

aktiv

Freizeitangebote

**PRO
SENECTUTE**
| Thurgau



Unser
FitGym hält
jung

Kursprogramm

Juli bis Dezember 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



«Nie zu alt zum Tanzen»

(Debora Keller; Titel in der Thurgauer Zeitung vom 18.2.2026)

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit welchem Gefährt wir uns auch immer auf den Strassen bewegen, die Anforderungen wachsen. Das ist bestimmt auf die steigende Anzahl Verkehrsteilnehmenden tagsüber und zunehmend in der Nacht zurückzuführen. Daneben sind seit vielen Jahren zusätzliche Fortbewegungsmittel aufgekommen. Denken wir beispielsweise an die Vielzahl an eBike's oder die unterschiedlichen Modelle an eScooter'n mit differenten Tempolimitierungen. Welche Regeln haben wir als Partizipierende im Strassenverkehr wann einzuhalten. Was können – dürfen – müssen wir? Das kann sich im ersten Moment sehr banal anhören. Allerdings, ist dem wirklich so? Ist uns beispielsweise bekannt, was die andersartigen Regelungen in einer 30er Zone sind? So oder so, es liegt wohl oft in der Rolle und den Umständen, welche wir gerade einnehmen, an der «Brille, welche wir gerade aufhaben»; sei es als Fussgänger, eBike-Fahrer, Autolenker, gegebenenfalls sogar mit Anhänger, und so weiter. Rücksichtnahme und das Kennen der Vorschriften sind zweifellos bedeutende Faktoren. Zusätzlich lässt sich regelmässige praktische Fahrpraxis und grösstmögliches Sicherheitsgefühl anführen. Als Hilfestellung gedacht für jene Leserinnen und Leser, welche sich nicht mehr ganz sicher sind, ob ihnen noch alle aktuellen Regeln geläufig sind. In diesem Falle bieten wir in der zweiten Jahreshälfte das Angebot «Weiterbildung für Senioren und Seniorinnen im Strassenverkehr» an. Nutzen Sie die Gelegenheit, aus erster Hand Unterstützung zu erhalten.

Die Resonanz auf die seit diesem Januar aufgenommene Senioren-Disco in Münchwilen war von Beginn weg überwältigend. Für das Team Freizeitangebote ein so schönes und motivierendes Erlebnis, dass sie sich dazu entschlossen haben, die Veranstaltung im Angebotskalender zu belassen. Viele glückliche Menschen begegneten sich auf der Tanzfläche. Für einige Stunden war alles rund herum nicht mehr so wichtig. Vielleicht haben ja auch Sie einmal Lust, sei es als Einzelperson, als Paar oder in einer Gruppe, an einem Sonntagnachmittag Teil unserer Tanzparty zu sein.

Ein Gesicht ohne lesbare Gefühlsregung ist gefragt beim Pokern. Sie finden diesbezüglich einen redaktionellen Beitrag der Zeitlupe zu unseren Pokerkursen in Frauenfeld. Wagen Sie sich mit Ihrer persönlichen Anmeldung, dieses Strategiespiel besser kennenzulernen, Taktik anzuwenden und einige vergnügliche Momente zu erleben.

Digitales Banking will gelernt sein. Zusammen mit der Thurgauer Kantonalbank eröffnet sich die Möglichkeit, Abläufe zu erklären und Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihren Konti, Ihrem Ersparten, zu vermitteln. Die Methoden des Betruges werden fieser und rücksichtsloser. Lassen Sie sich von Bankfachleuten erläutern, worauf Sie in der Kundenbeziehung mit der TKB besonders zu achten haben.

Erneut haben wir für Sie ein einzigartiges, sehr vielfältiges und umfassendes Menü an Kursen zusammengestellt. Treffen Sie nun Ihre Wahl, welche Speisen auf dieser Karte Sie besonders «g'lusten». Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Herzliche Grüsse, Ihr

Raphael Herzog, Geschäftsführer

Titelbild:
Unsere FitGym-Gruppe
in Neukirch-Egnach.
Foto: Reto Martin

Ü60

PRO SENECTUTE THURGAU
UND SCHLOSSHOF



DISCO

«LET'S GROOVE TONIGHT»



TANZEN AM SONNTAG
13.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12.

14.00 – 18.00 | EINTRITT CHF 15.–

TICKETS VOR ORT

SCHLOSSHOF
MURGTALSTRASSE 20 | MÜNCHWILEN

Inhalt

Themen

- 6 Nie zu alt zum Tanzen
- 8 Von Royal Flush bis Show-down, fast wie im Casino
- 9 Neue Kurssuche
- 10 KulturKlub – Ausflüge
- 13 Rätselspass

Gesundheit

14



Lebensgestaltung

17



Kurse
für alle!

Einzig
Bedingung: Ü55

Kunst & Kultur

21



Computer und Multimedia

22



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



Nie zu alt zum Tanzen

In Münchwilen tanzen an der Ü60-Disco 170 Feierlustige – die Organisatorin Pro Senectute Thurgau freuts.



Ausgelassene Stimmung im Dance Inn in Münchwilen.

Bild: Raphael Rohner

Eine Frau im weissen Minirock stampft im Takt mit den Füssen. Ein Mann mit grauer Weste und gleichfarbiger Baskenmütze schüttelt lässig seine Schultern. Ein anderer Mann dreht seine Tanzpartnerin im Kreis, ihr blumiges Kleid wirbelt umher. «Whatever you want, whatever you like» singt eine Frau an der Bar zum Hit von Status Quo mit. Sie wippt ihre Füsse im Takt. Vor ihr stehen Bierflaschen, Wein und Wassergläser.

Scheinwerfer beleuchten den Saal, eine grosse Discokugel glänzt. Was nach einer Party klingt, die an jedem beliebigen Samstagabend stattfinden könnte, hat so am vergangenen Sonntag stattgefunden. Wo kann man Sonntagnachmittags zu Hits aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren ungestüm auf einer Party tanzen? Die einfache Antwort: An der Ü60-Disco im Dance Inn in Münchwilen.

Unbeschwertes Tanzen zur Jugendmusik

Von 14 bis 18 Uhr hat Pro Senectute Thurgau alle Ü60-jährigen partybegeisterten Menschen zum Feiern und Tanzen eingeladen. «Es ist grossartig», sagt eine Frau aus Kreuzlingen, während sie ihre Beine kaum stillhalten kann. Sie habe schon lange nicht mehr so ausgelassen tanzen können wie in der Ü60-Disco. Sie war schon bei der ersten Durchführung des Festes im Januar anwesend, gemeinsam mit rund 100 weiteren Personen. Am Sonntag ist diese Zahl überboten worden: 170 Tanzbegeisterte bewegen sich durch den Partyraum. «Ich bin der Pro Senectute sehr dankbar, dass sie das organisiert hat», sagt die Kreuzlingerin und tanzt weiter.

Mit dieser Meinung ist sie nicht allein. «Es gibt kaum öffentliche Veranstaltungen, wo wir zu Musik aus unserer Jugendzeit tanzen können», sagt eine Weinfelderin, während ihr Mann sie



wieder auf die Tanzfläche zieht. Mit der Ü60-Disco werde dieses Bedürfnis nun gestillt. «Das ist die Musik unserer Jugend», sagt auch Donatella D'Errico aus Tägerschen. Mit den Liedern, die aus den Boxen dröhnen, verbinde sie schöne Erinnerungen.

Beim Tanzen und freien Bewegungen fühle sie sich unbeschwert. «Das geht ans Herz.» Ihre Euphorie und ihr Können zeigen die Tanzenden den ganzen Nachmittag lang: Manche Lieder bringen die ganze Tanzfläche zum Jubeln, Hände werden in die Luft gehoben, einige glückliche Sprünge lassen sich nicht unterdrücken. Die Stimmung ist ausgelassen, überall sieht man lachende Menschen. Auch wer nicht tanzt und sich ausruht, ist bester Stimmung.

Ein Mann, der mit seiner Frau neben der Tanzfläche auf Stühlen sitzt, wedelt ihr mit einem Fächer Luft zu. Gegen die Hitze. Währenddessen steckt sie sich ihre grauen Haare hoch. Denn wenn man tanzt, kommt man ins Schwitzen. Doch auch während der Verschnauf- und Abkühlpause bewegen die beiden ihre Füße zur Musik. Es läuft «Hit the road Jack» von Ray Charles. Wer könnte da schon still sitzen?

Eine Begegnungszone schaffen

Nina Herzog, Bereichsleiterin Freizeitangebote der Pro Senectute Thurgau, freut sich über den Erfolg der Disco. Sie sagt: «Wir sind glücklich, sind so viele Leute gekommen.» Das Ziel von Pro Senectute sei es, den Menschen ein Tanzerlebnis zu bieten, das man alleine, zu zweit oder in Gruppen besuchen kann.

Besonders Alleinstehende schätzen das Angebot, weil man sich beim Tanzen ungezwungen kennenlernen kann. «Wir wollen mit der Disco auch eine Begegnungszone schaffen», sagt Herzog.

Dass Pro Senectute Thurgau das gelingt, ist nicht zu übersehen: «Wäre ich nicht hier, würde ich den ganzen Nachmittag Olympia schauen», sagt ein Mann im schwarzen Hemd und lacht. Er sei in der Disco, obwohl er eigentlich nicht tanzen könne, behauptet er von sich selbst, aber wirbelt im nächsten Moment seine Tanzpartnerin durch den Saal, als hätte er noch nie etwas anderes getan. Sein Talent kann er hier besser nutzen als vor dem Fernseher.

Ein ebenfalls ganz in schwarz gekleidetem Mann tut es ihm gleich: Er dreht seine Tanzpartnerin im Kreis, ohne dass ihm oder ihr schwindlig wird. Seit seinem zwanzigsten Lebensjahr tanzt der St.Galler. Er sagt, am Sonntag zu tanzen, sei das Beste, was man machen könne: «Dann startet man richtig motiviert in die neue Woche.» Ob diese Motivation den möglichen Muskelkater am Montagmorgen übersteht, bleibt offen. Sicher aber ist: Die Erinnerungen an die glücklichen Momente auf der Tanzfläche werden länger anhalten.

Text: Debora Keller

Quelle: Thurgauer Zeitung vom 18. Februar 2026.



Von Royal Flush bis Showdown, fast wie im Casino

Im Poker-Kurs von Pro Senectute Thurgau führt ein versierter Croupier die Teilnehmenden ins Spiel mit Kreuz, Karo, Herz und Pik ein. Dabei geht es um eine Mischung aus Psychologie, Strategie und einem Quäntchen Glück.

Gespielt wird Texas Hold'em

Von Big Blind und Small Blind ist die Rede, von Full House, Royal Flush oder Showdown. Zum Glück erklärt Bryan Zuberbühler alles Schritt für Schritt und hat in den Kursunterlagen Regeln und Fachbegriffe übersichtlich zusammengefasst.

Gespielt wird die beliebteste Poker-Variante: Texas Hold'em. Ziel dabei ist, den Pot mit den gesetzten Chips zu gewinnen – entweder mit der besten «Pokerhand» aus den zwei Karten in der Hand und den fünf auf dem Tisch oder wenn alle anderen Mitspielenden aussteigen. Runde für Runde werden mehr Karten aufgedeckt. Unschlagbar ist man mit einem Royal Flush, fünf Karten der gleichen Farbe von der Zehn bis hinauf zum Ass.

Gerunzelte Stirnen, hoch konzentrierte Mienen und tiefe Seufzer sieht und hört man am Tisch. Lässt einen die nächste Karte jubeln oder verzweifeln? Soll man mitgehen, den Einsatz erhöhen oder aufgeben? Hat die Gegnerin wirklich so gute Karten – oder täuscht sie das nur vor? Mit jeder Runde spielen die Teilnehmenden sicherer und klopfen gar erste Sprüche. Mal wachsen die Chips Türme in die Höhe, mal schwinden sie bedrohlich.

Es geht auch ohne Pokerface

Wer wagt, gewinnt. Wie gewonnen, so zerronnen. Solche Redewendungen scheinen direkt aus dem Casino zu stammen. «Poker ist aber weit mehr als Glück», betont Bryan Zuberbühler. Der ausgebildete Croupier und langjährige Casino-Mitarbeiter weiss: «Glück kann jeder und jede einmal haben. Langfristig gewinnen jedoch diejenigen, die mit Strategie spielen.»

Profis rechnen mit Wahrscheinlichkeiten, können das Spiel und die Gesichter lesen und wissen genau, wann sie etwas riskieren und wann sie lieber das Handtuch werfen. Wichtiger, als das berühmte Pokerface aufzusetzen, sei es, sein Verhalten nicht plötzlich zu ändern. Verräterisch, wer auf einmal laut oder ganz still, rot oder kreidebleich werde, glücklich grinsende, zu schwitzen oder zu zittern beginne.

Beim Kaffee in der Pause sind sich die Neulinge einig: Pokern ist vergnüglich, fordert aber auch heraus. Einige haben sich angemeldet, um ihr Gehirn spielerisch zu trainieren. «Nach der Pensionierung muss man selbst dafür sorgen, dass die grauen Zellen fit bleiben», sagt Martha.

Artikel: Zeitlupe, Text: Annegret Honegger



Poker-Kurs bei Pro Senectute Thurgau

Poker fasziniert – nicht erst seit berühmten Filmszenen in rauchigen Saloons oder glamourösen Casinos. Die Anziehungskraft liegt in der perfekten Kombination aus Strategie, Psychologie und etwas Glück.

Im Kurs von Pro Senectute Thurgau können Anfängerinnen und Anfänger unter Anleitung eines Experten die Grundlagen erlernen und erhalten eine fundierte Einführung in Spielregeln und Strategien – in entspannter Atmosphäre, ganz ohne Geldeinsätze.

Nächste Kurse:

- **Arbon**
Di., 22.09. & 29.09.26, 14.00 – 17.00 Uhr
- **Frauenfeld**
Di., 25.08. – 08.09.26, 14.00 – 16.00 Uhr
- **Weinfelden**
Di., 03.11. – 17.11.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau,
071 626 10 83, kurse@pstg.ch, tg.prosenectute.ch

Angebote in Ihrer Nähe finden Sie bei Pro Senectute in Ihrer Region.

Adressen via prosenectute.ch oder Infoline 058 591 15 15

Neue Kurssuche

Sich online für Kurse anzumelden, ist jetzt noch einfacher. Nach einem halben Jahr Entwicklungszeit ist die neue Version der Kurssuche (www.pstg.ch/kurse) endlich online. Sie bietet viele Verbesserungen, unter anderem mehr Übersicht, und verzeiht neu auch nicht korrekt geschriebene Suchbegriffe.

Besseres Suchfeld

Hat man früher nach FitGym gesucht, kam die Antwort: «0 verfügbare Angebote». Der Fehler – ein Leerzeichen zwischen den Wörtern – mag klein sein, aber die Konsequenzen gross. Die neue Kurssuche löst dieses Problem.

Vereinfachte Suche

In der alten Kurssuche gab es viel zu viele Suchoptionen. Neben mehreren Hauptkategorien noch je 10 Unterkategorien. Filtern nach Ort und vieles mehr. Neu kann der Ort, Zeitpunkt oder Wochentag einfach im Suchfeld gesucht werden

Wieso brauche ich neu ein Login

Das Thema mit den Accounts und Passwörtern – wir kennen es. Darum haben wir uns diesen Schritt reiflich überlegt und uns dafür entschieden, dass alle Kundinnen und Kunden ein Passwort vergeben müssen. Dafür können wir Ihre Adressangaben speichern und Ihnen die Arbeit ersparen, diese jedes Mal auszufüllen.

Kann ich die Kurse auch weiter per Telefon oder E-Mail buchen?

Selbstverständlich bleiben Kurse auch weiterhin telefonisch oder per E-Mail buchbar.

Was bringt die Kurssuche

Bisher wurden die Anmeldedaten aus der Buchung per E-Mail an die Kursadministration gesendet und mussten anschliessend manuell in unser Kurssystem übertragen werden. Neu funktioniert das automatisch und erspart eine gehörige Menge Arbeitszeit.

Probieren Sie es selbst

www.pstg.ch/kurse



Ausflüge / Besichtigungen +

STÖCKLI – HANDMADE, SWISS MADE, SKI-Manufaktur

Das Geschäft des Schweizer Skiherstellers boomt, auch dank seines wichtigsten Werbeträgers. Wie die Olympia-Ski von Marco Odermatt gebaut werden, erfahren Sie auf der rund zweistündigen Führung durch die Ski-Manufaktur.

Die Leidenschaft für Qualität und das handwerkliche Können spiegeln sich in jedem der über 140 Arbeitsschritte wider, die in einen Stöckli-Ski einfließen. Dabei wird kein einziger Prozessschritt ausser Haus gegeben.

In der Manufaktur in Malters verschmelzen Tradition und technologische Innovation zu weltweit gefragten Produkten.

Erleben Sie mit eigenen Augen, wie aus sorgfältig ausgewählten Materialien und sorgfältiger Handarbeit die hochwertigen Schweizer Stöckli-Ski entstehen.



Datum: Dienstag, 25. August 2026
(Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: Montag, 10. August 2026
Dauer / Ende: 13.30 – ca. 15.30 Uhr (Die Führung dauert rund 120 Minuten)

Treffpunkt: 13.15 Uhr am Eingang der Stöckli Skimanufaktur, Eistrasse 5a, Malters
Hinweis: Es wird gebeten mit dem öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Es stehen nur wenige Parkplätze zur Verfügung. Die Anreise mit den ÖV über Luzern ist unkompliziert. Vom Bahnhof Malters zur Manufaktur sind es rund 30 Minuten Gehzeit. Während der Führung stehen keine Sitzmöglichkeiten zur Verfügung und es sind längere Gehdistancen zu absolvieren. Das Begehen mit Rollatoren und Gehhilfen ist nicht möglich. Gutes und sicheres Schuhwerk.

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

Kursnummer: KKU.CLU26.02.570



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)

«Pro Vielfalt Alter» Gönnermitgliedschaft Hilfe, die ankommt. Ihre Unterstützung zählt.

Light-Mitgliedschaft

bis CHF 64 / Jahr
Vorteile unserer
Kooperationspartner (ersichtlich
auf unserer Homepage)

Klub-Mitgliedschaft

ab CHF 65 – 149 / Jahr
Zusätzlich CHF 10 Rabatt für jede
Veranstaltung des KulturKlubs
von Pro Senectute Thurgau.

Plus-Mitgliedschaft

ab CHF 150 / Jahr
Zusätzlich ein jährlicher
Gutschein im Wert von
CHF 50 für sämtliche
Dienstleistungen und Angebote
von Pro Senectute Thurgau.*



Jetzt
Mitglied
werden

www.pstg.ch/goenner

*Es gelten die Dienstleistungsvoraussetzungen der einzelnen Bereiche.



Hauptbahnhof Zürich

Der Hauptbahnhof Zürich wurde 1847 als Endstation der ersten Bahnstrecke von Baden nach Zürich eröffnet. Seit-her erlebte er viele Umbauten, Erweiterungen und Änderungen. Mit dem Durchgangsbahnhof im Untergeschoss wurde er zum grössten Bahnhof in der Schweiz und ist heute ein Dreh- und Angelpunkt für Reisende.

Daneben bietet er mit dem ShopVille an 365 Tagen die Möglichkeit zum Einkaufen. Zudem fällt die Bahnhofshalle immer wieder mit ihren wechselnden Kunstinstallationen oder z. B. mit dem Weihnachtsmarkt auf.

Kommen Sie nach Zürich und erfahren Sie bei der fachkun- digen Führung einiges zur Geschichte, der aufwändigen Logistik und zur umfangreichen Infrastruktur des Bahn- hofes.

Datum: **Dienstag, 29. September 2026**
(Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: Montag, 7. September 2026

Dauer / Ende: 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: 13.40 Uhr beim Kopfende von Gleis 18
in der Haupthalle

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

Kursnummer: KKU.CLU26.02.550

BERNINA – Nähmaschinenfabrik

Generationen von Frauen und Männern haben auf den Bernina-Nähmaschinen nähen gelernt und verwenden die Maschinen auch heute für kreative Werke und zum Nähen oder Flicken ihrer Kleider. Die Nähmaschinen zeichnen sich durch ihre Zuverlässigkeit und Langlebigkeit aus.

Bernina produziert seit 1893 Nähmaschinen in Steckborn, ein zweites Werk gibt es in Thailand. Am Standort in Steckborn werden die Maschinen entwickelt, designt und erste Prototypen hergestellt.

Bei der Besichtigung und Tour durch die Gebäude der Bernina Steckborn erfahren wir mehr zur Firmengeschichte, dem wirtschaftlichen Druck und die Auswirkungen auf den Standort Schweiz.

Datum: **Dienstag, 20. Oktober 2026**
(Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

Dauer / Ende: 13.30 – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: 13.15 Uhr beim Empfang BERNINA
International AG, Seestrasse 161,
8266 Steckborn

Hinweis: Es wird gutes, rutschfestes Schuhwerk
empfohlen.

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

Kursnummer: KKU.CLU26.02.549



Ausflüge / Besichtigungen +

KulturKlub



Hugelshofer Gruppe

Tradition trifft Innovation – seit über einem Jahrhundert

Die Hugelshofer Gruppe zählt zu den führenden Transport- und Logistikunternehmen der Schweiz und ist auch im europäischen Markt erfolgreich tätig.

Was Ende des 19. Jahrhunderts als Lohnkutscherei begann, hat sich zu einem dynamischen, zukunftsorientierten Konzern entwickelt.

Heute steht Hugelshofer AG für moderne Transporttechnologie, langjährige Erfahrung und Innovationskraft. Egal ob flüssig, staubförmig oder fest – für jedes Transportgut bietet Hugelshofer das passende Fahrzeug und bringt die Waren sicher und effizient ans Ziel.

Datum: Montag, 23. November 2026
(Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: Freitag, 6. November 2026
Dauer / Ende: 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt: 09.15 Uhr bei der Hugelshofer Gruppe

Hinweis: Bitte mit dem ÖV anreisen. Die Bushaltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe. Ab Bahnhof Frauenfeld: Buslinie 5 bis «im Alexander». Es wird gutes, rutschfestes Schuhwerk empfohlen.

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

Kursnummer: KKU.CLU26.02.566

Brüggli Romanshorn

Das Leben schreibt zahllose, ganz individuelle Geschichten, die hin und wieder auf Unterstützung angewiesen sind. Darum gibt es das Brüggli in Romanshorn, das Menschen mit psychischen und körperlichen Schwierigkeiten auf dem Ausbildungs- und Integrationsweg begleitet. Sei es, dass jemand nach einem Unfall im Rollstuhl ist und auf einen situationsgerechten Arbeitsplatz angewiesen ist, oder eine Jugendliche mit Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, die hier eine angepasste Ausbildung absolvieren kann. Das Nonprofit-Unternehmen bietet mit wirtschaftsnahen Angeboten wie der Produktion, der Informatik-Lehre, den Leistungen in Unterhalt und Technik oder der Gastronomie, individuelle Hilfe. Heute werden in der Institution rund 750 Mitarbeitende beschäftigt.

Nach einer kurzen Einführung besichtigen wir beim Rundgang die verschiedenen Werk- und Produktionsstätten. Danach dürfen wir uns in der hauseigenen Gastronomie Usblick bei Kaffee und Kuchen verwöhnen lassen.

Datum: Dienstag, 8. Dezember 2026
(Halbtagesanlass)

Anmeldeschluss: Freitag, 20. November 2026
Dauer / Ende: 13.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt: 13.15 Uhr vor dem Eingang der Institution Brüggli, Hofstrasse 5, 8590 Romanshorn
Hinweis: Inkl. Kaffee und Kuchen im Restaurant. Bitte geschlossene Schuhe tragen.
Kosten: Nichtmitglieder: CHF 40.–
Mitglieder: CHF 30.–
Kursnummer: KKU.CLU26.02.545





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

1. Platz: R. Michel,
Sulgen
2. Platz: A. Bielser,
Frauenfeld
3. Platz: R. Zeller,
Aadorf

Einsende-
schluss:
**28. August
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

jmd., der Geld auf die Seite legt	Initialen e. CH- Tennis- spielers	schweiz. Jodlerin (Melanie)	still!, leise!	Spass- macher am Hof (MA)	Mut, Courage	engl. Abk.: Dienstag	dt. Vorsilbe	Zwiebel- pflanze	sächl. Fürwort
CH-Institution f. das Alter (2 W.)			9						
			Jonglier- utensil		frucht- bare Boden- schicht				
einer der Söhne Noahs	optisch wahr- nehmen		Zeichen der Herr- scher- würde	3			kleinste Dreck- partikel		ge- schichtl. Jahr- bücher
schweiz. Indus- trieller † 1882					Animation- film- studio	Well- nessein- richtung		1	
			Flugblatt (ugs.)		Skiab- fahrts- strecken				
Kniff, Trick	griech. Rache- göttin	Flüssig- keit				Gesell- schafts- zimmer		Clubs, Organi- sationen	
Vogelart, Drossel	4				Wasser- stands- messer	schweiz. Unfall- ver- sicherer			
		Insek- ten- puppe	lehrhaf- te Erzäh- lung						
Vorn. v. Autor Follett	gegerbte Tierhaut					Hafen- dämme	ital. Tonbez. für das D	5	
Gelier- mittel aus Algen			oriental. Oberge- wänder		künstl. Körper- haltun- gen	2			
all- tätlich	erstre- benswer- te Ziele	Vorn. v. Filmstar Costner	6				Teil e. Hühner- produkts		Fluss bei Martigny
					Fäl- schung, Betrug Mz.	engl.: Schluss			
			Stadt- gott von Theben	Braut- werber		8			
lang- weilig	Haus- eigen- tümer- verband	Landkar- tenwerk				Organi- sation der UNO		Fremd- wortteil: selbst	
Brett- spiel				Doppel- konso- nant	drahtlo- ses Netz- werk				
span. Artikel		Teil des engl. Parla- ments						7	
Genfer Eissta- dion (Les)						Dörfer u. Klein- städte			

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.



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., 12.11.26 14.00–16.00 KGE.AUG26.02.464

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Steinbauer

Weinfelden

Do., 10.09.26 09.00–11.00 KGE.AUG26.02.465

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Steinbauer

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

Sicherheit im Alltag / Erste-Hilfe-Kurs



Dieser speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Erste-Hilfe-Kurs vermittelt praxisnahes Wissen zu häufigen Notfallsituationen im Alltag. Neben dem richtigen Verhalten im Notfall lernen die Teilnehmenden auch, frühe Warnzeichen zu erkennen und richtig zu reagieren, bevor sich eine Situation verschlimmert.

Themenschwerpunkte sind unter anderem:

- Schwächeanfall und Kreislaufprobleme
- Schlaganfall erkennen und richtig handeln
- Herzinfarkt und wichtige Vorzeichen
- Sturzereignisse, mögliche Folgen und Sturzprävention
- Wiederbelebung und Anwendung eines Defibrillators (AED)
- Umgang mit der Patientenverfügung

Der Kurs legt grossen Wert auf praktische Übungen, die speziell an die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren angepasst sind. Ziel ist es, Sicherheit im Alltag zu gewinnen und im Ernstfall ruhig und richtig handeln zu können. Selbstverständlich bleibt während des Kurses auch genügend Zeit für individuelle Fragen und persönliche Erfahrungen. Alle Kurse werden von diplomierten, aktiven Rettungssanitäterinnen und Rettungssanitäter HF aus dem Rettungsdienst 144 geleitet. Die Teilnehmenden profitieren direkt von aktuellen Einsatzerfahrungen, praxisnahen Szenarien und konkreten Handlungsempfehlungen aus dem Berufsalltag.

Fokus

- Altersrelevante Notfallsituationen
- Selbstsicherheit im Alltag
- Praktische Übungen angepasst an Seniorinnen und Senioren

Kosten: CHF 110.00

Weinfelden

Di., 15.09.26 13.30–16.30 KGE.EHI26.02.701

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Raphael Moreno, REASWISS Health GmbH





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.

Frauenfeld

Fr., 28.08.–18.12.26 **14.00–15.00** KGE.FEL26.02.692
Ausfall: 11.09./09.10./20.11.
Kosten: CHF 238.00 (14 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Yoga-Pilates im Oxen, Yvonne Scarabello

Kreuzlingen

Do., 03.09.–17.12.26 **10.15–11.15** KGE.FEL26.02.703
Ausfall: 24.09./01.10./15.10./22.10./26.11./03.12.
Kosten: CHF 170.00 (10 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Aikidobodensee Hafencenter 1. Stock, Katja Münker-Harder

Sirnach

Mi., 12.08.–16.12.26 **09.30–10.30** KGE.FEL26.02.555
Ausfall: 07.10./14.10.
Kosten: CHF 289.00 (17 x 1 Lektion)
Standort/Leitung: Pfarreizentrum St.Remigius, Franziska Ochsner

Weinfelden

Di., 11.08.–15.12.26 **09.00–10.00** KGE.FEL26.02.597
Di., 11.08.–15.12.26 **10.10–11.10** KGE.FEL26.02.598
Ausfall: 08.09./06.10.
Kosten: CHF 289.00 (17 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.

Arbon

Di., 18.08./15.09./20.10./17.11./15.12.26
13.30–15.00 KGE.GED26.02.593
Kosten: CHF 150.00 (5 x 2 Lektionen)
Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Elsbeth Lauchenauer

Frauenfeld

Mo., 07.09./05.10./02.11./07.12.26
13.30–15.00 KGE.GED26.02.556
Kosten: CHF 120.00 (4 x 2 Lektionen)
Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Danielle Sylvia Müller

Kreuzlingen

Mo., 07.09./05.10./02.11./07.12.26
16.30–18.00 KGE.GED26.02.557
Kosten: CHF 120.00 (4 x 2 Lektionen)
Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Danielle Sylvia Müller

Gute Deutschkenntnisse von Vorteil.



Gesundheit

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 30.00 (2 Lektionen)

Kreuzlingen

Do., 05.11.26 14.00–16.00 KGE.VOR26.02.635

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Heuberger

Weinfelden

Do., 03.12.26 14.00–16.00 KGE.VOR26.02.547

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 Verjüngungsmöglichkeiten.

Kosten: CHF 30.00 (2 Lektionen)

Kreuzlingen

Di., 08.09.26 16.00–17.30 KGE.VOR26.02.567

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Paul Paproth

Weinfelden

Di., 08.12.26 10.30–12.00 KGE.VOR26.02.568

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 Stunden 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 30.00 (2 Lektionen)

Amriswil

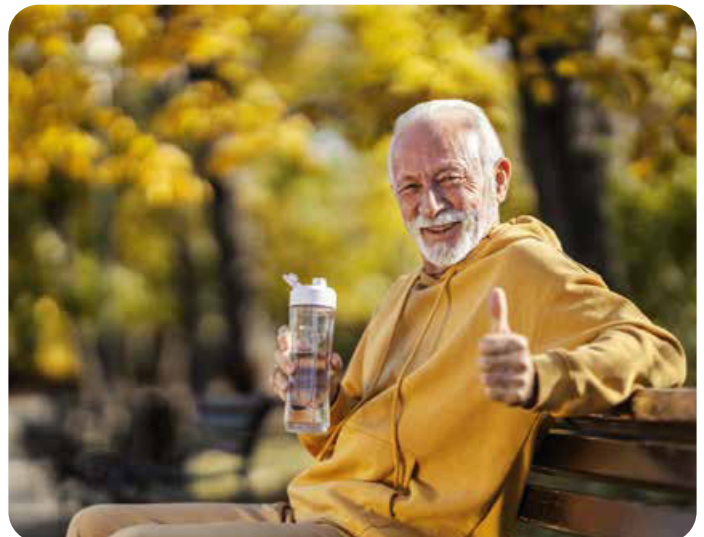
Mo., 02.11.26 15.00–17.00 KGE.VOR26.02.591

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sandra Badun

Frauenfeld

Di., 03.11.26 15.00–17.00 KGE.VOR26.02.592

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)

Weinfeldten

Do., 13.08.–17.09.26	15.00–16.30	KLE.GAS26.02.664
Do., 05.11.–10.12.26	15.00–16.30	KLE.GAS26.02.691

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Grimm

Abenteuer Eseltrekking (Esel – Wandern – Feuer)

Schätzen Sie die Natur und die Gesellschaft gutmütiger Tiere? Wir laden Sie ein zu einem entspannten Tag mit unseren erfahrenen Eseln. Wir beginnen den Morgen in aller Ruhe bei Kaffee und Gipfeli, bevor wir gemeinsam die Tiere striegeln und uns auf eine sanfte, etwa 90-minütige Wanderung begeben. Am offenen Feuer geniessen wir anschliessend ein gemütliches Raclette. Es bleibt genügend Zeit für anregende Gespräche oder um einfach den Klängen des Waldes zu lauschen. Der Rückweg dauert etwas mehr als eine Stunde.

Kosten: CHF 110.00 (5 Lektionen)

Eschenz

Fr., 25.09.26	10.00–15.00	KLE.NAT26.02.578
----------------------	--------------------	------------------

Standort/Leitung: Pferdehof Grünegg, Stefan Preisig



Vortrag «Vorsicht Falle! Die Tricks der Betrüger durchschauen» der Kantonspolizei Thurgau



Egal ob online, am Telefon oder im persönlichen Kontakt: Gute Betrüger sind Meister der Täuschung. Sie verstehen es, ihre Opfer zu überrumpeln und um den Finger zu wickeln. Sie wissen genau, wo man bei Ihnen «andocken» muss, um beispielsweise mit Freude oder Schock ans Ziel zu kommen. Dem steht man aber nicht wehrlos gegenüber, ganz im Gegenteil! Wer weiss, wie die Betrüger arbeiten, kann ihre Tricks schneller durchschauen.

Inhalt/Themen:

- Wer sind die Betrüger, wie arbeiten sie?
- Welche Techniken wenden sie an, um ihre Opfer zu täuschen?
- Stimmt die Aussage: «Das kann mir nie passieren!»
- Wie kann man sich und andere schützen?

Die einzelnen Themen werden mit anschaulichen Beispielen aus der Praxis illustriert und untermauert. Zusätzlich liegt Infomaterial zum Mitnehmen bereit.

Kosten: Dank der Unterstützung der Kantonspolizei kostenlos.

Weinfeldten

Fr., 02.10.26	14.00–15.00	KLE.INF26.02.731
----------------------	--------------------	------------------

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Kantonspolizei Thurgau

Frauenfeld

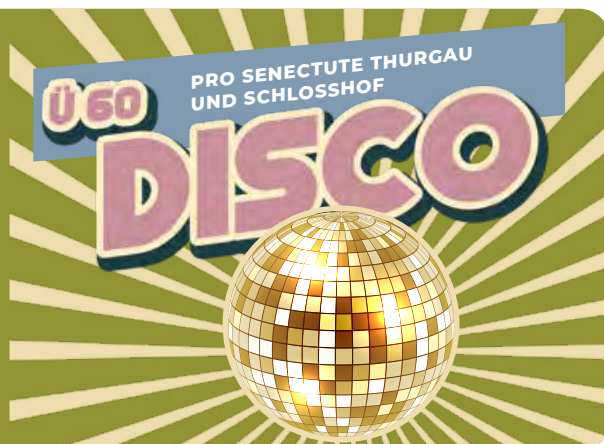
Mo., 09.11.26	14.00–15.00	KLE.INF26.02.564
----------------------	--------------------	------------------

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Kantonspolizei Thurgau

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-Disco getanzt und gefeiert werden.

Zeit	14.00–18.00 Uhr
Kosten	CHF 15.00 pro Person und Nachmittag
Anmeldung	Nicht erforderlich
Daten	Sonntag, 13.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12.
Standort	Schlosshof, Murgtalstrasse 20, Münchwilen



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., 30.10.26 14.00–16.00 KLE.TIC26.02.536

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, 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.

Frauenfeld

Do., 17.09.26 08.30–12.00 KLE.MOB26.02.540

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

Kreuzlingen

Di., 27.10.26 08.30–12.00 KLE.MOB26.02.541

Standort/Leitung: Das Trösch, rundum mobil GmbH

Weinfelden

Fr., 30.10.26 08.30–12.00 KLE.MOB26.02.693

Standort/Leitung: Pfarreizentrum St. Johannes, rundum mobil GmbH

+ 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

Amriswil

Do., 03.09.26 13.30–16.30 KLE.SPD26.02.544

Standort/Leitung: Kulturforum Amriswil, Sonja Gmür

Weinfelden

Do., 26.11.26 13.00–16.00 KLE.SPD26.02.696

Standort/Leitung: Firehouse, Sonja Gmür

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

Kreuzlingen

Fr., 25.09.26 08.30–12.00 KLE.PAT26.02.534

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Corinne Nessensohn

Weinfelden

Fr., 20.11.26 13.30–17.00 KLE.PAT26.02.553

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Corinne Nessensohn



Sie bekommen unseren Docupass im Wert von CHF 19.00 dazu.

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 (3 Lektionen)

Arbon

Di., 24.11.26 14.00–17.00 KLE.BJA26.02.661

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Frauenfeld

Di., 18.08.26 14.00–17.00 KLE.BJA26.02.711

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Weinfelden

Di., 01.12.26 14.00–17.00 KLE.BJA26.02.712

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 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 (2 x 3 Lektionen)

Arbon

Di., 22.09. & 29.09.26 14.00–17.00 KLE.POK26.02.633

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Frauenfeld

Di., 25.08.–08.09.26 14.00–16.00 KLE.POK26.02.659

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bryan Zuberbühler

Weinfelden

Di., 03.11.–17.11.26 14.00–16.00 KLE.POK26.02.660

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., 03.09./10.09./22.10.26 14.00–16.00 KLE.SCH26.02.538

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 175.00 (5 x 2 Lektionen)

Frauenfeld

Do., 20.08./17.09./15.10./19.11./17.12.26 14.00–16.00 KLE.SCH26.02.539

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Bernhard Nadler

Lebensgestaltung

Biographie Teil 1 – 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 inkl. Kursunterlagen (4 x 3 Lektionen)

Frauenfeld

Di., 03.11.–24.11.26 **13.30–16.00** KLE.SCR26.02.735

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Straehl

Weinfelden

Mi., 04.11.–25.11.26 **13.30–16.00** KLE.SCR26.02.736

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Straehl

Biographie Teil 2 – Der Zauber eines erfüllten Lebens +

Für alle, die im ersten Kurs einen Überblick über das eigene Leben erhalten und den eigenen roten Faden ergriffen haben. Nun folgt das Einweben in die eigene Lebensgeschichte. Es ist ein echtes inneres Abenteuer, der eigenen Geschichte noch mehr auf den Grund zu gehen. Geburtsthemen und Lebensmotto werden erkannt und weitere wichtige Entdeckungen in der Lebensgeschichte werden gemacht, die uns im Heute stärken. Wiederum führen gezielte Zauberfragen zur inneren Zufriedenheit und dem erlebten Glück in der eigenen Geschichte.

Workshopinhalte:

- Wachstum und Kraft durch Entwicklung
- Spiegelungen und Rhythmen
- Mondknoten und Lebensthemen
- Das Lebensmotiv und die Lebensphilosophie
- Die Lieben meines Lebens
- Der Zauber meines Lebens

Kosten: CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen (4 x 3 Lektionen)

Weinfelden

Do., 29.10.–19.11.26 **09.00–11.30** KLE.SCR26.02.737

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Susanne Straehl

Senioren im Strassenverkehr



Der Kurs vermittelt zentrale Aspekte der Fahrfähigkeit im Alter. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundregeln kennen und erhalten einen Überblick über Möglichkeiten, die eigene Verkehrssicherheit im Alter zu erhalten und zu fördern. Am Ende des Kurses können sie ihre Fahreignung und Fahrkompetenz besser einschätzen, wenden wichtige Verkehrsregeln sicher an und wissen, wie und wo sie sich gezielt weiterbilden können, um ihre Fahrfähigkeit möglichst lange zu bewahren.

Inhalt: Referate zu den Themen: Fahrfähigkeit, Fahreignung, Fahrkompetenz, theoretische Grundregeln, Möglichkeiten im Alter sich aktuell zu halten. Anschliessend Fragerunde.

Kosten: CHF 50.00 (2 Lektionen)

Weinfelden

Mi., 21.10.26 **14.00–15.30** KLE.SED26.02.717

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Swissdrive



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., 15.08. und 22.08.26 09.00–12.00 KKK.FOT26.02.580

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 (3 Lektionen)

Weinfelden

Sa., 12.09.26 09.00–12.00 KKK.FOT26.02.668

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., 31.08.26 14.00–15.30 KKK.LIT26.02.453

Mo., 28.09.26 14.00–15.30 KKK.LIT26.02.455

Mo., 26.10.26 14.00–15.30 KKK.LIT26.02.456

Mo., 30.11.26 14.00–15.30 KKK.LIT26.02.554

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-täglich, 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 (4 Lektionen)

Diessenhofen

Do., 22.10.26 13.30–16.30 KMU.CGPT26.02.645

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 09.09.26 13.30–16.30 KMU.CGPT26.02.617

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 06.11.26 09.00–12.00 KMU.CGPT26.02.644

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Weinfelden

Di., 01.09.26 13.30–16.30 KMU.CGPT26.02.616

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 128.00 exkl. Kursunterlagen (4 Lektionen)

Arbon

Fr., 04.12.26 13.00–16.00 KMU.DIK26.02.672

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Do., 19.11.26 09.00–12.00 KMU.DIK26.02.622

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 02.09.26 13.30–16.30 KMU.DIK26.02.613

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

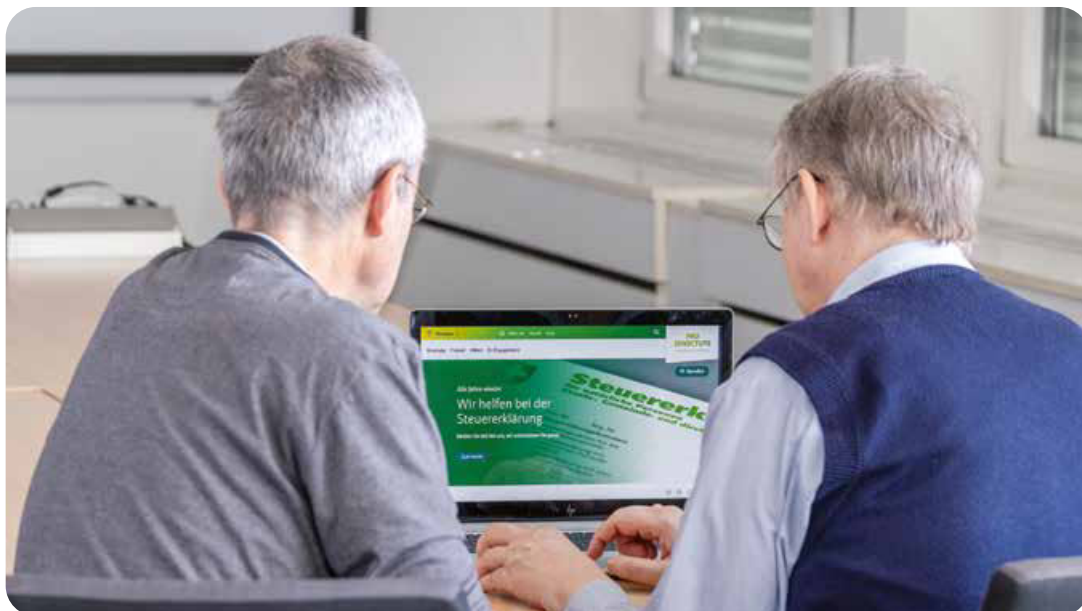
Mi., 16.12.26 08.30–11.30 KMU.DIK26.02.626

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Di., 24.11.26 13.30–16.30 KMU.DIK26.02.612

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. Kurs-Unterlagen (4 Lektionen)

Arbon

Fr., 11.12.26 13.00–16.00 KMU.DIZ26.02.673

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Do., 29.10.26 09.00–12.00 KMU.DIZ26.02.623

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 25.11.26 13.30–16.30 KMU.DIZ26.02.615

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Mi., 09.12.26 08.30–11.30 KMU.DIZ26.02.625

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Di., 13.10.26 13.30–16.30 KMU.DIZ26.02.614

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Fotobuch gestalten – Ihre Erinnerungen perfekt in Szene gesetzt



Verwandeln Sie Ihre schönsten Fotos in ein persönliches Fotobuch, das begeistert. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit der benutzerfreundlichen Software von ifolor Ihr eigenes Fotobuch gestalten – kreativ, übersichtlich und ganz nach Ihrem Geschmack. Sie arbeiten mit Übungsbildern, so dass Sie alles in Ruhe ausprobieren dürfen – Fehler inklusive. So gewinnen Sie Sicherheit und entwickeln ein Gefühl für Gestaltung, Bildauswahl und Aufbau. Zusätzlich zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Fotos auf dem Computer sinnvoll organisieren, vorsortieren und optimal vorbereiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Fotos mit Microsoft Fotos einfach bei Bedarf korrigieren und gezielt für Ihr Fotobuch vorbereiten. Am Ende sind Sie bereit, Ihr eigenes Fotobuch zu gestalten – individuell, kreativ und mit vielen hilfreichen Tipps aus der Praxis.

Kosten: CHF 288.00 exkl. Kurs-Unterlagen, exkl. Fotobuch (3 x 3 Lektionen)

Amriswil

Mo., 07.12.–21.12.26 13.30–16.00 KMU.FOT26.02.725

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Arbon

Mi., 07.10.–21.10.26 09.00–11.30 KMU.FOT26.02.726

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Weinfelden

Do., 29.10.–12.11.26 09.00–11.30 KMU.FOT26.02.727

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Digital Banking

E-Banking und TWINT

Lernen Sie, wie Sie Ihre Finanzen bequem und sicher online verwalten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit dem OLIVIA E-Banking schnell Zahlungen tätigen und Börsenaufträge erledigen. Mit TWINT, dem digitalen Bargeld der Schweiz, können Sie gemütlich einkaufen, online bezahlen sowie Geld senden, empfangen und anfordern. Ideal für alle, die ihre Finanzen digital und unkompliziert handhaben möchten.

Kosten: Dank der Unterstützung der Thurgauer Kantonalbank kostenlos.

Weinfelden

Mi., 28.10.26 14.00–16.00 KMU.INF26.02.710

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Rahel Pfenninger und Mirjeta Zenki, Thurgauer Kantonalbank

In diesem Kurs wird nur das E-Banking der Thurgauer Kantonalbank berücksichtigt.



Computer und Multimedia

iPhone – sicher und praktisch im Alltag

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
Lernen Sie Ihr iPhone besser kennen und nutzen Sie es sicher im Alltag. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen: Vom Telefonieren und Nachrichten schreiben bis zum Fotografieren, Apps nutzen und Internet verbinden. Je nach Bedarf vertiefen wir Themen wie WhatsApp, Navigation, Fahrplan, QR-Codes oder Einstellungen. Sie üben alles direkt am eigenen Gerät. In Ihrem Tempo, mit vielen praktischen Beispielen und ohne Fachchinesisch. Fragen sind jederzeit willkommen. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Gerät, sparen Zeit im Alltag und lernen, wie Sie sich vor Betrug und unerwünschten Kosten schützen können. Ziel ist, dass Sie Ihr iPhone selbstständig, sicher und mit Freude nutzen können. Bitte eigenes Gerät mitbringen und bei der Anmeldung Marke und Typ Ihres iPhones angeben.

Kosten: CHF 256.00 (2 x 4 Lektionen)

Amriswil

Mo., 05.10. & 12.10.26 13.30–16.30 KMU.IPH26.02.605

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Arbon

Mi., 23.09. & 30.09.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.02.606

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Frauenfeld

Sa., 17.10. & 24.10.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.02.582

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 14.11. & 21.11.26 09.00–12.00 KMU.IPH26.02.577

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao



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

+ 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 (3 Lektionen)

Frauenfeld

Sa., 22.08.26 09.00–11.30 KMU.KIE26.02.638

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 05.09.26 09.00–11.30 KMU.KIE26.02.639

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

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 (4 Lektionen)

Diessenhofen

Do., 29.10.26 13.30–16.30 KMU.MOU26.02.624

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mo., 10.08.26 13.30–16.30 KMU.MOU26.02.628

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Kreuzlingen

Mi., 12.08.26 09.00–12.00 KMU.MOU26.02.627

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Weinfelden

Di., 18.08.26 13.30–16.30 KMU.MOU26.02.629

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Word – Grundlagen



Sie möchten Texte am Computer einfacher und schöner gestalten – wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen?

In diesem Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Microsoft Word sicher und sinnvoll nutzen. Gemeinsam erstellen wir ansprechende Dokumente, üben das Speichern, Öffnen und Formatieren von Texten und entdecken praktische Werkzeuge wie Aufzählungen, Tabellen oder das Einfügen von Bildern. Dank vorbereiteter Textvorlagen und klarer Anleitungen gelingt das Arbeiten ohne Stress. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Word zu geben – damit Sie Briefe, Einladungen oder Berichte in Zukunft ganz entspannt und professionell verfassen können. Keine Vorkenntnisse notwendig – wir nehmen uns Zeit und üben in kleinen Schritten. Entdecken Sie, wie leicht Textverarbeitung sein kann.

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

Frauenfeld

Mi., 11.11. & 18.11.26 13.30–16.30 KMU.OFF26.02.728

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Meta Murset

Weinfelden

Do., 01.10. & 08.10.26 09.00–12.00 KMU.OFF26.02.730

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

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 herausholen. 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 (4 Lektionen)

Diessenhofen

Do., 22.10.26 09.00–12.00 KMU.SFO26.02.647

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 30.09.26 13.30–16.30 KMU.SFO26.02.619

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Fr., 16.10.26 09.00–12.00 KMU.SFO26.02.646

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Weinfelden

Di., 08.09.26 13.30–16.30 KMU.SFO26.02.618

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Android Smartphone – sicher und praktisch im Alltag



Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

Lernen Sie Ihr Smartphone besser kennen und nutzen Sie es sicher im Alltag. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen: Vom Telefonieren und Nachrichten schreiben bis zum Fotografieren, Apps nutzen und Internet verbinden. Je nach Bedarf vertiefen wir Themen wie WhatsApp, Navigation, Fahrplan, QR-Codes oder Einstellungen. Sie üben alles direkt am eigenen Gerät. In Ihrem Tempo, mit vielen praktischen Beispielen und ohne Fachchinesisch. Fragen sind jederzeit willkommen. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Gerät, sparen Zeit im Alltag und lernen, wie Sie sich vor Betrug und unerwünschten Kosten schützen können. Ziel ist, dass Sie Ihr Smartphone selbstständig, sicher und mit Freude nutzen können. Bitte eigenes Gerät mitbringen und bei der Anmeldung Marke und Typ Ihres Smartphones angeben.

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

Arbon

Mi., 11.11. & 18.11.26 08.30–11.30 KMU.SMA26.02.670

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Do., 05.11. & 12.11.26 09.00–12.00 KMU.SMA26.02.468

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Mi., 16.09. & 23.09.26 13.30–16.30 KMU.SMA26.02.469

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Blattner

Kreuzlingen

Do., 19.11. & 26.11.26 13.30–16.30 KMU.SMA26.02.470

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Weinfelden

Di., 20.10. & 27.10.26 13.30–16.30 KMU.SMA26.02.471

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 (3 Lektionen)

Frauenfeld

Sa., 12.09.26 09.00–11.30 KMU.SOV26.02.640

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Annette Cao

Weinfelden

Sa., 05.12.26 09.00–11.30 KMU.SOV26.02.641

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 Ihrem 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 384.00 exkl. Kursunterlagen (3 x 4 Lektionen)

Amriswil

Mo., 09.11.–23.11.26 13.30–16.30 KMU.W1126.02.603

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Barbara Müller

Arbon

Fr., 23.10.–06.11.26 08.30–11.30 KMU.W1126.02.604

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christian Mock

Diessenhofen

Do., 05.11.–19.11.26 13.30–16.30 KMU.W1126.02.559

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Christian Blattner

Frauenfeld

Di., 22.09.–06.10.26 13.30–16.30 KMU.W1126.02.467

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Meta Murset

Kreuzlingen

Do., 27.08.–10.09.26 13.30–16.30 KMU.W1126.02.602

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ulrich Schweizer

Weinfelden

Di., 22.09.–06.10.26 13.30–16.30 KMU.W1126.02.575

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.

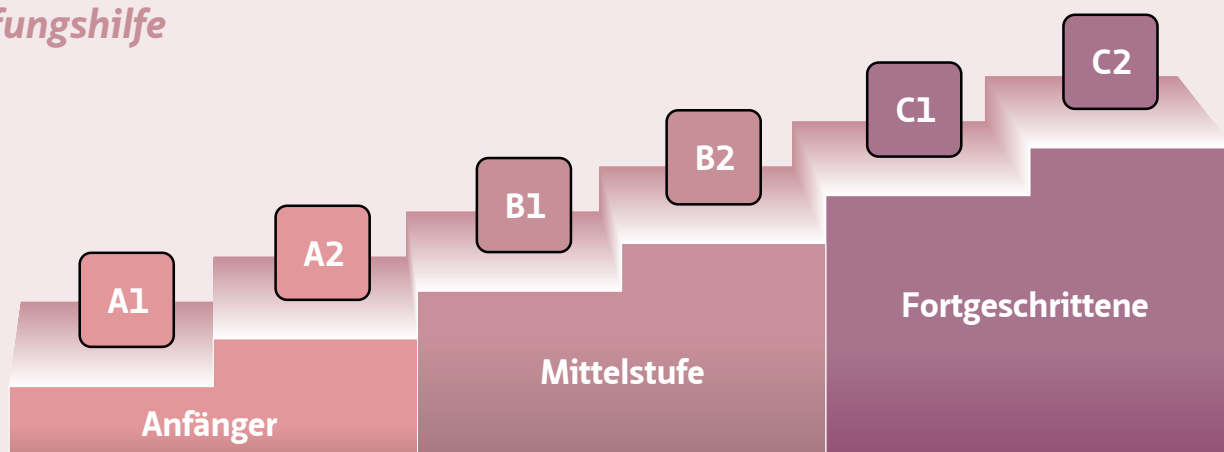
Kosten, Dauer CHF 198.00 1 x 2 Lektionen (90 Min.)
CHF 368.00 2 x 2 Lektionen (2 x 90 Min.)
CHF 462.00 3 x 2 Lektionen (3 x 90 Min.)
CHF 565.00 4 x 2 Lektionen (4 x 90 Min.)
exkl. Unterlagen, exkl. Fahrtspesen (Fahrtspesen zu Ihnen werden separat verrechnet.)

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 Kursleiter:innen werden Sie dabei persönlich begleiten. Wir sind überzeugt: «You will enjoy it».

Arbon

Do., 13.08.–17.12.26	08.00–09.45	Stufe B2 KSP.ENG26.02.535
Do., 13.08.–17.12.26	13.30–15.00	Stufe A1 KSP.ENG26.02.642

Ausfall: 08.10./15.10.

Kosten: CHF 510.00 (17 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Maria Fux

Frauenfeld

Mi., 12.08.–16.12.26	09.00–11.00	Stufe A2 KSP.ENG26.02.594
Do., 13.08.–17.12.26	08.00–10.00	Stufe A1 KSP.ENG26.02.716

Kosten: CHF 570.00 (19 x 2 Lektionen)

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

Di., 18.08.–15.12.26	09.00–11.00	Stufe A2 KSP.ENG26.02.446
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 22.09./06.10./13.10.

Kosten: CHF 450.00 (15 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Kreuzlingen

Mi., 02.09.–09.12.26	14.00–16.00	Stufe A1 KSP.ENG26.02.697
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 30.09./07.10.

Kosten: CHF 390.00 (13 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Stephanie White



Weinfelden

Mi., 12.08.–09.12.26	07.45–09.45	Stufe B1 KSP.ENG26.02.450
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 09.09./16.09./21.10./25.11.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sandra Binder

Mo., 17.08.–14.12.26	10.00–12.00	Stufe A2 KSP.ENG26.02.447
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 21.09./05.10./12.10./23.11.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mo., 17.08.–14.12.26	08.30–10.00	Stufe B1 KSP.ENG26.02.448
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 21.09./05.10./12.10./23.11.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mo., 17.08.–14.12.26	13.00–15.00	Stufe B2 KSP.ENG26.02.449
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 21.09./05.10./12.10./23.11.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Christine Senn

Mi., 02.09.–09.12.26	10.00–12.00	Stufe A1 KSP.ENG26.02.698
-----------------------------	--------------------	------------------------------

Ausfall: 30.09./07.10.

Kosten: CHF 390.00 (13 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Stephanie White

Englisch B1-Konversationskurs



In unseren Konversationskursen verbessern Sie gezielt Ihre mündliche Kommunikation und gewinnen mehr Sicherheit und Freude beim Englisch sprechen.

Tauchen Sie ein in interessante Dialoge, um Ihr Sprachgedächtnis zu stärken und Ihre Sprachfertigkeit zu verbessern.

Kosten: CHF 570.00 (19 x 2 Lektionen)

Frauenfeld

Do., 13.08.–17.12.26	10.00–12.00	Stufe B1 KSP.ENG26.02.719
-----------------------------	--------------------	------------------------------

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



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



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., 13.08./27.08./10.09./24.09./01.10./22.10./05.11./ Stufe B1
19.11./03.12./17.12.26 10.30–11.30 KSP.ENG26.02.543

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Maria Fux

Englisch für die Reise



Wer Englisch spricht, hat mehr vom Reisen! In diesem Englischkurs für die Ferien lernen Sie das Wichtigste, um während Ihrem Aufenthalt im englischen Sprachraum besser ans Ziel zu gelangen. Sie trainieren gezielt die mündliche Kommunikation, damit Sie in den häufigsten Reisesituationen (sei es im Hotel, beim Einkaufen oder unterwegs) weniger ins Schwitzen geraten – unabhängig vom Klima im Reiseland.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Diessenhofen

Di., 01.09.–15.12.26 13.30–15.00 Alle
 KSP.ENG26.02.636

Ausfall: 29.09./06.10.

Standort/Leitung: Begegnungszentrum Leuehof, Stephanie White



Französisch



Entdecken Sie die französische Sprache in entspannter Atmosphäre. Dieser A1-Anfängerkurs richtet sich an ein Publikum mit ersten Vorkenntnissen und vermittelt praxisnahes Französisch für den Alltag und unterwegs. In kleinen Schritten erweitern Sie Ihren Wortschatz, üben einfache Gespräche und gewinnen Sicherheit im Sprechen. Der Kurs findet über Monate einmal pro Woche statt (jeweils 2 Lektionen) und bietet genügend Zeit zum Wiederholen, Vertiefen und Anwenden. Im Mittelpunkt stehen lebensnahe Themen wie Einkaufen, Essen, Reisen und andere Alltagsthemen – ideal, um sich im französischsprachigen Raum besser zurechtzufinden. Lernen Sie mit Freude, ohne Druck, und erleben Sie, wie schnell Sie Fortschritte machen können.

Kosten: CHF 510.00 (17 x 2 Lektionen)

Frauenfeld

Mo., 24.08.–14.12.26 08.00–10.00 Stufe A1
 KSP.FRA26.02.732

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Sonja Wiesmann

Sprachen

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.

Frauenfeld

Fr., 14.08.–11.12.26	08.30–10.30	Stufe Anfänger–A1 KSP.ITA26.02.739
Fr., 14.08.–11.12.26	10.30–12.30	Stufe A1–A2 KSP.ITA26.02.560
Fr., 14.08.–11.12.26	12.30–14.30	Stufe A2–B1 KSP.ITA26.02.537

Ausfall: 09.10./16.10.

Kosten: CHF 480.00 (16 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Raffaella Scalvini

Kreuzlingen

Mo., 10.08.–14.12.26	09.00–11.00	Stufe A2 KSP.ITA26.02.439
Mo., 10.08.–14.12.26	13.45–15.45	Stufe B2 KSP.ITA26.02.472
Di., 11.08.–15.12.26	10.00–12.00	Stufe A1 KSP.ITA26.02.600
Do., 13.08.–17.12.26	09.00–11.00	Stufe B1 KSP.ITA26.02.440

Ausfall: 01.10./15.10.

Kosten: CHF 510.00 (17 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner

Weinfelden

Fr., 14.08.–18.12.26	09.00–11.00	Stufe A2 KSP.ITA26.02.601
----------------------	-------------	------------------------------

Ausfall: 02.10./16.10.

Kosten: CHF 510.00 (17 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 510.00 (17 x 2 Lektionen)

Kreuzlingen

Di., 11.08.–15.12.26	13.45–15.45	KSP.ITA26.02.634
----------------------	-------------	------------------

Ausfall: 29.09./20.10.

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Ivana Briner



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., 17.08.–07.12.26	08.15–10.15	Stufe A2 KSP.SPA26.02.441
----------------------	-------------	------------------------------

Ausfall: 05.10.

Kosten: CHF 480.00 (16 x 2 Lektionen)

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

Arbon

Mo., 10.08.–14.12.26	15.30–17.15	Stufe A1 KSP.SPA26.02.548
Mi., 12.08.–16.12.26	14.00–15.45	Stufe A1 KSP.SPA26.02.643

Ausfall: 07.10./14.10.

Kosten: CHF 510.00 (17 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Claudia Höhener

Frauenfeld

Mo., 10.08.–23.11.26	10.00–12.00	Stufe B2 KSP.SPA26.02.443
----------------------	-------------	------------------------------

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Liliana Gähwiler

Kreuzlingen

Mi., 19.08.–02.12.26	08.15–10.15	Stufe A1 KSP.SPA26.02.442
----------------------	-------------	------------------------------

Ausfall: 07.10.

Kosten: CHF 450.00 (15 x 2 Lektionen)

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

Weinfelden

Di., 11.08.–24.11.26	08.00–10.00	Stufe B1 KSP.SPA26.02.444
----------------------	-------------	------------------------------

Ausfall: 06.10./13.10.

Kosten: CHF 420.00 (14 x 2 Lektionen)

Standort/Leitung: Pro Senectute Thurgau, Liliana Gähwiler

Bewegung

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.

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Weinfelden

Mo., 10.08.–14.12.26 **10.30–11.30** KBE.CRF26.02.579

Standort/Leitung: Quivelda Fit GmbH, Quivelda Fit GmbH

sichergehen – sicherstehen

Gerade im Alter steigt das Sturzrisiko. Kraft und Gleichgewichts- sowie Reaktionsfähigkeit nehmen ab. Meistens passieren die Unfälle in alltäglichen Situationen: beim Treppensteigen, Spazieren oder Putzen. Ältere Erwachsene sind zudem besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Pro Senectute Thurgau bietet jahrelange Erfahrung in der Sturzprävention. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Alltagshandlungen einfacher und sicherer ausführen, sicher Treppen steigen, Einkaufstaschen besser tragen können oder sich auffangen, sollten Sie doch mal ins Stolpern geraten.

Kosten: CHF 180.00 (6 x 2 Lektionen)

Amriswil

Mi., 21.10.–25.11.26 **09.30–11.00** KBE.KGL26.02.724

Standort/Leitung: Alters- und Pflegezentrum APZ, Rita Schär



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., 12.08.–16.12.26 **08.25–09.25** KBE.LUJ26.02.667

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hänkiturm (Dachgeschoss – 3. Stock), Sonja Wiesmann

Arbon

Mi., 12.08.–21.10.26 **11.00–11.55** KBE.LUJ26.02.451

Ausfall: 26.08./16.09.

Kosten: CHF 153.00 (9 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kulturzentrum Presswerk, Edeltraud Hablützel

Weinfelden

Do., 13.08.–22.10.26 **14.05–15.00** KBE.LUJ26.02.459

Do., 13.08.–22.10.26 **15.10–16.05** KBE.LUJ26.02.460

Ausfall: 27.08./17.09.

Kosten: CHF 153.00 (9 x 1 Lektion)

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

Arbon – direkt am See

Sommertanz

mit Christine Rufer

Live-Musik vom ThurtalExpress.
Tanzen Sie zu Walzer, Foxtrott,
Tango bis Jive und moderneren Hits

PRO
SENECTUTE
| Thurgau

Datum: Mittwoch, 12. August 2026
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Pavillon J. Züllig-Park, Quaianlage, Arbon
Kosten: CHF 10.– pro Person und Nachmittag
Anmeldung: nicht notwendig
Hinweis: findet nur bei schönem Wetter statt
Durchführung: Informationen zur Durchführung erteilt am Vortag ab 17.00 Uhr Telefon 071 626 10 99 (Helpline)

Auskunft: Pro Senectute Thurgau, 071 626 10 83
Vorkenntnisse nicht nötig. Mitmachen auch ohne Tanzpartner/in möglich.

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.

Frauenfeld

Mi., 02.09.–16.12.26 **08.15–09.15** KBE.PIL26.02.445

Ausfall: 07.10./14.10.

Kosten: CHF 238.00 (14 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: The Motion Factory, Silvana Harder

Kreuzlingen

Di., 25.08.–15.12.26 **17.15–18.00** KBE.PIL26.02.665

Ausfall: 06.10./13.10.

Kosten: CHF 255.00 (15 x 1 Lektion)

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

Pilates auf dem Trampolin

Spas 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 221.00 (13 x 1 Lektion)

Frauenfeld

Mo., 07.09.–14.12.26 **14.00–15.00** KBE.PIL26.02.558

Ausfall: 05.10./12.10.

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., 12.08.–16.12.26 **09.30–10.30** KBE.QIG26.02.669

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hänkiturm (Dachgeschoss – 3. Stock), Sonja Wiesmann

Arbon

Mi., 12.08.–21.10.26 **09.50–10.45** KBE.QIG26.02.457

Ausfall: 26.08./16.09.

Kosten: CHF 153.00 (9 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kulturzentrum Presswerk, Edeltraud Hablützel

Frauenfeld

Mo., 10.08.–14.12.26 **15.30–16.15** KBE.QIG26.02.722

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: The Motion Factory, Wolfram Jackmann

Kreuzlingen

Mo., 10.08.–14.12.26 **14.00–14.45** KBE.QIG26.02.723

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

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

Weinfelden

Di., 11.08.–20.10.26 **11.00–11.55** KBE.QIG26.02.589

Ausfall: 25.08./15.09.

Kosten: CHF 153.00 (9 x 1 Lektion)

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



PMT SwingWalking® auf dem Trampolin. Konzentration auf sanftes Schwingen anstatt auf intensives Springen

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 272.00 (16 x 1 Lektion)

Kreuzlingen

Mo., 10.08.–14.12.26 **15.10–16.00** KBE.SWW26.02.584

Ausfall: 05.10./12.10./26.10.

Standort/Leitung: Hafencenter/PMT-Trainingsraum, Bärbel Götz

+ Spiraldynamik® Vom Becken bis zum Kopf

Das Becken ist das Zentrum unseres Körpers. Ein zentriertes und aufgerichtetes Becken ist die Grundlage für eine aufrechte Wirbelsäule und eine zentrierte Kopfhaltung. Zusammen üben wir die Becken- und Kopfaufrichtung, die eine Verlängerung der Wirbelsäule bewirkt. Durch die Beckenaufriechung können wir ein hohles Kreuz korrigieren und die Lendenwirbelsäule stabilisieren. So kann die Wirbelsäulenrotation bei der Oberkörperverschraubung beim Gehen in der Brustwirbelsäule stattfinden. Dies schützt die Wirbelgelenke und die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule. Die Kopfaufriechung schützt die Halswirbelsäule. Durch das Dehnen der Zwischenrippenmuskulatur erlangen wir ein freieres Atmen und für die Rotation in der Brustwirbelsäule erlangen wir mehr Beweglichkeit. Wir üben das Bewusstwerden der Lage des Schulterblattes und kombinieren es mit der dynamischen Oberkörperverschraubung beim Gehen.

Welche Übungen helfen mir einen Rundrücken mit Hängeschultern zu korrigieren? Mit dem Trainieren der tiefen Halsmuskulatur, bekommt die Halswirbelsäule Kraft, um sich aufrecht zu halten. Wir arbeiten auch auf dem Boden, doch die Übungen können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Kosten: CHF 80.00 (2 x 2 Lektionen)

Weinfelden

Fr., 18.09. & 25.09.26 **09.00–11.00** KBE.SPI26.02.561

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



JUBILÄUMSWOCH

60 JAHRE CURLINGHALLE WEINFELDEN

Ein Sport für Jung und Alt

SENIORENTAG

DONNERSTAG, 22. OKTOBER 2026



ab 09.00 Uhr
Curling selber
ausprobieren



ab 14.00 Uhr
Gemeinsam
spielen



Auch Zuschauerinnen und Zuschauer
sind im Curlingbeizli herzlich willkommen.



WEITERE INFORMATIONEN

www.curlinghalle-weinfelden.ch

oder einfach Code scannen



Bewegung



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.»

Kosten: CHF 323.00 (19 x 1 Lektion)

Frauenfeld

Mo., 10.08.–14.12.26 **16.15–17.00** KBE.TCI26.02.720

Standort/Leitung: The Motion Factory, Wolfram Jackmann

Kreuzlingen

Mo., 10.08.–14.12.26 **13.10–13.55** KBE.TCI26.02.721

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

Ganzheitliches Rückentraining



Alltags-Power 60+. Dynamisch, schmerzfrei und aufrecht durchs Leben. Schluss mit Fehlhaltungen und «Rücken»! Mit funktionellen Übungen stärken wir gezielt die Muskelgruppen, die im Alltag leider oft zu kurz kommen. Erfahren Sie selbst, wie mehr Kraft, Koordination und ein grösserer Bewegungsumfang Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben. Dieser Kurs kombiniert modernes Krafttraining mit sanfter Mobilisation – damit Sie voller Energie durch den Tag gehen, egal ob beim Einkaufen, Wandern oder mit den Enkeln.

Kosten: CHF 272.00 (16 x 1 Lektion)

Weinfelden

Mi., 12.08.–25.11.26 **09.35–10.30** KBE.RUE26.02.702

Mi., 12.08.–25.11.26 **10.35–11.30** KBE.RUE26.02.715

Standort/Leitung: Kaplanei (bei der Kath. Kirche), Sara Sulser

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)

Weinfelden

Di., 20.10.–22.12.26 **09.00–10.00** Grundkurs 1
KBE.TEN26.02.585

Di., 20.10.–22.12.26 **10.00–11.00** Grundkurs 1
KBE.TEN26.02.586

Di., 20.10.–22.12.26 **11.00–12.00** Grundkurs 1
KBE.TEN26.02.587

Standort/Leitung: Tennishalle Güttingersreuti, Murat Gürlér

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 272.00 (16 x 1 Lektion)

Amriswil

Do., 03.09.-17.12.26 09.45-10.35 KBE.XCO26.02.657

Standort/Leitung: Treffpunkt: XCO®-Walking, Halle 05 GmbH

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 136.00 (8 x 1 Lektion)

Kreuzlingen

Do., 29.10.-17.12.26 09.30-10.30 KBE.YOG26.02.574

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., 10.08.-14.12.26 14.00-15.00 KBE.ZUM26.02.452

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 289.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Kulturzentrum Presswerk, Claudia Höhener

Frauenfeld

Di., 18.08.-24.11.26 14.15-15.15 KBE.ZUM26.02.458

Ausfall: 06.10./13.10./03.11.

Kosten: CHF 204.00 (12 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: The Motion Factory, Salvacion Herzog

Romanshorn

Di., 11.08.-15.12.26 14.00-15.00 KBE.ZUM26.02.454

Ausfall: 06.10./13.10.

Kosten: CHF 289.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Claudia Höhener

Weinfelden

Fr., 21.08.-18.12.26 09.00-10.00 KBE.ZUM26.02.466

Ausfall: 09.10./16.10.

Kosten: CHF 272.00 (16 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, 26.08 / 30.09 / 28.10 / 25.11 / 9.12
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.

Das Angebot ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Aadorf

Mo., 31.08.–14.12.26	07.15–08.00	ESA.AQU26.02.477
Mo., 31.08.–14.12.26	14.45–15.30	ESA.AQU26.02.478
Mo., 31.08.–14.12.26	15.30–16.15	ESA.AQU26.02.479

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 126.00 (14 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad Löhracker, Beatrice Kuratli

Frauenfeld

Fr., 14.08.–18.12.26	08.30–09.15	ESA.AQU26.02.480
Fr., 14.08.–18.12.26	09.20–10.05	ESA.AQU26.02.481
Fr., 14.08.–18.12.26	10.10–10.55	ESA.AQU26.02.482

Ausfall: 09.10./16.10./18.12.

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad, Elisabeth Cavegn

Kreuzlingen

Mi., 12.08.–16.12.26	11.00–11.45	ESA.AQU26.02.572
Mi., 12.08.–16.12.26	11.50–12.35	ESA.AQU26.02.595
Mi., 12.08.–16.12.26	12.40–13.25	ESA.AQU26.02.596

Ausfall: 07.10./14.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Hallenbad Egelsee, Sabine Hutter

Weinfelden

Fr., 14.08.–18.12.26	08.30–09.15	ESA.AQU26.02.483
Fr., 14.08.–18.12.26	09.15–10.00	ESA.AQU26.02.484

Ausfall: 28.08./18.09./09.10./16.10.

Kosten: CHF 135.00 (15 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., 12.08.–16.12.26 **13.30–14.30** ESA.FIT26.02.476

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Cordelia Gyger

Affeltrangen-Tobel

Mi., 12.08.–16.12.26 **14.30–15.30** ESA.FIT26.02.485

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Lauchental, Marianne Heim

Altnau

Mi., 12.08.–16.12.26 **17.00–18.00** ESA.FIT26.02.486

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Altinova, Fabienne Sohler

Amriswil

Mi., 12.08.–16.12.26 **14.00–15.00** ESA.FIT26.02.487

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Mühlebach, Claudia Indergard

Arbon

Mi., 12.08.–16.12.26 **14.00–15.00** ESA.FIT26.02.488

Ausfall: 07.10./14.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Bergli, Christa Sager

Do., 13.08.–17.12.26 **09.30–10.30** ESA.FIT26.02.489

Ausfall: 08.10./15.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Christa Sager

Berg

Mi., 12.08.–16.12.26 **14.00–15.00** ESA.FIT26.02.490

Ausfall: 07.10./14.10./18.11./16.12.

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Neuwies, Marianne Grünwald Hediger

Sport

Bischofszell

Mi., 12.08.–16.12.26 08.45–9.45 ESA.FIT26.02.491

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Sattelbogen, Marlis Franchi

Bottighofen

Mo., 10.08.–14.12.26 12.30–13.30 ESA.FIT26.02.492

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Sabine Hutter

Bussnang

Di., 11.08.–15.12.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.02.494

Ausfall: 06.10./13.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: MZH Hohenalber, Marlis Franchi

Bürglen TG

Mi., 12.08.–16.12.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.02.493

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Rita Schär

Dozwil

Mi., 12.08.–16.12.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.02.495

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Claudia Indergard

Felben-Wellhausen

Di., 11.08.–15.12.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.02.497

Ausfall: 06.10./13.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle Heuberg, Cordelia Gyger

Frauenfeld

Di., 11.08.–15.12.26 09.30–10.30 ESA.FIT26.02.498

Ausfall: 06.10./13.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Alterszentrum Park, Marianne Von Siebenthal

Di., 11.08.–15.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.499

Ausfall: 06.10./13.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchengemeinde, Christine Rufer

Do., 13.08.–17.12.26 16.15–17.15 ESA.FIT26.02.599

Ausfall: 08.10./15.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

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

Gachnang

Di., 11.08.–15.12.26 16.15–17.15 ESA.FIT26.02.501

Ausfall: 06.10./13.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Cordelia Gyger

Götighofen

Di., 20.10.–15.12.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.02.502

Ausfall: keine

Kosten: CHF 81.00 (9 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Sabine Hutter

Güttingen

Mo., 10.08.–14.12.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.02.503

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: MZH Rotwies, Doris Forster

Hörstetten

Mi., 12.08.–16.12.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.02.504

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Monika Siegwart

Hüttlingen-Mettendorf

Mi., 12.08.–16.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.505

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Erika Huber

Kesswil

Mo., 10.08.–14.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.506

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Sabine Hutter



Kreuzlingen

Mo., 10.08.–14.12.26 09.00–10.00 ESA.FIT26.02.508

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Sabine Hutter

Lommis

Mi., 12.08.–16.12.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.02.509

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Schulhaus Löwenzahn, Edith Stauffer

Mammern

Mi., 12.08.–16.12.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.02.510

Ausfall: 07.10./14.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle, Brigitta Hösli

Mattwil

Fr., 14.08.–18.12.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.02.513

Ausfall: 09.10./16.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Therese Gfeller-Zahnd

Matzingen

Mi., 12.08.–16.12.26 13.45–14.45 ESA.FIT26.02.514

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Mühli, Christine Rufer

Märstetten

Do., 13.08.–17.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.511

Ausfall: 08.10./15.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Regelwiesen, Ingrid Bissegger

Märwil

Do., 13.08.–17.12.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.02.512

Ausfall: 08.10./15.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Marlis Franchi

Müllheim Dorf

Mi., 12.08.–16.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.515
(Gemischt)

Ausfall: 17.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Mi., 12.08.–16.12.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.02.516
(Frauen)

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Mehrzweckhalle Wiel, Ingrid Bissegger

Neukirch (Egnach)

Mi., 12.08.–16.12.26 09.15–10.15 ESA.FIT26.02.529

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Seesichthalle, Denise Edelmann



Neukirch an der Thur

Mo., 10.08.–14.12.26 12.30–13.30 ESA.FIT26.02.517

Ausfall: 05.10./12.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Buchzelg, Marlis Franchi

Pfyn

Do., 13.08.–17.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.518

Ausfall: 08.10./15.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Pfyn, Cordelia Gyger

Roggwil TG

Mo., 10.08.–14.12.26 09.00–10.00 ESA.FIT26.02.519

Ausfall: 05.10./12.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Denise Edelmann

Romanshorn

Mo., 10.08.–14.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.520

Ausfall: 05.10./12.10./30.11./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Evang. Kirchgemeinde, Denise Edelmann

Sirnach

Di., 11.08.–15.12.26 17.30–18.30 ESA.FIT26.02.522
(Grünau)

Ausfall: 06.10./13.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Grünau, Barbara Haueter

Mi., 12.08.–16.12.26 15.30–16.30 ESA.FIT26.02.521
(Birkenweg)

Ausfall: 19.08./07.10./14.10./02.12./16.12.

Kosten: CHF 126.00 (14 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Birkenweg, Elinda Brühwiler

Sport



Stettfurt

Mi., 12.08.–16.12.26 13.15–14.15 ESA.FIT26.02.523

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Gemeindezentrum, Valentina Keller-Savu

Sulgen

Mo., 10.08.–14.12.26 16.00–17.00 ESA.FIT26.02.524

Ausfall: 05.10./12.10./zusätzl. 1 Ausfall Pufferlektion

Kosten: CHF 144.00 (16 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Oberdorf, Therese Gfeller-Zahnd

Thundorf

Mi., 12.08.–16.12.26 15.15–16.15 ESA.FIT26.02.525

Ausfall: 07.10./14.10./zusätzl. 2 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 135.00 (15 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle, Cordelia Gyger

Wagenhausen

Di., 11.08.–15.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.526

Ausfall: 06.10./13.10./zusätzl. 4 Ausfälle Pufferlektionen

Kosten: CHF 117.00 (13 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Propsteisaal, Gabriela Bühler

Weinfelden

Mo., 10.08.–14.12.26 14.00–15.00 ESA.FIT26.02.527

Ausfall: 05.10./12.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 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.

Erlen

Di., 11.08.–15.12.26 09.00–10.00 (Männer) ESA.FIT26.02.496

Ausfall: 06.10./13.10.

Kosten: CHF 153.00 (17 x 1 Lektion)

Standort/Leitung: Turnhalle Schule Erlen,

Yevgeniya Kymivna Tikhonova

Grundstückgewinnsteuer: Darauf sollte geachtet werden

Wer vor 20 Jahren ein Einfamilienhaus gekauft hat und dieses heute veräussert, darf sich über einen schönen Gewinn freuen. Die Immobilie dürfte über die Jahre einiges an Wert gewonnen haben. Aber Achtung: Dieser Geldsegen gehört nicht allein dem Verkäufer oder der Verkäuferin, denn der Gewinn wird besteuert.



Thomas Kunz
Senior Steuerberater,
Thurgauer Kantonalbank



Die Grundstückgewinnsteuer wird fällig, wenn durch den Verkauf eines Hauses oder einer Wohnung ein Gewinn resultiert. Besteuert wird dabei die Differenz zwischen dem ursprünglich bezahlten Kaufpreis und dem Verkaufspreis. Zahlte ein Hauseigentümer vor 20 Jahren 800'000 Franken für ein Haus und kann dieses heute für 1,5 Mio. Franken verkaufen, werden 700'000 Franken besteuert. Die Höhe der Steuer hängt davon ab, wie lange die Immobilie im Besitz des Verkäufers war. Besass der Verkäufer die Liegenschaft lediglich ein Jahr lang, werden derzeit im Kanton Thurgau 49,60 Prozent des Gewinns besteuert. Mit zunehmender Dauer sinkt die Höhe der Abgaben. Nach 18 Jahren bezahlt ein Verkäufer im Thurgau beispielsweise noch 19,2 Prozent Grundstückgewinnsteuern.

Verkäufer muss zahlen

Die Verkäuferin oder der Verkäufer einer Liegenschaft ist verpflichtet, den erzielten Gewinn zu deklarieren und die fällige Steuer zu entrichten. Kommt er dieser Steuerpflicht nicht nach, kann die Steuerbehörde ein gesetzliches Pfandrecht im Grundbuch eintragen lassen. Das bedeutet, dass das Steueramt bei den neuen Eigentümern den Betrag einfordern kann. Um dies zu vermeiden, wird in der Regel im Kaufvertrag sichergestellt, dass der Verkäufer die Grundstückgewinnsteuer auf einem Konto oder direkt beim Steueramt hinterlegt, oder diese von der Käuferschaft bezahlt und vom Kaufpreis abgezogen wird.

Aufschiebung möglich

Die Grundstückgewinnsteuer ist nicht zwingend immer sofort fällig. Es gibt gewisse Ereignisse, die einen Aufschub möglich machen. So etwa, wenn die Immobilie vererbt wird oder wenn ein Verkauf unter Ehegatten erfolgt – beispielsweise bei einer Scheidung. Auch die Reinvestition in eine andere selbstbewohnte Liegenschaft führt zu einer Aufschiebung der Grundstückgewinnsteuer. Wird der gesamte Verkaufserlös in die neue Immobilie investiert, kann die Steuer sogar vollständig aufgeschoben werden. Aber: aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Die Steuerlast wird wieder fällig, wenn das Ersatzobjekt veräussert wird.



Bild: zvg

Wer sein Haus gewinnbringend verkaufen kann, darf sich freuen, auch wenn ein Teil des Gewinnes an die öffentliche Hand geht.

Wertvermehrende Investitionen abziehen

Optimiert werden kann die Grundstückgewinnsteuer in erster Linie, indem das Grundstück so lange wie möglich im eigenen Besitz bleibt. Nach 23 Jahren beträgt die Steuer im Kanton Thurgau noch 11,2 Prozent. Manchmal kann es sich also lohnen, den Verkauf um einige Wochen oder Monate aufzuschieben, um von einem tieferen Steuersatz zu profitieren. Wichtig ist auch, dass beim Erstellen der Steuererklärung für den Grundstücksgewinn sämtliche wertvermehrende Investitionen, wie beispielsweise ein kostspieliger Gartenumbau oder der Einbau eines Schwimmbeckens oder eines Carports aufgeführt werden. Die Kosten müssen allerdings mit Belegen nachgewiesen werden.

Beratung ist sinnvoll

Eine persönliche und fundierte Beratung kann vor dem Verkauf einer Immobilie helfen, die Steuerbelastung zu optimieren. Viele weitere Informationen und praktische Tipps zur Grundstückgewinnsteuer finden Sie im Blog der Thurgauer Kantonalbank www.tkb.ch/grundstueckgewinnsteuer

Autor: Thomas Kunz

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	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	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
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
Kemmental	3. Mittwoch im Monat, Rest. Sonnenhof, Siegershausen	Irma Wirth	071 699 15 01
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	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	Sissi Volkart	052 765 14 13
Roggwil	1. Mittwoch im Monat, Kirchgemeindehaus	Heidi Heeb	071 455 13 56
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: Gabriela Quinter Auskunft: Anita Schwarzer	052 741 49 55 052 741 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

Ort	Datum	Auskunft /Anmeldung	Telefon
Mahlzeitendienst			
Wigoltingen	Montag bis Samstag	Gemeinde Wigoltingen	052 368 22 00

Gemeinschaft und Spiele

Dettighofen	2. Dienstag im Monat, Alterssiedlung Lindebüel	Elisabeth Gerber	052 765 21 15
Erlen	Jeden Mittwoch 13.30 – 17.30 Golfrestaurant Eppishausen	Margrith Kreis	071 648 19 71
Felben	Letzter Montag im Monat, Jass- und Spielnachmittag, 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 Donnerstag 15.00 – 17.00 gemeinsames Schach spielen, Kirchgemeindezentrum, Matzingen	Jens Liedtke	052 376 11 82
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 Spielnachmittag, 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:

Karin Chillari, Stabstelle Kommunikation Alltagshilfen

071 626 10 85, karin.chillari@pstg.ch

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

Bewegen Sie sich gerne?

Haben Sie Freude an der Arbeit mit älteren Menschen?

Pro Senectute Thurgau bietet im gesamten Kanton Thurgau Fit-Gym-Lektionen an. In unseren abwechslungsreichen Stunden fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Reaktionsfähigkeit – mit und ohne Musik.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir engagierte Persönlichkeiten als **Sportleitende Allround (Fit Gym) esa**.

Ihr Profil

- Sie bewegen sich gerne und motivieren andere mit Freude und Engagement.
- Sie sind bereit, wöchentlich eine Lektion gegen eine kleine Entschädigung zu übernehmen.
- Erfahrung im Leiten einer Fit-Gym- oder Turngruppe ist von Vorteil – **aber keine Voraussetzung**.
- Auch motivierte Personen ohne Leitungserfahrung sind herzlich willkommen.

Noch keine Ausbildung oder Erfahrung?

Kein Problem: Die erforderliche Ausbildung zur/zum **Erwachsensportleitenden esa, Allround (Fit Gym)** kann über Pro Senectute Thurgau kostenlos absolviert werden. Wir unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg in diese bereichernde Aufgabe. Fühlen Sie sich angesprochen?

Fühlen Sie sich angesprochen?

Über Ihre Kontaktaufnahme freuen wir uns.

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

Sportleitung (m/w) AquaFitness

Pro Senectute Thurgau bietet im gesamten Kanton Thurgau AquaFitness-Lektionen an. Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist ein effektives Ganzkörpertraining. Durch den natürlichen Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Bänder entlastet, während gleichzeitig Muskelkraft, Ausdauer und Koordination gefördert werden.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir engagierte Persönlichkeiten als **Sportleitende AquaFitness esa**.

Ihr Profil

- Sie sind gerne im Wasser aktiv und motivieren andere mit Freude und Engagement.
- Sie sind bereit, wöchentlich eine Lektion gegen eine kleine Entschädigung zu übernehmen.
- Idealerweise verfügen Sie über Erfahrung im Leiten einer AquaFitness-Gruppe.
- Auch motivierte Personen ohne Leitungserfahrung sind herzlich willkommen.
- Gültiges **BLS-AED-Zertifikat** sowie das **Brevet SLRG Basis Pool** muss beim Unterrichten vorhanden sein.

Noch keine Ausbildung oder Erfahrung?

Kein Problem: Die erforderliche Ausbildung zur/zum **Erwachsensportleitenden esa, AquaFitness** kann über Pro Senectute Thurgau kostenlos absolviert werden. In einem modular aufgebauten Ausbildungskurs (max. 6 Tage plus Praktikum) werden Sie praxisnah auf Ihre Aufgabe vorbereitet. Gerne geben wir Ihnen detaillierte Auskünfte.

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

Möchten Sie gerne Freiwilligenarbeit in einem fröhlichen, lebhaften Umfeld leisten?

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.**

Sind Sie interessiert mehr zu erfahren? Über Ihre Kontaktaufnahme freuen wir uns.

Stefan Feldmann, Verantwortlicher Generationen im Klassenzimmer, 071 626 10 94 oder stefan.feldmann@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)

Steuerklärungsdienst

- 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
Reto Martin (Fotos FitGym, Titelbild)
Foto-Prisma Kristin Oertle
(Fotos IT, Tanznachmittag)
Christine Grimm
Adobe Stock
KI-generierte Bilder (Open-AI)

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