzten Vorbereitungen für den Renntag. Sobald die ersten Helfer auf der Rennstrecke im Vadelsweg in Igis eintreffen, verwandelt sich der Igiser Dorfrand schnell in eine Rennstrecke mit Festwirtschaft. Während die Aufbauarbeiten weitergehen, treffen ab 9 Uhr die Fahrer voller Vorfreude mit ihren Seifenkisten beim Start ein. Dort erhalten sie ihre Startnummer und warten dann auf die Sicherheitskontrolle ihrer Kisten. Da leider das Wetter schlechter wurde als vorhergesagt, mussten wir aus Sicherheitsgründen die Rennstrecke verkürzen. Trotz allem waren die Kinder super drauf und das Rennen verlief ohne Zwischenfälle. Der Speaker Andi Senn hat den Zuschauern ein spannendes Rennen kommentiert. Fürs leibliche Wohl sorgt ein gut organisiertes Team in der Festwirtschaft auf der Wiese beim Feldheim und in der Gandastrasse. So wird jeder Besucher rasch und unkompliziert verköstigt.



Nach einem spannenden zweiten Lauf endet das diesjährige Seifenkistenrennen mit der Rangverkündigung in den Kategorien «schnellster Fahrer», «originellste Kiste» und «Differenzler». FahrerInnen und HelferInnen strotzten dem schlechten Wetter. Es war eine Freude, trotz Regen lachende Gesichter und leuchtende Augen anzutreffen und eine weitere gute Erfahrung für uns Organisatoren. Dank gutem Job der gesamten Helferschaft und haushälterischem Umgang mit Sponsorenbeiträgen brachten wir trotz tiefer Besucherzahl das Fest defizitfrei über die Bühne.

Ein riesengrosses Dankeschön gebührt allen helfenden Händen vor-, während- und nach dem Rennen, sowie sämtlichen Sponsoren und Kuchenbäckerinnen.

Das OK darf mit Stolz auf drei gelungene Rennen zurückblicken. Wir waren ein super eingespieltes Team und es entstanden schöne Freundschaften. Nadja Annen-Kocher, Sascha Hausmann und Moni Kurath verabschieden wir mit grosser Anerkennung, sie haben grossartige Arbeit geleistet im OK.

Fürs 2025 macht das Rennen eine Pause, wir arbeiten daran ein neues OK zu bilden und freuen uns auf interessierte, engagierte Hände fürs OK. (Bei Interesse melden unter 079 888 47 52 oder esther-valaer@gmx.ch). Das Seifenkistenvirus ist ausgebrochen – es muss weitergehen!

Esther Valär und Cornelia Sohler
OK-Seifenkistenrennen



essBar

Die Geschichte der Essbar in unserer Gemeinde ist auch im Jahr 2024 eine Erfolgsgeschichte. In unzähligen Arbeitsstunden, langen und aufopfernden Einsätzen und selbstlosen Aufopferungen haben wir vom Team der Essbar auch im 2024 unzählige Lebensmittel von unseren grosszügigen Partnern und Geschäften entgegengenommen, haben sie sortiert und verladen, haben sie in unseren Verteiler in Landquart überführt und dort wieder aufgeteilt und eingelagert. So konnten wir auch im Jahr 2024 viel Gutes tun, für viele Menschen, welche unser Angebot nutzen können wie auch für unsere Umwelt.



Abbildung 4 - am Foodwaste entgegengewirkt... Mit vereinten Kräften. Mehrmals die Woche werden im Aldi Landquart, Aldi Chur oder auch bei Tischlein Deck dich Lebensmittel abgeholt, welche sonst in der Tonne landen.

Nicht nur viele der betroffenen Menschen danken uns, sondern wir als Team der Essbar empfinden unser Tun als zwar kleinen, doch wichtigen «Brick in the wall» für eine ökologisch bessere Welt. Der Einsatz mit der Essbar 2024 hat sich gelohnt, faktisch und moralisch, und dies gibt uns Kraft und Mut, auch im Jahr 2025 für diese, unsere Sache, weiterhin unser Bestes zu geben.

Dies, obwohl es bereits etwas mehr als ein Jahr her ist, dass wir unseren Standort in Igis verloren haben und wir bis jetzt keinen neuen Standort in Igis beziehen konnten. Dies beeinflusst auch den Einsatz unserer Mithelferinnen, denn viele können nicht nach Landquart helfen kommen, weil es zu weit weg ist, oder sie kein Auto haben. Dies bedeutet, dass die Arbeit sich auf weniger Personen verteilt. Trotzdem tun die wenigen Helferinnen und Helfer alles Mögliche, damit man so viele Lebensmittel retten kann, wie es nur geht. Stundenlang wird aussortiert und eingeräumt. So lang man hat, um



die Arbeit zu machen, so schnell werden die Lebensmittel abgeholt. Um unseren Mithelfer/innen eine kleine Schnaufpause zu ermöglichen haben wir im Sommer zwei Monate Pause gemacht. Das tat uns gut und wir konnten wieder mit viel Elan unsere Arbeit anfangen. Das ganze Team traf sich vorher für einen Informationsaustausch. Es war auch für das gegenseitige Kennenlernen ein wichtiger Tag.

Der Besuch einer Schulklasse diesen Herbst hat uns auch sehr gefreut, denn es ist uns auch ein wichtiges Anliegen, dass die junge Generation mit dem Thema Food Waste, und wie man es verhindern kann, vertraut wird.

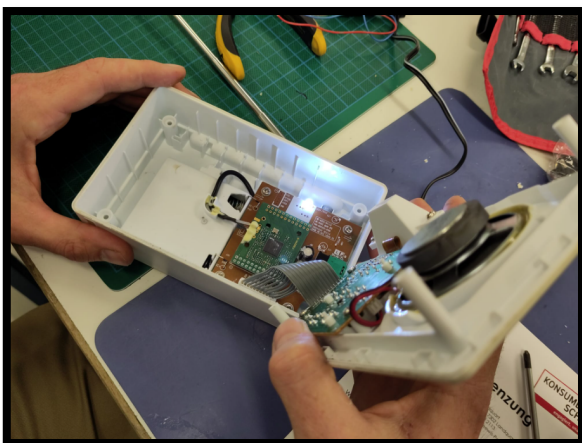
Leider gibt es aber auch immer wieder Menschen, welche unsere Arbeit nicht verstehen und respektieren. Dass unsere Helferinnen trotz unfreundlichen Reaktionen, gehässigen Bemerkungen bis hin zu Beleidigungen weiterhin mit Herzblut arbeiten, ist unbezahlbar und wir sind ihnen sehr dankbar dafür.

Wir hoffen weiterhin viele Lebensmittel retten zu können, dass unsere Mithelferinnen und Helfer mit Respekt behandelt werden und dass viele Menschen in unserer Gemeinde von dem Angebot profitieren können.

Allen, die aktiv zur Erfolgsgeschichte «Essbar» beitragen, sei dies den Helfern und Helferinnen, dem Frauenverein mit seinem Vorstand, aber auch allen Partnern, Zulieferern und den verschiedenen, uns die Lebensmittel zur Verfügung stellenden Geschäften, danke ich von Herzen und freue mich auf ein weiteres, erfolgreiches Jahr mit unserer Essbar.

Isabel Caduff

reparierBar



Unter dem Motto «Landquart ist reparierbar» wurden auch im 2024 wieder 4 ReparierBar-Anlässe durchgeführt. Der Andrang war jeweils gross und es konnten viele Gegenstände repariert und vor dem Abfall gerettet werden. Wir sind stolz, somit nachhaltig ein Zeichen gegen frühzeitiges Wegwerfen gesetzt zu haben.

Die letzte Ausgabe fand im November, mit anschliessendem Helferessen im Restaurant Flora, statt. Wir freuen uns, auch im 2025 an den weiteren 4 geplanten Daten wieder viele Besucher willkommen zu heissen. Geplante Daten im 2025: 14.03.25, 13.06.25, 05.09.25 und 07.11.25.

Reto Nützi



Seniorenmittag 60+

Wir haben dieses Jahr auf etwas weniger Programm und mehr darauf mit den Senioren zusammen zu plaudern gesetzt. Mehr zusammen sein, mehr zuhören, sich mehr kennenlernen!

Trotzdem haben wir einige Male musikalische Begleitung gehabt.

- Nino Bernardini am Valentinstag
- Angelo Federspiel, Astrid Lamper und Fredy Burkhalter mit dem Alphorn Spiel im Oktober.
- Herr Tiepner am Clausnachmittag.

Vielen herzlichen Dank dafür.

Wir hatten öfters weniger Personal aufgrund von Ferien oder Krankheit. Mit Hilfe externer Personen, wie zum Beispiel Verena Treichler oder meinem Ehemann Lucas Caduff, haben wir es trotzdem geschafft unseren Senioren den gewöhnnten Treff zu bieten. Ich bedanke mich bei diesen «Verstärkungen» herzlich.

Herzlich danke ich auch unserem Samichlaus Andi Florin. Der Samichlaus besucht uns im Dezember fast immer und zaubert bei uns allen ein lachendes Gesicht.

Ausdrücklich und herzlich danke ich meinen Team-Kolleginnen für ihren unermüdlichen und selbstlosen Einsatz. Danke den Senioren für das Mitmachen und vielen Dank dem Frauenverein für die beständige Unterstützung.

Isabel Caduff

Senioren-Plausch-Treff 2024

Dieser gemütliche Treff - in der Regel am ersten Montagnachmittag im Monat - mit jüngeren und älteren Seniorinnen und einem Senior ist nach wie vor «klein, aber fein», ist es doch jeweils nur eine kleine Gruppe von treuen Teilnehmenden, die den Weg ins Tenn auf sich nimmt. Im Jahr 2024 durften Esther und Silvia acht bereichernde Nachmittage mit Spiel, Kaffee und Kuchen und tollen Gesprächen begleiten.

Wir freuen uns auch auf neue Gesichter!

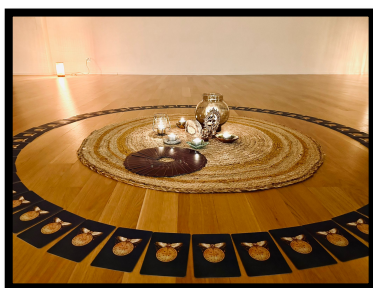
Esther Stöckl und Silvia Giovanoli



Jahresbericht Yoga

2024 war ein sehr bereicherndes Jahr für unsere Yoga-Klasse.

Jeden Dienstagabend nehmen wir uns bewusst Zeit, um achtsam durch unseren Körper und Geist zu reisen. Einfach einmal eine Stunde nur Sein, den Alltag hinter sich lassen und den eigenen Körper, ohne jegliche Beurteilung, wahrnehmen.



Zusätzlich fanden dieses Jahr einige Themenstunden statt, in denen wir spezielle Aspekte des Yoga vertieft haben, wie etwa Yin Yoga, Chakren-Arbeit oder Mantra singen. In einer Spezialstunde durfte ich das Thema Human Design, welches mir sehr am Herzen liegt, meinen Yogis näherbringen und einen kleinen Einblick in dieses wundervolle System geben.



Im Sommer konnten wir einige Stunden draussen verbringen, was eine schöne Abwechslung war.

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmerinnen für ihr Vertrauen und ihre Motivation.

Ich freue mich auf ein neues Jahr voller Selbstliebe, Achtsamkeit und Bewusstsein.

Komm vorbei und erlebe, wie Yoga dein Leben bereichern kann. Wir freuen uns auf dich.

Namaste 🙏

Olivia Treichler

Klangschalen Meditation

Durch Stress, Lärm und das immer „verfügbar sein“, vergessen wir uns bewusst Inseln der Entspannung zu schaffen. Durch eine Klangschalen Meditation kann sich der Körper in kurzer Zeit in eine tiefe Entspannung bringen. Durch die Klänge und Vibrationen lösen sich Verspannungen, Belastungen und Stress. Auch in diesem Jahr konnte ich einige Menschen beklingen.

Die Meditation findet meistens am letzten Mittwoch des Monats in der Aula des alten Schulhauses statt.

Denise Sinito



Vereinsausflug zum Rega Center am Flughafen Zürich

Am 02. November 2024 haben sich 18 Frauen und 7 Männer bei strahlendem Sonnenschein mit dem Bus auf den Weg nach Zürich gemacht. Schon am Walensee tauchten wir allerdings in eine dichte Nebelsuppe, die der ausgelassenen Stimmung unter den Teilnehmern jedoch keinen Abbruch tat. Beim Rega Center am Flughafen Zürich wurden wir bereits herzlich erwartet.

Nach einem fesselnden Vortrag über die Rega begaben wir uns in zwei Gruppen auf eine spannende Entdeckungstour. Besonders beeindruckend war der Besuch der hochmodernen Einsatzzentrale, wo wir live verfolgen konnten, wie die Rega Helikopter und Jets ihren Einsätzen nachgehen, wo Notrufe eingehen und wie diese organisiert und koordiniert werden.

Ein absolutes Highlight war die Besichtigung eines Jets im Hangar. Unsere kompetenten Führerinnen gaben uns detaillierte Einblicke in die Wartung der Helikopter und Jets sowie in die komplexen Abläufe des Patienten-Transports und der medizinischen Versorgung an Bord.



Abbildung 5 - Vereinsausflug 2024 zur REGA nach Zürich. Danke Yvonne für die Organisation!

Nach der Führung ging es weiter nach Kloten, wo wir im charmanten Restaurant "Hans im Glück" einkehrten, das von beeinträchtigten Personen mit viel Liebe betrieben wird. In gemütlicher Atmosphäre genossen wir ein köstliches Mittagessen, bevor wir uns wieder auf den Heimweg nach Igis machten.

Rückblickend können wir alle auf einen äusserst interessanten und geselligen Tag in bester Gesellschaft zurückblicken.

Yvonne Wey

Frauazmorga

Zum 7. Mal ging unser Frauazmorga über die Bühne!

Ca. 40 Frauen jeglichen Alters und einige Kinder kamen am Mittwochmorgen zu einem feinen Brunch! Es war wieder Gelegenheit rege Gespräche zu führen und das Beisammensein zu geniessen! Eine frische, frühlingshafte Dekoration durfte nicht fehlen!

Unser Team arbeitet inzwischen ohne Worte! Es wird jeweils ein langer Morgen, doch die Zufriedenheit aller ist Dank genug!

Wieder einmal bestätigt sich, dass Freiwilligenarbeit die Möglichkeit bietet Gleichgesinnte zu treffen, soziale Verantwortung zu übernehmen und somit das Selbstwertgefühl steigert!
Allen gehört mein herzlichstes Dankeschön für ihren Einsatz und das Engagement! Nun freuen wir uns auf eine rege Beteiligung im Jahr 2025!

Helen Stalder

Häppchen-Gruppe

Im 2024 fanden einige Anlässe in der Bibliothek Landquart statt, an denen wir zusammen mit dem Frauenverein Mastrils die buchinteressierten Frauen und Männer mit superfeinen Häppchen verwöhnen durften.

Für das Getränkewohl sorgten wir an der Informationsveranstaltung «Ortsplanung» im Frühling. Am Filmabend «Dorffest Igis» konnten wir die Anwesenden mit Capuns und Kuchen beglücken.

Ein ganz ganz herzliches Dankeschön all den freiwilligen Bäckerinnen und Helferinnen, die auch immer wieder sehr spontan zur Stelle sind.

Claudia Schluchter

Frauahock

Einmal im Monat fand der Frauahock im Restaurant Krone in Igis statt. Mal waren mehr Frauen dabei, mal weniger. Aber immer waren es gemütliche, gesellige Abende mit spannenden Gesprächen, mit oder ohne z` Nacht.

Alexandra Luginbühl

Ladies Night: Casino

Am 28. August 2024 fand eines der wiederkehrenden Programme des Frauenvereins, die Ladies Night, statt. Diesmal stand die Versuchung auf dem Programm. Nein, nicht das, was Sie denken! Acht lebenslustige Frauen trafen sich zunächst im Paradies (ja, der Name ist schon vielversprechend!), wo sie sich trotz Plauderns und Lachens von den Köstlichkeiten der Küche verwöhnen liessen. Anschliessend stand der Besuch des Casinos auf dem Programm. Wir waren beeindruckt von den Summen, die verspielt wurden. Trotzdem haben wir der Versuchung widerstanden. Wir kehrten voller Freude und Eindrücke nach Hause zurück. Wir haben neue Frauen von der Gemeinde kennengelernt und einen lustigen Abend verbracht. Immer wieder schön, die Ladys Night.

Isabel Caduff



Ladies Night: Curling

Am 2.2.24 stiegen 11 der 13 Teilnehmer in ihre Curlingschuhe in der Curlingarena in Flims und lassen sich von Markus Wey in die Kunst des Curlings einführen. Wir stossen und fegen fleissig und versuchen den Stein so nah wie möglich ins Zentrum des Shot im Haus zu bekommen. Den einen gelingt es besser, den anderen weniger bis gar nicht.

Es war ein lustiger Abend, welchen wir im Restaurant the hide bei einem feinen Essen ausklingen lassen.



Tina Clavadetscher

Kinderkafi

Im Jahr 2024 gehörte der erste Dienstag im Monat wieder dem Kinderkafi. Das Kinderkafi wird rege besucht von kleinen Krabblern bis hin zu den „fast Kindergärtlern“. Jeweils während zwei Stunden haben die Kinder die Möglichkeit zusammen zu spielen und die bereitgestellten Spielsachen zu entdecken. Auch für die gemeinsame Znünipause ist gesorgt mit frischen Früchten, feinem Kuchen und Sirup. Für die Mamis gibts zudem feinen Kaffee.

Zum Abschluss haben wir die Mastrilser Krabbelgruppe auf dem Spielplatz in Igis getroffen und gemeinsam einen lässigen Vormittag verbracht.

Sandra Bino

Zwärgliturnen

Immer am letzten Dienstag im Monat findet das Zwärgliturnen in der Turnhalle in Landquart statt. Für Kinder im Alter von 0 - 5 Jahren, gibt es einen tollen Turnvormittag mit verschiedenen Parcours. Wir versuchen immer mal wieder neue Ideen einzubringen und es immer spannend zu halten. Vielen Dank für eure Besuche im Zwärgliturnen.

Melanie Fausch

Börsen

Die Frühlingsbörse 2024 fand am Samstag, 13. April statt, die Herbstbörse am 21. September. Wir freuen uns, dass die Börse so grossen Anklang findet und wir sowohl bei der Frühlings- als auch bei der Herbstbörse wieder auf viele Verkäuferinnen zählen durften. Die steigende Zahl an Verkäuferinnen spiegelt sich auch in der Vielzahl der angebotenen Kleider und Spielwaren wider. Bei beiden Börsen mussten wir mit kreativen «Möbeln» anbauen, um alle Kleider schön präsentieren zu können.



Auch 2024 kamen die Verkäuferinnen und auch Käuferinnen nicht nur aus der eigenen Gemeinde – die Börse Igis hat sich mittlerweile auch überregional wieder einen Namen gemacht, was uns sehr freut. Die grösste Herausforderung bei der Durchführung der Börse ist dennoch, immer genügend Helfer für die beiden Börsentage zu finden.

Wir freuen uns auf die Börsen im Jahr 2025, welche am 28./29.03. und 19./20.09.2025 stattfinden werden.

Tina Gianola

Kinder-Kreativtreff

Im diesjährigen Kinder-Kreativtreff-Jahr wurden bewusst saisonale und zu den Daten passende Themen gewählt. So stand im Februar die Fasnacht im Mittelpunkt. Dabei wurden nicht nur eifrig Masken aus Pappteller hergestellt, sondern auch entdeckt, dass Armbändchen dank diversen Techniken und Materialien fabriziert werden können, so beispielsweise auch aus Trinkhalmen. Natürlich dürfen Fasnachtküachli als zVieri nicht fehlen.

Der Frühling hielt schon Anfang April beim Kinder-Kreativtreff Einzug. Der eigenen Fantasie durfte beim Verzieren der verschiedenen grossen Tontöpfe freien Lauf gelassen werden. Doch was wären schöne Töpfe ohne Inhalt? Für diesen sorgten die Kinder gleich selbst, indem sie Samenkekse angefertigt und dabei festgestellt haben, dass Guetzliformen auch fern der Adventszeit als Ausstechhilfe geeignet sind. Damit die dekorierten Tontöpfe auch bald spriessende Pflänzchen zutage bringen, durfte auf Wunsch auch Kresse angesät werden. Wer zudem eine immerwährende Blume bevorzugte, kreierte schliesslich noch eine aus gefaltetem Papier.

Beim Kinder-Kreativtreff im Juni ist bekanntlich der Sommer das zentrale Thema und so wurden viele übriggebliebene Pappteller vom Februar zu farbenfrohen Fächern umgestaltet. Zudem wurden bewusst diverse schöne Blumen gepflückt und in gepresster Form unter Verwendung von eingefärbtem Salzteig als einmalige Dekorationen zur Geltung gebracht. Wie so oft vor den Sommerferien wurden als zVieri Beeren, Waffeln und Rahm genossen.

Im September wurden PET-Flaschen in allen Variationen zerschnitten, bemalt und beklebt. Das Upcycling brachte prächtige, kunterbunte Windspiele, Blumen, Dekomaterial, Girlanden und Laternen zustande und verlängerte das Sommergefühl.

Beim kreativen Abschluss im November standen erstmals viele Karten, alte Notenblätter und Körbchen/Schächtelchen zur Verfügung sowie die allzeit beliebten Gläser und Teelichter. Auf Wunsch wurden auch vom Dorffest überzählige Briefmarken ausgegeben, um Karten direkt verschicken zu können. Gestärkt wurden die Kinder durch eigens spendierte feine Muffins – nochmals herzlichen Dank dafür an dieser Stelle!

Monika Sutter und Manuela Sonderegger

Pausenbrötli

Der Frauenverein Igis durfte auch in 2024 die Primarschule Igis mit Pausenznüni beliefern.

Im Frühling wurde Pausenmilch ausgeschenkt und im Herbst Brötli verteilt. Der Pausenmilch geht eine langjährige Tradition heraus. Diese wird nun schon seit gut 30 Jahren ausgeschenkt. Damals haben die Kinder Bons eingelöst, heute wird mit Ausschanklisten sichergestellt, dass auch kein Kind seine Milch verpasst. Gleich geblieben sind die strahlenden Augen und auch der Genuss. Mit der Unterstützung der Lehrerschaft in der Vorbereitungsphase als auch den fleissigen Helferinnen während

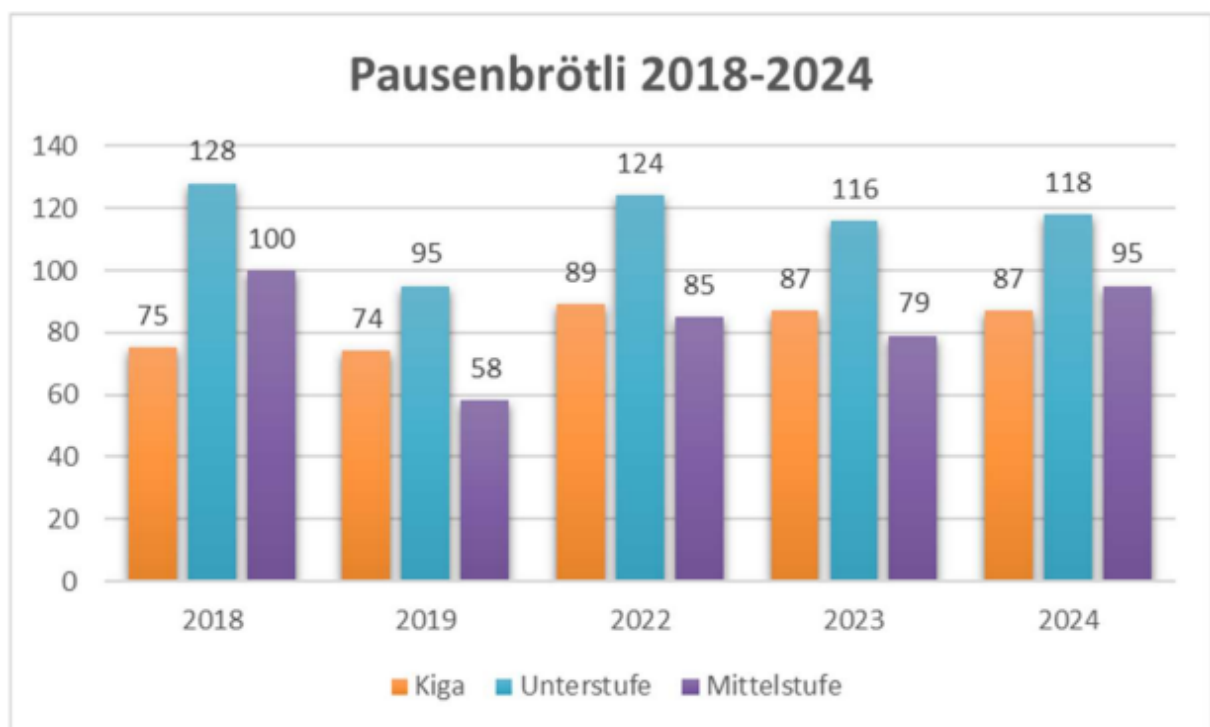
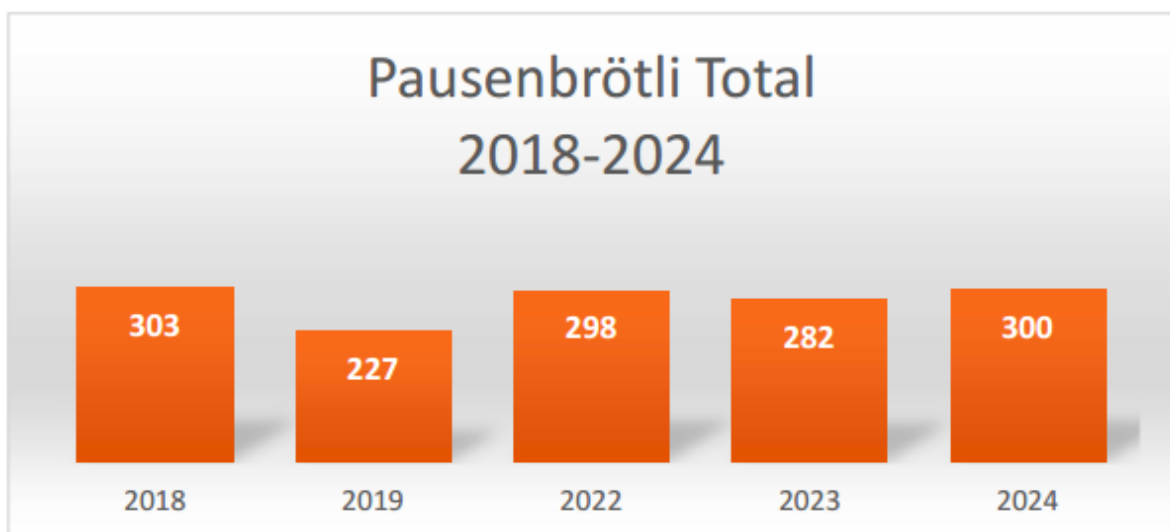


der Ausschankzeit organisiert die Schreibende bereits im siebten Jahr die Znüniaktion für die Primarschule Igis.

Auch ist die Bestellmenge unabhängig von der Stufe. Die älteren Schülerinnen und Schüler nehmen ebenfalls sehr gerne die Znüniaktionen in Anspruch. Gerne heben wir einige Zahlen seit 2018 hervor wobei 2020 und 2021 keine Znüniaktion bekannterweise stattfand.

Pausenbrötli 2018-2024

Jeweils 2x wöchentlich werden für 5-6 Wochen die Brötli in Stoffsäcke abgepackt und in jede Klasse verteilt. Die Bestellung sind konstant um 300 Brötli für die gesamte Schule.

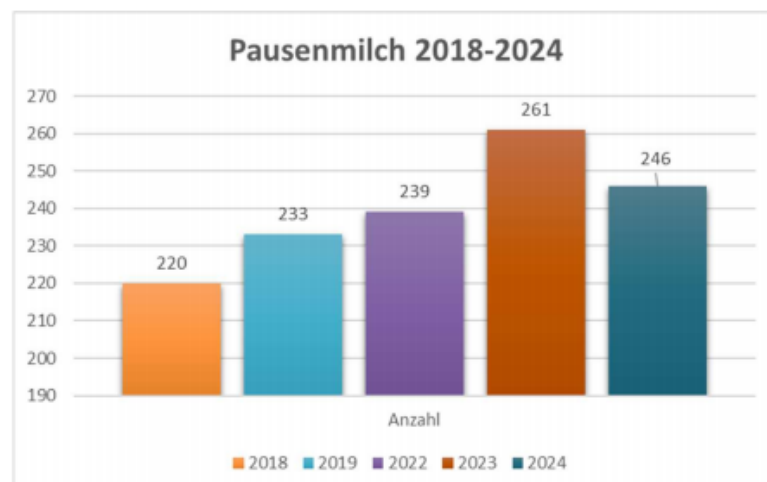
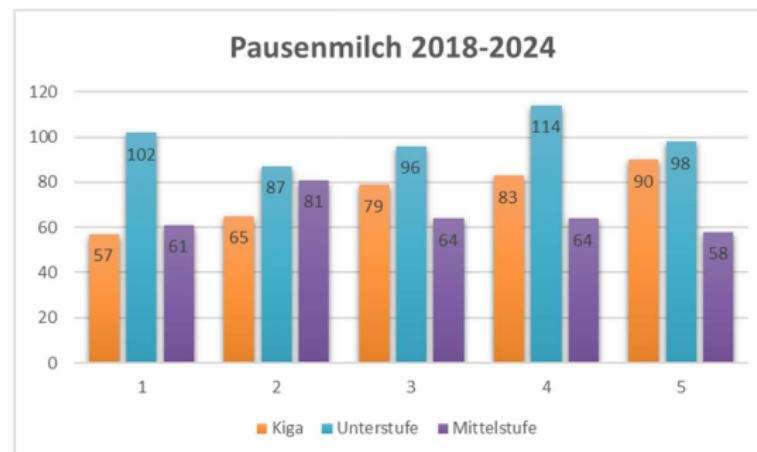


Pausenmilch 2018-2024

In 2024 wurden gesamthaft 780 lt. Milch gerüstet. Pro Ausschanktag wurden 5 Liter Pastschoggi und 34 Liter Schoggimilch ausgeschenkt. Die Milchzentrale Bad Ragaz beliefert uns seit Jahren mit der frischen Milch lokaler Bauern.

Jeweils wird ein Tisch pro Klassenstufe gerüstet und in der grossen Pause kommen die Kinder dann ihre bestellte Milch trinken.

Jahr	2018	2019	2022	2023	2024
Anz. Kinder bestellt	220	233	239	261	246
Liter Milch	523.2 lt.	559.2 lt.	594.75 lt.	780 lt.	780 lt.
ØAusschankd	2.4 dl./Kind	2.4 dl./Kind	2.5 dl./Kind	3.0 dl./Kind	3.0 dl./Kind



Wir freuen uns auf weitere spannende Znüniaktionen.

Monique Willi und Alexandra Hardegger



CVT-Gesangsworkshop

Am 8.2.25 fand im Forum Landquart der CVT-Gesangsworkshop mit Martina Hug statt. Mit wenigen technischen Kniffs schaffte sie es innert ein paar Minuten ein Lied anders, voller oder besser klingen zu lassen. Wir lernten was Twang ist und übten diesen fleissig. Ein toller Einblick in eine Gesangstechnik der Lust auf mehr gemacht hat.

Tina Clavadetscher

Homöopathievortrag

Welche Mittel bietet die homöopathische Apotheke bei Verletzungen? Welche Dosierungen sind angebracht und worauf muss man achten?

Im Vortrag von Stefan Bauer haben wir alles über den sicheren Einsatz der homöopathischen Notfall- und Hausapotheke bei Verletzungen – von Schürfung, Prellung über Verstauchung, bis hin zur Unterstützung bei Knochenbrüchen erfahren. Der grundsätzliche Umgang mit den passenden wichtigsten homöopathischen Arzneien wurde thematisiert. Die richtige Potenzwahl, die beste Dosierung und die erforderliche Wiederholung der Arznei wurden genauso, wie auch die Grenzen der Selbstbehandlung aufgezeigt. Viele Fallbeispiele aus der über 20-jährigen Praxis- und Lehrtätigkeit des Referenten rundeten den Vortrag ab.

Tina Clavadetscher

Garderobendienst Kaya Yanar

Geld verdienen mit Spass. Beim Comedyaufttritt von Kaya Yanar im Forum Landquart durften wir beim Garderobendienst Geld für unsere Vereinskasse verdienen und hatten noch dazu das Glück an der Vorstellung teil zu nehmen. Das war ein Spass!

Tina Clavadetscher

Füürkuchi im Frühlingwald

Mit der Magie des Waldes, dem Duft des Holzes und dem leisen Knistern des Feuers haben fünf unserer Mitglieder einen Abend rund um's Feuer genossen. Sie sammelten leckere Frühlingsschätze, vertieften sich in schöne Gespräche und brieten, bucken und kochten gemeinsam ein feines Abendessen auf dem Feuer. Am gedeckten Waldtisch liessen sie sich das Frühlingsbuffet schmecken und den Abend ausklingen.

Tina Clavadetscher



Café Med on Tour

Ein gelungener Anlass. Über 20 Interessierte fanden den Weg nach Igis und liessen sich von den acht Ärzten vor Ort beraten und genossen Kaffee und Kuchen vom FVI.

Katharina Hoppeler

Sprechstunde der besonderen Art kommt nach Igis

Sich kostenlos fachärztlich beraten lassen – das bietet das «Café Med». Der Frauenverein Igis holt das Angebot am 20. März ins Dorf und lädt alle Interessierten aus nah und fern ein.

von Silvia Kessler

Wenn sich freiwillig Tätige zusammenschliessen, kann Kreatives entstehen. Das zeigt sich am Beispiel des Frauenvereins Igis (FVI) und dem in Zürich ansässigen Verein Akademie Menschenmedizin (AMM). Die Mitglieder der beiden Organisationen kennen sich erst seit Anfang Dezember. Zusammengeführt hatte sie die Preisverleihung von Benevol Graubünden, die Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit. «Irgendwann standen wir vom Frauenverein neben den Vertreterinnen und Vertretern der Akademie Menschenmedizin und kamen ins Gespräch», erzählt Katharina Hausmann-Hoppeler, Präsidentin des FVI. «Am Anlass herrschte eine konkurrenzfreie und angenehme Stimmung», ergänzt Annina Hess-Cabalzar, Co-Präsidentin der AMM. Beide Vereine konnten je einen Kategoriensieg feiern. «Wir haben im Anschluss an die Preisverleihung so lange geredet, bis wir sanft rausgeschmissen wurden», erinnert sich Hausmann-Hoppeler mit einem Lachen.

Unkompliziert und kompetent

So blieben Hausmann-Hoppeler und Hess-Cabalzar auch nach der Prix-Benevol-Veranstaltung in Chur in Kontakt. Die Präsidentin des Frauenvereins war angetan vom Angebot «AMM Café Med». Seit knapp zwei Jahren wird dieses jeweils am zweiten Dienstag im Monat im Restaurant «B12» in Chur durchgeführt (Ausgabe vom 21. Februar 2023). Fachärztinnen und Fachärzte aus unterschiedlichen Bereichen beantworten unentgeltlich und in einem ungezwungenen Rahmen Fragen von Patientinnen und Patienten oder von deren Angehörigen. Das Angebot richtet sich an alle Generationen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer Fragen hat, schaut ganz einfach vorbei, und im Churer Team, dem insgesamt 13 Fachperso-



Bereiten sich auf ihren gemeinsamen Anlass in Igis vor: Katharina Hausmann-Hoppeler, Präsidentin des Frauenvereins Igis (links), und Annina Hess-Cabalzar, Co-Präsidentin der Akademie Menschenmedizin.

Bild Olivia Aobli-Item

«In Arztpraxen fehlt oft die Zeit, um auf Diagnosen einzugehen.»

Annina Hess-Cabalzar
Co-Präsidentin AMM

nen angehören, wird sich mit Sicherheit ein Arzt oder eine Psychologin finden, der oder die Entscheidungshilfe leisten kann. Die im «Café Med» tätigen Ärztinnen und Ärzte sind allesamt pensioniert oder nicht mehr voll im Beruf tätig. Dies macht die AMM zur Bedingung, um eine unabhängige Beratung garantieren zu können.

«In Arztpraxen und Spitälern fehlt oft die Zeit, um genauer auf Diagnosen und Behandlungsmethoden oder auf

den Umgang mit einer Krankheit einzugehen», erklärt Hess-Cabalzar. Um offene Fragen von Patientinnen und Patienten oder deren Angehörigen beantworten zu können, stellen sich inzwischen über 170 «Café Med»-Fachärztinnen und -Fachärzte an acht Standorten in der Schweiz sowie einem in Bozen in Südtirol zur Verfügung. In Einzelgesprächen und ohne Zeitdruck gehen sie auf die Anliegen der «Café Med»-Besuchenden ein und versuchen, sie in ihren Entscheidungen zu beraten und zu unterstützen.

Offen für Fragen aller Art

In einem neuen Projekt will die Akademie Menschenmedizin nun auch zu den Menschen reisen. So ging das «Café Med» Anfang Monat im Tessin erstmals «on Tour», vom fixen Standort in Lugano nach Lumino. Am Mittwoch, 20. März, reist nun eine Auswahl des Churer Teams nach Igis. Da-

mit möglichst viele Ratsuchende und Interessierte zeitlich die Möglichkeit haben, das «AMM Café Med» kennenzulernen, gastiert dieses bis in die Abendstunden, nämlich von 16 bis 20 Uhr, im Foyer des Gemeindesaals in der Schule Igis.

Ist eine eventuelle Operation wirklich der richtige Weg? Soll eine Langzeittherapie weitergeführt werden? Wie sehen Nutzen und Schaden einer geplanten Behandlung aus? Aber auch: Wie gehe ich mit meiner eigenen Erkrankung oder mit jener eines Angehörigen um? Solche und viele weitere Fragen können laut Hess-Cabalzar im «AMM Café Med» gestellt und in einer so vertraulichen wie ungezwungenen Atmosphäre besprochen und beantwortet werden. Hausmann-Hoppeler hält abschliessend fest, dass in Igis sowohl die einheimische Bevölkerung als auch auswärtige Besucherinnen und Besucher willkommen sind.



Igiser Dorffest

Im April 2024 trafen sich 6 engagierte Frauen des FV Igis, um am Dorffest im Juni mitzuwirken. Aus der Ideenwerkstatt wurden «zwei» Varianten ausgewählt: 1. Kinderprogramm und 2. Capunserei.

Mit der Schulküche in der Turnhalle, hatten wir eine perfekte Infrastruktur und unkomplizierte Produktionsstätte gefunden. Herzlichen Dank nochmals an die Gemeinde Landquart und dem Mittagstisch.



Abbildung 6 - Auf einen erfolgreichen Abschluss des Dorffestes gebührend anstossen! Ihr wart einfach suuuper Ladies!!! und Gentlemen ;-)

6000 Capuns für an guata Zweck!

Über Wochen wurden mit vielen fleissigen Helferinnen 6000!!! Capuns produziert. Diese haben wir in zwei von der Fa. Kälte 3000 zur Verfügung gestellten Gefriertruhen, bei der Fa. Wildhaber, eingefroren. Auch diesen beiden Firmen sei herzlich gedankt. Da sich das Wetter leider am Freitag nicht von der besten Seite zeigte, wurde kurzfristig ein Zelt organisiert, welches von Mitarbeitern der Fa. Kälte 3000 aufgestellt wurde. Danke herzlich!!

Für Unterhaltung bei den jungen Festbesuchern sorgte die Märlitante Christine Luginbühl. Ausserdem konnte an unserem Stand eine Grusskarte gestaltet und direkt vom Dorffest an jemanden versandt werden. Auch durften die Kinder aus Papier Seerosen falten, mit denen wir den Brunnen geschmückt haben. Das Highlight bei den Kindern war aber die Sirup-Bar. Mit lässigen Klebern dekorierten sie ein Trinkfläschchen und durften es während des ganzen Dorffestes immer wieder an der Sirup-Bar füllen.



HOMEMADE
WITH
Love

frauen
verein
igis

Capuns

über d'Gass

Hergestellt von fleissigen
Frauen
vom Frauenverein Igis

auch kleinere
Mengen
abgepackt!

Self-
Service-
Kühltruhe

Paketpreise:

Capuns: 32.00 Fr. pro kg
Bundnerfleischwürfel: 500g 12.00 Fr.
Knoblauchbutter 150g 4.50 Fr.

TWINT FVI:
079 608 95 94
oder bar ins Kassali

Frauenverein Igis
Capuns
über d'Gass

abzuholen: Katharina Hausmann-Hoppeler Stückliweg 24, Igis, draussen im Schopfli.



Abbildung 7 - Die übrig gebliebenen Capuns wurden abgepackt, vakuumiert, eingefroren, schön beschriftet und über eine Take-Away-Kühltruhe feilgeboten. Ein wunderbarer Zustupf in die Vereinskasse gabs. Die Capuns des Frauenverein Igis sind rundum bekannt und beliebt. Was mit der ersten Igiser Capunserei im Jahr 2017 startete, lebt bis heute weiter und hat sich fast schon institutionalisiert 😊





Das Fest selbst war ein grosser Erfolg trotz wechselndem Wetter, wir möchten allen hier nicht namentlich aufgeführten Helfern von Herzen danken, ohne euch wäre dies nicht möglich gewesen.

Astrid Hoppeler und Marianne Dorizzi

Astrid Hoppeler, Marianne Dorizzi, Manuela Sonderegger, Nadia Wyss, Alexandra Luginbühl, Nicole Gartmann, Daniela Zünti und Katharina Hoppeler, Tina Clavadetscher

Advent-Fiir



Am 01. Dezember 2024 fand unsere Adventsfeier statt. Dieses Jahr gabs wieder «ne super Sache». Nämlich: Die Spielgruppe Igis bastelte wie wild an ihrem Adventsfenster. Drei Klassen der Primarschule Igis übten aus voller Kehle ihre Lieder für ihren Auftritt. Die katholische und evangelische Kirchgemeinde feilten an ihren Reden. Die politische Gemeinde Landquart war im Wald und schlug Holz und Zweige, um unsere Gulaschkanone einzufeuern und den Brunnen zu schmücken. Bei der Pfadi Falkenstein rauchte es aus der Küche. Sie backten Guatzli und verkauften diese an der Feier, um ihrem Traum eines neuen Pfadiheims näher zu kommen. Und wir Vorstands-Ladies vom Frauenverein Igis schnippelten Gemüse, was das Zeug hielt für 90 Liter Gerstensuppe. Ja und den Stromern von Swisspro gings wie dem Samiklaus auf dem Bild. Sie entstaubten die Lichterketten für den Weihnachtsbaum und unseren Dorfbrunnen. Aso iahr gspan, as hed sich glohnt zum verbiikho.





Der Anlass war mehr als gelungen. Danke allen Beteiligten fürs Mitmachen.

Katharina Hoppeler

Adventsfenster

Auch dieses Jahr leuchteten in Igis viele wunderschöne und sehr kreative Adventsfenster. Wir danken allen, welche mitgemacht haben ganz herzlich.

Riccarda Birchler

Brunnenschmücken

Einmal mehr fanden sich treue, fleissige Frauen zum Kranzen für den Dorfbrunnen beim Rathaus in Igis zusammen. Start war um 9.00 Uhr im Luftschuttkeller nebenan. Dank schönen vollen Tannenzweigen, Föhren und Efeu, kamen wir gut voran mit dem Binden der Girlanden.



Abbildung 8 - Ein wunderschöner selbstgeschmückter Brunnen lässt den Igiser Dorfplatz im Advent erleuchten. Die fleissigen "Kranzerinnen" zu Gast im Rathaus zum Znüni beim Gemeindepräsidenten Sepp Föhn. As isch eifach schön, wenn's schön isch.

Einen Kaffee und Gipfeli zur Stärkung und weiter gehts mit vollem Elan. Nach der Mittagspause waren nur noch wenige Meter fertig zu stellen. Mit dem Montieren am Brunnen, schmücken der Körbe um der Mittelsäule und befestigen der Lichterketten, präsentierte sich unser Werk in vollem Glanz. Adventszeit wir sind bereit!

Einmal mehr herzlichen Dank den treuen Helferinnen. Gemeinsam so etwas Schönes für unser Dorf zu schaffen, macht Freude und auch ein bisschen stolz.

Marianne Dorizzi



Finanzen

Die Jahresrechnung 2024 verzeichnete Einnahmen von Fr. 17'507.74 und Ausgaben von Fr. 17'365.76. Unser Bankkonto wies per 31.12.2024 einen Saldo von Fr. 41'015.14 aus. Trotz der jährlichen Rückstellung von Fr. 1'500.– für die 100Jh Feier, verbuchen wir ein sehr erfolgreiches Vereinsjahr mit einem Gewinn von Fr. 141.98

Katia Löffel

Kommunikation

Unsere Aktivitäten publizierten wir wieder auf diversen Kanälen. Das Jahresprogramm versendeten wir per Post an sämtliche Mitglieder, Flyer waren in den Bushüslis der Gemeinde sowie in unseren essBars ausgehängt.

Elektronisch waren wir folgt präsent:

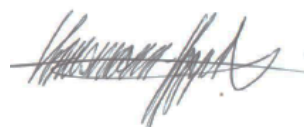
- Newsletter: 408 Empfänger (+9)
- Instagram: 272 Follower (+75)
- Facebook FVI: 597 (+32) Abonnenten
- Facebook essBar FV Igis: 856 (+111) Abonnenten
- Facebook-Gruppe IGIS-Aktiv: 824 (+68) Mitglieder.

Aktuariat

Ende 2024 zählte der Frauenverein Igis 336 Mitglieder & 12 Gönner. Während des Jahres 2024 verzeichneten wir 2 Todesfälle, 4 Austritte, 16 Streichungen (2 Jahre nicht bezahlt) und 8 Eintritte.

Dank

Vielen Dank allen für eure Arbeit für den Frauenverein Igis.



Igis, 04. Februar 2025
Katharina Hoppeler, Präsidentin

