

aktiv

Freizeitangebote

**PRO
SENECTUTE**

| Thurgau



NEU
Ü60 Disco

mehr Infos
auf Seite 4

Kursprogramm

Januar bis Juni 2026

EIN ENGAGEMENT DER



Thurgauer
Kantonalbank

Pro Senectute Thurgau
www.pstg.ch

Das Pflegebett mit geteilten Seitengittern

Zum Kaufen oder Mieten



HEIMELIG
BETTEN

Das Pflegebett für daheim

Ab sofort können Sie bei uns auch ein Pflegebett mit geteilten Seitengittern mieten. Standardmässig wird das Fuchsia GS mit zwei Seitengittern und zwei Seitenblenden geliefert. Durch den modularen Aufbau können die Seitengitter und Blenden mit wenigen Handgriffen beliebig konfiguriert werden.

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.



heimelig betten AG

Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · T 071 672 70 80

heimelig.ch · info@heimelig.ch



«Tanz ist der sichtbarste
Ausdruck des Lebens»

(unbekannt, aus dem Web)

Liebe Leserin, lieber Leser

Vor meinen Augen zeichnet sich das Bild der rotierenden, herunterhängenden Diskokugel, angestrahlt, glitzernd in allen Farben. Vielleicht haben Sie mit Ihrer ersten grossen Liebe die Nächte durchgetanzt? Diesen Zeitergebnissen waren gemeinsam die Freude, Hochstimmungen und Gefühlsschwankungen, das unbeschwerte Tanzen bei zumeist fröhlicher, aktueller Pop-Musik. Zwischendurch pausieren, sich unterhalten, etwas trinken, die Stimmung einfach geniessen, das machte diese Stunden zu etwas Unvergesslichem. Alltagsorgen verloren in diesen Umgebungen schnell an Gewicht. Sogenannte Ohrwürmer-Lieder begleiteten nicht selten in den nachfolgenden Tag. Vom eingeübten Tanz bis zum Bewegen ohne angelernte Schritte fand sich alles. Oder wie es die 1894 geborene amerikanische Tänzerin und Choreografin Martha Graham in einem Zitat zum Ausdruck brachte: «Niemand kümmert es, ob du gut tanzen kannst. Steh einfach auf und tanze.»

Ü60 Disco in Münchwilen

Diese Gedanken spiegeln sich in einem unserer neuen Angebote in diesem Frühjahr wider: «Ü60 Disco in Münchwilen». An drei Sonntagnachmittagen in der ersten Jahreshälfte wollen wir bei den Teilnehmenden Erinnerungen aufleben lassen. Wir wollen Sie anregen sich zu bewegen, Spass zu haben und Menschen zu begegnen. Darüber hinaus weisen wir Sie auf unsere seit Jahren sehr gut etablierten und nachgefragten Tanzangebote hin. Schnuppern Sie ungezwungene Tanzluft.

Daneben hat unser Team «Freizeitangebote» für das nächste Semester folgende Angebote neu aufgenommen: Black Jack für Anfänger in Frauenfeld, Thai-Chi in Frauenfeld oder Kreuzlingen, eine besondere Walking-Form in Amriswil oder «die ganzheitliche Stimme» in Kreuzlingen. Wir sind uns sicher: Es findet sich etwas, was Sie schon lange Mal ausüben wollten.

In diesem «aktiv» finden sich ausserdem Übungen für zu Hause, beispielsweise zu Nacken, Hüften, Rücken. Weiter führt unsere Sozialberatungsstellenleiterin in Arbon, Nicole Beck, in ihrem Beitrag die Thematik «Früherkennung Demenz» aus. Leider hat diese Krankheit mit unserem Älterwerden an Bedeutung gewonnen. Wie begegnen wir ersten Anzeichen bei Menschen in unserer Umgebung? Damit gibt sie uns einen Einblick in ihren Erfahrungsschatz aus ihrer Tätigkeit. Das Interview mit Michael Fink, einem unserer engagierten Pro Senectute-Treuhänder, führt zu einem anderen Leistungsbereich mit stetig steigender Nachfrage. Auf die Frage des Thurgauer Journalisten Hans Suter «Was lösen die zwei Worte Pro Senectute bei Ihnen aus?» antwortete unserer Stiftungsratspräsident Dr. Urs Haubensak in der Thurgauer Zeitung vor einigen Monaten: «Pro Senectute ist für alle Seniorinnen und Senioren da und steht mit ihren Hilfsangeboten bereit, wann immer sie benötigt werden.»

Wir freuen uns darüber, wenn wir Ihre Vorstellungen und Ihren Geschmack treffen konnten. Bei Fragen sind wir unverbindlich und gerne für Sie da.

Herzliche Grüsse, Ihr

Raphael Herzog, Geschäftsführer

Titelbild:
Ein Einblick in unsere beliebten
Tanzveranstaltungen in Mün-
chwilen. Weitere Infos finden
sie auf Seite 4 und Seite 35
zu unseren Tanzangeboten.

Ü 60

PRO SENECTUTE THURGAU UND SCHLOSSHOF



DISCO

"Move like a Rolling Stone"

TANZEN
AM
SONNTAG

SCHLOSSHOF,
MÜNCHWILEN

SONNTAG, 11.01. / 15.02. / 15.03.

LET'S DANCE WITH **DJ THE BARBER**

14.00–18.00 | EINTRITT CHF 15.–

DANCE INN | MURGTALSTRASSE 20 | MÜNCHWILEN

**PRO
SENECTUTE**
| Thurgau

Inhalt

Themen

- 6 Übungen um aktiv in den Tag zu starten
- 7 Demenz erkennen: Früh handeln lohnt sich
- 8 Mit Herzblut für die Gemeinschaft: Mein Einsatz im PS TG Steuererklärungsdienst
- 9 Rätselspass
- 10 KulturKlub – Ausflüge

Gesundheit

14



Lebensgestaltung

16



Kunst & Kultur

21



Computer und Multimedia

22



Kurse
für alle!

Einziges
Bedingungs: Ü55

Sprachen

27



Bewegung

31



Sport

36



→ Kurse – Zeichenerklärung

- + Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



Neu in diesem Semester



Kostenloser Kurs



Hinweis

Anmeldung und Auskunft

Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Dominik Linder, Telefon 071 626 10 83, kurse@pstg.ch
www.pstg.ch (Online-Anmeldung möglich)

→ Elektronische
Kursbuchung



Besuchen Sie uns
auf Social Media



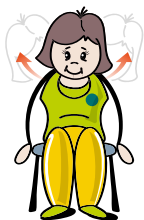
Aktiv in den Tag starten

Wiederholen Sie diese Übungen jeden Morgen 5 – 10 Mal.
Damit sind Sie vorbereitet auf alles, was der Tag bringen mag.

Nacken

Übung 1

Stehen Sie aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Wichtig ist, dass der Rücken gerade ist. Legen Sie das Kinn auf Ihr Brustbein und rollen Sie den Kopf von links nach rechts. Achten Sie darauf nur Halbmond Bewegungen zu machen und nicht in den Nacken zu rollen.



Nutzen/Wirkung

- Hält Nacken beweglich
- Beugt Nacken-Verspannungen vor
- Entspannt die Schultern

Schulter / Brustbein

Übung 3

Sie stehen aufrecht, Beine hüftbreit auseinander. Schulterkreisen nach hinten. Mit dem Einatmen kreisen Sie die rechte Schulter nach hinten und setzen Sie diese hinten ab. Das Gleiche mit der linken Schulter. Beachten Sie, dass die Schultern gesenkt sind und die Schulterblätter Richtung unteren Rücken zeigen. Durch dies, öffnet sich ihr Brustbein.



Nutzen/Wirkung

- Schultern bleiben beweglich
- Gestärkte Brustmitte/ geöffneten Brustbereich
- Gute Körperhaltung

Oberer Rücken

Übung 2

Stehen Sie aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Wichtig ist, dass der Rücken frei ist. Langsam mit dem Ausatmen rollen Sie vom Halswirbel Richtung Brustbein und rollen langsam bis zur Mitte des Rücken hinunter. Atmen Sie nun wieder ein und rollen Sie wieder hoch, bis Sie wieder grade stehen.



Nutzen/Wirkung

- Vorwärtsbeuge für den oberen Rücken
- Beweglicher Rücken
- Geschmeidigkeit der Bandscheiben

Körpermitte / Rumpf

Übung 4

Stehen Sie aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander. Atmen Sie ein und heben Sie ein Bein hoch, bis das Knie auf Höhe der Hüfte ist. Mit dem Ausatmen senken sie das Bein wieder und machen dasselbe nun mit dem anderen Bein. Um diese Übung noch ein bisschen zu intensivieren, können Sie dabei ihre Augen schliessen, oder strecken Sie ihre Arme waagrecht, in Schulterhöhe, weg vom Körper. Wichtig: Machen Sie nur was für Sie möglich ist.



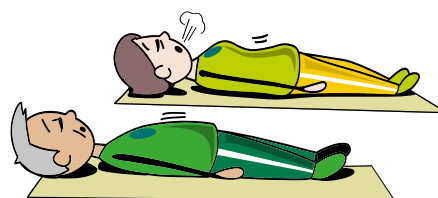
Nutzen/Wirkung

- Gleichgewicht
- Mehr Stabilität

Die Übungen hat Silvana Harder, unsere Pilateskursleiterin, für Sie zusammengestellt.

Zum Schluss: Am Ende können Sie sich zur Entspannung auf den Rücken legen und wenn möglich die Beine gestreckt lassen.

Atmen Sie bewusst tief ein und wieder aus.



Demenz erkennen: Früh handeln lohnt sich

Mit dem Älterwerden ist es normal, dass wir langsamer werden oder gelegentlich kurzfristig etwas vergessen – sei es einen Namen oder einen Termin. Je häufiger wir mit der Demenzerkrankung konfrontiert werden, desto mehr machen wir uns über das eigene Risiko Gedanken.

Altersvergesslichkeit ist ein normaler Teil des Alterungsprozesses, während Demenz eine krankhafte Veränderung des Gehirns ist, die zu einem fortschreitenden Verlust kognitiver Fähigkeiten führt. Was genau eine Demenzerkrankung auslöst, ist heute noch nicht gänzlich geklärt. Die Wissenschaft geht von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus. Das grösste Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist das Alter. Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht und Genetik lassen sich nicht beeinflussen. Jedoch kann ein gesunder Lebensstil mit regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und geistiger Aktivität entscheidend sein, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen.

Bei kaum einer anderen Krankheit spielen die Angehörigen eine so wichtige Rolle wie bei Demenz. Nach und nach übernehmen sie immer mehr Aufgaben. Angehörige vertreten die an Demenzerkrankten Personen bei administrativen Angelegenheiten, führen Gespräche mit Arzt und Pflegenden und übernehmen vielleicht in einer späteren Phase die gesamte Pflege und Betreuung.

Die demenzbedingten Störungen schränken die betroffene Person in ihren Aktivitäten des täglichen Lebens ein. Zum heutigen Zeitpunkt ist eine Demenz, sofern sie nicht reversibel ist, nicht heil- aber behandelbar. Eine möglichst frühe und gründliche Demenzabklärung ist wichtig, um Klarheit zu schaffen und rechtzeitig die nächsten Schritte für medizinische Behandlungen, aber auch Aktivitäts-, Unterstützungs- und Betreuungsangebote zu planen. Es können Vorkehrungen für die Zukunft frühzeitig getroffen werden für den Fall, dass man nicht mehr selber entscheiden kann.

Zur persönlichen Vorsorge gehören wichtige Entscheidungen für den Fall einer Urteilsunfähigkeit. Das reicht bei Krankheit oder Unfall von lebenserhaltenden Massnahmen bis zu Sterbebegleitung oder im Todesfall von der Beerdigung bis zur Erbschaft. Wünsche für den Ernstfall können in Vorsorgedokumenten festgehalten werden.



Um sicherzustellen, dass bei einer Abwesenheit oder gesundheitlichen Beeinträchtigung die Verfügungsmöglichkeit nahestehender Personen gewährleistet bleibt und die Vermögensvorsorge nach Ihren Vorstellungen erfolgt, kann die Errichtung einer Vollmacht bzw. eines Vorsorgeauftrages sinnvoll sein. Die meisten Banken akzeptieren nur die von ihnen erstellten Vollmachten. Vollmacht und Vertretung bedeuten nicht das gleiche. Lassen Sie sich von Fachpersonen beraten, damit Sie über Ihre eigenen Rechte informiert sind und Klarheit haben.

Auf den Beratungsstellen von Pro Senectute Thurgau können sich Personen ab dem Pensionsalter und ihre Angehörigen oder Bezugspersonen zu allen Themen im Alter unentgeltlich beraten lassen.

Nicole Beck, Sozialarbeiterin FH

Mit Herzblut für die Gemeinschaft: Mein Einsatz im PS TG Steuererklärungsdienst

Nach einem einschneidenden Unfall fand unser Gesprächspartner eine erfüllende Aufgabe bei Pro Senectute Thurgau. Als Mitarbeiter im Steuererklärungsdienst unterstützt er ältere Menschen mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Freude. Sein Engagement schenkt ihm selbst Sinn und Zufriedenheit.



Michael Fink
Steuererklärungsdienst

Wie bist du zur Pro Senectute Thurgau hinzugestossen und was sind deine Motivation und Aufgaben als Mitarbeiter im Steuererklärungsdienst?

Das war reiner Zufall! Seit einem schweren Badeunfall im Jahr 2015 kämpfe ich mit chronischen Schmerzen im Alltag, was mir die Rückkehr in mein angestammtes Berufsumfeld als Kundenberater bei einer Bank leider verunmöglicht hat. Lange Zeit habe ich mir dann Gedanken über eine ergänzende Aufgabe gemacht. Bei meiner Eingliederungsspezialistin vom Sozialversicherungszentrum Thurgau habe ich dann mein Anliegen geäußert, dass ich im Alltag unbedingt noch einer kleinen, sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen möchte. Die einzige Voraussetzung war, dass ich mir meine Arbeit selbst einteilen kann, je nachdem, wie es mir gesundheitlich gerade geht. Und so ist sie kurz darauf zufällig auf einen Stellenauftrag der PS TG gestossen, den sie mir dann unmittelbar weitergeleitet hat.

«Die Dankbarkeit meiner Kund*innen schenkt mir Zufriedenheit – und motiviert mich immer wieder aufs Neue.»

Die Arbeit macht mir tatsächlich grossen Spass, ich kann da und dort auch wieder mal etwas dazulernen, wodurch mich das Ganze auch geistig fit hält. Die Dankbarkeit meiner Kundinnen und Kunden schenkt mir Zufriedenheit und ist gleichzeitig wieder Ansporn für die nachfolgenden Arbeiten. Zudem ist diese Tätigkeit einfach perfekt in meiner Situation, denn ich kann hier den Aufwand entsprechend meiner Tagesverfassung auch mal über einen ausgedehnten Zeitraum erstrecken, ohne dabei unter Druck zu geraten.

Was macht eigentlich ein Mitarbeiter im Steuererklärungsdienst?

Ganz einfach: Wir füllen für Mitmenschen ab einem Alter von 60 Jahren ihre Steuererklärung aus und nehmen auch die Überprüfung der Veranlagungsentscheide wahr, falls diese plötzlich mal Anlass dazu geben sollten. Den Erstkontakt versuche ich eigentlich stets bei den Kunden zu Hause zu führen, um mich direkt persönlich vorzustellen. Die Aufgabe verlangt ja auch vollständige Transparenz der finanziellen Situation, was wiederum einen grossen Grad an Vertrauen voraussetzt; dieses herzustellen, gelingt mir daher am besten im direkten Gespräch.

Weshalb ist das, was Du für ältere Menschen leistest, aus Deiner Sicht besonders wichtig?

Die Tätigkeit entspricht ja mehr einer gemeinnützigen Leistung, denn auch wenn wir einen Beitrag für unsere Arbeit erhalten, besteht der grössere Teil daran aus der Hilfsbereitschaft gegenüber älteren Mitmenschen. Das Schönste ist, dass einem diese Hilfe eine ungemein befriedigende innere Freude zurückgibt, was letztendlich wieder Motivation für die weitere Arbeit ist. Viele Mitmenschen im höheren Alter haben weder die Möglichkeit noch die Mittel, dieser Bürgerpflicht selbst nachzukommen. Früher nannte man das halt einfach noch Freiwilligenarbeit oder Nächstenliebe. Aber mit dem zunehmenden Druck und der Hektik im Alltag scheint es immer schwieriger, Freiwillige für solche Tätigkeiten zu gewinnen, obschon diese enorm wichtig wären.

Was ist dein (Geheim)Tipp für das Ausfüllen der Steuererklärung?

Einen eigentlichen Geheimitipp habe ich auch nicht, denn die finanzielle Situation stellt sich bei allen Steuerpflichtigen grundsätzlich unterschiedlich dar.

Am einfachsten ist es, wenn man das Jahr hindurch alle steuerlich relevanten Belege zur Seite legt (z. B. Rechnungskopien von Brillen oder Hörgeräten etc.), damit man diese an einem Ort griffbereit hat.

Und das zweitwichtigste: Gleich nach Eintreffen der Steuerunterlagen Anfang Jahr bei der Pro Senectute in Weinfelden anrufen, damit wir uns umgehend an die Arbeit für Sie machen dürfen! Pro Senectute hat Geschäftsstellen im ganzen Kanton Thurgau und dient unseren Seniorinnen und Senioren bei Alltagsfragen als ideale Anlaufstelle in verschiedensten Bereichen.

Wie erlebst Du die Zusammenarbeit mit PS TG?

Eine wirklich tolle Zusammenarbeit auf Augenhöhe! Auch wenn ich nicht regelmässig in der Geschäftsstelle in Weinfelden auftauche, so stehe ich bei Bedarf mit meiner Sachbearbeiterin, Xenia Dähler, in regelmässigem Kontakt. Sie ist für mich die erste Anlaufstelle und regelt allfällige Anliegen immer äusserst zügig. Und wenn spezifische Steuerfragen auftauchen, darf ich mich immer auf die Unterstützung von Urs Lüthi verlassen, der uns mit seinem Fachwissen jederzeit tatkräftig zur Seite steht. So macht Arbeit Spass!

Interview: Pro Senectute Thurgau, Philipp Gross



Wir gratulieren herzlich den Gewinnern aus dem letzten «aktiv»:

1. Platz: E. Grunder, Kreuzlingen
2. Platz: E. Kaderli, Guntershausen b. Aadorf
3. Platz: D. Lang, Aadorf

Einsendeschluss:
1. März 2026

Senden Sie einfach das Lösungswort ein und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein von Pro Senectute Thurgau!

Per Email an: kurse@pstg.ch
oder auf dem Postweg an:
Pro Senectute Thurgau
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden

d. Atomkern betreffend	unüberlegt	Empfehlung, Hinweis	ital. Tonbez. für das F	Gartengemüse	german. Gottheit	verneinendes Wort	Ausstrahlung (engl.)	Schicksal, Vorsehung
jährl. Event in Arosa	Zweiergruppen	enthalt-samer Mensch	Auspuff-ausstoss	Läden (engl.)	Ältestenrat	längster Fluss Italiens		
tiefe Gesteinspalte	Milchflüssigkeit	Stöckelschuhe	Element antiker Tempel	Coiffeurladen	alter Klavierjazz (Kw.)	Raubtierhorde	Himmelskörper	
Ein-zeller		Papstwürde			Stadt in West-Afghanistan	fließende Gewässer		
zwölf Dutzend	Unter-schriften			Flugkontrollturm	Schulutensil			
Stromspeicher Mz.		frz. Grusswort	schweiz. Schauspieler*in † (Ines)					
flaches Wiesen-gelände	Geheim-agent			Herbstmonat	Auer-ochse			
Gross-väter			Nervenzelle	frucht-bare Wüstenstellen				
alte Münze	Fachkraft im Ausland (Kw.)	Was sich liebt, das ... sich.				Teil des Mittel-meers	Mode-richtung, Tendenz	
Werkzeug		engl. Abk.: Donners-tag	Faltblatt, Faltprospekt	Schöpfen-gericht im MA	Baumteil			
Abk.: Militär-polizei		junger Zweig			Autokz. Libanon	dt. Vorsilbe		
betont männl. Mann				schweiz. Kupferstecher † 1650				
lat.: und		Region im Kanton Zürich						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1. Preis Gutschein von Pro Senectute Thurgau CHF 100.-
2. Preis Gutschein von Pro Senectute Thurgau CHF 75.-
3. Preis Gutschein von Pro Senectute Thurgau CHF 50.-

Die Gewinner werden im nächsten «aktiv» bekannt gegeben.

Ausflüge / Besichtigungen +

KYBUNPARK – die Heimstätte des FC St. Gallen Wirf einen Blick hinter die Kulissen

Neben dem Stiftsbezirk ist auch der Fussballclub St. Gallen, welcher 1879 gegründet wurde, ein historisches Erbe. Er ist der älteste noch bestehende Fussballverein Kontinentaleuropas. Seit 2008 ist der FC St. Gallen im Kybunpark zuhause.

Gibt es wirklich Eisbäder im Fussballstadion? Wie kommen die VIPs fast unentdeckt auf die besten Plätze? Wo sitzt eigentlich der Stadionsprecher? Wer sorgt dafür, dass der heilige Rasen akkurat gestutzt ist?

All diese Fragen klären wir auf einer spannenden Führung durch die Heimstätte des FC SG.

Datum: 29. Januar 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 16. Januar 2026

Dauer / Ende: 14.00 Uhr, die Führung dauert rund 90 Minuten.

Treffpunkt: 13.45 Uhr am VIP Eingang, 2. UG

Hinweis: Gutes und rutschfestes Schuhwerk, keine Gehhilfen.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 30.–

Mitglieder: CHF 20.–

Kursnummer: KKU.CLU26.01.200



Berufsschule Musikinstrumentenbau Arenenberg

Allgemein ist bekannt, dass im Arenenberg die Aus- und Weiterbildung für Landwirte und Landwirtinnen stattfindet. Wussten Sie aber, dass hier auch die Berufsschule für Musikinstrumentenbau angeboten wird? Pro Jahr beginnen etwa zehn Lernende an verschiedenen Orten in der ganzen Schweiz ihre Lehre zum Instrumentenbauer. Sie alle besuchen im Arenenberg am einzigen Ausbildungs- und Kompetenzzentrum für Musikinstrumentenbau die Berufsschule.

Beim Besuch und der Führung erhalten Sie einen Einblick in die handwerklichen Fertigkeiten und die grosse Geduld, die es braucht, um ein Musikinstrument herzustellen. Es entstehen wahre Kunstwerke aus Holz, Metall und Textil.

Datum: 24. Februar 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 6. Februar 2026

Dauer / Ende: 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: 13.45 Uhr beim Eingang der Holzwerkstatt, Arenenberg 8, Salenstein.

Hinweis: Es gibt Treppen zu gehen.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 30.–

Mitglieder: CHF 20.–

Kursnummer: KKU.CLU26.01.206



Das Grossmünster – Ausgangspunkt der Reformation

Aus legendenumwobenen Anfängen um die Stadtheiligen Felix und Regula und Karl den Grossen entwickelte sich das Grossmünster zu einem bedeutenden Stift im Mittelalter. Der Bau enthält Elemente im romanischen und neugotischen Stil, was mit einem Brand zu tun hat. Im 16. Jahrhundert wurde das Grossmünster - mit seinen zwei imposanten Türmen - zum zentralen Ort der Zürcher Reformation unter Ulrich Zwingli und Heinrich Bullinger. Das Wahrzeichen von Zürich beheimatet heute Farbglasfenster bekannter Künstler, wie jene von Augusto Giacometti im Chor.

Gemeinsam erkunden wir unter fachkundiger Führung das Grossmünster.

Datum: 16. März 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 28. Februar 2026

Dauer / Ende: Führung: 90 Minuten.

Treffpunkt: 12.50 Uhr beim Hauptportal des Grossmünsters (Zwingliplatz 7).

Hinweis: Ab HB Zürich nehmen sie die Tramlinie: 3, 4, 11, oder 15 und fahren bis zur Haltestell «Helmhaus». Von dort ist es ein kurzer Fussweg zum Grossmünster. Anreise mit dem Auto: Nutzen Sie die nahegelegenen Parkhäuser Talgarten oder Urania.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 40.–

Mitglieder: CHF 30.–

Kursnummer: KKU.CLU26.01.396



Besichtigung Stadler

Die Schienenfahrzeuge der Stadler Rail sind weltweit in 49 Ländern im Einsatz. Sie sind mit modernster Technologie ausgestattet und bieten Dank den modular konzipierten Fahrzeugen eine grosse Flexibilität. Je nach Wünschen der Kunden werden massgeschneiderte Einzelanfertigungen geliefert. Geschätzt wird von den Passagieren der hohe Komfort, von den Betreibern der Schienenfahrzeuge die Zuverlässigkeit und die zukunftsgerichteten alternativen Antriebe.

Für die Führung durch das Werk treffen wir uns am Bahnhof Weinfelden und fahren gemeinsam mit dem Zug nach Bussnang, wo wir mit Kaffee und Gipfeli empfangen werden. Nach der Firmenpräsentation besichtigen wir bei dem Betriebsrundgang die aufwändige und eindruckliche Produktion der Schienenfahrzeuge.

Datum: 14. April 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 13. März 2026

Dauer / Ende: 09.15 – ca. 11.30 Uhr
(inkl. Zugfahrt von 08.45 – 12.00 Uhr).

Treffpunkt: 08.45 Uhr Treppenabgang / Avec Shop Bahnhof Weinfelden.

Hinweis: Flaches, geschlossenes Schuhwerk. Nur für rüstige Seniorinnen und Senioren geeignet – es gibt viele Treppen zu bewältigen. Fotografieren ist nicht erlaubt.

Vor Ort gibt es keine Parkplätze.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 30.–

Mitglieder: CHF 20.–

Kursnummer: KKU.CLU26.01.229



Ausflüge / Besichtigungen +

Erlebe Schützengarten – vom Klosterbier zur modernen Brauerei

Hinter den St. Galler Klostermauern brauten die Mönche bereits im Mittelalter Bier und legten so den Grundstein für die älteste Brauerei der Schweiz. Auf dem Klosterplan von 825 sind nicht weniger als drei Brauereien ersichtlich. Schützengarten führt diese Tradition konsequent fort. Das Unternehmen ist mit seiner reichen Geschichte bis heute unabhängig geblieben.

Schützengarten pflegt eine einzigartige Braukunst und setzt sich für die Schweizer Bierkultur ein.

Mit dieser Betriebsbesichtigung (knapp 3 Stunden inklusive Degustation) können sie sich selbst davon überzeugen.

Datum: 4. Mai 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 20. April 2026

Dauer / Ende: 09.30 Uhr Begrüssung durch Gästebetreuung von Schützengarten, anschliessend Führung durch den Produktionsbereich, Ende ca. 12.30 Uhr.

Treffpunkt: 09.15 Uhr Eingang Bierflaschenmuseum, St. Jakob-Strasse 37, St. Gallen.

Hinweis: Der Rundgang erstreckt sich über den gesamten Produktionsbetrieb, führt über mehrere Treppen und ist nicht rollstuhlgängig. Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 50.–
Mitglieder: CHF 40.–

Kursnummer: KKKU.CLU26.01.207



autobau erlebniswelt

Nicht nur das Herz von Autofans schlägt in der autobau erlebniswelt höher, auch Nostalgiker kommen auf ihre Kosten. Fredy Lienhard, ein ehemaliger Rennfahrer, macht im alten Tanklager in Romanshorn seine unglaubliche Auto-sammlung der Öffentlichkeit zugänglich. Hier kommt man Rennwagen, Sportwagen, Klassikern und Oldtimern nahe, Sie sind zum Anfassen und Reinsitzen.

Erleben Sie bei der Führung die Faszination des Autos und des Rennsports von den Anfängen bis zur Neuzeit, gepaart mit Insiderwissen und technischen Informationen.

Datum: 9. Juni 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 22. Mai 2026

Dauer / Ende: 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: 13.45 Uhr vor dem Eingang der autobau erlebniswelt, Egnacherweg 7, 8590 Romanshorn.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 40.–
Mitglieder: CHF 30.–

Kursnummer: KKKU.CLU26.01.224





Schaudepot St. Katharinental – Das Beste aus Küche und Keller

Sie tauchen ein in die Geschichte und anhand von einer Vielfalt von Alltagsgegenständen in das manchmal harte Leben unserer Vorfahren. Vielleicht entdecken Sie aber auch Gegenstände und Geräte, die heute noch in Gebrauch sind. Unter kompetenter Führung ist dies alles in dem schweizweit einzigartigen Schaudapot St. Katharinental möglich.

Kommen Sie mit auf eine Zeitreise mit packenden Geschichten und Anekdoten zu den Themen Wein, Most, Landwirtschaft, sowie der Arbeit und der Rolle der Frauen.

Datum: 9. Juli 2026 (Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: 24. Juni 2026

Dauer / Ende: 14.00 – 15.15 Uhr

Treffpunkt: 13.45 Uhr vor dem Tor des Schaudepots St. Katharinental, Diessenhofen (bei der Klinik St. Katharinental).

Hinweis: Geschlossene Schuhe und warme Kleidung empfohlen.

Kosten: Nichtmitglieder: CHF 30.–
Mitglieder: CHF 20.–

Kursnummer: KKKU.CLU26.02.228



Sonja Gmür
Co-Leiterin KulturKlub



Susi Ochsner
Co-Leiterin KulturKlub

Anmeldung und Auskunft

Pro Senectute Thurgau
Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden

Dominik Linder, Telefon 071 626 10 83,
kurse@pstg.ch

www.pstg.ch (Online-Anmeldung möglich)

Gesundheit

Sehtraining AUGEN-FIT



Die Augen sind unser wichtigster Sinn! Das wird uns aber meist erst dann bewusst, wenn wir Einschränkungen erfahren, sei es durch nachlassende Sehkraft oder weit schlimmer, durch eine ernste Augenerkrankung. Wir können unsere Augengesundheit aber aktiv unterstützen. Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen lernen wir, unsere Augen zu entspannen und den Stoffwechsel zu aktivieren. Für gesunde Augen bis ins hohe Alter.

Kosten: CHF 40.00 (2 Lektionen)

Frauenfeld

Do., 07.05.26 09.00–11.00 KGE.AUG26.01.118

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Steinbauer

Weinfelden

Di., 10.02.26 14.00–16.00 KGE.AUG26.01.119

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Steinbauer



Der Sehtraining-Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von benötigten Sehhilfen oder Einschränkungen durch Erkrankungen.



Feldenkrais



Feldenkrais ist eine einfache Methode, um sich von körperlichen Schmerzen zu befreien, beweglicher und dadurch lebendiger zu werden. Durch angeleitete, einfache und sanfte Bewegungsabläufe schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung. Entdecken Sie Ihre festgefahrenen, oft blockierenden Bewegungsgewohnheiten. Nachteilige Bewegungsmuster werden gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt. Ein neues Körpergefühl entfaltet sich und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus.

Sirnach

Mi., 07.01.–01.07.26 09.30–10.30 KGE.FEL26.01.213

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 374.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Pfarreizentrum St.Remigius, Franziska Ochsner

Weinfelden

Di., 06.01.–30.06.26 09.00–10.00 KGE.FEL26.01.273

Di., 06.01.–30.06.26 10.10–11.10 KGE.FEL26.01.274

Ausfall: 27.01./17.02./07.04./05.05./26.05./16.06./23.06.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Pfarreizentrum St. Johannes, Monika Führer

Gedächtnistraining – 1 x im Monat



Mit monatlichen Impulsen aktivieren Sie Ihre Hirnzellen. Im Rahmen eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings trainieren und verbessern Sie mit Spass und ohne Leistungsdruck verschiedene Hirnleistungsfunktionen wie z.B. konzentriertes und logisches Denken, aufmerksames Wahrnehmen und Reagieren sowie die Merkfähigkeit. Regelmässiges Gedächtnistraining verleiht neues Selbstvertrauen, hält innerlich jung und geistig fit.

Kosten: CHF 180.00 (6 x 2 Lektionen)

Arbon

Di., 06.01./03.02./03.03./07.04./05.05./02.06.26

13.30–15.00 KGE.GED26.01.268

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Elsbeth Lauchenauer

Frauenfeld

Mo., 05.01./02.02./13.04./27.04./01.06./22.06.26

13.30–15.00 KGE.GED26.01.214

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Danielle Sylvia Müller

Kreuzlingen

Mo., 05.01./02.02./13.04./27.04./01.06./22.06.26

16.30–18.00 KGE.GED26.01.215

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Danielle Sylvia Müller

Vortrag: Warum wir schlafen – bringen wir Licht ins Dunkel

Was macht Schlafmangel mit uns? Was hat das Immunsystem mit dem Schlaf zu tun? Träumen wir immer? Wie lange sollten wir schlafen, um fit zu bleiben? Warum müssen wir überhaupt schlafen? Das sind Fragen, die sich sicherlich alle einmal gestellt haben. Ein erholsamer Schlaf ist enorm wichtig für den Menschen. Leider ist es aber auch immer wieder ein Thema, welches leichter gesagt als getan ist. In diesem spannenden Vortrag lernen Sie vieles über unseren unabdingbaren Schlaf und erhalten nützliche Tipps, wie der Schlaf besser klappen kann.

Kosten: CHF 40.00 (2 Lektionen)

Kreuzlingen

Do., 11.06.26 14.00–16.00 KGE.VOR26.01.353

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Heuberger

Weinfelden

Mi., 04.03.26 14.00–16.00 KGE.VOR26.01.202

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Heuberger

Vortrag: Alters- und Krankheitsprävention

Den Alterungsprozess verlangsamen, insbesondere eine drohende Demenz verhindern oder verzögern – geht das? Ja! Zumindest haben wir grossen Einfluss darauf. Wie das geht, welche Verhaltensweisen und Mittel da helfen können, erklärt in einem spannenden Vortrag Dr. rer. nat. Paul Paproth. Der Referent ist ein erfahrener Psychotherapeut und befasst sich seit Jahren mit dem Thema Alters- und Krankheitsprävention. Der Vortrag gibt leichtverständliche, jedoch wissenschaftlich fundierte Einblicke in den Prozess des Alterns und möglicher Vermittlungsmöglichkeiten.

Kosten: CHF 40.00 (2 Lektionen)

Kreuzlingen

Di., 10.03.26 16.00–17.30 KGE.VOR26.01.225

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Paul Paproth

Weinfelden

Di., 14.04.26 10.30–12.00 KGE.VOR26.01.226

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Paul Paproth

Vortrag: Fit im Alter – Ihre Gesundheit zählt

Gesundheit ist das Wichtigste – sie entscheidet, wie lange wir selbstständig und aktiv bleiben können. Auch im Alter lässt sich viel dafür tun. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie mit Ernährung Ihre Vitalität und Lebensfreude / Wohlbefinden erhalten können – selbst bei bestehenden Beschwerden.

Das erwartet Sie:

- Essen im Alter: Welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind. Einfache Tipps, wie Sie gesund und trotzdem genussvoll essen können.
- Alltag & Gewohnheiten: Kleine Veränderungen, die grosse Wirkung haben. Wie Sie mit einfachen Schritten Ihre Kraft und Selbstständigkeit erhalten.
- Bewegung & Mobilität: Warum schon moderate Bewegung hilft. Ideen, wie Sie Bewegung leicht in Ihren Alltag einbauen können – auch zuhause.

Dauer: circa 1.5 Std. Vortrag & anschliessender Fragerunde

Freuen Sie sich auf leicht umsetzbare Anregungen, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu stärken – für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter.

Kosten: CHF 40.00 (2 Lektionen)

Kreuzlingen

Fr., 06.02.26 14.00–16.00 KGE.VOR26.01.260

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sandra Badun

Weinfelden

Do., 05.02.26 14.00–16.00 KGE.VOR26.01.265

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sandra Badun



Lebensgestaltung

Die ganzheitliche Stimme



Dieser Kurs kombiniert angenehme Übungen für den Körper (Atem und leichte Bewegungen), Geist (Elementen Theorie) und Stimme als Ausdruck von der Seele (frei Singen und Sprechen). Das Erkennen der fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther – wird genutzt, um Ängste zu überwinden und die Stimme besser zu entwickeln.

Atem-, Rhythmus- und Ausgleichsübungen unterstützen diesen Einklang. Das Miteinander Tönen – Gemeinsames Singen von Vokalen – sowie Improvisation aktivieren das Wohlbefinden. Therapeutische Stimmgabeln unterstützen dabei die Selbstheilungskräfte. Auf dieser klangvollen Reise werden neue Ebenen von Lebensfreude und Harmonie entdeckt.

Kosten: CHF 240.00 (6 x 2 Lektionen)

Kreuzlingen

Do., 12.02. – 19.03.26 15.00–16.30 KLE.GAS26.01.403

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Grimm

Der gemischte Chor «Die Thurgauer Singers» freut sich auf dein Mitsingen.

Das Liederprogramm umfasst Volkslieder, geistliche Lieder und Evergreens.

Mittwochvormittag 09.10 – 10.45 Uhr

Probelokal: Musikschule Weinfelden

Auskunft gibt

Markus Künzli (Chorpräsident), 078 628 78 31
oder Franz Hidber (Chorleiter), 079 585 85 55

www.thurgauersingers.ch



Abenteuer Eseltrekking



Tauchen Sie ein in die entspannte Welt des Eseltrekking. In gemächlichem Tempo erkunden Sie den Wald, begleitet von sanftmütigen und geselligen Langohren. Nach einer kurzen Einführung, lernen Sie die Tiere beim Pflegen und Putzen kennen. Die ausgeglichene Wesensart der Esel schafft eine Atmosphäre der Ruhe und Sicherheit, die sich positiv auf das innere Gleichgewicht der Personen überträgt. Auch die Bewegungsfähigkeit, die Koordination und der Gleichgewichtssinn werden gefördert. Die Esel sorgen zudem mit ihrem charmanten und humorvollen Verhalten für Momente der Freude und Gelassenheit, die das Leben der Personen bereichern und zur Kommunikation anregen.

Kosten: CHF 210.00 (3 x 3 Lektionen)

Eschenz

Fr., 10.04./24.04./08.05.26

09.00–11.30

KLE.NAT26.01.244

Standort/Leitung: Stefan Preisig & Hanni Niederhauser

Disco wie in alten Zeiten

Hits aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren bringen schlummernde Tanzbeine zum Schwingen. Im Schlosshof in Münchwilen kann bei den Ü60-Discos getanzt und gefeiert werden.

Zeit 14.00–18.00 Uhr
Kosten CHF 15.00 pro Person und Nachmittag
Anmeldung Nicht erforderlich
Daten 11.01. / 15.02. / 15.03.
Standort Dance Inn, Murgtalstrasse 20, Münchwilen





Vortrag: «Onlinekriminalität» der Kantonspolizei Thurgau



«Phishing», «Ransomware-Attacken» oder «Romance Scam». Wenn Fachleute über die verschiedenen Formen von Internetkriminalität sprechen, kann es einem als normalem Nutzer durchaus angst und bange werden. Wer ein bisschen näher hinschaut, merkt aber schnell, dass die Vorgehensweisen teilweise schon Jahrzehnte alt und lediglich den modernen Kommunikationsmitteln angepasst worden sind. Grundsätzlich ist es genau gleich wie bei Diebstahl, Einbruch oder anderen Delikten: Es gibt auch bei der Onlinekriminalität teils sehr einfache Massnahmen, wie man den Tätern die «Arbeit» erschweren und sich schützen kann. Wie das funktioniert, zeigt die Kantonspolizei Thurgau beim Vortrag «Sicher unterwegs im Internet». Und zwar ganz ohne Fach-Chinesisch, versprochen.

Kosten: Dank der Unterstützung der Kantonspolizei kostenlos.

Amriswil

Mo., 15.06.26 14.00–15.00 KLE.INF26.01.222

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Kantonspolizei Thurgau

Vortrag: «Sicherheit im Alter» der Kantonspolizei Thurgau



Der Blick in die Kriminalstatistik zeigt, dass Seniorinnen und Senioren leider immer wieder ins Visier von Kriminellen geraten. Dem stehen die Betroffenen aber nicht wehrlos gegenüber, ganz im Gegenteil. Mit teils einfachen Massnahmen kann man den Gaunern das Leben schwer machen. Wie das funktioniert, zeigt die Kantonspolizei Thurgau mit dem Vortrag «Sicherheit im Alter».

Kosten: Dank der Unterstützung der Kantonspolizei kostenlos.

Amriswil

Mo., 20.04.26 14.00–15.00 KLE.INF26.01.223

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Kantonspolizei Thurgau

Vortrag: «Telefonbetrug» der Kantonspolizei Thurgau



Sie geben sich als Staatsanwälte, Polizisten oder Ärzte aus und schockieren mit schlimmen Geschichten. Sie behaupten, man müsse sofort den Computer reparieren oder die Kreditkartendaten bekannt geben. So vielfältig die Telefonbetrugsmaschen auch sind: Schlussendlich haben es die Gauner immer auf unser Geld abgesehen und leider viel zu oft mit Erfolg. Im Vortrag der Kantonspolizei Thurgau bekommen Sie Infos zum Vorgehen der Kriminellen und Tipps, wie Sie sich schützen können.

Kosten: Dank der Unterstützung der Kantonspolizei kostenlos.

Amriswil

Mo., 23.03.26 14.00–15.00 KLE.INF26.01.233

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Kantonspolizei Thurgau

Vortrag: «Einbruch – nicht bei mir!» der Kantonspolizei Thurgau



Ein Einbruchdiebstahl ist für die Betroffenen vielfach ein schwerer Schlag. Zu wissen, dass ein Fremder in den eigenen vier Wänden war und persönliche Sachen durchwühlt hat, macht oft mehr zu schaffen als der materielle Verlust.

Die Kantonspolizei Thurgau unternimmt starke Anstrengungen, um Einbrecher zu stoppen. Aber auch als Bewohnerin oder Bewohner kann man den Kriminellen viele Hürden in den Weg stellen. Entsprechende Tipps vermittelt die Kantonspolizei Thurgau im Vortrag «Einbruch – nicht bei mir!»

Zielpublikum: Alle, die sich für das Thema Einbruchschutz interessieren.

Inhalt/Themen:

- Übersicht über die allgemeine Situation.
- Wer ist «der Einbrecher», wie arbeitet er?
- Was schützt gegen Einbrecher?
- Eigenes Verhalten optimieren.
- Technische und elektrotechnische Massnahmen prüfen.

Die einzelnen Punkte werden mit Beispielen aus der Praxis (Bilder, Videos etc.) illustriert und ergänzt. Zusätzlich wird Infomaterial zum Thema (Broschüren/Merkblätter) aufgelegt.

Kosten: Dank der Unterstützung der Kantonspolizei kostenlos.

Amriswil

Mo., 19.01.26 14.00–15.00 KLE.INF26.01.372

Di., 17.02.26 17.30–18.30 KLE.INF26.01.405

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Kantonspolizei Thurgau

Lebensgestaltung

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile



Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Während Sie die Kursleitung unterstützt, haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte selbständig anzuwenden.

Kosten: Dank der Unterstützung der SBB kostenlos.

Weinfelden

Fr., 08.05.26 14.00–16.00 KLE.TIC26.01.190

Standort/Leitung: Pro Senectute, rundum mobil GmbH



Sie erhalten im Vorfeld eine Anleitung um sich bei der SBB App (SwissPass-Login) zu registrieren.

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»



Im halbtägigen Kurs «mobil sein & bleiben» wird Ihnen viel Wissenswertes für die alltägliche Mobilität vermittelt. Expertinnen und Experten des öffentlichen Verkehrs geben Ihnen Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs (Informationen zum Billettangebot im Tarifverbund und national, zu Fahrplänen und sicherem Reisen mit dem ÖV). Im praktischen Teil wird u.a. am Billettautomaten geübt. Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr. So bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sicher und mobil. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Kursende ist am jeweiligen Bahnhof.

Kosten: Dank der Unterstützung der Partner kostenlos.

Amriswil

Do., 04.06.26 08.30–12.00 KLE.MOB26.01.195

Leitung: rundum mobil GmbH

Frauenfeld

Do., 23.04.26 08.30–12.00 KLE.MOB26.01.194

Standort/Leitung: Rathaus (Sitzungszimmer Galerie), rundum mobil GmbH



Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag



Mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit, wer sich um Ihre persönlichen, finanziellen und rechtlichen Belange kümmert. In einer Patientenverfügung legen Sie fest, welche Behandlungen Sie wollen oder ablehnen und wer in Ihrem Namen mit den Ärzten Behandlungen und Massnahmen bespricht, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind. In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie beim Ausfüllen dieser Dokumente achten sollten. Ziel dieses Kurses sind die inhaltliche Auseinandersetzung, die Sensibilisierung und der Wissenstransfer rund um die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag. Danach sind Sie bereit, sich mit diesen persönlichen und privaten Themenbereichen individuell zu befassen.

Kosten: CHF 85.00 inkl. Kursunterlagen

Frauenfeld

Do., 12.02.26 13.30–17.00 KLE.PAT26.01.188

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Karin Baumann

Kreuzlingen

Fr., 24.04.26 08.30–12.00 KLE.PAT26.01.211

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Karin Baumann



Sie bekommen unseren Docupass im Wert von CHF 19.00 dazu.



Speed-Dating 60+



Sie wollen neue Bekanntschaften schliessen, sind sich aber nicht sicher, wie und wo Sie jemanden kennenlernen können? Wir bieten Ihnen einen unvergesslichen Speed-Dating-Anlass an. Mann und Frau sitzen sich für jeweils sieben Minuten gegenüber und können unverbindlich zusammen plaudern. Es wird gewechselt, bis jede Frau und jeder Mann miteinander gesprochen haben. Bei beidseitiger Sympathie dürfen Sie entscheiden, ob man sich besser kennenlernen und in Kontakt bleiben möchte. Der Anlass wird von einer Moderatorin begleitet. Seien Sie mutig und freuen Sie sich über neue Bekanntschaften – wer weiss, vielleicht ist sogar Ihr Herzblatt dabei?

Kosten: CHF 40.00

Kreuzlingen

Do., 19.02.26 13.30–16.30 KLE.SPD26.01.199

Standort/Leitung: Das Trösch, Sonja Gmür



Black Jack für Anfänger

Erleben Sie den Nervenkitzel eines Casino-Klassikers! Black Jack ist nicht nur eines der beliebtesten Kartenspiele der Welt, sondern auch ein geselliges Erlebnis, das sich hervorragend für Spielabende mit Familie und Freunden eignet und für spannende Unterhaltung sorgt. Der Kurs wird von einem erfahrenen Croupier geleitet, der Ihnen eine fundierte Einführung in die Spielregeln und Strategien vermittelt. Hier haben Sie die Möglichkeit, Black Jack in einer spielerischen Umgebung und ohne jegliche Geldeinsätze zu erlernen. Dieser Kurs ist das perfekte Erlebnis für alle Spielbegeisterten.

Kosten: CHF 52.50 (1 x 3 Lektionen)

Frauenfeld

Di., 14.04.26 14.00–17.00 KLE.BJA26.01.400

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Poker für Anfänger

Entdecken Sie die Faszination des Pokers! Wer kennt sie nicht, die packenden Szenen aus klassischen Westernfilmen, in denen in einem rauchigen Saloon spannungsgeladene Pokerpartien ausgetragen werden? Auch in der heutigen Zeit ist Poker in aller Munde, ausgelöst durch einen regelrechten Boom in den letzten Jahren. Die Anziehungskraft des Spiels liegt in der perfekten Kombination aus Strategie, Psychologie und einem Hauch von Glück.

Unter der Anleitung eines erfahrenen Kursleiters tauchen Sie ein in die spannende und facettenreiche Welt des Pokers. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Spiels und erhalten eine fundierte Einführung in die Spielregeln, Strategien und Techniken. Der Kurs findet in einer entspannten und spielerischen Atmosphäre statt, ohne jegliche Geldeinsätze.

Kosten: CHF 105.00 (3 x 2 Lektionen)

Arbon

Mi., 06.05.–20.05.26 15.00–17.00 KLE.POK26.01.398

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Frauenfeld

Di., 03.03.–17.03.26 15.00–17.00 KLE.POK26.01.351

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Weinfelden

Di., 02.06.–16.06.26 15.00–17.00 KLE.POK26.01.399

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler



Schach für Anfänger

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind. Der erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Kosten: CHF 105.00 (3 x 2 Lektionen)

Frauenfeld

Do., 08.01./22.01./05.02.26

14.00–16.00

KLE.SCH26.01.192

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bernhard Nadler

Schachclub für Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Schach und möchten sich mit Gleichgesinnten einmal im Monat zu einer Partie treffen? In einer gemütlichen Spielrunde treffen Sie auf interessante Gegnerinnen und Gegner. Konzentration und strategisches Denken helfen, Ihre geistige Fitness zu erhalten.

Kosten: CHF 210.00 (6 x 2 Lektionen)

Frauenfeld

Do., 15.01./19.02./19.03./19.04./21.05./18.06.26

14.00–16.00

KLE.SCH26.01.193

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bernhard Nadler



Lebensgestaltung

Biographie – Die Geschichte meines Lebens

Für alle, die Lust haben, in der eigenen Lebensgeschichte prägende Menschen, Orte, Erfahrungen und Lebensthemen zu erfassen und Zusammenhänge zu suchen. Damit ist es möglich, einen Überblick zu gewinnen und den roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte zu ergreifen. Sanft und liebevoll entstehen neue Sichtweisen. Freude und Glück im gelebten Leben werden entdeckt. Es ist eine einmalige Chance, Ressourcen, Stärken und den möglichen Sinn in der eigenen Lebensgeschichte zu finden.

Workshopinhalte:

- Die Schatzkiste des Lebens öffnet sich mir
- Lebensabschnitte sind wie Jahreszeiten
- Lebensrhythmen und Lebensthemen
- Das Leben ist ein Abenteuer
- Das Leben schenkt neue Einsichten
- Das Leben ist Fragen
- Das Leben bin ich

Kosten: CHF 240.00 (4 x 3 Lektionen)



Frauenfeld

Do., 05.03–26.03.26

09.00–11.30

KLE.SCR26.01.239

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Straehl

Weinfelden

Do., 05.03–26.03.26

13.30–16.00

KLE.SCR26.01.393

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Straehl



senectovia
medizinaltechnik ag

naropa reha

Bei uns liegen Sie richtig!
Beratung, Vermietung, Verkauf, Service



Senectovia Medizinaltechnik AG, In der Luberzen 1, 8902 Urdorf, Telefon: +41 44 735 35 45
Senectovia, Standort Naropa Reha, Hauptstrasse 82A, 9422 Staad SG, Telefon: +41 71 845 24 04

Kunst & Kultur

Fotografiekurs mit einer Spiegelreflex- oder einer Systemkamera

Wie funktioniert meine Kamera und wie baue ich mein Bild auf? Was ist eine Langzeitbelichtung? Was ist für mich die richtige Brennweite bei einem Objektiv? Die Welt der Fotografie ist spannend und sehr vielseitig! Wir steigen gemeinsam in die Welt der Fotografie ein, lernen unsere Kamera kennen, versuchen uns an Bildaufbautechniken und knüpfen Kontakte zu anderen leidenschaftlichen Fotografinnen und Fotografen.

Kosten: CHF 150.00 (2 x 3 Lektionen)

Weinfelden

Sa., 16.05. & 23.05.26 **09.00–12.00** Einsteiger
KKU.FOT26.01.247

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Curdin Hold

Fotografiekurs mit einer Kompaktkamera



Kompaktkameras sind handlich, praktisch und werden oft unterschätzt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrer Kompaktkamera mehr aus Ihren Fotos herausholen. Auch ohne Wechselobjektive oder manuelle Einstellungen können Sie beeindruckende Ergebnisse erzielen, wenn Sie wissen, worauf es ankommt. Gemeinsam schauen wir uns leicht verständlich an, wie Sie Ihre Kamera richtig bedienen und wie Sie durch bewusste Motivwahl, Lichtnutzung und Bildgestaltung kreativ fotografieren können.

Kosten: CHF 75.00 (1 x 3 Lektionen)

Weinfelden

Sa., 18.04.26 **09.00–12.00** Einsteiger
KKU.FOT26.01.408

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Curdin Hold

Literaturcafé

Haben Sie Lust, in geselliger Runde bei einem Kaffee Ihr aktuell gelesenes Buch vorzustellen? Was hat Ihnen an der Lektüre gefallen? Was bemängeln Sie am Gelesenen? Oder mögen Sie einfach nur zuhören, wenn andere von ihren Leseerlebnissen berichten? Von Biographien, die fasziniert haben, von Reiseabenteuern, die mitreissen, oder von Belletristischem oder Krimis, die begeistern. Die meisten der präsentierten Bücher liegen auf und dürfen ausgeliehen werden. Bücherbegeisterte jeglichen Alters sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kosten: CHF 5.00

Amriswil

Mo., 26.01.26	14.00–15.30	KKU.LIT26.01.107
Mo., 23.02.26	14.00–15.30	KKU.LIT26.01.109
Mo., 30.03.26	14.00–15.30	KKU.LIT26.01.110
Mo., 27.04.26	14.00–15.30	KKU.LIT26.01.212
Mo., 29.06.26	14.00–15.30	KKU.LIT26.01.388

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sonja Brenner

Seniorenorchester Pro Senectute Thurgau

Das Seniorenorchester besteht gegenwärtig aus ca. 20 Musizierenden, die sich sehr über weitere, engagierte Mitglieder freuen würden. Unser Repertoire umfasst Werke der verschiedensten Stilrichtungen.

Wir Streicher- und BläserInnen geniessen eine motivierende, fordernde, aber nicht überfordernde Probenarbeit in angenehmer Atmosphäre. Gerne erfreuen wir unsere Mitmenschen mit fröhlichen, bekannten Melodien, zum Beispiel an Altersnachmittagen, oder wir bereichern mit klassischen Stücken einen festlichen Konzertgottesdienst in der Kirche und begleiten instrumental die Gemeindelieder.

Probedaten	14-tägig, Donnerstagnachmittag
Ort	Aula Musikschule, Weinfelden
Auskunft	Pro Senectute Thurgau, 071 626 10 83
Mitgliedschaft	CHF 100.00 pro Semester
Leitung	David Hubov, davidhubov@bluewin.ch, 079 893 11 60

Erbrecht Alles was Sie wissen müssen.



Hier gehts direkt zum
Testament-Konfigurator

QR-Code scannen



www.pstg.ch/testament



Computer und Multimedia

Frag doch ChatGPT – so einfach auf PC und Smartphone



Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen den Alltag erleichtern kann – am Computer oder auf dem Smartphone! Ob Informationen suchen, Texte erstellen, übersetzen oder kreative Ideen entwickeln – in diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ChatGPT sicher und einfach nutzen. Mit vielen praktischen Beispielen aus dem Alltag erfahren Sie, wie vielseitig die Anwendung ist, sei es für Hobbys, Organisation oder Kommunikation. Verständlich erklärt, direkt ausprobiert und ohne komplizierte Technik. Gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit modernen digitalen Hilfsmitteln und erleben Sie viele Aha-Momente! Jetzt anmelden und ChatGPT selbst ausprobieren.

Kosten: CHF 128.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 4 Lektionen)

Diessenhofen

Di., 09.06.26 09.00–12.00 KMU.CGPT26.01.369

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 29.04.26 13.30–16.30 KMU.CGPT26.01.308

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 19.06.26 09.00–12.00 KMU.CGPT26.01.368

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Weinfelden

Do., 26.02.26 13.30–16.30 KMU.CGPT26.01.307

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Digitale Klarheit: Daten & Fotos verwalten



Bringen Sie endlich Ordnung in Ihre digitalen Daten! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie Fotos und Dokumente sicher speichern, sinnvoll ablegen und schnell wiederfinden. Mit einfachen Methoden und ohne zusätzliche Programme üben Sie, Dateien umzubenennen, übersichtliche Ordnerstrukturen anzulegen und Ihr Fotoarchiv sowie wichtige Dokumente klar zu organisieren. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrem Computer, üben den Umgang mit Dateifestern, Speicherorten und USB-Sticks – ohne Stress und mit viel Praxis. Ideal für alle, die ihre digitalen Erinnerungen und Unterlagen effizient verwalten möchten.

Melden Sie sich jetzt an und verschaffen Sie sich wieder Überblick!

Kosten: CHF 96.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 3 Lektionen)

Arbon

Di., 17.03.26 09.00–11.30 KMU.DIK26.01.413

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Di., 19.05.26 09.00–11.30 KMU.DIK26.01.320

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 15.04.26 13.30–16.00 KMU.DIK26.01.300

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Mi., 11.03.26 09.00–11.30 KMU.DIK26.01.327

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Do., 11.06.26 13.30–16.00 KMU.DIK26.01.299

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Fit für die digitale Zukunft – für PC und Smartphone



QR-Codes, TWINT, Online-Zahlungen oder Verkaufsplattformen – dieser Kurs zeigt Ihnen, was möglich ist, wo die Grenzen liegen und welche Gefahren es gibt. Sie erhalten klare, praxisnahe Informationen, wie Sie digitale Angebote sicher nutzen und Risiken erkennen. Lernen Sie, wie Apps, Internetdienste und Online-Handel funktionieren, worauf Sie achten sollten und wie Sie Fallstricke vermeiden. Alles verständlich, ohne Fachchinesisch, mit Beispielen aus dem Alltag. So gewinnen Sie Sicherheit im digitalen Alltag und wissen, welche Möglichkeiten wirklich sinnvoll sind. Jetzt anmelden und souverän digital unterwegs sein.

Kosten: CHF 128.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 4 Lektionen)

Arbon

Di., 28.04.26 13.30–16.30 KMU.DIZ26.01.414

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Di., 19.05.26 13.00–16.00 KMU.DIZ26.01.321

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 25.03.26 13.30–16.30 KMU.DIZ26.01.306

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Do., 30.04.26 13.30–16.30 KMU.DIZ26.01.326

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Do., 05.03.26 09.00–12.00 KMU.DIZ26.01.305

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

iPhone Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones und wie Sie es im Alltag sicher und effektiv nutzen können. Der Fokus liegt darauf, Ihnen die Bedienung des Smartphones verständlich zu erklären und Sie mit den wichtigsten Basisanwendungen wie Telefonieren, Nachrichten schreiben und dem Einrichten von Kontakten vertraut zu machen. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Verbindung mit dem Internet, zur Einrichtung Ihrer E-Mail und Apple ID sowie zur grundlegenden Nutzung von Apps. Darüber hinaus erfahren Sie wie sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Dieser Grundkurs richtet sich an Teilnehmende, die wenig bis keine Erfahrung im Umgang mit Smartphones haben und die ersten Schritte erlernen möchten. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones sicher anzuwenden und es für Ihre Alltagsbedürfnisse zu nutzen.

Kosten: CHF 256.00 exkl. Kursunterlagen (2 x 4 Lektionen)

Amriswil

Mo., 04.05. & 11.05.26 13.30–16.30 KMU.IPH26.01.292

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Arbon

Mo., 20.04. & 27.04.26 13.30–16.30 KMU.IPH26.01.293

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Frauenfeld

Sa., 10.01. & 17.01.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.01.249

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 18.04. & 25.04.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.01.240

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao



Haben Ihre Geräte auf der Rückseite einen angebissenen Apfel? Dann sind Sie bei diesen Kursen genau richtig.

iPhone Aufbaukurs

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone und lernen, verschiedene Apps zu nutzen. Der Fokus liegt auf praktischen Anwendungen, die den Alltag erleichtern und Ihre digitalen Fähigkeiten erweitern. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Nutzung von App-Updates, Datenschutz und der Optimierung Ihres Smartphones für eine noch bessere Leistung. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Sicherheit im Umgang mit Apps, insbesondere das Erkennen von Cyberkriminalität und Betrugsversuchen. Sie lernen, wie Sie sich vor Phishing-Angriffen und gefälschten Apps schützen können. Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Kenntnisse im Umgang mit ihrem Smartphone haben und diese weiter ausbauen möchten. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Apps sicher und gezielt für Ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Kosten: CHF 256.00 exkl. Kursunterlagen (2 x 4 Lektionen)

Amriswil

Mo., 01.06. & 08.06.26 13.30–16.30 KMU.IPH26.01.294

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Arbon

Mo., 04.05. & 11.05.26 13.30–16.30 KMU.IPH26.01.295

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Frauenfeld

Sa., 16.05. & 23.05.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.01.250

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 13.06. & 20.06.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.01.248

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

KI einfach gefragt

Künstliche Intelligenz (KI) ist schon längst im Alltag angekommen. In diesem Einsteigerkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie sinnvolle Fragen sogenannte «Prompts» stellen und wie die Antworten helfen können.

Bitte Handy, Laptop mitbringen. Ein Gerät (Laptop) kann von der Pro Senectute gestellt werden, bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Kosten: CHF 96.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 3 Lektionen)

Frauenfeld

Sa., 16.05.26 13.00–15.30 KMU.KIE26.01.357

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 21.02.26 13.00–15.30 KMU.KIE26.01.358

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Computer und Multimedia

Mobil unterwegs: Reisen & Wandern mit dem Smartphone



Reisen, Ausflüge und Wanderungen clever und stressfrei planen: Buchen Sie Hotels einfach über Ihr Smartphone, finden und bezahlen Sie Parkplätze bequem unterwegs und lösen Sie SBB- oder Bustickets digital. Behalten Sie jederzeit die Orientierung, prüfen Sie das Wetter und halten Sie besondere Momente mit der Kamera fest. Lernen Sie praxisnah, wie Sie Touren optimal vorbereiten, Risiken einschätzen und sich in unerwarteten Situationen absichern. Alles verständlich erklärt, Schritt für Schritt, ohne technische Hürden. Melden Sie sich an und starten Sie bestens vorbereitet in Ihr nächstes Abenteuer.

Kosten: CHF 128.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 4 Lektionen)

Diessenhofen

Di., 12.05.26 09.00–12.00 KMU.MOU26.01.323

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Do., 19.02.26 09.00–12.00 KMU.MOU26.01.331

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Kreuzlingen

Fr., 13.02.26 09.00–12.00 KMU.MOU26.01.330

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Weinfelden

Fr., 06.03.26 13.30–16.30 KMU.MOU26.01.332

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Smartphone WhatsApp



Bleiben Sie in Verbindung – einfach und sicher! In diesem Kurs lernen Sie, WhatsApp auf Ihrem Smartphone zu installieren, richtig einzurichten und sicher zu nutzen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Nachrichten senden, Fotos und Videos teilen, Sprachnachrichten aufnehmen und Videoanrufe führen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Gruppen erstellen, Kontakte verwalten und wichtige Einstellungen für den Datenschutz anpassen. Auch häufige Fragen und Unsicherheiten werden gemeinsam geklärt. Nach diesem Kurs können Sie ganz entspannt mit Familie und Freunden kommunizieren – egal, ob per Text, Bild oder Stimme. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit und probieren Sie alles direkt aus. Keine Vorkenntnisse nötig – wir erklären alles verständlich und in Ihrem Tempo.

Kosten: CHF 96.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 3 Lektionen)

Diessenhofen

Di., 12.05.26 13.30–16.00 KMU.SAP26.01.319

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Do., 23.04.26 09.00–11.30 KMU.SAP26.01.348

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Kreuzlingen

Fr., 16.01.26 09.00–11.30 KMU.SAP26.01.349

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Weinfelden

Do., 25.06.26 09.00–11.30 KMU.SAP26.01.350

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Smartphone Fotografie



Möchten Sie Ihre Smartphone-Fotos auf das nächste Level heben? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Android-Handy hochwertige Fotos machen – ganz ohne komplizierte Technik.

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die richtigen Einstellungen vornehmen und das Beste aus Ihrer Kamera heraus holen. Vom einfachen Schnappschuss bis zum perfekten Foto – entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Tipps und Tricks Ihre Bilder verbessern können. Erfahren Sie mehr über Belichtung, Fokus und andere wichtige Funktionen, die Ihnen helfen, Ihre Fotos klarer, schärfer und lebendiger zu gestalten.

Ob für Erinnerungsfotos oder besondere Anlässe – nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, mit Ihrem Smartphone beeindruckende Bilder zu erstellen. Melden Sie sich noch heute an und bringen Sie Ihre Fotografie-Fähigkeiten auf die nächste Stufe!

Kosten: CHF 128.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 4 Lektionen)

Diessenhofen

Mi., 10.06.26 13.30–16.30 KMU.SFO26.01.371

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 01.04.26 13.30–16.30 KMU.SFO26.01.310

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 29.05.26 13.30–16.30 KMU.SFO26.01.370

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Weinfelden

Do., 26.03.26 09.00–12.00 KMU.SFO26.01.309

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Sicher unterwegs mit Computer & Smartphone



Im digitalen Alltag ist der sichere Umgang mit persönlichen Daten entscheidend. In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Online-Konten und digitalen Informationen zuverlässig schützen. Sie lernen, sichere Passwörter zu erstellen, verdächtige E-Mails zu erkennen, Viren und Schadsoftware zu vermeiden und sich vor Betrugsversuchen im Internet zu schützen. Wir erklären, wie Passwort-Safes und die 2-fach Authentifizierung Ihre Online-Aktivitäten zusätzlich absichern. Ganz ohne Vorkenntnisse, in entspannter Atmosphäre, vermitteln wir praxisnahe Tipps für mehr Sicherheit im Netz. Jetzt anmelden und digital sorgenfrei unterwegs sein.

Kosten: CHF 128.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 4 Lektionen)

Arbon

Di., 14.04.26 09.00–12.00 KMU.SIU26.01.412

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Di., 07.04.26 13.30–16.30 KMU.SIU26.01.315

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 18.03.26 09.00–12.00 KMU.SIU26.01.297

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Do., 16.04.26 13.00–16.00 KMU.SIU26.01.298

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Do., 26.02.26 09.00–12.00 KMU.SIU26.01.296

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Android Smartphone Grundkurs



Möchten Sie endlich verstehen, wie Ihr Smartphone funktioniert – ganz ohne Fachchinesisch und Stress?

In diesem Grundkurs lernen Sie in kleiner Gruppe und angenehmer Atmosphäre, wie Sie Ihr Gerät sicher und sinnvoll im Alltag nutzen können. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Anrufe tätigen, Nachrichten schreiben, Fotos machen, nützliche Apps finden und anwenden oder WLAN-Verbindungen einrichten. Auch wichtige Themen wie Einstellungen anpassen, Akku sparen oder Updates durchführen werden leicht verständlich erklärt. Alles wird direkt geübt, und keine Frage bleibt unbeantwortet. Unser Ziel ist es, dass Sie Ihr Smartphone selbstbewusst bedienen können und Freude daran finden. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit – wir begleiten Sie persönlich und individuell.

Kosten: CHF 256.00 exkl. Kursunterlagen (2 x 4 Lektionen)

Arbon

Mi., 18.03. & 25.03.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.411

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Di., 24.02. & 03.03.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.122

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 21.01. & 28.01.26 13.30–16.30 KMU.SMA26.01.123

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 10.04. & Mi., 22.04.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.124

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Do., 21.05. & 28.05.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.125

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Android Smartphone Aufbaukurs



Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Smartphone gesammelt und möchten nun sicherer und unabhängiger damit umgehen?

In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät noch vielseitiger nutzen können – ganz in Ihrem Tempo und mit praktischen Beispielen aus dem Alltag. Gemeinsam entdecken wir, wie Sie mit WhatsApp Nachrichten verschicken oder Fotos teilen, mit Google Maps Wege finden, den SBB-Fahrplan abrufen oder QR-Codes einfach scannen. Auch der Umgang mit Kontakten, Kalender, Kamera und hilfreichen Apps wird vertieft. Schritt für Schritt, ohne Fachchinesisch und mit Raum für Ihre Fragen. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit – wir zeigen Ihnen, wie es zu einem verlässlichen Begleiter im Alltag wird.

Kosten: CHF 256.00 exkl. Kursunterlagen (2 x 4 Lektionen)

Diessenhofen

Di., 07.04. & 14.04.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.184

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 04.03. & 11.03.26 13.30–16.30 KMU.SMA26.01.185

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 22.05. & 29.05.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.186

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Weinfelden

Do., 11.06. & 18.06.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.01.187

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Computer und Multimedia

Bewusst & sicher sozial vernetzt

Gemeinsam entdecken wir die Möglichkeiten von Social Media. Wir lernen, wie man Videos auf YouTube findet, Fotos auf Instagram anschaut oder mit Freunden über Facebook in Kontakt bleibt. Der Kurs bietet viel Raum für Fragen und praktische Übungen, ohne Fachbegriffe. Bitte Handy, Laptop mitbringen. Ein Gerät (Laptop) kann von der Pro Senectute gestellt werden, bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Kosten: CHF 96.00 exkl. Kursunterlagen (1 x 3 Lektionen)

Frauenfeld

Sa., 09.05.26 09.00–11.30 KMU.SOV26.01.359

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 18.04.26 13.00–15.30 KMU.SOV26.01.360

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Windows 11 im Alltag – Sicher, einfach, selbstbewusst

Möchten Sie den Computer endlich stressfrei und sicher nutzen? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit PC oder Laptop – von den Grundlagen bis hin zu hilfreichen Funktionen für den digitalen Alltag. Gemeinsam üben wir, wie man den Computer startet, Texte schreibt und speichert, Dateien übersichtlich verwaltet, Musik oder Videos abspielt und sicher im Internet surft. Sie entdecken nützliche Einstellungen, lernen Probleme selbstständig zu lösen und erfahren, wie Sie sich vor Viren, Betrug und Datenverlust schützen. Alles wird in einfachem Tempo erklärt, mit genügend Zeit für individuelle Fragen und Übungen. So gewinnen Sie Routine und Sicherheit im Umgang mit moderner Technik. Jetzt anmelden und digital selbstbewusst durchstarten.

Falls Sie keinen eigenen Laptop besitzen, stellen wir Ihnen für den Kurs kostenlos einen zur Verfügung.



Kosten: CHF 288.00 exkl. Kursunterlagen (3 x 3 Lektionen)

Amriswil

Mo., 02.02.–16.02.26 13.30–16.00 KMU.W1126.01.288

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Arbon

Mo., 02.03.–16.03.26 13.30–16.00 KMU.W1126.01.289

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Diessenhofen

Di., 21.04.–05.05.26 09.00–11.30 KMU.W1126.01.217

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 04.02.–18.02.26 13.30–16.00 KMU.W1126.01.121

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 13.03.–27.03.26 09.00–11.30 KMU.W1126.01.282

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Do., 16.04.–30.04.26 09.00–11.30 KMU.W1126.01.237

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Individuelle Kurse

Kursorte oder Kurszeiten passen nicht? Sie sind nicht mobil und möchten zu Hause ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen unterrichtet werden und Sie wollen Umfang und Inhalt selbst bestimmen? Ob als Einstiegskurs, Aufbaukurs oder zur Vertiefung Ihres Wissens, unsere Kursleitung betreut Sie nach Ihrem Wunsch und Bedürfnis auch vor Ort bei Ihnen zu Hause. Dabei richtet sich der Unterricht ganz nach Ihren Vorkenntnissen.

Hinweis Buchung von mindestens zwei Lektionen. Bitte stellen Sie sicher, dass ein betriebsbereiter Internetzugang vor Ort ist und dass Sie alle Logins und Zugangsdaten bereit haben.

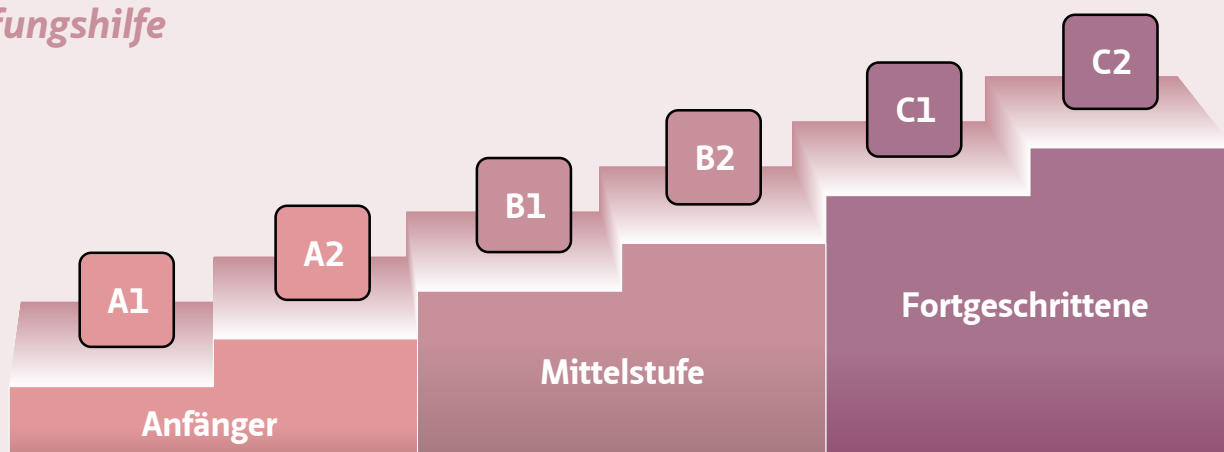
Kosten, Dauer CHF 198.00 1 x 2 Lektionen (90 Min.)
CHF 368.00 2 x 2 Lektionen (2 x 90 Min.)
CHF 462.00 3 x 2 Lektionen (3 x 90 Min.)
CHF 565.00 4 x 2 Lektionen (4 x 90 Min.)
exkl. Unterlagen, exkl. Fahrtspesen (Fahrtspesen zu Ihnen werden separat verrechnet.)

Sprachen

Suchen Sie entspanntes Lernen ohne Leistungsdruck? Unsere Kursleitungen bieten Ihnen den Rahmen zu einem selbstbestimmten und interessenorientierten Lernen. Die Lehrmittel werden bei der Kursleitung bezogen.



Einstufungshilfe



- A1 Keinerlei Kenntnisse der Sprache.**
- A2 Grundkenntnisse sind vorhanden.** Sie können einfache Sätze verstehen und Grammatikkenntnisse sind im Ansatz vorhanden.
- B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung.** Sie können sich gut verständigen, wenn es um alltägliche Situationen geht.
- B2 Selbständige Sprachverwendung.** Sie können sich gut verständigen und aktiv an Unterhaltungen teilnehmen.
- C1 Gehobene Sprachverwendung.** Sie finden sich in allen Sprachsituationen zurecht und sprechen ziemlich fließend.
- C2 Muttersprachniveau.** Sie sprechen fließend und wenden die Grammatik intuitiv korrekt an.

Anmeldung und Auskunft

Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Dominik Linder, Telefon 071 626 10 83, kurse@pstg.ch
www.pstg.ch (Online-Anmeldung möglich)

→ Elektronische
Kursbuchung



Besuchen Sie uns
auf Social Media



Sprachen

Englisch – eine Weltsprache



Sie möchten endlich Englisch lernen oder sich darin verbessern? «Yes. You can. Take a risk: Go ahead and take the first step.» Verschiedene Kurs-Level bieten die Möglichkeit, dort einzusteigen, wo Sie zuletzt stehen geblieben sind. Unsere Kursleiterinnen werden Sie dabei persönlich begleiten. Wir sind überzeugt: «You will enjoy it».

Arbon

Do., 08.01.–02.07.26 08.00–09.45 Stufe B2
KSP.ENG26.01.189

Ausfall: 29.01./09.04./16.04./14.05./21.05.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Do., 08.01./22.01./12.02./26.02./12.03./26.03./24.04./07.05./04.06./18.06./02.07.26 Stufe A1
KSP.ENG26.01.361
10.30–12.15

Kosten: CHF 330.00 (11 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Maria Fux

Frauenfeld

Di., 06.01.–30.06.26 09.00–11.00 Stufe A2
KSP.ENG26.01.100

Ausfall: 27.01./31.03./07.04./14.04./19.05./26.05./16.06.

Kosten: CHF 570.00 (19 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mi., 07.01.–01.07.26 09.00–11.00 Stufe A2
KSP.ENG26.01.269

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 660.00 (22 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Helen Margaret Fankhauser-Wilson

Kreuzlingen

Mi., 07.01.–01.07.26 13.00–15.00 Stufe A2
KSP.ENG26.01.220

Mi., 07.01.–01.07.26 15.00–17.00 Stufe A2
KSP.ENG26.01.221

Ausfall: 25.03./01.04./13.05.

Kosten: CHF 690.00 (23 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Schellenberg



Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Melden Sie sich zu einer kostenlosen Schnupperlektion an.

Weinfelden

Mo., 05.01.–29.06.26 10.00–12.00 Stufe A
KSP.ENG26.01.101

Ausfall: 26.01./30.03./06.04./13.04./18.05./25.05./15.06.

Kosten: CHF 570.00 (19 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mo., 05.01.–29.06.26 08.30–10.00 Stufe B1
KSP.ENG26.01.102

Ausfall: 26.01./30.03./06.04./13.04./18.05./25.05./15.06.

Kosten: CHF 570.00 (19 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mo., 05.01.–29.06.26 13.00–15.00 Stufe B2
KSP.ENG26.01.103

Ausfall: 26.01./30.03./06.04./13.04./18.05./25.05./15.06.

Kosten: CHF 570.00 (19 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mi., 14.01.–01.07.26 07.45–09.45 Stufe B1
KSP.ENG26.01.104

Ausfall: 18.02./18.03./08.04./03.06./10.06.

Kosten: CHF 600.00 (20 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sandra Binder

Buchclub auf Englisch



Englischstunden sind genial. Lesen und Reden kommen nichtsdestotrotz oft zu kurz. Aus diesem Grund ist dieser Buchclub eine perfekte Begleitung für traditionelle Englischstunden. Verbessern Sie Ihre Sprachgewandtheit mit diesen Stunden. Aus einer vorselektionierten Liste unserer Kursleiterin wählen die Teilnehmenden ein Buch aus. Wir treffen uns alle zwei Wochen für 60 Minuten und diskutieren über die ausgewählte Lektüre. Der Buchclub eignet sich für Personen ab Sprachniveau B1 (Fortgeschrittene Sprachverwendung).

Kosten: CHF 150.00 (10 x 1 Lektion)

Arbon

Do., 15.01./05.02./19.02./05.03./19.03./02.04./30.04./28.05./11.06./25.06.26 10.30–11.30 Stufe B1
KSP.ENG26.01.197

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Maria Fux

Diessenhofen

Di., 10.02./24.02./10.03./24.03./21.04./05.05./02.06./16.06./30.06.26 13.30–14.30 Stufe B1
KSP.ENG26.01.354

Kosten: CHF 135.00 (9 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Stephanie White

Italienisch



Ihr Herz schlägt für die italienische Lebensfreude, Pizza und Pasta, die italienische Sprache und Kultur? Unsere Kursleiterinnen freuen sich, Ihnen ihre Muttersprache näher zu bringen. Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Lernen Sie mit Gleichgesinnten und wenden Sie die erworbenen Kenntnisse bei der nächsten Reise im Tessin oder in Italien an.

Amriswil

Do., 08.01.–25.06.26 **16.30–18.30** Stufe A2
KSP.ITA26.01.092

Ausfall: 12.02./07.05./14.05./11.06.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Arbon

Fr., 09.01.–26.06.26 **13.30–15.30** Stufe A1
KSP.ITA26.01.355

Ausfall: 13.02./03.04./01.05./08.05./12.06.

Kosten: CHF 600.00 (20 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Frauenfeld

Fr., 23.01.–12.06.26 **12.30–14.30** Stufe A2
KSP.ITA26.01.191

Fr., 23.01.–12.06.26 **10.30–12.30** Stufe A1
KSP.ITA26.01.218

Ausfall: 13.02./03.04./24.04./01.05./08.05.

Kosten: CHF 480.00 (16 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Raffaella Scalvini

Kreuzlingen

Mo., 05.01.–29.06.26 **09.00–11.00** Stufe A2
KSP.ITA26.01.093

Ausfall: 09.02./06.04./04.05./25.05./09.06.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Mo., 05.01.–29.06.26 **13.45–15.45** Stufe B2
KSP.ITA26.01.126

Ausfall: 09.02./06.04./04.05./25.05./08.06.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Di., 06.01.–23.06.26 **10.00–12.00** Stufe A2
KSP.ITA26.01.278

Ausfall: 10.02./05.05./09.06.

Kosten: CHF 660.00 (22 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Do., 08.01.–25.06.26 **09.00–11.00** Stufe B1
KSP.ITA26.01.094

Ausfall: 12.02./07.05./14.05./11.06.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Weinfelden

Fr., 09.01.–26.06.26 **09.00–11.00** Stufe A2
KSP.ITA26.01.279

Ausfall: 13.02./03.04./01.05./08.05./12.06.

Kosten: CHF 600.00 (20 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Italienisch B2/C1-Konversationskurs



In unseren Konversationskursen verbessern Sie gezielt Ihre mündliche Kommunikation und gewinnen mehr Sicherheit und Freude beim Italienisch sprechen. Tauchen Sie ein in interessante Dialoge, um Ihr Sprachgedächtnis zu stärken und Ihre Sprachfertigkeit zu verbessern.

Kosten: CHF 660.00 (22 x 2 Lektionen)

Kreuzlingen

Di., 06.01.–23.06.26 **13.45–15.45** KSP.ITA26.01.352

Ausfall: 10.02./05.05./09.06.

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner



Sprachen



Spanisch



Spanisch ist eine Weltsprache und eine der meist gesprochenen Sprachen der Welt. Warum also nicht Spanisch lernen? Egal, wie unbeholfen Sie sich beim Sprechen in Ihrem nächsten Urlaub fühlen, die Einwohner werden sich über Ihre Bemühungen freuen und Sie unterstützen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten eine Fremdsprache lernen, macht Spass. Probieren Sie es aus.

Amriswil

Mo., 12.01.–29.06.26 **08.15–10.15** Stufe A2
KSP.SPA26.01.095

Ausfall: 16.02./30.03./06.04./18.05./25.05.

Kosten: CHF 600.00 (20 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau,
Hernán Ulises Guzmán Cristancho

Arbon

Mo., 05.01.–29.06.26 **18.00–19.45** Stufe B1
KSP.SPA26.01.204

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./25.06.

Kosten: CHF 660.00 (22 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Claudia Höhener

Mi., 07.01.–01.07.26 **18.00–19.45** Stufe A1
KSP.SPA26.01.362

Ausfall: 28.01./08.04./15.04.

Kosten: CHF 690.00 (23 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Claudia Höhener

Frauenfeld

Mo., 19.01.–29.06.26 **10.00–12.00** Stufe B2
KSP.SPA26.01.097

Ausfall: 06.04./13.04./25.06.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Liliana Gähwiler

Kreuzlingen

Mi., 14.01.–01.07.26 **08.15–10.15** Stufe A1
KSP.SPA26.01.096

Ausfall: 18.02./01.04./08.04./20.05.

Kosten: CHF 630.00 (21 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau,
Hernán Ulises Guzmán Cristancho

Weinfelden

Di., 20.01.–30.06.26 **08.00–10.00** Stufe B1
KSP.SPA26.01.098

Ausfall: 07.04./14.04.

Kosten: CHF 660.00 (22 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Liliana Gähwiler

Bewegung

«amusebike» – pedalen und geniessen



Geselligkeit auf zwei Rädern: Entdecken Sie gemeinsam mit anderen eine genussvolle E-Bike-Route in Ihrer Region! Unter fachkundiger Leitung erleben Sie eine sichere und angenehme Fahrt in kleiner Gruppe – mit frischer Luft, Bewegung und Geselligkeit.

Während der Tour lernen Sie durch praktische Übungen, Ihr E-Bike besser zu beherrschen und erfahren, wie Sie sich im Strassenverkehr sicher und vorausschauend verhalten. Der Kurs richtet sich an Personen mit ersten Erfahrungen auf dem E-Bike und bietet die Möglichkeit, Sicherheit und Fahrfreude zu verbinden. Ein gemütlicher Abschluss mit einer kleinen Verköstigung rundet das gemeinsame Erlebnis ab. Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt.

Für die Teilnahme bringen Sie Ihr eigenes E-Bike mit und tragen einen Velohelm. Erste Fahrpraxis wird vorausgesetzt. «amusebike» ist ein vom Schweizerischen Verkehrssicherheitsrat anerkannter Kursveranstalter.

Kosten: Dank der Unterstützung der Partner kostenlos.

Amriswil

Mi., 17.06.26	09.00–11.00	KBE.AMB26.01.389
Do., 18.06.26	14.00–16.00	KBE.AMB26.01.390

Standort/Leitung: Stadt Amriswil, rundum mobil GmbH

Kreuzlingen

Fr., 19.06.26	09.00–11.00	KBE.AMB26.01.391
Di., 23.06.26	14.00–16.00	KBE.AMB26.01.392

Standort/Leitung: Stadtverwaltung Kreuzlingen, rundum mobil GmbH

CrossFit 60+



Durch CrossFit werden Sie spürbar stärker und vitaler. Bei dieser Sportart geht es darum, fit und stark für den Alltag zu sein. Dabei trainiert man auf seinem individuellen Fitnesslevel. In der Gruppe, die von einem erfahrenen Coach angeleitet wird, trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen. Gearbeitet wird mit funktionellen Bewegungen, welche wir im Alltag finden und tagtäglich ausführen. So helfen uns beispielsweise Kniebeugen, auch im hohen Alter problemlos vom Stuhl aufzustehen, Rudern und Radfahren sorgen für die nötige Ausdauer bei der nächsten Wanderung. Viele weitere Bewegungsvarianten, welche in jedem Training neu kombiniert werden, lassen keine Langeweile aufkommen. Probieren Sie es aus!

Kosten: CHF 408.00 (24 x 1 Lektion)

Weinfelden

Mo., 05.01.–29.06.26	10.30–11.30	KBE.CRF26.01.245
-----------------------------	--------------------	------------------

Ausfall: 06.04./25.06.

Standort/Leitung: Quivelda Fit GmbH

LU JONG – tibetisches Heilyoga



Lu Jong bedeutet «Körperschulung» und stammt aus der tibetischen Tradition. Die kostbare Bewegungslehre basiert auf einem rund 8'000 Jahre alten Wissen und ist damit vermutlich die älteste überlieferte weltweit. Die sanften, fließenden Bewegungen wirken auf Körper, Geist und Energie zugleich und können von Menschen jeden Alters ausgeführt werden. Im Stehen oder Sitzen, mit kleinem oder grossem Bewegungsradius. Die Übungen fördern Beweglichkeit, stärken das Immunsystem und helfen, innere Balance zu finden. Gelenke werden sanft mobilisiert, Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte angeregt. Auch die Augen profitieren durch bessere Durchblutung und bewusste Atemführung. Besonders geschätzt wird die Wirkung auf die Wirbelsäule, unsere zentrale Stütze für Gesundheit und Haltung. Lu Jong verbindet Atmung mit achtsamer Bewegung und schenkt Ruhe, Kraft und Klarheit.

Aadorf

Mi., 21.01.–01.07.26	08.30–09.30	KBE.LUJ26.01.407
-----------------------------	--------------------	------------------

Ausfall: 08.04./20.05.

Kosten: CHF 374.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hänkiturm, Sonja Wiesmann

Arbon

Mi., 21.01.–24.06.26	11.00–11.55	KBE.LUJ26.01.105
-----------------------------	--------------------	------------------

Ausfall: 25.03./15.04./27.05.

Kosten: CHF 340.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kulturzentrum Presswerk, Edeltraud Hablützel

Weinfelden

Do., 22.01.–25.06.26	14.05–15.00	KBE.LUJ26.01.113
Do., 22.01.–25.06.26	15.10–16.05	KBE.LUJ26.01.114

Ausfall: 26.03./16.04./14.05./28.05.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kaplanei (bei der Kath. Kirche), Edeltraud Hablützel



Bewegung

Pilates mit integrierten Faszienübungen

Pilates-Training kräftigt sanft den Körper. Es schult die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung, sorgt für eine tiefe Atmung und wirkt somit auch kreislaufstabilisierend. Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, die gerade im Alltag älterer Menschen eine grosse Rolle spielen, werden gefördert. Bei regelmässigem Training überträgt sich das Erlernete auf die Alltagsbewegung und die Körperhaltung, womit das Sturzrisiko sinkt.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Frauenfeld

Mi., 07.01.–01.07.26 08.15–09.15 KBE.PIL26.01.099

Ausfall: 25.03./01.04./08.04./15.04./22.04./29.04./20.05.

Standort/Leitung: The Motion Factory, Silvana Harder

Kreuzlingen

Mi., 04.02.–01.07.26 17.00–18.00 KBE.PIL26.01.404

Ausfall: 08.04./15.04./20.05.

Standort/Leitung: Aikidobodensee Hafencenter 1. Stock, Domenika Eisenberger

Pilates auf dem Trampolin

Spass und Freude stehen bei diesem Training an oberster Stelle. Die Schwingungen auf dem Trampolin aktivieren unsere Glückshormone. Mit sanften Bewegungen auf dem Trampolin trainieren wir die tief liegenden Bauchmuskeln, sowie die gesamte Rumpf- und Rückenmuskulatur. Die Beinkräftigung kommt dabei auch nicht zu kurz. Mit dem Haltegriff geben wir uns, wenn nötig, den Support und bewegen uns somit sicher auf dem Trampolin. Mit diesem Training schaffen wir für unseren Körper mehr Stabilität und Sicherheit für den Alltag.

Kosten: CHF 306.00 (18 x 1 Lektion)

Frauenfeld

Mo., 05.01.–30.06.26 14.00–15.00 KBE.PIL26.01.216

Ausfall: 23.03./30.03./06.04./13.04./20.04./27.04./18.05./25.05.

Standort/Leitung: well come Fit AG, Silvana Harder

Qi-Gong

Qi Gong stammt aus dem uralten Wissen chinesischer Überlieferung und ist einer der fünf Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM. Durch fließende, sanfte Bewegungsformen, verbunden mit tiefer Atmung, wird der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt, der Geist wird ruhig. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Muskulatur werden trainiert, Verspannungen und Blockaden gelöst. Das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel, das vegetative Nervensystem sowie die Organe werden angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Aadorf

Mi., 21.01.–01.07.26 09.30–10.30 KBE.QIG26.01.409

Ausfall: 08.04./20.05.

Kosten: CHF 374.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hänkiturm, Sonja Wiesmann

Arbon

Mi., 21.01.–24.06.26 09.50–10.45 KBE.QIG26.01.111

Ausfall: 25.03./15.04./27.05.

Kosten: CHF 340.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kulturzentrum Presswerk, Edeltraud Hablützel

Frauenfeld

Mo., 09.02.–29.06.26 15.30–16.15 KBE.QIG26.01.255

Ausfall: 06.04./25.05.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: The Motion Factory, Wolfram Jackmann

Kreuzlingen

Mo., 09.02.–29.06.26 14.00–14.45 KBE.QIG26.01.257

Ausfall: 06.04./25.05.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Aikidobodensee Hafencenter 1. Stock, Wolfram Jackmann

Weinfelden

Di., 20.01.–30.06.26 11.00–11.55 KBE.QIG26.01.256

Ausfall: 24.03./14.04./21.04./26.05.

Kosten: CHF 340.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kaplanei (bei der Kath. Kirche), Edeltraud Hablützel

Anmeldung und Auskunft

Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Dominik Linder, Telefon 071 626 10 83, kurse@pstg.ch
www.pstg.ch (Online-Anmeldung möglich)

→ Elektronische Kursbuchung



Besuchen Sie uns auf Social Media



Spiraldynamik® Schulter – Arm – Hand +

Mit praktischen Übungen beginnen wir mit dem Aufrichten des Beckens und des Kopfes. Das ist die Basis der aufrechten Körperhaltung und ergibt eine Streckung der Wirbelsäule. Dies ist die Voraussetzung für eine gute Schulterhaltung und die Schulterblattposition hinten auf dem Brustkorb. Das Schulterblatt bildet die Gelenkspfanne des Schultergelenkes und ist die Verbindung zum Arm und der Hand. Eine aufrechte Haltung verbessert die Atmung und ist die Grundlage für eine schmerzfreie Bewegung in Schultergelenk, Arm und Hand. Mit dem Kugelhandaufbau und dem Wissen wie arbeite ich korrekt mit der Hand, verhindern wir Fehlstellungen und falsche Abnutzungen in Hand- und Fingergelenken. So erhalten Sie auch eine Prophylaxe, die z.B. ein Karpaltunnelsyndrom oder eine Rhizarthrose am Daumengelenk verhindert. Wir arbeiten auch auf dem Boden, doch die Übungen sind auch auf dem Stuhl durchführbar.

Kosten: CHF 80.00 (2 x 2 Lektionen)

Weinfelden

Fr., 20.03. & 27.03.26 **09.00–11.00** KBE.SPI26.01.219

Fr., 24.04. & 08.05.26 **09.00–11.00** KBE.SPI26.01.385

Standort/Leitung: Kaplanei (bei der Kath. Kirche),
Christine Haldemann



PMT SwingWalking® – schwingen auf dem Trampolin +

Schwungvoll vereinen wir Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, um Osteoporose vorzubeugen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur des Bewegungsapparates und des Beckenbodens zu erhalten. Mit einer umfassenden Sturzprophylaxe wirkt PMT (Präventiv-medizinisches-Trampolintraining) somit den altersbedingten Einschränkungen entgegen. Haltestangen sind bei Bedarf vorhanden. Bei diesem Bewegungskonzept mit Musik werden automatisch Glückshormone ausgeschüttet. Gehen Sie schwungvoll und frohgelaut in den Rest des Tages.

Kosten: CHF 306.00 (18 x 1 Lektion)

Kreuzlingen

Mo., 19.01.–29.06.26 **15.10–16.00** KBE.SWW26.01.251

Ausfall: 26.01./30.03./06.04./13.04./18.05./25.05.

Standort/Leitung: PMT Trainingsraum, Bärbel Götz

Tai Chi +



Tai Chi (auch Taijiquan genannt) ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst, die oft als «Meditation in Bewegung» oder auch «Schattenboxen» genannt wird. Im Kern verbindet Tai Chi langsame, fließende Bewegungen, tiefe Atmung und konzentrierte Achtsamkeit. Das Besondere daran, es stärkt den Körper (Balance, Beweglichkeit, Gelenkgesundheit). Es beruhigt den Geist (reduziert Stress, fördert mentale Klarheit). Es aktiviert die Lebensenergie (Qi) (löst Blockaden in den Meridianen, harmonisiert den Energiefluss). Man könnte auch sagen, Tai Chi ist die Kunst, Kraft durch Sanftheit, Stabilität durch Beweglichkeit und Ruhe in der Aktivität zu finden. Es ist für jedes und jede Fitnessstufe geeignet, weil jeder in seiner eigenen Geschwindigkeit und seinen eigenen Grenzen übt.»

Frauenfeld

Mo., 09.02.–29.06.26 **16.20–16.55** KBE.TCI26.01.401

Ausfall: 06.04./25.05.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: The Motion Factory, Wolfram Jackmann

Kreuzlingen

Mo., 09.02.–29.06.26 **13.10–13.55** KBE.TCI26.01.402

Ausfall: 06.04./25.05.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Aikidobodensee Hafencenter 1. Stock,
Wolfram Jackmann

Bewegung



Tennis

Ob zu zweit, in einem Team oder allein mit einem Trainer: Tennis spielen hält körperlich und geistig fit und macht Spass. Tennis ist ein attraktiver Ballsport für Jung und Alt, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Ein Spiel, bei dem nachweislich die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Motorik und Koordination gefördert und verbessert werden. Regelmässig ausgeübt, steigert es das allgemeine Wohlbefinden und die Ausdauer. Die Freude an der sportlichen Komponente und dem gesellschaftlichen Miteinander machen diesen Sport so beliebt.

Kosten: CHF 360.00 (10 x 1 Lektionen)

Weinfeldern

Di., 03.02.–07.04.26	09.00–10.00	Grundkurs 1 KBE.TEN26.01.252
Di., 03.02.–07.04.26	10.00–11.00	Grundkurs 1 KBE.TEN26.01.253
Di., 03.02.–07.04.26	11.00–12.00	Grundkurs 1 KBE.TEN26.01.254

Standort/Leitung: Tennishalle Güttingersreuti, Murat Gürler

XCO®-Walking



In der Natur neue Energie tanken.

Unsere XCO®-Walking Kurse sind für jeden geeignet, der sich gerne in der Natur bewegt, unabhängig von Alter und Trainingszustand. Zusätzlich zum Walken bauen wir in jede Trainingseinheit speziell abgestimmte Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit den XCO®-Röhren ein.

Die Technik ist schnell erlernbar und die Intensität kann ganz individuell, durch mehr oder weniger intensives Schwingen der beiden Röhren reguliert werden.

Aktive Bewegung sorgt für ein leistungsfähiges Herz, funktionierende Gefässe und starke Knochen. Bewegung «schmiert» die Gelenke, fördert die Gehirnaktivität und strafft ganz nebenbei auch die Figur. Und das in jedem Alter!

Kosten: CHF 357.00 (21 x 1 Lektion)

Amriswil

Do., 05.03.–06.08.26 **09.45–10.35** KBE.XCO26.01.394

Ausfall: 30.04./07.05.

Standort/Leitung: Treffpunkt: XCO®-Walking, Halle 05 GmbH, Nadine Graser & Giusi Suozzi



Sanftes Yoga – Yoga ist für alle da

Die traditionellen Yoga-Asanas (Yoga-Haltungen) werden in abgewandelter Form sein, damit sie auch für ältere Menschen durchführbar sind. Die Schwerpunkte sind: Aufrichtung der Wirbelsäule, Vergrößerung des Atemvolumens und somit der Vitalität, Stärkung der Koordination und der inneren Balance. Je nach Befindlichkeit und eigener Beweglichkeit können die Übungen auf dem Boden oder auch auf einem Stuhl absolviert werden. Basierend auf dem Hatha Yoga werden Elemente des Anusara- und Yin Yogas mit einfließen.

Kosten: CHF 340.00 (20 x 1 Lektion)

Kreuzlingen

Do., 15.01.–25.06.26 10.00–11.00 KBE.YOG26.01.234

Ausfall: 23.04./30.04./07.05./14.05.

Standort/Leitung: Das Trösch, Roswitha Nussgräber

Zumba Gold

Leichte Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen den Alltag vergessen. Zumba Gold eignet sich speziell für Seniorinnen und Senioren, da die Tanzbewegungen langsam aufgebaut werden. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln zugleich. Getanzt wird ohne Partner in loser Aufstellung. Zumba Gold ist ein attraktives Beweglichkeits-, Koordinations- und Konditionstraining mit sich wiederholenden Schrittkombinationen. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreissen. Freuen Sie sich auf feurige Stunden bei einfachen, repetitiven Bewegungsabläufen.

Arbon

Mo., 05.01.–29.06.26 14.00–15.00 KBE.ZUM26.01.106

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./25.05.

Kosten: CHF 374.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kulturzentrum Presswerk, Claudia Höhener

Frauenfeld

Di., 06.01.–30.06.26 14.15–15.15 KBE.ZUM26.01.112

Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05.

Kosten: CHF 374.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: The Motion Factory, Salvacion Herzog

Romanshorn

Di., 06.01.–30.06.26 14.00–15.00 KBE.ZUM26.01.108

Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05.

Kosten: CHF 374.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Claudia Höhener

Weinfelden

Fr., 09.01.–26.06.26 09.00–10.00 KBE.ZUM26.01.120

Ausfall: 30.01./03.04./10.04./17.04./01.05./15.05./22.05.

Kosten: CHF 306.00 (18 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Blaues Kreuz, Celeste Koller

Tanznachmittage – Tanzen hält aktiv und fit

Tanzen Sie einmal im Monat zu Live-Musik. Im Dance Inn in Münchwilen werden Sie persönlich von Christine Rufer begrüsst. Für beste Unterhaltung und Live-Musik sorgen Paul Gubler oder Walter Jonach vom Thurtal-Express. Einem beschwingten Tanznachmittag mit Gleichgesinnten steht so nichts mehr im Wege. Vergnügen Sie sich bei Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba oder Polka. Tanzen hält fit, macht glücklich und gibt gute Laune. Erleben Sie gesellige Nachmittage in fröhlicher Runde.

Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Kosten	CHF 10.00 pro Person und Nachmittag
Anmeldung	Nicht erforderlich
Hinweis	Taxidancers sind herzlich willkommen.
Auskunft	Pro Senectute Thurgau, 071 626 10 83
Daten	Mittwoch, 21.01. / 25.02. / 25.03. / 29.04. / 13.05. / 24.06.
Leitung	Christine Rufer
Standort	Dance Inn, Murgtalstrasse 20, Münchwilen



Sport

Haben Sie Lust, sich in einer geselligen Gruppe zu bewegen?
Bewegung wirkt positiv auf den ganzen Menschen: Körper, Geist und Seele.



Aktive Bewegung ist das einfachste Vorsorgekonzept, das gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskeln trainiert, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel verbessert und die Knochen stärkt. Bewegung hilft zudem, das Gewicht zu regulieren, wirkt stimmungsaufhellend antidepressiv und es macht Spass.

Manchmal braucht es nur ein bisschen Überwindung. Sie werden sehen, die Lust an der Bewegung kommt von selbst. Nutzen Sie unser vielseitiges Angebot an Aktivitäten und halten Sie sich fit.

All unsere Sportleiterinnen und Sportleiter verfügen über eine vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannte Ausbildung für Erwachsenensport mit entsprechender esa-Anerkennung und besuchen regelmässig Weiterbildungskurse. Dies garantiert die Qualität unserer Angebote. Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit und ohne Vorkenntnisse möglich. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Besuchen Sie unverbindlich eine Schnupperlektion und lassen Sie sich begeistern.

Anmeldung und Auskunft

Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Telefon 071 626 10 83, kurse@pstg.ch
www.pstg.ch (Online-Anmeldung möglich)

→ Elektronische
Kursbuchung



Besuchen Sie uns
auf Social Media



AquaFitness

AquaFitness ist ein Ganzkörpertraining und für alle geeignet, die Lust am Element Wasser haben. Sie bewegen sich in brusttiefem Wasser. Aufgrund des Wasserwiderstandes wird eine hohe Trainingswirkung erzielt und durch den Wasserauftrieb werden Gelenke und Bänder entlastet sowie Muskelkraft und Ausdauer gefördert.



Das Angebot ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Aadorf

Mo., 05.01.–11.05.26	07.15–08.00	ESA.AQU26.01.131
Mo., 05.01.–11.05.26	14.45–15.30	ESA.AQU26.01.132
Mo., 05.01.–11.05.26	15.30–16.15	ESA.AQU26.01.133

Ausfall: 26.01./06.04./13.04.

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad Löhracker, Beatrice Kuratli

Frauenfeld

Fr., 09.01.–03.07.26	08.30–09.15	ESA.AQU26.01.134
Fr., 09.01.–03.07.26	09.20–10.05	ESA.AQU26.01.135
Fr., 09.01.–03.07.26	10.10–10.55	ESA.AQU26.01.136

Ausfall: 30.01./03.04./10.04./17.04./01.05./15.05./22.05.

Kosten: CHF 171.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad, Elisabeth Cavegn

Kreuzlingen

Mi., 14.01.–01.07.26	13.00–13.45	ESA.AQU26.01.230
Mi., 14.01.–01.07.26	13.50–14.35	ESA.AQU26.01.270
Mi., 14.01.–01.07.26	14.40–15.25	ESA.AQU26.01.271

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad Egelsee, Sabine Hutter

Weinfelden

Fr., 09.01.–03.07.26	08.30–09.15	ESA.AQU26.01.137
Fr., 09.01.–03.07.26	09.15–10.00	ESA.AQU26.01.138

Ausfall: 30.01./03.04./10.04./17.04./01.05./15.05./22.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad BBZ, Elena Luz Sanchez Alzate

FitGym / Turnen

In unseren Turnstunden kommen weder das Krafttraining, das Gleichgewicht noch die Ausdauer und die Spiele zu kurz. Spielerisch und abwechslungsreich trainieren Sie Ihren gesamten Körper, so dass Sie weiterhin mit beiden Beinen fest im Leben stehen. All unsere Turnstunden werden von qualifizierten Fachpersonen absolviert. Es ist immer der richtige Zeitpunkt, in unsere Gruppen einzusteigen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Überzeugen Sie sich bei einer unverbindlichen Schnupperstunde.

Aadorf

Mi., 07.01.–01.07.26 **13.30–14.30** ESA.FIT26.01.130

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Cordelia Gyger

Affeltrangen-Tobel

Mi., 07.01.–01.07.26 **14.30–15.30** ESA.FIT26.01.139

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Lauchental, Marianne Heim

Altnau

Mi., 07.01.–01.07.26 **17.00–18.00** ESA.FIT26.01.140

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Altinova, Fabienne Sohler

Amriswil

Mi., 07.01.–24.06.26 **14.00–15.00** ESA.FIT26.01.141

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Mühlebach, Claudia Indergand

Arbon

Mi., 07.01.–01.07.26 **14.00–15.00** ESA.FIT26.01.142

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Bergli, Christa Sager

Do., 08.01.–02.07.26 **09.30–10.30** ESA.FIT26.01.143

Ausfall: 29.01./09.04./16.04./14.05./21.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kath. Kirchgemeinde, Christa Sager

Berg

Mi., 07.01.–01.07.26 **14.00–15.00** ESA.FIT26.01.144

Ausfall: 21.01./28.01./18.02./18.03./08.04./15.04./20.05./

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 162.00 (18 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Neuwies, Marianne Grünwald Hediger

Sport

Bischofszell

Mi., 07.01.–01.07.26 08.45–9.45 ESA.FIT26.01.145

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Sattelbogen, Marlis Franchi

Bottighofen

Mo., 05.01.–29.06.26 12.30–13.30 ESA.FIT26.01.146

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05./

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Sabine Hutter

Bussnang

Di., 06.01.–30.06.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.01.148

Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05.

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Bussnang-Rothhausen, Marlis Franchi

Bürglen TG

Mi., 07.01.–01.07.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.01.147

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Rita Schär

Dozwil

Mi., 07.01.–24.06.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.149

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Claudia Indergand

Felben-Wellhausen

Di., 06.01.–30.06.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.151

Ausfall: 27.01./17.04./14.04./19.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle Heuberg, Cordelia Gyger

Freidorf TG

Mo., 05.01.–29.06.26 16.45–17.45 ESA.FIT26.01.154

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 171.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Theresia Sutter

Frauenfeld

Di., 06.01.–30.06.26 09.30–10.30 ESA.FIT26.01.152

Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05.

Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Alterszentrum Park, Marianne Von Siebenthal

Di., 06.01.–30.06.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.153

Ausfall: 27.01./24.02./14.04./19.05.

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchengemeinde, Christine Rufer

Do., 08.01.–02.07.26 16.15–17.15 ESA.FIT26.01.275

Ausfall: 29.01./09.04./16.04./14.05./21.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Schulanlage Oberwiesen Eingang Scheuchenstr. 29 Halle 2 unten, Edith Stauffer

Gachnang

Di., 06.01.–30.06.26 16.15–17.15 ESA.FIT26.01.155

Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Cordelia Gyger

Götighofen

Di., 06.01.–28.04.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.156

Ausfall: 27.01./07.04./14.04.

Kosten: CHF 126.00 (14 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Sabine Hutter

Güttingen

Mo., 05.01.–29.06.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.01.157

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Rotewis, Doris Forster

Hörstetten

Mi., 07.01.–01.07.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.158

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Monika Siegwart

Hüttlingen-Mettendorf

Mi., 07.01.–01.07.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.159

Ausfall: 14.01./28.01./08.04./15.04./20.05.

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Erika Huber

Hüttwilen

Mi., 07.01.–01.07.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.227

Ausfall: 14.01./28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Sibylle Hammerer Aschwanden

Kesswil

Mo., 05.01.–29.06.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.160

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05.

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Sabine Hutter

Kradolf

Mi., 07.01.–01.07.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.161

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Sibylle Läubli

Kreuzlingen

Mo., 05.01.–29.06.26 09.00–10.00 ESA.FIT26.01.162

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Sabine Hutter

Lommis

Mi., 07.01.–01.07.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.163

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.

Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Schulhaus Löwenzahn, Edith Stauffer

Mammern

Mi., 07.01.–01.07.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.01.164

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./14.05./20.05.

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Brigitta Hösli

Mattwil

Fr., 09.01.–03.07.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.01.167

Ausfall: 30.01./13.02./03.04./10.04./17.04./01.05./15.05./22.05.

Kosten: CHF 162.00 (18 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Therese Gfeller-Zahnd

Matzingen

Mi., 07.01.–01.07.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.01.168

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Mühli, Christine Rufer

Märstetten

Mi., 07.01.–01.07.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.165

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Regelwiesen, Ingrid Bissegger



Märwil

Do., 08.01.–02.07.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.01.166

Ausfall: 29.01./09.04./16.04./14.05./21.05./

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Marlis Franchi

Müllheim Dorf

Mi., 07.01.–01.07.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.169

(Gemischt)

Mi., 07.01.–01.07.26 15.15–16.15 (Frauen) ESA.FIT26.01.170

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle Wiel, Ingrid Bissegger

Neukirch (Egnach)

Mi., 07.01.–01.07.26 09.30–10.30 ESA.FIT26.01.183

Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./

zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Seesichthalle, Denise Edelman

Neukirch an der Thur

Mo., 05.01.–29.06.26 12.30–13.30 ESA.FIT26.01.171

Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 171.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Buchzelg, Marlis Franchi

Pfyn

Do., 08.01.–02.07.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.172

Ausfall: 29.01./09.04./16.04./14.05./21.05./

zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 171.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Pfyn, Cordelia Gyger

Sport

Roggwil TG

Mo., 05.01.–29.06.26 09.00–10.00 ESA.FIT26.01.173
Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05./
 zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Turnhalle, Denise Edelmann

Romanshorn

Mo., 05.01.–29.06.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.174
Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05./
 zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Denise Edelmann

Sirnach

Di., 06.01.–16.06.26 17.30–18.30 (Grünau) ESA.FIT26.01.176
Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05.
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Turnhalle Grünau, Barbara Haueter

Mi., 07.01.–01.07.26 15.30–16.30 (Birkenweg) ESA.FIT26.01.175
Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05.
Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Turnhalle Birkenweg, Rita Räbsamen

Stettfurt

Mi., 07.01.–01.07.26 13.15–14.15 ESA.FIT26.01.177
Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion
Kosten: CHF 189.00 (21 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Gemeindezentrum, Valentina Keller-Savu

Sulgen

Mo., 05.01.–29.06.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.01.178
Ausfall: 26.01./06.04./13.04./04.05./18.05./25.05.
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Turnhalle Oberdorf, Therese Gfeller-Zahnd

Thundorf

Mi., 07.01.–01.07.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.01.179
Ausfall: 28.01./08.04./15.04./20.05./
 zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Turnhalle, Cordelia Gyger

Wagenhausen

Di., 06.01.–30.06.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.180
Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05./
 zusätzlich 2 Ausfälle Pufferlektionen
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Propsteisaal, Gabriela Bühler

Weinfelden

Mo., 05.01.–29.06.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.01.181
Ausfall: 26.01./06.04./13.04./18.05./25.05./
 zusätzlich 1 Ausfall Pufferlektion
Kosten: CHF 180.00 (20 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Alterszentrum Weinfelden, Cecilia Wenzl



FitGym / Turnen (Männergruppe)



In unseren Turnstunden kommen weder das Krafttraining, das Gleichgewicht noch die Ausdauer und die Spiele zu kurz. Spielerisch und abwechslungsreich trainieren Sie Ihren gesamten Körper, so dass Sie weiterhin mit beiden Beinen fest im Leben stehen. All unsere Turnstunden werden von qualifizierten Fachpersonen absolviert. Es ist immer der richtige Zeitpunkt, in unsere Gruppen einzusteigen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Überzeugen Sie sich bei einer unverbindlichen Schnupperstunde.

Kosten: CHF 198.00 (22 x 1 Lektion)

Erlen

Di., 06.01.–30.06.26 09.00–10.00 (Männer) ESA.FIT26.01.150
Ausfall: 27.01./07.04./14.04./19.05.
Standort/Leitung: Turnhalle Schule Erlen,
 Yevgeniya Kymivna Tikhonova

Gesundes Misstrauen hilft

Wenn es ums Geld geht, sind Betrügerinnen und Betrüger sehr erfinderisch. Und längst haben sie erkannt, dass ihnen das Internet eine ideale Plattform für ihre Aktivitäten bietet. Wer aber aufmerksam und misstrauisch ist, kann sich schützen.



Fabian Merz

Leiter Information Risk Control,
Thurgauer Kantonalbank



«Aufgrund einer Software-Aktualisierung ist es nötig, das Passwort zu ändern. Klicken Sie dazu auf diesen Link.» Pflichtbewusst hat Ruth S. der Aufforderung ihrer Bank Folge geleistet. Was sie nicht wusste: Absender der E-Mail war nicht ihre Bank, sondern ein Betrüger.

Gefälschte Login-Seiten

Ähnlich funktioniert auch die neueste Betrugsmasche im Internet. Dafür werden Login-Seiten fürs E-Banking täuschend echt nachgebaut. Danach schalten die Betrüger Anzeigen bei Suchmaschinen, deren Links auf die gefälschten Seiten führen. Nutzt ein Bankkunde einen solchen Link, gelangt er auf die gefälschte Login-Seite und gibt dort seine Vertragsnummer und sein Passwort an Betrüger weiter. Schützen können sich Nutzer von E-Banking vor dieser perfiden Masche in erster Linie damit, dass sie immer direkt die Internetadresse ihrer Bank eingeben und nicht über eine Suchmaschine wie beispielsweise Google die Login-Seite aufrufen.

Gefälschte Mails oder SMS

Auch bei E-Mails oder SMS ist Vorsicht geboten. Immer wieder missbrauchen Kriminelle den guten Ruf von Unternehmen, um mittels gefälschten Mails Schadsoftware zu installieren oder Geld zu ergaunern. Wo immer Nutzerinnen und Nutzer aufgefordert werden, einen Link anzuklicken, ist Misstrauen angebracht. Auch Anhänge in E-Mails sind grundsätzlich verdächtig. Bevor ein Anhang geöffnet wird, sollte der Absender sorgfältig überprüft werden.

Vorsicht bei unerwarteter Kontaktaufnahme

Ganz generell gilt: Bei einer unerwarteten Kontaktaufnahme – egal ob per E-Mail, SMS, Brief, Telefon oder an der Haustüre – sollte man misstrauisch reagieren. So geben Betrüger sich beispielsweise als Bankmitarbeitende, Polizisten, Mitarbeitende einer Gemeindebehörde oder eines Software-Unternehmens aus und versuchen sich Zugang zu Passwörtern, Computern oder auch Wohnungen zu verschaffen. Verdächtig sind auch Briefe mit QR-Codes, die auf Webseiten führen, auf denen ein persönliches Passwort eingegeben werden soll. Im Zweifelsfall lohnt es sich, den Absender, respektive das Unternehmen oder die Behörde von dem die Person angeblich entsandt wurde, direkt zu kontaktieren und nachzufragen.

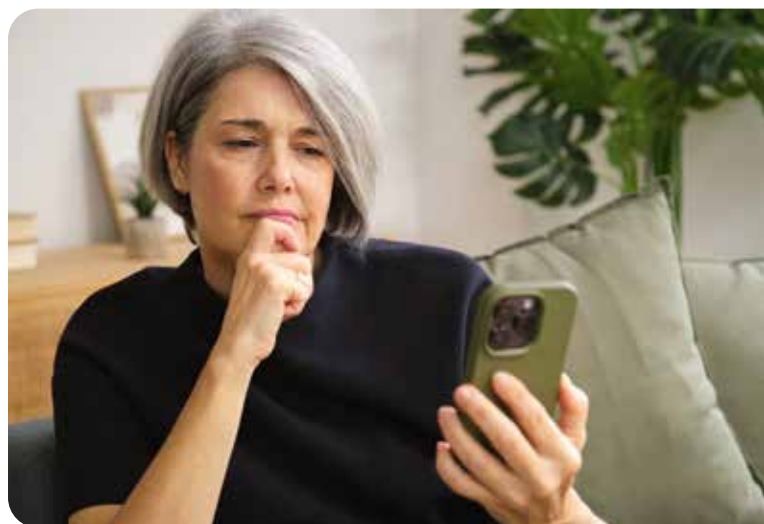


Bild: zvg

Vorsicht ist besser als Nachsicht: Es lohnt sich, bei einer unerwarteten Kontaktaufnahme misstrauisch zu sein und sich nicht unter Druck setzen zu lassen.

Merkmale, die auf Betrug hindeuten

Es gibt einige Merkmale, die klar auf einen Betrug hindeuten. Eine davon ist Zeitdruck. Wo immer sofort eine Handlung gefordert wird, ist Vorsicht geboten. Verdächtig sind auch Gewinnversprechen, Superschnäppchen, Traumrenditen oder furchterregende Drohungen. Wer misstrauisch ist und nicht unüberlegt Links anklickt oder Anhänge öffnet, macht schon sehr viel richtig. Hilfreich sind zusätzliche Sicherheitsmassnahmen wie die Zwei-Faktor-Authentifizierung, verschiedene Passwörter und eine stets aktualisierte Software. Es lohnt sich, stets kritisch nachzufragen, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und vor allem niemals ein Passwort weiterzugeben.

Im Betrugsfall sofort reagieren

Opfer von Betrug können alle werden. Wichtig ist, dass Betroffene im Betrugsfall sofort reagieren und unverzüglich das betroffene Unternehmen, also beispielsweise ihre Bank informieren. In jedem Fall sollte zusätzlich bei der Polizei Anzeige erstattet werden. Weitere Tipps, wie Betrugsversuche vereitelt werden können, gibt es unter www.tkb.ch/ebanking-sicherheit oder unter www.tkb.ch/twintbetrug.

Weitere nützliche Links:

www.cybercrimepolice.ch, www.ncsc.ch, www.telefonbetrug.ch

Spiele und Geselligkeit

Ort	Datum	Auskunft /Anmeldung	Telefon
Mittagstisch 			
Aadorf	2. Dienstag im Monat	Hedy Reutimann und Edgar Eisenegger	052 365 25 11 078 641 54 65
Affeltrangen	3. Donnerstag im Monat Zusammen mit Märwil	Dora Rohrbach	071 917 13 58
Altnau	2. Mittwoch im Monat	Pia Hess	071 695 16 10
Amlikon	3. Donnerstag im Monat (November bis April)	Marie-Theres Heller	079 316 53 32
Amriswil	2. Mittwoch im Monat	Restaurant Alters- u. Pflegezentrum	071 414 34 44
Bettwiesen	Letzter Dienstag im Monat (ausser in den Schulferien)	Auskunft: Ulrike Klossok Anmeldung: Gem.-verw. Bettwiesen	079 311 10 56 071 914 80 70
Bissegg	3. Donnerstag im Monat (November bis April)	Ernst Burkhart	071 651 13 67
Busswil	1. Donnerstag im Monat (September bis Mai)	Margrit Eisenring	071 923 82 04
Bussnang	1. Donnerstag im Monat	Restaurant Alterszentrum	071 626 60 50
Braunau	1. Mittwoch im Monat, Restaurant Ochsen	Beata Niederer	071 911 83 90
Dettighofen	2. Dienstag im Monat, Restaurant Krone, Pfyn	Elisabeth Gerber	052 765 21 15
Eschlikon	2. Mittwoch im Monat, Restaurant Post	Alana Bachmann	071 524 70 73
Felben	3. Freitag im Monat, Restaurant Wellenberg (Jan, März, Mai, Juli, Sept, Nov) Restaurant Schwanen, (Feb, April, Juni, Aug, Okt, Dez)	Erika Schaub-Hofer	078 838 28 01
Fimmelsberg	3. Donnerstag im Monat (November bis April)	Ernst Burkhart	071 651 13 67
Frauenfeld	Jeden Donnerstag ab 11.30 Uhr Restaurant Stadtgarten, Frauenfeld	Markus Hirt	076 211 82 39
Gachnang	1. Mittwoch im Monat jeweils alle zwei Monate evang. Kirchgemeindehaus Gachnang	Auskunft: Tamara Haupt Anmeldung: Marianne Wanner	076 206 50 89 052 375 21 42
Hefenhofen	3. Donnerstag im Monat	Trudi Lanfranchi	071 411 86 13
Herdern	Jeden Freitag, Restaurant Löwen	Auskunft: Yvonne Blatter Anmeldung: Restaurant Löwen	052 747 18 16 052 740 00 33
Homburg	1. Freitag im Monat	Esther Schürch	052 763 27 51
Hörhausen	1. Freitag im Monat	Monika Siegwart	052 763 26 64
Hüttlingen	3. Donnerstag im Monat, Mehrzweckhalle Hüttlingen	Lisbeth Hofer	052 765 21 16
Lanzenneunforn	Jeden Freitag, Restaurant Löwen, Herdern	Auskunft: Yvonne Blatter Anmeldung: Restaurant Löwen	052 747 18 16 052 740 00 33
Lengwil	Letzter Donnerstag im Monat, Rest. Sonne, Lengwil	Monika Spengler	071 688 70 04
Märwil	3. Donnerstag im Monat (September bis Mai)	Dora Rohrbach	071 917 13 58
Matzingen	1. Donnerstag im Monat im Mehrzweckgebäude	Ursi Hobi Silvia Borner	052 376 18 41 079 788 25 03
Müllheim	2. Donnerstag im Monat	Margreth Binder	052 552 15 78
Pfyn	2. Dienstag im Monat, Restaurant Krone	Sissi Volkart	052 765 14 13
Schönholzerswilen	Einmal im Monat Mittagstisch, (ausser Juli, Aug, Dez) die Restaurants und Tage wechseln sich ab.	Irene Ziegler	071 633 22 31
Thundorf	Jeden 2. Dienstag im Monat (Oktober bis März)	Sonja Rickenbach	052 721 02 28
Tobel	2. Donnerstag im Monat	Anmeldung: Altersheim Sunnewies Auskunft: Friedl Streule	071 918 62 85 071 917 16 49
Wäldi	3. Mittwoch im Monat	Gertrud Wüthrich	071 657 12 78
Uesslingen	1. Freitag im Monat	Yvonne Liechti	079 297 61 51
Wängi	1. Mittwoch im Monat, Rest. Linde (ausser Februar)	Lucia Höchli	079 261 49 05
Wagenhausen	1. Mittwoch im Monat, Kirchgemeindehaus Burg, Stein am Rhein	Anmeldung: Karin Schmid Auskunft: Anita Schwarzer	076 582 17 84 052 741 39 10
Wellhausen	3. Freitag im Monat Restaurant Wellenberg (Jan, März, Mai, Juli, Sept, Nov) Restaurant Schwanen, (Feb, April, Juni, Aug, Okt, Dez)	Silvia Rüedi	052 770 10 02
Wiezikon	1. Dienstag im Monat, Restaurant Hirschen	Anmeldung: direkt im Rest. Hirschen Auskunft: Markus Schafflützel	071 966 23 33
Wigoltingen	Einmal im Monat am Donnerstag in der Chileschür Mittagstisch, anschliessend Spielnachmittag	Monica Roth	079 631 31 02
Wuppenau	Einmal im Monat (ausser Juli, Aug., Dez.), die Restaurants und Tage wechseln sich ab.	Mirjam Zbinden	071 947 10 46

Spiele und Geselligkeit

Ort	Datum	Auskunft /Anmeldung	Telefon
Mahlzeitendienst			
Gachnang	Montag bis Freitag	Karin Morgenthaler	079 654 69 61
Pfyn	Montag bis Samstag	Gusti und Margrith Sidler	052 765 12 46
Wigoltingen	Montag bis Samstag	Gemeinde Wigoltingen	052 368 22 00

Jass- und Spielenachmittage

Dettighofen	2. Dienstag im Monat, Alterssiedlung Lindebüel	Elisabeth Gerber	052 765 21 15
Erlen	Jeden Mittwoch 13.30 – 17.30 Uhr	Margrith Kreis	071 648 19 71
Felben	Letzter Montag im Monat, Jass- und Spielenachmittag, Dorfzentrum, Rest. Wellenberg	Erika Schaub-Hofer	078 838 28 01
Matzingen	Jeden Montag, Seniorenstammtisch Restaurant Rössli, Matzingen	Esther Berchtold	052 376 14 34
Matzingen	Jeden 2. Donnerstag im Monat Vorträge, Spiel- oder Lottonachmittag ab 14.00 Uhr im Mehrzweckgebäude, Matzingen	Ursi Hobi Silvia Borner	052 376 18 41 079 788 25 03
Müllheim	1. Montag im Monat. Spiel-, Spass- und Jasstag «eifach do si» in der Alterssiedlung Sunnebüel Müllheim, 09.00 – 11.00 / 14.00 – 17.00	Margreth Binder (keine Anmeldung erforderlich)	052 552 15 78
Wagenhausen	1. Donnerstag im Monat (September bis April)	Anita Schwarzer	052 741 39 10
Pfyn	2. Dienstag im Monat (Alterssiedlung Cafe Lindebüel)	Sissi Volkart	052 765 14 13
Wellhausen	Letzter Montag im Monat, Jass- und Spielenachmittag, Dorfzentrum, Rest. Wellenberg	Silvia Rüedi	052 770 10 02
Wigoltingen	Einmal im Monat am Donnerstag in der Chileschür im Anschluss an den Mittagstisch	Monica Roth	079 631 31 02
Wiezikon	1. Dienstag im Monat	Markus Schafflützel	071 960 11 88

Singgruppen

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die Lust haben, in fröhlicher Runde zu singen.

Unkostenbeitrag CHF 3.00 (pro Nachmittag)

Frauenfeld

Datum	Am letzten Freitag im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Thurgau, Beratungsstelle Frauenfeld, Bankplatz 5
Auskunft	Ruth Lüscher, 079 363 65 12

Gesprächsgruppen

Pro Senectute Thurgau bietet Gesprächsgruppen für ältere Menschen an. Dabei können in einer ungezwungenen Atmosphäre soziale Kontakte geknüpft und gepflegt werden. Die Themen werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt. Sozialarbeitende und Freiwillige moderieren die Veranstaltungen.

Arbon

Datum	2. Dienstag im Monat von 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Thurgau, Kursraum Arbon, Kapellgasse 8
Anmeldung	071 440 46 00

Kreuzlingen

Datum	2. Montag im Monat von 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Thurgau, Beratungsstelle Kreuzlingen, Parkstrasse 8
Anmeldung	071 672 77 78

Frauenfeld

Datum	letzten Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Thurgau, Beratungsstelle Frauenfeld, Bankplatz 5
Anmeldung	Ruth Lüscher, 079 363 65 12

Romanshorn

Datum	2. Montag im Monat von 14.00– 15.30 Uhr
Ort	Kafitreff des Seniorenzentrums Konsumhof Konsumhof 3, 8590 Romanshorn
Anmeldung	071 440 46 00

Sie wollen sich engagieren?

Freiwilligenarbeit: Ihre Zeit schenkt Freude – Werden Sie Teil unseres Teams!



Möchten Sie älteren Menschen schöne Momente bereiten und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern?

Bei **Pro Senectute Thurgau** haben Sie die Möglichkeit, aktiv dazu beizutragen und das Leben unserer Seniorinnen und Senioren zu bereichern.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich zu engagieren:

- **Begleitung und Gesellschaft:** Ein offenes Ohr, ein freundliches Gespräch – oft sind es kleine Gesten, die Grosses bewirken.
- **Geburtsstagsbesuche:** Feiern Sie gemeinsam mit unseren Seniorinnen und Senioren und machen Sie deren Ehrentag zu etwas Besonderem.
- **Gemeinsame Mahlzeiten und Treffen:** Organisieren Sie einen Mittagstisch oder gesellige Zusammenkünfte. Schaffen Sie einen Ort der Begegnung, an dem ältere Menschen zusammenkommen und sich austauschen können.
- **Ein Gefühl der Verbundenheit:** Mit Ihrem Engagement schaffen Sie eine herzliche Atmosphäre, in der sich ältere Menschen geschätzt und willkommen fühlen.

Was wir Ihnen bieten:

- Eine sinnvolle Tätigkeit in einem motivierten, wertschätzenden und engagierten Team
- Flexible Einsatzzeiten, die sich gut mit Ihrem Alltag vereinbaren lassen
- Die Möglichkeit, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und aktiv zum Wohlbefinden unserer Seniorinnen und Senioren beizutragen

Machen Sie den Unterschied!

Mit Ihrer Zeit und Ihrem Engagement bereichern Sie den Alltag unserer Seniorinnen und Senioren und schenken ihnen Momente voller Freude und Gemeinschaft.

Interessiert?

Kontaktieren Sie uns und erfahren Sie mehr über Ihre Einsatzmöglichkeiten bei Pro Senectute Thurgau. Gemeinsam schenken wir Zeit und zaubern Freude in das Leben unserer Seniorinnen und Senioren!

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Claudia Winkler und Annemarie Nørrum Koordination

Freiwilligenarbeit, 071 626 10 97, freiwilligenarbeit@pstg.ch

Helfende Hände gesucht!

Sie haben ein Herz für ältere Menschen und möchten uns bei der Herbstsammlung unterstützen?

Wir setzen uns dafür ein, dass Seniorinnen und Senioren ihre Eigenständigkeit bewahren können.

In unseren Beratungsstellen erhalten sie in schwierigen Lebenssituationen unkomplizierte Hilfe und Unterstützung, um ihre Herausforderungen nachhaltig zu bewältigen.

Die Erträge der Herbstsammlung tragen entscheidend dazu bei, unser kostenloses Sozialberatungsangebot für ältere Menschen aufrechtzuerhalten.

Mit einem kleinen Einsatz können Sie Grosses bewirken!

Melden Sie sich unverbindlich bei uns – wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Annemarie Nørrum und Claudia Winkler, Koordination

Freiwilligenarbeit, 071 626 10 96, freiwilligenarbeit@pstg.ch

Alltagshilfen gesucht

Die Alltagshilfen von Pro Senectute Thurgau geben älteren Menschen die Gelegenheit, möglichst lange ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben in ihrer gewohnten Umgebung zu führen.

Zur Unterstützung unserer Angebote suchen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, welche sich im Rahmen einer moderaten Entschädigung oder im Stundenlohn gemeinnützig engagieren möchten.

Mitarbeitende «Hilfen im und ums Haus»

Sie begleiten Seniorinnen und Senioren flexibel und stundenweise im Alltag (Hauswirtschaft, Einkaufen, Kochen, Waschen, Betreuung etc.).

Fühlen Sie sich angesprochen?

Wir freuen uns auf Ihre unverbindliche Kontaktaufnahme:

Andrea Müller, Bereichsleiterin Alltagshilfen

071 626 10 82, andrea.mueller@pstg.ch

Sportleiter Allround (Fit Gym) esa (m/w)

Bewegungsbegeisterte und engagierte Sport-Leitende gesucht

Pro Senectute Thurgau bietet im ganzen Kanton FitGym Lektionen an. Trainiert werden die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik. Für unser abwechslungsreiches Angebot suchen wir Sie als Verstärkung.

Sie sind bereit, gegen eine kleine Entschädigung wöchentlich eine Gruppe zu leiten? Sie sind erfahren im Leiten einer Fit Gym/Turngruppe? Dann freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

Sind Sie interessiert, haben aber keine Ausbildung?

Die erforderliche **Ausbildung zum Erwachsenensportleitenden esa, Allround (Fit Gym)**, kann über Pro Senectute Thurgau absolviert werden. In einem Modul-Ausbildungskurs (max. 7 Tage + Praktikum) werden Sie praxisbezogen auf die Aufgabe vorbereitet. Melden Sie sich für detaillierte Informationen bei uns.

Wir bieten Ihnen eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit und interessante Fortbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Über Ihre Kontaktaufnahme freuen wir uns.

Pamela Büsser, Fachverantwortliche Sport
071 626 10 87, pamela.buesser@pstg.ch

Schule sucht Seniorin und/oder Senior

Wenn Sie gerne Freiwilligenarbeit in einem fröhlichen, lebhaften Umfeld leisten möchten, dann lesen Sie weiter!

Für diverse Schulen im Kanton Thurgau suchen wir im Rahmen des **Projektes «Generationen im Klassenzimmer»** aufgeschlossene, tolerante und geduldige Seniorinnen und Senioren, welche Freude am Umgang mit Kindern haben.

Ob als **Unterstützung beim Rechnen, Lesen, Schreiben oder als «Waldbegleitung»**, mit diesem Engagement helfen Sie mit, das Verständnis zwischen den Generationen auszubauen.

Eine gegenseitige, vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen, der Lehrkraft und den Kindern bildet die Grundlage für diese Zusammenarbeit. Natürlich haben wir auch während Ihres Einsatzes immer ein offenes Ohr für Sie. **Pädagogische Vorkenntnisse brauchen Sie keine.**

Interessiert mehr zu erfahren?

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Ihren Anruf.

071 626 10 80 oder freiwilligenarbeit@pstg.ch

Jobangebote

Informieren Sie sich unter
www.pstg.ch/de/ueber-uns/jobs.html oder
in unserer halbjährlichen «Sonderausgabe Jobs» per Mail

Wir bieten

Gut beraten und unterstützt im Alter

In unseren Beratungsstellen können sich Personen im AHV Alter und deren Angehörige oder Bezugspersonen unentgeltlich von unseren diplomierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern zu allen Fragen des Alters informieren und beraten lassen. Beratungen für bereits im Heim wohnende Personen sind kostenpflichtig.

Unsere Sozialarbeitenden sind unterstützend und vermittelnd tätig. Nach der Devise «Miteinander reden, Hilfe planen» wird individuell für jede Person eine geeignete und möglichst nachhaltige Unterstützung angeboten.

Beratungsstellen

Amriswil	071 410 28 88
Arbon	071 440 46 00
Diessenhofen	052 657 18 18
Frauenfeld	052 721 58 01
Kreuzlingen	071 672 77 78
Münchwil	071 966 55 25
Weinfelden	071 622 10 61

Alltagshilfen ganz individuell

- Die Alltagshilfen von Pro Senectute Thurgau sind ein Angebot, das älteren Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und eingeständiges Leben in ihrer gewohnten Umgebung sicherstellen will. Wir sind mit Hilfen für Sie da, die Sie so entlasten, wie Sie es sich vorstellen. Sie entscheiden, welche Unterstützung Sie annehmen möchten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute Thurgau erleichtern Ihnen gerne stundenweise den Alltag.

Hilfen im und ums Haus

- Hilfe im Haushalt (allgemeiner Wochenkehr, Einkaufen, Kochen etc.)
- Begleitung ausser Haus und Besuche
- Betreuung
- Entlastung von Angehörigen
- Reinigung plus – Grundreinigung (in Kombination mit Haushaltshilfe)

Steuererklärungsdienst

- Erstellen der Steuererklärung
- Kontrolle der Steuerveranlagung

Treuhanddienst

- Hilfe bei der privaten Administration und der Erledigung des Zahlungsverkehrs
- Abklärungen mit Ämtern, Versicherungen, Banken etc.
- Erstellen der jährlichen Steuererklärung
- Anlegen und Führen einer geordneten Beleg und Dokumentenablage (einfache Buchhaltung)
- Monatliche Besuche zur Postbearbeitung und Kontaktpflege

Auskunft

Telefon 071 626 55 49, info@pstg.ch

Wir wollen Ihnen den Kursbesuch ermöglichen

Jubiläumsfonds – Pro Senectute Thurgau 1919–2019

Ist es Ihnen finanziell nur schwer möglich, einen Kurs zu buchen?

Unterstützt werden unsere Kursteilnehmenden unter folgenden Voraussetzungen:

- Personen mit Bezug von Ergänzungsleistungen der AHV
- Personen mit der Berechtigung zum Bezug der individuellen Prämienverbilligung im aktuellen Jahr im Kanton Thurgau nach der Kategorie A (maximale Einfache Steuer zu 100 % bis CHF 400.–).

Die Entschädigungshöhe wird bis maximal zu einem Drittel der Kurskosten ausgerichtet. Melden Sie sich, wenn wir Sie informieren und diskret unterstützen dürfen, unter 071 626 10 83.

Finanzielle Unterstützungen darüber hinaus sind im Rahmen der unentgeltlichen Sozialberatung möglich. Vereinbaren Sie bei Bedarf einen Termin, Telefon 071 626 10 89. Finanzielle Engpässe sollen nicht der Grund sein, dass Sie nicht an unseren Bildungs- und Sportangeboten teilnehmen können.

Wir freuen uns darüber, für Sie da zu sein.

Impressum

Herausgeberin

Pro Senectute Thurgau
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
Telefon 071 626 10 80
info@pstg.ch
www.pstg.ch

Redaktion

Pro Senectute Thurgau
Raphael Herzog, Nina Herzog,
Pamela Büsser, Philipp Gross,
Dominik Linder

Erscheint

halbjährlich, Dezember/Juni

Auflage

30'000 Exemplare

Satz/Gestaltung

Joss – visuelle Kommunikation
Weinfelden

Druck

pmc, Oetwil am See

Bilder

Pro Senectute Thurgau
Foto-Prisma Kristin Oertle
(Titelbild, Foto IT, Tanznachmittag)
Michael Fink
Christine Grimm
Halle 05 GmbH
Adobe Stock
KI-generierte Bilder (Open-AI)
Roman Sutter (Illustrationen)

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) – Freizeitangebote

Die Vollständige Version unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Webseite unter:

<https://tg.prosenectute.ch/de/AGB-s.html>.

Allgemeines

Geltungsbereich

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für den gesamten Geschäftsbereich von Pro Senectute Thurgau. Je nach Angebot gelten ergänzende dienstleistungsspezifische Bedingungen. Mit Vertragsabschluss werden die aktuellen AGB von der Kundin/dem Kunden akzeptiert.

Haftung

Pro Senectute Thurgau haftet ausschliesslich für direkte Schäden, welche während der Leistungserbringung vorsätzlich oder grobfahrlässig durch ihre Mitarbeitenden verursacht werden.

Jede weitere Haftung wird, soweit gesetzlich zulässig, ausgeschlossen.

Änderungen der AGB

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen können von Pro Senectute Thurgau jederzeit geändert werden. Die neue Version tritt durch Publikation auf der Website von Pro Senectute Thurgau in Kraft.

Für die Kundinnen/Kunden gilt grundsätzlich die Version der Allgemeinen Geschäftsbedingungen, welche zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses in Kraft ist. Es sei denn, die Kundin/der Kunde habe einer neueren Version zugestimmt.

Datenschutz und Schweigepflicht

Für die Ausführung unserer Dienstleistungen ist es notwendig, persönliche Daten unserer Kundinnen/Kunden zu speichern. Durch die Annahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen erteilen Sie uns die Berechtigung für die Speicherung und die interne Verwendung dieser Daten zu Geschäftszwecken (keine Weitergabe an Dritte).

Kundinnen/Kunden sowie Gönnermitglieder können jederzeit dem Einsatz ihrer Daten für einzelne Zwecke widersprechen. Dafür reicht eine kurze E-Mail oder ein Telefonanruf im Sekretariat von Pro Senectute Thurgau.

Unsere Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht.

Im Übrigen wird verwiesen auf die Datenschutzbestimmungen Pro Senectute Thurgau (www.tg.prosenectute.ch/de/datenschutz.html).

Adressmutationen

Damit Pro Senectute Thurgau ihre Dienstleistungen sinnvoll, effektiv und zur gemeinsamen Zufriedenheit verwalten kann, sind wir auf vollständige und aktuelle Daten angewiesen. Dies sind insbesondere Angaben zu Namen, Adresse, Wohnort, Postleitzahl, Geburtsdatum, Telefonnummer und allfälliger weiterer Kommunikationsdaten. Die Kundinnen/Kunden verpflichten sich daher, die entsprechenden Daten zur Verfügung zu stellen und im Falle einer Veränderung zu melden.

Freizeitangebote

Anmeldung

Anmeldungen sind grundsätzlich bis 10 Tage vor Kursbeginn oder bis zur angegebenen Frist möglich und werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Kurzfristige Anmeldungen sind in Ausnahmefällen möglich. Schriftliche wie mündliche Anmeldungen sind verbindlich. Nach Eingang der Anmeldung erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Gutscheine/Vergünstigungen sind bereits bei der Anmeldung oder bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn mitzuteilen. Nach erfolgter Rechnungsstellung können Gutscheine/Vergünstigungen nicht mehr in Abzug gebracht werden.

Durchführung

Pro Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl definiert. Die Durchführung erfolgt in der Regel nur bei Erreichung dieser Mindestteilnehmerzahl. Bei ungenügender Anmeldezahl behält sich Pro Senectute Thurgau vor, Kurse zu verschieben, zusammenzulegen oder abzusagen. Die bereits angemeldeten Teilnehmerinnen/Teilnehmer erhalten eine entsprechende Information vor Kursbeginn.

Kosten und Rechnung

Die Kurskosten werden ca. 1 Woche vor Kursbeginn verrechnet. Die auf der Rechnung aufgeführten Zahlungsbedingungen sind verbindlich. Bei Zahlungsverzögerungen können Mahngebühren und Verzugszinsen erhoben werden.

Kurskostenermässigung/Finanzielle Unterstützung

Auch Personen in bescheidenen finanziellen Verhältnissen sollen die Freizeitangebote von Pro Senectute Thurgau besuchen können. Nehmen Sie dafür mit uns Kontakt auf.

Schnupperlektionen

In vielen Kursen ist eine Schnupperlektion möglich. Eine vorgängige Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau ist erforderlich.

Abmeldung

Ohne Nachweis eines Arztzeugnisses:

- Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn: gebührenfrei. Der Rechnungsbetrag wird erlassen.
- Abmeldung 1 – 9 Tage vor Kursbeginn: 50 % der Kurskosten bleiben geschuldet. Rückerstattung von 50 % der Kursgebühr in Form eines Gutscheines.
- Abmeldung nach Kursbeginn oder Unterlassung der Abmeldung: Kursgebühr ist vollumfänglich zu entrichten.

Abmeldung infolge Krankheit/Unfall mit Nachweis eines Arztzeugnisses:

Bis unmittelbar vor Kursbeginn: gebührenfrei. Der Rechnungsbetrag wird erlassen oder rückerstattet.

Versäumte Lektionen/Absenzen seitens Kursteilnehmenden

Versäumte Lektionen:

Versäumte Lektionen können grundsätzlich nicht nachgeholt werden und berechtigen nicht zu einem Preisnachlass.

Absenzen infolge Krankheit/Unfall (ärztlich attestiert):

Eine einmalige Absenz infolge Krankheit/Unfall wird nicht rückerstattet, unabhängig davon, ob ein Arztzeugnis vorliegt.

Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit/Unfall von mind. 3 aufeinanderfolgenden Lektionen werden die verpassten Lektionen auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird. Die Abwesenheitsmeldung muss zeitnah erfolgen. Zudem muss das Arztzeugnis spätestens bis zum Kursende eingereicht werden.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Kursbesuche sowie die Teilnahme an fortlaufenden Sportangeboten oder an Veranstaltungen erfolgen auf eigene Verantwortung.

Gutscheine

Gutscheine von Pro Senectute Thurgau können für sämtliche Kurse und Dienstleistungen eingelöst werden.

FÜR ALLE MIT
UND OHNE
TKB-KONTO



TKB Pensionszentrum

Ihre Erbschaftsberatung, die verbindet statt trennt.

tkb-pensionszentrum.ch



TKB Pensionszentrum



Thurgauer
Kantonalbank