

Oktober – Dezember 2018

Heft Nr. 142

4

**SENIORE
MACH MIT**



Liebe Leserinnen und Leser	1
Dank an Hans Kuhn-Schädler	3
Emmy Seger / Wandersorge (W.S.)	4-5
Von Barbara zu Bea / Seniorenchor	6-7
Ausflug der Senioren-Turner	7-8
Wanderwoche Schruns	9-12
Jassnachmittage und Preisjassen	13
Vorsorge, Heimfinanzierung / Kochkurs	14
E-Bike-Tipps	18-19
«Aus der Region»	19
Unsere Wanderungen	21-23
Terminkalender	31-32



pmt swingwalking® bewegt dein Leben

Das Präventiv-Medizinische Bewegungskonzept für gesundheits-wirksames Trampoltraining

Kurse und Seminare
 «Trampolin statt Rollator» - Kurse für ältere Personen
 Privatlektionen und Personaltraining
 Gesundheitswochen / Trainerausbildung
 Firmen- und Verein-Events / Shop

Von Medizinern empfohlen; für alle Altersgruppen und Trampolintypen
 PMT SwingWalking GmbH | www.swingwalking.com | 071 223 20 23

**SENIOR
MACH MIT**



Liebe Leserinnen und Leser

Diese warmen Sommertage lassen mir viel Zeit, meine Redaktionsarbeit von *Senior mach mit* Revue passieren zu lassen.

Der Grund meiner Niederlegung der Redaktionsarbeit von *Senior mach mit* wurde in den vergangenen Nummern hinlänglich beschrieben.

An den Anfang meines letzten Editorial setze ich ein grosses DANKEschön an das ganze Redaktionsteam. Ganz selbstverständlich sprang es, wenn immer nötig, in die Bresche und sorgte für einen reibungslosen Ablauf beim Redigieren der Broschüre.

Ein grosser herzlicher DANK gebührt auch unsern Leserinnen und Lesern. Ihnen durfte ich während meiner wenigen Jahre als Redaktor mit meinen Gedanken, Ideen, Bildern und Fotos Freude für den Alltag vermitteln. Durch positive Rückmeldungen via verschiedener Kanäle beflügelten Sie mich immer wieder, liebe Leserinnen und Leser, Ihnen dosiert Gedanken der Zuversicht, des Mutes, Gedanken zur Gemeinsamkeit und Fröhlichkeit mitzugeben.

In diesem Sinne und mit einer kleinen Weisheit von Hans Ulrich Bänziger grüsse ich alle herzlich

Hans Kuhn

«Ich habe keine Ahnung, wie es weitergeht. Also fahren wir fort.»

Weinfelden, August 2018




ZIMMEREI
BAUSCHREINEREI
TREPPENBAU

BORNHAUSER AG
HOLZBAU · 8570 WEINFELDEN



GASTHAUS ZUM TRAUBEN
WEINFELDEN

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
 Unsere schönen Räume eignen sich gut für jede Art von Anlass.
 Willkommen im Trauben.
 Familie Jürg und Olivia Langer

 8570 Weinfelden
 Fam. J. + O. Langer
 Tel. 071 - 622 44 44

Tertianum Zedernpark

Salen Rustica

Anita Wellinger
 Kreuzlingerstrasse 21
 8570 Weinfelden
 Telefon 071 622 49 32
 Privat 071 622 38 70

Schweizer Wertarbeit

**Kämpfer
Elektro
Weinfelden**

Amriswilerstrasse 25 | 071 622 13 20

Das Kompetenz- und Dienstleistungszentrum für ältere Menschen

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Alltagshilfen: Individuelle Dienstleistungen zu Ihrer Unterstützung

- Hilfen im und ums Haus (Kontaktpflege, Fahrdienst, Begleitung, Raumpflege, Wäschebesorgung, leichte Gartenarbeit etc.)
- Administrative Hilfen (Zahlungsverkehr, Dokumentenablage, Verkehr mit Ämtern, Ausfüllen der Steuererklärung etc.)

Kostenlose Beratung zu:

Fragen des Alters für ältere Menschen und deren Bezugspersonen

Bildungs- und Sportangebot:

Vielseitiges Kursprogramm «aktiv» erhältlich

Auskunft: Pro Senectute Thurgau, Geschäftsstelle, Rathausstr. 17, 8570 Weinfelden
Telefon 071 626 10 80, info@tg.prosenectute.ch, www.tg.prosenectute.ch



Spitex Mittelthurgau

Berg, Birwinken, Bürglen, Erlen, Kemmental
Schönholzerswilen, Weinfelden, Wuppenau

Dunantstrasse 12, 8570 Weinfelden
Tel. 058 346 22 22

Öffnungszeiten Ambulatorium: Mo.–Fr. 13.30h–15.00h
Wundambulatorium täglich, Termine nach Vereinbarung

→ **Betreuung plus bietet zusätzlich Betreuungs- und Begleitdienste nach Ihren Wünschen**

info@spitex-mittelthurgau.ch
www.spitex-mittelthurgau.ch

**Ihr Ziel, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben,
ist auch unser Ziel.**

Dank an Hans Kuhn-Schädler

Hans Kuhn-Schädler übernahm in der Jahresmitte 2015 voller Elan und guter Ideen die Redaktion unseres Quartalshefts von Fritz Hübner. Dank ihm wagten wir es, uns von unserem bekannten Gelben Heft zu trennen und uns ein farbiges Titelblatt zu leisten. Dieses hat er mit der Mediathur ansprechend gestaltet. Hans Kuhn-Schädler hat in seiner dreijährigen Wirkungszeit all sein umfassendes Wissen und seinen reichen Erfahrungsschatz in die Redaktionsarbeit einfließen lassen. Wir spürten immer, dass ihm das Redigieren viel Freude und Spass machte. Dabei war er ein stiller zuverlässiger Schaffer.

Lieber Hans, wir Vorstandsmitglieder danken dir von Herzen für deine vorbildliche, gewissenhafte Arbeit und deine tolle Kameradschaft. Leider kreuzten dann massive gesundheitliche Beschwerden deinen Lebensweg. Nun musst du kürzertreten. Wir bewundern deinen Optimismus und deinen Willen, aus allem das Beste zu machen. Du begleitest uns weiterhin mit deinen guten Gedanken. Lieber Hans, wir wünschen dir und deiner lieben Marie-Thérèse noch viele glückliche Jahre des Zusammenlebens an der Sonnenstrasse!

Für den Vorstand:

Cati Briner, im August 2018

Auf Pfarrer Siebers Spuren ...

Stadtrundgang in Zürich am Dienstag, 2. Oktober 2018

Es hat noch freie Plätze!

Hinreise: 12.58 Uhr ab Bahnhof Weinfelden, Gleis 3

Rückreise: 17.37 Uhr ab HB Zürich, 18.30 Uhr Weinfelden an

Anmeldung: 071 622 44 32 oder catibriner@hotmail.com

Emmy Seger

Vor 86 Jahren wurde ich auf dem Belch im schönen Herisau geboren. Mit lieben Eltern, aber leider ohne Geschwister, hatte ich eine schöne Jugendzeit. Wir haben viel unternommen im Alpstein und Appenzellerland. Dann kam die Zeit, wo ich im Hotelfach tätig war – Wildhaus – Locarno – Bischofszell. Da war es aus mit den Wanderungen. Erst im Jahr 1968, als ich mit Willi Seger verheiratet war, haben wir wieder Ausflüge unternommen, auch waren wir mit unserem Roller auf Touren, sogar im Ausland – das war immer ein kleines Abenteuer. Neben einem grossen Garten und verschiedenen Haustieren – Kaninchen – Enten – Prachtfinken – war ich gut ausgefüllt. Später kam auch noch die Pflege von Willi; er war oft im Spital.

Ja, und dann kam plötzlich *Senior mach mit* ins Spiel. Nach dem Unfall der Wanderleiterin Heidi Züger fanden sie im Vorstand, das wäre eine Aufgabe für mich. Zuerst wollte ich nichts davon wissen, aber alle haben mich bestürmt, auch mein Mann. Für eine kurze Zeit habe ich zugestimmt und dann wurden halt siebzehn Jahre daraus als Wanderleiterin.

Momentan bin ich etwas angespannt: hinten an unserem Haus wird ein Anbau entstehen, wo dann ein Enkel mit Familie drin wohnen wird.



Ich wünsche allen Senioren eine gute Zeit und grüsse herzlich

Emmy Seger

Wandersorge

gedichtet von Willi Seger für seine Emmy

Üseri Wanderlustige händ kei Ahnig
vo de Sorge bi de Wanderplanig!
's fangt e Vierteljahr vorus scho a,
wo me mues e fertigs Projekt ha,
dass de Leo (Köchlin) s'Heft cha drucke loh,
und dänn tönt's bi üs ug'fär eso:
«Wär chunt mit mer go rekognosziere?
I möcht sicher si, wänn i mues führe!
Nach em Kesslerloch, de säb Rundgang
hät mi g'schämet und verfolgt no lang!»
Wänn de Wanderwäg dänn festgleit ist,
und du mit de Wirtschaft einig bist,
dänn fangt d'Sorg ums Reisewätter a,
muescht d'Entscheidig traffe ganz «elaa».
Lang vorus verfolgscht du scho d'Prognose –
's stimmt entweder, oder 's goht i d'Hose!
Endlich meldet d'Wanderer si a.
Wa n i als Behinderete cha –
mit em Handy lose und iträge,
Halbtax-Abo, G.A. minetwäge,
Älplermakaroni, oder ohne,
öb d'elei chunsch, oder zwei Persone!
's Bilet muescht zwei Tag vorus scho b'stelle.
Chascht z.B. 40 Seniore zelle,
aber sicher chämed no e paar dezue!
Erscht wänn'd wider umme bischt, häscht Rueh!
Aber 's Sorge fangt vo neuem a,
's goht nid lang, chunsch wider dra.
Holscht Prospekt und Wanderbüeche vöre,
überleischt: wo wämmmer 's nöchstmol döre?
Näbis Schöös im Appenzellerland?
O im Turgi git's no allerhand! –
Trotz de vile Sorge, mini Liebe,
und me d'Wanderig nid mos verschiebe,
wänn der alli strahlend danked z'letscht,
uf di Sörgli nid verzichte wettscht!

Von Barbara zu Bea

Kurz vor Erscheinen dieser Ausgabe musste sich der Seniorenchor mit einem hoffentlich gelungenen Konzert endgültig von Barbara Laager verabschieden. Als Ehrendirigentin wird sie die nächsten Jahre in unseren Gedanken weiterleben.

Wir dürfen gleichzeitig mit guten Gefühlen an das «Nachher» in unserem geliebten Chor denken. Mit grosser Freude heissen wir Beatrix Opprecht als unsere neue Dirigentin willkommen. Wir bewundern ihren Mut, den 70-köpfigen Chor zu übernehmen, und wir werden sie hoffentlich nicht enttäuschen. Sie freut sich vor allem, mit einem gemischten Chor zu arbeiten. Über verschiedene Dirigentenkurse bringt sie die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Weiterbestehen unseres Chores mit.



Als Dirigentin steht sie auch der Chorgemeinschaft Salmsach Langrickenbach und dem Männerchor der Theater- und Sängerkreise um Hudelmoos vor. Ebenfalls erfreut sie Kirchgänger in verschiedenen Kirchen als Organistin.

Bereits am 25. Oktober dürfen wir gemeinsam am Seniorennachmittag im KGH auftreten und an der Chorweihnacht sind wir selbstverständlich wieder mit dabei.

Margrit Aebischer

Seniorenchor

Barbara Laager hat unter dem Dach von *Senior mach mit* vor 34 Jahren einen Seniorenchor mitbegründet, der seinesgleichen sucht. Er ist stetig gewachsen und hat unzählige erfolgreiche Auftritte, Konzerte, Gesangswettbewerbe, Choranlässe bestritten unter

seiner genialen Dirigentin, deren Qualitäten man nicht genügend rühmen kann.

Wir sind sehr stolz auf unseren grossen vielseitigen Chor, in dem sich alle wohlfühlen. «Singen ist eine edle Kunst und Übung» (Martin Luther) –

und Singen tut ganz einfach gut. Wir sind sicher, an unserem famosen Seniorenchor weiterhin unsere Freude haben zu dürfen. Ihm gebührt auch unser bester Dank.

Liebe Barbara, wir danken dir von Herzen für dein segensreiches Wirken und wünschen dir alles Gute für deine Zukunft – Gesundheit, Gelassenheit, Geborgenheit und Gesang!

Liebe Beatrix Opprecht, wir vom Vorstand von *Senior mach mit* heissen dich herzlich willkommen und hoffen, dass du mit unserem Chor ebenso glücklich wirst wie deine Vorgängerin. Wir freuen uns darauf, dich bald kennenzulernen.

Für den Vorstand von *Senior mach mit*

Cati Briner

Ausflug der Senioren-Turner

Wieder einmal haben Reiseleiter Ferdie Rupper und Oskar Heer einen gelungenen Jahresausflug organisiert. Mit Bahn und Bus – begleitet von idealem Sommerwetter – erreichten die Senioren-Turner das Ziel Weissstannen-Oberdorf, ein günstiger Ausgangspunkt für anspruchsvolle Wanderungen und Bergtouren.

Das Weissstannental gehört mit seiner wilden Schönheit zum Unesco-Welterbe der Tektonikarena Sardona. 13 Gemeinden haben sich verpflichtet, das Gebiet zu schützen und künftigen Generationen so zu erhalten. Es wundert nicht, dass bei der Wieder-

aufzucht der Steinböcke in der Schweiz hier die ersten Tiere ausgewildert wurden.

Im Mittelpunkt der Bevölkerung und Talschaft stand stets das originelle Gebäude der alten Post in Weissstannen-Oberdorf. Es wird bis heute als Gasthof und Museum seit Generationen von der gleichen Familie geführt. Die Geschichte wird den Besuchern mit einer eindrücklichen Video-Schau vor die Sinne geführt. Daraus nur ein Beispiel: Die erste Posthalterin war eine Frau namens Anna Tschirggi, die jede Woche dreimal zu Fuss die Post in Sargans abholte. Und das

Ausflug der Senioren-Turner

zu einem Jahreslohn von 135 Franken!

Zu Ehren dieser Pionierin wird noch heute Post-Annis Lieblingsmenu Hackfleisch, Hörnli, Reibkäse, Apfelpotpott und zum Dessert Meringue mit Schlagrahm serviert. Keine Frage, dass sich auch die Senioren-Turner aus dem Thurgau das schmecken liessen. Anschliessend folgten ein paar Schritte an der frischen Bergluft. Wohlbehalten, bereichert und dankbar für einen interessanten Tag der Freundschaftspflege fanden die Senioren-Turner schliesslich ins heimatische Weinfeld zurück.

Zweimal 85 Jahre

Am letzten turnfreien Mittwoch während den Sommerferien waren die Senioren-Turner zu einem Grill- und Badeplausch eingeladen. Treffpunkt war die schöne Gartenanlage von Obmann Remo Gamboni. Er und Turnkollege Max Scherrer können heuer den 85. Geburtstag feiern. In gemütlicher Runde verbrachte man einige Stunden und stärkte so den Zusammenhalt ausserhalb des Turnbetriebes. Ein herzliches Dankeschön gilt nicht nur den beiden Sponsoren, sondern speziell Alice Gamboni, die perfekt für Service und Verpflegung sorgte.

Fritz Hübner



Die Seniorenturner treffen sich jeden Mittwoch in zwei Gruppen um 13:30 oder 14:45 in der neuen Thomas-Bornhauser-Turnhalle. Geleitet wird der Turnbetrieb abwechselnd von drei ausgewiesenen Turnleiterinnen und einem Turnleiter. In den Schulferien findet jeweils am ersten Mittwoch ein Ausflug, eine Besichtigung oder ein altersgerechter Ausmarsch statt. Neumitglieder sind stets willkommen. Eine Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

Bei den Seniorenturnern ist immer etwas los!

Bruno Lutz

Wanderwoche Schruns

11.–18. August 2018

«Kaum etwas in der Natur flösst uns so viel Ehrfurcht ein wie der Anblick von Bergen»

38 Wanderfreudige verbrachten traumhafte, sonnige, fröhliche und abwechslungsreiche Tage in Schruns.

Die Wanderungen waren gespickt mit attraktiven Möglichkeiten. Für die einen gings hoch hinauf, für die anderen etwas gemächlicher. Es war für jedermann oder jedefrau kräftemässig etwas dabei.

Die Wanderleitung hat enorme Vorarbeiten geleistet.

Die Sonntagswanderung führte ab Nova Stoba über den Gantekopf hinunter zur Alp Garfrescha. Eine zweite Gruppe nahm den Wanderweg runter zur Alp.

Unten im Tal genossen Vreni und ihr Trupp den Illweg von Gaschurn zur Garfreschabahn – mit dem Sessellift hinauf zum Brunellawirt, wo wir uns stärken konnten.

Am Nachmittag benutzten alle die Gelegenheit, mit der langen Grasjoch- und Hochalpinbahn zur Hochalpila zu gondeln – 2443 m – eine unbeschreibliche Aussicht. Für einige gings zu Fuss runter zur Wormserhütte, später mit den Bahnen zurück in die Zivilisation.



Grat Nova Stoba



Sicht auf Hochjoch

Ein Bergfrühstück unter blauem Himmel im Silbertal mit Aussicht auf das Alpenpanorama war der Beginn eines eindrucksvollen Tages.

«Adolf Zudrell, der Flötenspieler vom Kristberg» faszinierte mit seinen Erzählungen über die geheimnisvolle Welt der Bergknappen.

Familie Ladurner organisierte zwei Wanderungen. Eine über Ganzaleita –

Wanderwoche Schruns



Frühstück Silbertal



Zur Lindauerhütte

Falla – Torasee – Fritzenssee – Bartholomäberg. Die grandiose Fernsicht ins Klostertal war die Belohnung für den Aufstieg. Variante 2 führte über Glän – Innerberg – Bartholomäberg. Der Weg ging entlang an schönen Häusern mit lieblich gestaltetem Blumenschmuck.

Von der Bergstation Golm begann die Wanderung durch artenreiche Alm-

wiesen zur Lindauerhütte. Vorbei an gluschtigen Heidelbeeren, die sich in so manchen Magen verirrtten! Leider öffnete der Wettergott die Schleusen. Tenuwechsel in Seniorenrekordzeit – Jacke an – dann wieder aus – Schirm auf und zu. Der Abstieg durchs Gaueratal belebte unsere Waden und Oberschenkelmuskulaturen.

Andere machten sich von Latschau auf den Aquaweg, vorbei an der wasserbetriebenen Säge zur Wirtschaft Bitschweil. Angeblich trainierte man dort die Lachmuskeln.

Der heutige Tag, einfach unvergesslich «der Schmugglerpfad». Ab Schafberghüsli – St. Antönier Joch – Galfier Joch – Schafberghüsli. Traumhafte Ausblicke – ein «atemberaubendes» Erlebnis. Wir nahmen statt «Schmugglerware» wunderbare Eindrücke mit. Vreni mit ihrer Gruppe bestreitet die etwas kürzere Wanderung – von Gargellen zur Vergalda Alpe.

Heute Morgen klang es wie Musik in den Ohren. Unser Buschauffeur ruft nach den 38 «Teenagern». Die Fahrt über die Silvrettahochebene bis zum Kopssee ist ein besonderes Ereignis. Eine gemeinsame Wanderung vom Kopssee – zur Verbella Alpe – weiter durch das Europa-Schutzgebiet – zum Wiegensee – einfach Natur pur. Oft



St. Antönier Joch



Rast Vergalda Alpe



Galfier Joch



Karawane bei Wiegensee

glaubte man eine Karawane zu sehen, aber nein, das waren die fitten Berggänger von *Senior mach mit!*

Ein panoramareicher Abstieg über den steinreichen Pfad. Langsam und sicher, mit ganzen Knien, erreichte die «Teenagergruppe 60+» die Seilbahn, die mit uns nach Partenen schwebte.

Der letzte herrlich sonnige Tag steht an. Es geht mit der Hochjochbahn nochmals hinauf ins Gebirge, zur Bergstation Kapell. Die einen nehmen den schweisstreibenden Aufstieg zur Wormserhütte unter die Füsse. Ein paar nimmermüde suchen den Kick über das Kreuzjoch hinunter zur Berg- hütte. Andere wandern über Sebliga zur Innerkapell Alpe und zurück zur Einkehr bei der Bergstation.



Kreuzjoch

In Schruns erfreuten sich elf Spieler bei einer Runde Minigolf mit Hans. Trotz der Hitze!

Die Abende im Hotel Zimba waren auch unterhaltsam. Gutes Essen, feine Weine und Drinks. Wir lernten freundliche Menschen kennen, genossen die Gesellschaft und das Miteinander. Es wurde viel gelacht.

Ganz herzlichen Dank an die Wanderleitung Säm und Vreni, auch an Regula und Hans. Ihr habt uns unfallfrei von den Bergen zurückgebracht.

Wir wandern nicht auf Berge, um Gipfel zu erreichen, sondern heimzukehren in eine Welt, die uns als ein nochmals geschenktes Leben erscheint.

Annelies Rathmann

Jassnachmittage und Preisjassen

Bei *Senior mach mit* gibt's auch weiterhin die beliebten Jassnachmittage

Jassfreudige Frauen und Männer im Seniorenalter treffen sich regelmässig am dritten Donnerstag im Monat zum gemütlichen Spielnachmittag im Gasthaus zum Trauben. Gespielt wird der beliebte Schieberjass mit französischen Karten, Beginn ist jeweils um 14.00 Uhr. – **Das traditionelle Preisjassen findet in diesem Jahr am Donnerstag, den 15. November um 14.00 Uhr im Gasthaus zum Trauben statt.** Dazu sind alle Jasserinnen und Jasser eingeladen, die an den monatlichen Jassnachmittagen von *Senior mach mit* teilnehmen. Gespielt wird wie üblich der Schieberjass mit den französischen Karten. Alles einfach gezählt, mit Trumpf, Undenufe und Obenabe, aber ohne Wis und Stöck.

Gespielt werden drei Durchgänge zu je 8 Partien mit zugelosten Partnern, nach jedem Durchgang wird neu ausgelost. Wenn alle Partien fertig gespielt sind, findet anschliessend die Auswertung und die Preisverleihung statt. Da das ganze Jahr hindurch von den Spielern monatlich freiwillig ein kleiner Beitrag für das Preisjassen einbezahlt wird und durch diverse Spenden von Gönnern sowie aus der Hauptkasse noch ein Zustupf dazu kommt, kann ein schöner Gabentempel zur Verfügung gestellt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, von neuen Jasser/innen wird jedoch ein kleiner Beitrag an die Unkosten erwartet. Hauptsache ist ein vergnügter Spielnachmittag für Frauen und Männer im Seniorenalter.

Jassleiter Mathias Schwitter



Vorsorgeauftrag und Heimfinanzierung

Mittwoch, 21. November 2018, 15.00–17.00 Uhr oder 19.00–21.00 Uhr
Restaurant Trauben, Gerichtsherrenstube

Vorträge von Claudia Semadeni, KESB Bezirk Weinfelden, und Roger Häfner-Neubauer, AHV-Zweigstelle Gemeinde Weinfelden

Ist es wirklich nötig, einen Vorsorgeauftrag auszufüllen, und muss dies handschriftlich sein? Wo wird dieser hinterlegt und wann kommt er zum Tragen? Müssen meine Kinder mitbezahlen, wenn mein Vermögen aufgebraucht ist und ich im Heim lebe? Muss ich unser Haus verkaufen, wenn mein Partner ins Heim muss? – Sie erhalten auf viele Fragen eine Antwort und Empfehlung.

Organisiert durch *Senior mach mit* und *Seniorennetz Weinfelden*

Kochkurs für Senioren

Seit unserem letzten Kochkurs sind bereits wieder einige Jahre verflossen. Wir haben uns deshalb entschlossen, im Januar 2019 wieder einen solchen Kurs anzubieten, um sich einige Kochkünste anzueignen oder die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen. Wir können dazu die Schulküche im gewerblichen Bildungszentrum in Weinfelden benützen. Kursleiterin ist wieder Frau Inge Cane. Sie ist in solchen Kursen sehr erfahren.

Der Kurs wird nur bei genügend Teilnehmern durchgeführt.

Kursdaten: jeweils Freitag, 11. Januar 2019, 18. Januar 2019, 25. Januar 2019

Kursort: Fachschaft Hauswirtschaft, Freiestrasse 26, Weinfelden

Kurszeit: 18.15 bis 22.00 Uhr (5 Lektionen)

Kurskosten: Fr. 180.– pro Teilnehmer (inkl. Kursunterlagen und Lebensmittelkosten) werden am ersten Kurstag eingezogen

Leitung: Frau Inge Cane

Anmeldung: Bis am 7. Dezember 2018 an Mathias Schwitter, Tel. 071 622 55 48 oder Mail: me.schwitter@gmail.com

2. – 30. November 2018

Aktionsmonat für Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde Weinfelden



Herzliche Einladung

Sehr geehrte Damen und Herren

„**Wohnen im Alter**“ ist eine Frage, welche einen im Laufe des Älterwerdens immer wieder beschäftigt. Wer möchte nicht so lange wie möglich im vertrauten Umfeld bleiben?

Doch plötzlich verändern sich die Umstände und das vertraute Zuhause ist in Frage gestellt.

Mit dieser **Veranstaltungsreihe** lädt Sie das Seniorennetz der Gemeinde Weinfelden dazu ein, sich über verschiedene Aspekte der Lebensgestaltung im Alter Gedanken zu machen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Ursi Senn-Bieri

Gemeinderätin Ressort Gesundheit und Gesellschaft
Präsidentin Seniorennetz Weinfelden

Alle Anlässe sind kostenlos – die Broschüre mit den Detailinformationen können Sie auf der Gemeinde oder auf der Anlaufstelle für Altersfragen abholen bzw. bestellen.

Anlaufstelle für Altersfragen

Sie haben Fragen, welche über das Thema Wohnen im Alter hinausgehen, oder können an diesen Veranstaltungen nicht teilnehmen?

Sie können gerne mit Frau Bernadette Götsch Kontakt aufnehmen.

Gemeinde Weinfelden, Bernadette Götsch
Rathausstrasse 17, 5. Stock (mit Lift)
8570 Weinfelden
Telefon: 071 622 10 62

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag und Donnerstag
08.30 – 11.30 Uhr / 13.30 – 16.30 Uhr
E-Mail: bernadette.goetsch@weinfelden.ch

FLEISCHMANN
IMMOBILIEN



Grosse Nachfrage: Gesucht!

Einfamilienhaus mit Garten
Dieses Haus war sehr begehrt! Dank grosser Nachfrage suchen wir für weitere Interessenten ähnliche Liegenschaften in Weinfelden und Umgebung.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel. 071 626 51 51 www.fleischmann.ch



Wirtschaft im Löwen Weinfelden

Mittwoch + Donnerstag geschlossen
Thomas Bodenmann
Rathausstrasse 8, 8570 Weinfelden
Telefon 071 622 54 22



COIFFURE ARKADE
DAMEN · HERREN · KINDER

Frauenfelderstrasse 49a
8570 Weinfelden
Telefon 071 622 38 58

Gasthof Eisenbahn 

Festliches Ambiente speziell für Ihren Anlass, damit Sie und Ihre Gäste glücklich sind. Ob Bankett, Apéro, Stehdinner, Partyservice, ... und 19 Gästezimmer. Wir beraten Sie persönlich und individuell für Ihre Feier.

Bahnhofstrasse 2, 8570 Weinfelden, T 071 622 10 60, www.gasthof-eisenbahn.ch

Wir empfehlen uns für Ihre Traumküche
• faire Preise • individuelle Beratung

Fels  Küchen - Bäder AG
• Planung • Verkauf • Unterhalt

Weststrasse 14, 8570 Weinfelden, Telefon 071 622 75 22, www.felsag.ch

ferienträume
Badeferien | Aktiv-Ferien | Kreuzfahrten | Flussreisen...



www.thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

 **Thurgau Travel**
Aussergewöhnliche Reisen zu moderaten Preisen

Rathausstrasse 5, 8570 Weinfelden,
Tel. 071 626 55 00, info@thurgautravel.ch

gebündelte **Kompetenz** unter einem **Dach**

- Beratung und Planung
- Elektroinstallationen
- Umbau und Instandhaltung
- Installationen für Industrieanlagen
- Kommunikationsanlagen
- Haushalts- und Elektroapparate
- Elektroartikel und Zubehör
- Servicestelle für Kaffeemaschinen
- 24h Service und Reparaturdienst

 **möschinger**
elektro-unternehmen

8570 Weinfelden | T 071 626 22 55 | www.moeschingerag.ch

E-Bike-Tipps für Herbst und Winter

Schnee und Regen, Matsch, nasse Strassen und Dunkelheit – E-Biker müssen im Herbst und Winter echtes Durchhaltevermögen beweisen. Aber mit den richtigen Tipps lassen sich die E-Bike-Fahrten auch in den kälteren Monaten geniessen. Hier sind die wichtigsten Punkte zusammengefasst, damit Sie gesund und sicher in die kalte Jahreszeit starten können.

Vorausschauend fahren

Abrupte Lenkbewegungen und scharfes Bremsen bei schwierigen Strassenverhältnissen vermeiden. Insbesondere auf Schnee, Eis oder Laub gilt es, die Vorderradbremse dosiert einzusetzen und in Kurven am besten weder zu treten noch zu bremsen.

Sehen und gesehen werden

Es wird schneller dunkel und gerade dann ist es besonders wichtig, dass E-Biker für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar sind. Fahren Sie am besten auch tagsüber mit Licht und achten Sie bei Ihrer Kleidung auf reflektierende Materialien oder tragen Sie eine Leuchtweste darüber. Am E-Bike können Reflektoren an den Speichen, an Pedalen oder dank Aufklebern überall am Bike angebracht werden.

Angekommen. Jetzt schnell rein ins Warme?

Bevor Sie sich zu Hause wieder aufwärmen, sollten noch ein paar Handgriffe erledigt werden: Entnehmen Sie den Akku und lagern Sie ihn drinnen bei Temperaturen zwischen 15 und 20 Grad. Warten Sie mit Aufladen, bis der Akku sich von der Kälte erholt hat.

Ist Ihr E-Bike schon winterfest?

Überprüfen Sie, ob die Reifen noch genug Profil haben. Regen und Spritzwasser können den Komponenten nicht schaden. Schauen Sie, dass die Kette und Schaltung leicht eingeölt ist, damit diese vor Regen und Streusalz besser geschützt sind. Werden Schneematsch und Salz direkt nach der Fahrt abgewaschen, kann sich erst gar kein Schmutz festsetzen.

Tipps zur Sicherheit im Strassenverkehr mit Ihrem E-Bike

- 1) Wählen Sie eine Tretunterstützung, die dem Wetter, der Umgebung und Ihrem eigenen Fahrkönnen angepasst ist.
- 2) Achten Sie darauf, dass die Anhaltewege bei schlechtem Wetter länger sind.
- 3) Andere Verkehrsteilnehmende sind die schnellen E-Bikes teilweise nicht gewohnt und unterschätzen sie oft.

Hier helfen Ihnen ein Kontrollblick und allenfalls ein Rückspiegel.

4) Tragen Sie immer einen Velohelm, um Ihren Kopf zu schützen.

5) Fahren Sie auch am Tag mit Licht, um von anderen Verkehrsteilnehmenden gesehen zu werden. Insbesondere nachts oder in der Dämmerung empfiehlt sich, reflektierende Kleidung zu tragen.

6) Melden Sie sich für einen Fahr-sicherheitskurs an. In Weinfelden wer-

den vom TCS halbtägige E-Bike Fahr-sicherheitskurse angeboten. Erfahren Sie dort, wie man sich im heutigen Strassenverkehr mit dem E-Bike optimal fortbewegt.

Gute Fahrt durch den Herbst wünscht Ihnen Velo Schwarz, Weinfelden.

Pascal Schwarz

«Aus der Region»

«Produkte aus der Region» gehört heute zum festen Bestandteil der Propaganda der Grossverteiler. Auch für den Verein *Senior mach mit* ist dieser erfolgreiche Slogan von Bedeutung. Nämlich für unsere bewährte «Homepage», das vierteljährlich erscheinende Informationsheft von *Senior mach mit*, von dem im 36. Jahrgang bereits 142 Exemplare erschienen sind.

Damit die Auflage von rund 1700 Broschüren auch weiterhin in alle Haushalte von Senioren im AHV-Alter verteilt werden kann, braucht es eine tragfähige finanzielle Grundlage. Für

diese sorgen weitgehend unsere Inserenten, von denen uns nicht wenige von Anfang an die Treue halten. An diese geht heute ein herzliches Dankeschön.

Damit sind wir wieder beim Slogan «Aus der Region», denn das Angebot unserer Inserenten, Dienstleistungen und Produkte, stammt alles aus der Region. Und um die Wettbewerbsfähigkeit dieser Region zu erhalten, sollten unsere Inserenten berücksichtigt werden. Dies dürfte auch im Sinne unserer Senioren-generation sein.

Fritz Hübner

kyBoot
walk-on-air

Einzigartig in Weinfelden !
kyBoot - genial bequem!

Schweben Sie durch den Tag!
Ob Wanderungen, Spaziergänge oder
Städtereisen - erleben Sie das einmalige
„walk-on-air“ – Laufgefühl!



Der kyBoot macht fit mit viel Spass

- ✓ trainiert die Muskulatur und Venen
- ✓ entspannt den Rücken
- ✓ schont die Gelenke
- ✓ **ideal bei Hallux und Fersensporen**



Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich
vom hohen Komfort der Luftkissensohle!

Exklusiv erhältlich bei:



AEMISEGGER

APOTHEKE · DROGERIE · PARFÜMERIE

Marktplatz 3 · 8570 Weinfelden
Telefon 071 622 40 77 - Fax 071 622 13 12
www.aemisegger-apotheke.ch



AEMISEGGER – Ihr Gesundheitsfachgeschäft in Weinfelden

Unsere Wanderungen

Alle Wanderungen finden bei jeder Witterung statt!

1. Von der Hulftegg über den Toggenburger Höhenweg nach Mosnang

Leitung: Vreni und Sam Pauli

Datum: Dienstag, 9. Oktober 2018
Route: Hulftegg 800 – Älpli 1069 – Hirzegg 1088 – Wiesen 729 – Haaggen 873 – Mosnang 730
Marschzeit: ca. 3½ Std.
Einkehr: Restaurant Schäfli, Wiesen
Organisation: Bahnhof Weinfelden ab 08.31 Uhr
Bahnhof Weinfelden an 16.57 Uhr
Billette: werden durch die Wanderleitung besorgt
Kosten: mit ½-Tax-Abo inkl. Unkostenbeitrag Fr. 19.–
Anmeldung: bis Montag, 8. Oktober, 10.00 Uhr, Telefon 071 633 17 91 oder E-Mail vreni.pauli@gmx.ch

2. Nachmittagswanderung dem Wellenberg entlang

Leitung: Regula Meuwly

Datum: Donnerstag, 25. Oktober 2018
Route: Lustdorf – Griesenberg – Leutmerken – Neuhaus – Egg – Amlikon
Marschzeit: ca. 2 Std.
Einkehr: Restaurant Freihof, Leutmerken
Organisation: Bahnhof Weinfelden (Bus) ab 13.00 Uhr
Bahnhof Weinfelden (Bus) an 16.56 Uhr
Billette: werden von der Wanderleitung besorgt
Kosten: mit ½-Tax-Abo inkl. Unkostenbeitrag Fr. 9.–
Anmeldung: bis Mittwoch, 24. Oktober, 10.00 Uhr, Telefon 071 622 24 17 oder Natel 076 514 38 38 oder E-Mail regula.meuwly@bluewin.ch

Unsere Wanderungen

Alle Wanderungen finden bei jeder Witterung statt!

3. Nachmittags von Roggwil-Berg zum Bodensee

Leitung: Hans Hardegger

Datum: Donnerstag, 8. November 2018
Route: Roggwil-Berg – Rütli – Steinachtobel – Steinach – Arbon
Marschzeit: ca. 2 Std. 20 Min.
Einkehr: Café Gartenhof, Steinach
Organisation: Bahnhof Weinfelden ab 12.31 Uhr
Bahnhof Weinfelden an 17.25 Uhr
Billette: werden von der Wanderleitung besorgt
Kosten: mit ½-Tax-Abo inkl. Unkostenbeitrag Fr. 13.–
Anmeldung: bis Mittwoch, 7. November, 10.00 Uhr, Natel 077 421 63 32 oder
E-Mail hans@hardegger.com

4. Nachmittagswanderung über Brücken und Stege von Matzingen nach Frauenfeld

Leitung: Regula Meuwly

Datum: Donnerstag, 22. November 2018
Route: Matzingen – Tuenbachbrücke – Waldegg – Försterhuus –
Murgsteg Taal – Aumüli – Murgterrasse – Frauenfeld
Marschzeit: ca. 2¼ Std.
Einkehr: Café Hirt im Rhyhof, Frauenfeld
Organisation: Bahnhof Weinfelden ab 13.29 Uhr
Bahnhof Weinfelden an 17.58 Uhr
Billette: werden von der Wanderleitung besorgt
Kosten: mit ½-Tax-Abo inkl. Unkostenbeitrag Fr. 12.–
Anmeldung: bis Mittwoch, 21. Nov., 10.00 Uhr, Telefon 071 622 24 17 oder
Natel 076 514 38 38 oder E-Mail regula.meuwly@bluewin.ch

5. Klauswanderung nach Istighofen

Leitung: Vreni und Sam Pauli

Datum: Donnerstag, 6. Dezember 2018
Route: Weinfelden – Ganggelisteg – Thurrain – Puppikon – Istighofen
Marschzeit: ca. 2¼ Std.
Einkehr: Restaurant Taverne, Ziegelei Istighofen
Organisation: Bahnhof Weinfelden ab 13.30 Uhr (Seite BBZ)
Bahnhof Weinfelden an 17.25 Uhr (von Bürglen)
Billette: werden durch die Wanderleitung besorgt
Kosten: mit ½-Tax-Abo inkl. Unkostenbeitrag Fr. 3.–
Anmeldung: bis Mittwoch, 5. Dez., 17.00 Uhr, Telefon 071 633 17 91 oder
E-Mail vreni.pauli@gmx.ch

6. Jahresabschlusswanderung nach Mauren

Leitung: Vreni und Sam Pauli

Datum: Donnerstag, 27. Dezember 2018
Route: Weinfelden – Burg – Höggershards – Säntisblick – Mauren
Marschzeit: ca. 1¾ Std.
Einkehr: Café Dorfladen, Mauren
Organisation: Rathaus Weinfelden ab 13.45 Uhr
Bahnhof Weinfelden an 16.52 Uhr
Billette: werden durch die Wanderleitung besorgt
Kosten: mit ½-Tax-Abo inkl. Unkostenbeitrag Fr. 3.–
Anmeldung: bis Donnerstag, 27. Dez., 10.00 Uhr, Telefon 071 633 17 91 oder
E-Mail vreni.pauli@gmx.ch

Vorschau Wanderwoche 2019

vom 24. bis 31. August in Adelboden, Hotel Steinmattli

Tradition im Thurberg «Metzgete»



2./3./4. November 2018

Seit über 50 Jahren findet am ersten Wochenende im November im Restaurant Thurberg die traditionelle Metzgete statt.

Vor Ort im Thurberg werden mit einem Weinfelder Metzgermeister die glücklichen Thurgauer Schweine für diesen Anlass professionell verarbeitet (inkl. Blut-, Leber- und Bratwürste).

Das Kesselfleisch wird, wie der Name sagt, im Sauerkraut-«Kessel» mitgekocht. Dieses Sauerkraut wird nach einem Rezept, welches über Generationen weitergegeben wird, zubereitet. Die feine Rösti aus heimischen Kartoffeln sowie das hausgemachte Apfelmus dürfen natürlich zu den weiteren Fleischangeboten nicht fehlen.

Auch die feinen süssen Hausspezialitäten & Desserts sind mit auf der Speisekarte.

Mit Stolz und Freude dürfen wir darum diesen Anlass als «Thurberger Hausmetzgete» bezeichnen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Jrene & Daniel Franz**

Reservierungen möglich!
Telefon 071 622 13 11
www.thurberg.ch
restaurant@thurberg.ch

Montag und Dienstag Ruhetag

Brockenstube Weinfelden



Wollen Sie mehr Platz in Ihren Schubladen und Schränken?
Räumen Sie eine Wohnung?

Bringen Sie uns

Ihre noch brauchbaren Gegenstände, Kleider und Kleinmöbel.
In gutem, sauberem Zustand nehmen wir diese gerne entgegen.
Auf Wunsch bieten wir Ihnen einen Abholservice an.

Kaufen Sie bei uns

Originelles – Besonderes – Nützliches – Günstiges
und unterstützen Sie damit unseren gemeinnützigen Verein!

Öffnungszeiten

Brockenstube des Gemeinnützigen Frauenvereins Weinfelden
Felsenstrasse 6 (im Thurgauerhof):
Mittwoch–Freitag von 15 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag von 10 Uhr bis 14 Uhr
Telefon 071 622 87 86 und 071 622 21 76

mal handwerk mal leidenschaft

martin-vock-ag.ch

mal für mal ihr malermeister



Über den Rebbergen von Weinfelden begrüßen wir Sie zu Gaumenfreuden mit einmaliger Aussicht über Alpstein und Thurtal.

Familie Daniel Franz
Telefon 071 622 13 11
restaurant@thurberg.ch, www.thurberg.ch
Ruhetag: Montag & Dienstag



conrad Briefkastenanlagen
Container
Sicherheitstechnik
Weinfelden | conradag.ch | 071 622 55 33

Auf und mit uns
können Sie bauen

Mode & Wellness für Ihre Füße!

**tiefenbacher
schuhe**

www.tiefenbacher.ch

Weinfelden – Frauenfeld – Wil – St. Gallen – Zürich

Gotour4 **FLYER**

Agiler
Wohlfühl-Klassiker



VELO SCHWARZ

Frauenfelderstrasse 61
8570 Weinfelden

www.velo-schwarz.ch
Telefon 071 622 49 69



COMFORT
IS THE NEW COOL

**DER NEUE
C4 CACTUS**



Besuchen Sie uns und
entdecken Sie die neue
Referenz in Sachen Komfort

ULMANN-AG.CH
Seit 1974 in Weinfelden

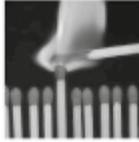




Solar-/Heizung Bäder Entkalkung Schwedenöfen

Wir sind seit 1984 Ihr zuverlässiger Partner, wenn es um folgende Dienstleistungen geht.

- Ihr Traumbad
- Ihre Heizung
- Ihre Wasseraufbereitung/Boiler
- Ihr gesundes Trinkwasser
- Ihre Entkalkungsanlage
- Ihre Regenwasseranlage



- Ihre Lüftung
- Ihre Solaranlage / PV Anlage
- Ihr Schwedenofen
- Ihre Zentral-Staubsaugeranlage
- Ihr Schwimmbad
- Ihre Sauna

Die zündende Idee- René Moser AG

René Moser AG / Sanitär Heizung
 Freiestrasse 26 - 8570 Weinfelden / Berghaldenstr.6 - 8272 Ermatingen
 T: 071 622 49 35 / www.renemoser.ch

• Fleischspezialitäten
 • Hausgemachte Würstwaren
 • Grillier-/Partyservice

HIRSCHENMETZG Schmid

seit 1932

8570 Weinfelden • T 071 622 59 22 • hirschenmetzg-schmid.ch

Sehr GUT abgeschnitten bei Qualität und Service.

da beck
strassmann Bäckerei, Confiserie, Café www.beck-strassmann.ch
 Inhaber Stefan Bachmann Weinfelden, Amriswil, Romanshorn

Gepflegte, gutbürgerliche Gastlichkeit
 im Weinfelder Dorfkern.
 Familie Bornhauser
 Frauenfelderstrasse 29, 8570 Weinfelden
 071 622 55 27 - info@eigenhof.ch

Ihre Füße tragen Sie durch
 das ganze Leben...
 Wir sorgen für den richtigen
 Auftritt...

Rathausstrasse 39
 8570 Weinfelden

Schadensskizze

Was immer kommt - wir helfen Ihnen rasch und unkompliziert. mobiliar.ch
 Generalagentur Mithraspa
 Franz Müller
 Bankstrasse 5
 8272 Weinfelden
 T 071 622 26 60
miba@post.mobiliar.ch

die Mobiliar

Wir beraten Sie gerne über Fenster
 Reparieren alle Fensterbeschläge
 (auch Fremdfabrikate)
 Einbau von Katzenschleusen
 Holzfenster ausser nachträgliche
 Aluverkleidung
 Alle Arten von Insektenschutzgitter
 Nachträgliche Montage
 von Einbruchschutzbeschlägen

8570 Weinfelden | Mobile +41 (0)79 611 96 34
werner.lang@fensterlang.ch | www.fensterlang.ch

Prandini
 Heizung Lüftung Sanitär
 Weststrasse 14 | 8570 Weinfelden
 T 071 622 33 30 | 0800 88 33 30
info@prandiniag.ch | prandiniag.ch

...der erste Schritt zum neuen Bad.



**IMMER WIEDER
NEUE ZIELE ERREICHEN.**

tkb.ch/anlegen

FÜRS GANZE LEBEN





RESTAURANT
STIEFEL
WEINFELDEN
Fam. Ch.+W.Wirth Tel. 071 622 40 30

Angebot an unsere Inserenten

Platzieren Sie gratis einen Geheimitipp für unsere Leserinnen und Leser in unserem Quartalsheft! Nächster Redaktionsschluss: 1. Dezember 2018
Ideen bitte an Cati Briner, Hofackerstrasse 28, 8570 Weinfelden
071 622 44 32, catibriner@hotmail.com

Wir beraten Sie gerne. Besten Dank!

Terminkalender

Oktober bis Dezember 2018

Montag, 1. Oktober	Chorprobe im evang. Kirchgemeindehaus, 14.00
Dienstag, 2. Oktober	Züritag: Auf Pfarrer Siebers Spuren (siehe Heft Seite 3)
Mittwoch, 3. Oktober	Seniorenturnen jeden Mittwoch (Ausnahme Schulferien) 13.30 und 14.45, neue Turnhalle SSZ Thomas Bornhauser
Freitag, 5. Oktober	Spielnachmittag, Cafeteria Alterszentrum, 14.00
Dienstag, 9. Oktober	Wanderung über den Toggenburger Höhenweg nach Mosnang Bahnhof Weinfelden ab 08.31 / Weinfelden an 16.57
Donnerstag, 18. Oktober	Jassnachmittag im Gasthaus zum Trauben, Beginn: 14.00
Montag, 22. Oktober	Chorprobe im evang. Kirchgemeindehaus, 14.00
Donnerstag, 25. Oktober	Seniorenchor: Auftritt am Altersnachmittag im KGH
Donnerstag, 25. Oktober	Nachmittagswanderung dem Wellenberg entlang Bahnhof Weinfelden (Bus) ab 13.00 / Weinfelden an 16.56
Freitag, 26. Oktober	Mittagstisch im Gasthaus zum Trauben, 11.30
Freitag, 2. November	Spielnachmittag, Cafeteria Alterszentrum, 14.00
Montag, 5. November	Chorprobe im evang. Kirchgemeindehaus, 14.00
Donnerstag, 8. November	Nachmittagswanderung von Roggwil-Berg zum Bodensee Bahnhof Weinfelden ab 12.31 / Weinfelden an 17.25
Donnerstag, 15. November	Preisjassnachmittag im Gasthaus zum Trauben, Beginn: 14.00 (siehe Heft Seite 13)
Montag, 19. November	Chorprobe im evang. Kirchgemeindehaus, 14.00
Mittwoch, 21. November	Vorträge «Vorsorgeauftrag und Heimfinanzierung» im Gasthaus zum Trauben, 15 Uhr oder 19 Uhr (siehe Heft Seite 14)
Donnerstag, 22. November	Nachmittagswanderung über Brücken und Stege nach Frauenfeld Bahnhof Weinfelden ab 13.29 / Weinfelden an 17.58
Freitag, 30. November	Mittagstisch im Gasthaus zum Trauben, 11.30 1. Stock, Gerichtsherrenstube

bitte wenden

Terminkalender

Oktober bis Dezember 2018

Montag, 3. Dezember	Chorprobe im evang. Kirchgemeindehaus, 14.00
Donnerstag, 6. Dezember	Klauswanderung nach Istighofen Bahnhof Weinfelden ab 13.30 (Seite BBZ) / Weinfelden an 17.25
Freitag, 7. Dezember	Spielnachmittag, Cafeteria Alterszentrum, 14.00
Montag, 10. Dezember	Seniorenchor: Weihnachtsessen im Alterszentrum, 12.00
Donnerstag, 13. Dezember	Jassnachmittag im Gasthaus zum Trauben, Beginn: 14.00
Montag, 17. Dezember	Chorprobe im evang. Kirchgemeindehaus, 14.00
Dienstag, 18. Dezember	Seniorenchor: Chorweihnacht Evang. Kirche Weinfelden
Freitag, 21. Dezember	Mittagstisch im Gasthaus zum Trauben, 11.30
Donnerstag, 27. Dezember	Jahresabschlusswanderung nach Mauren Rathaus Weinfelden ab 13.45 / Bahnhof Weinfelden an 16.52
Vorschau: 24. bis 31. August 2019	Wanderwoche in Adelboden, Hotel Steinmattli

Allen Seniorinnen und Senioren im AHV-Alter wird dieses Heft vierteljährlich gratis durch Post oder Verträger zugestellt. Interessenten können sich mit einem Exemplar bei den Einwohnerdiensten der Gemeinde oder der

Regionalbibliothek Weinfelden bedienen. Von auswärtigen per Post bedienten Lesern erwarten wir einen jährlichen Kostenbeitrag von 20 Franken. Ein Einzahlungsschein wird mit Heft 4 zugestellt.

Impressum

«Senior mach mit» erscheint vierteljährlich

Nächste Ausgabe am 1. Januar 2019, Redaktionsschluss 1. Dezember 2018

Redaktion und Anzeigenverwaltung: Vorstand «Senior mach mit»

Kontakt: Cati Briner, Hofackerstr. 28, 8570 Weinfelden, 071 622 44 32, catibriner@hotmail.com

Auflage: 1700 Exemplare

Satz und Druck: Wolfau-Druck AG, Lagerstr. 6, 8570 Weinfelden, wolfau-druck@bluewin.ch

Versand: Gérard Bilger, Magdenaust. 9, 8570 Weinfelden, 071 622 34 06, g.bilger@gmx.ch

TCMmedi Yu Rong Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

TCMmedi 神

Mit unserem vielseitigen Fachwissen bieten wir Ihnen eine persönliche Beratung und viele individuelle Therapiemöglichkeiten

Unser Ziel ist es, Sie gesund zu halten!

Wir sprechen Deutsch. Anerkannt von Krankenkassen-Zusatzversicherungen.
Sangenstr. 3, 8570 Weinfelden, Tel: 071 620 30 60, www.tcmmedi.ch



Fusspflege

Esther Murbach
Dipl. Fusspflegerin

Alfred Huggenbergerstr. 9
8570 Weinfelden
Termin nach Vereinbarung
071 622'73'06

Schlafqualität hat einen Namen.

Bettencenter Luna
für gesunden, erholsamen Schlaf seit 1996.

Bettencenter Luna GmbH
Schulstrasse 3
8570 Weinfelden
Telefon 071 620 00 60
bettencenter-thurgau.ch

Landi
MITTELTHURGAU
Genossenschaft

**Genussvolle und einzigartige
Produkte aus Ihrer Region**

LANDI Markt Weinfelden | Oberfeldstrasse 11
8570 Weinfelden | www.landimittelthurgau.ch

RAIFFEISEN

Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren.



Immer da, wo Zahlen sind.

Wenn Sie uns zu Ihrer ersten
Bank machen, dankt es Ihnen die
ganze Region.

Als Raiffeisen-Mitglied sind Sie nicht nur Kunde,
sondern Mitbesitzer Ihrer Bank. Ihre Spareinlagen
ermöglichen Kredite für lokale KMU und Hypotheken.
Davon profitieren Sie und die Region.

Raiffeisenbank Mittelthurgau
Bahnhofstrasse 12
8570 Weinfelden
Telefon 071 626 99 00
raiffeisen.ch/mittelthurgau

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei