

# Weiterbildungsprogramm Veranstaltungen Adressverzeichnis für Thurgauer Landfrauenvereine 2017/2018

**Thurgau**  
BBZ Arenenberg



TLFV



THURGAUER  
LANDFRAUENVERBAND

Diese Broschüre wurde gesponsert von:

**bamix**<sup>®</sup>  
of Switzerland

# Einleitung

---

## Weiterbildungsprogramm 2017 / 2018

Liebe Landfrauen  
geschätzte Leserinnen und Leser

Im Leitbild des Thurgauer Landfrauenverbands steht folgender Satz:

**Wir fördern die permanente Weiterbildung, indem wir ein interessantes und vielseitiges Weiterbildungsprogramm zusammenstellen.**

Das tönt wie ein Versprechen, wie eine Absichtserklärung oder gar wie ein Ziel, das wir uns selber gesteckt haben und jedes Jahr aufs Neue erreichen wollen.

Ich freue mich sehr, dass es uns auch dieses Jahr gelungen ist, ein interessantes und vielseitiges Weiterbildungsprogramm euch Landfrauen, euren Vereinen und allen Interessierten zu präsentieren.

Die Zusammenarbeit mit Vreni Peter vom BBZ Arenenberg, mit den Kursleiter/innen und einzelnen Landfrauen an der Kursplanungssitzung ist wie eine Garantie, dass der Inhalt des Weiterbildungsprogrammes vielen Bedürfnissen und Wünschen in all den unterschiedlichen Themen gerecht wird.

Jetzt ist es an euch, dieses Angebot zu entdecken und das, was euch und eurem Verein, eurer Gruppe oder eurem Team entspricht, aufs Jahresprogramm zu setzen und auszuprobieren.

Ich wünsche euch schöne und gesellige Kursabende, spannende Vorträge, fröhliche Werkstunden, farbige Nähkreise, würzige Kochstunden und unvergessliche Reisen und Exkursionen.

All diese gemeinsamen Aktivitäten sollen euch wohl tun, Freundschaften stärken, neue Gedanken schenken, das Vereinsleben bunt machen und euch weiterbilden.

Unser Weiterbildungsangebot soll nicht nur eine Anhäufung von Wissen sein, sondern auch das Miteinander unterstützen.

An dieser Stelle danke ich allen Kursleiter/innen für ihr Engagement und ihre Freude, uns Landfrauen und weiteren Interessierten etwas weiterzugeben oder beizubringen.

Den Verantwortlichen des BBZ Arenenberg danke ich für die schöne Zusammenarbeit.

Der **Bamix AG** in Mettlen danke ich fürs Sponsoring der Druckkosten.

Nebst all den Weiterbildungsangeboten beinhaltet das Grüne Heft eine Vielzahl an Ideen für Exkursionen und Reisen, Adressen und Termine des Thurgauer Landfrauenverbandes.

Es ist ebenfalls auf unserer Homepage [www.landfrauen-tg.ch](http://www.landfrauen-tg.ch) aufgeschaltet.

Mit lieben Sommergrüssen  
Thurgauer Landfrauenverband  
Regula Böhi-Zbinden, Präsidentin

## Koordination und Zusammenstellung

Vreni Peter

Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg, 8268 Salenstein

Telefon 071 663 33 75 / **ab 1.1.2018** 058 345 85 28

[verena.peter@tg.ch](mailto:verena.peter@tg.ch) / [www.arenenberg.ch](http://www.arenenberg.ch)

# Inhaltsverzeichnis

---

	Seite/n
<b>Veranstaltungen</b>	2 - 3
<b>Aus- und Weiterbildung</b>	4 - 5
<b>Gruppenangebote</b>	
Gartenbau / Floristik	6 - 8
Ernährung	9 - 14
Hauswirtschaft	15
Gesundheit	16 - 20
Sport	21
Handarbeit / Werken / Gestalten	22 - 29
Persönlichkeitsbildung	30 - 32
Finanzen / Recht	33 - 34
<b>Adressen</b>	
Vorstand TLFV	35
Soziales	36 - 38
Sektionspräsidentinnen Thurgauer Landfrauen	39 - 40
<b>Ideenbörsen</b>	
Reisen und Exkursionen	41 - 42
Vorträge	43
<b>Beratungsleistungen BBZ Arenenberg</b>	44

# Veranstaltungen

---

## Führungsangebot "Frauenpower in vergangener Zeit"

Ort: Historisches Museum Thurgau  
Schaudepot St. Katharinental  
8152 Diessenhofen  
Das ganze Jahr geöffnet auf Voranmeldung  
Führungen: Peter Bretscher, Leiter Schaudepot  
Kontakt: Telefon 052 202 73 19 / E-Mail peter.bretscher@tg.ch

## Tag des Apfels

Datum: Freitag, 22. September 2017

## WEGA 2017

Datum: 28. September bis 2. Oktober 2017, Weinfelden  
Thema: **"Gluschtigs mit Milch- und Milchprodukten"**

## OLMA 2017

Datum: 12.- 22. Oktober 2017  
TG Landfrauen backen vom 15. - 17. Oktober 2017, Halle 6  
Olma Sonderschau: Erlebnis Nahrung, Thema Kartoffeln  
**Der Kanton Thurgau ist Gastkanton  
Festumzug Samstag, 14. Oktober 2017**

## Tag der Bäuerin

Datum: Donnerstag, 19. Oktober 2017, 9.45 - 12.30 Uhr  
Ort: an der OLMA St. Gallen, Forum Halle 9.2  
Thema: **Romantische Idylle oder fordernde Realität? Die Rolle der Bäuerin im Spiegel der Zeit.**

## Tag der Pausenmilch

Datum: Dienstag, 7. November 2017  
Ort: In verschiedenen Schulgemeinden des Kantons Thurgau;  
organisiert von Landfrauensektionen

## Bäuerinnenforum

Datum: Donnerstag, 9. November 2017  
Ort: Weinfelden, Restaurant Trauben  
Thema: **"Wenn alles zuviel wird ..."**  
Referenten: Dr. Beat Heuberger, Care-Team Thurgau  
Pierre-André Schütz, Bauernpfarrer Waadt  
Organisation: Kommissionen Frauen in der Landwirtschaft  
und Soziales des VTL

## Wellness-Ferien

Datum: Donnerstag, 16. bis Sonntag, 19. November 2017  
Ort: Leukerbad  
Auskunft: Isabella Weibel, TLFV

## Landfrauentage 2018

Datum: Dienstag, 9. Januar 2018, Frauenfeld  
Mittwoch 10. Januar 2018, Ermatingen  
Dienstag, 16. Januar 2018, Weinfelden  
Mittwoch, 17. Januar 2018, Neukirch-Egnach  
Referent: Marcel Bäni, Igis

# Veranstaltungen

---

<b>Regionalkonferenzen TLFV</b>	Datum: Donnerstag, 8. Februar 2018, 20.00 Uhr, Arenenberg Montag, 12. Februar 2018, 20.00 Uhr, Amriswil Mittwoch, 21. Februar 2018, 20.00 Uhr, Matzingen
<b>Schlussfeier am BBZ Arenenberg</b>	Datum: Dienstag, 27. Februar 2018, 19.30 Uhr Ort: BBZ Arenenberg Thema: Schlussfeier der Weiterbildung Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin
<b>BäuerinnenZmorge</b>	Datum: Donnerstag, 8. März 2018, 8.15 - 11.15 Uhr Ort: BBZ Arenenberg Referentin: Karin Buchs, Aadorf Organisation: Kommission Frauen in der Landwirtschaft
<b>Delegiertenversammlung TLFV</b>	Datum: Mittwoch, 21. März 2018, 13.30 Uhr Ort: Mehrzweckhalle Gachnang Organisation: Landfrauenverein Strass
<b>Informationsabend</b>	Datum: Mittwoch, 11. April 2018, 19.30 Uhr Ort: BBZ Arenenberg Thema: Weiterbildung Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin
<b>RHBB Rhein-Bodensee-Bäuerinnen und Bauerntag</b>	Datum: Donnerstag, 12. April 2018 Ort: Eglofs Allgäu Thema: <b>Stabile landwirtschaftliche Familien in unsicheren Zeiten</b> Referent: Rolf Brauch, Bildungsreferent der badischen Landeskirche
<b>Kursplanungssitzung</b>	Datum: Montag, 7. Mai 2018, 20.00 Uhr Ort: BBZ Arenenberg
<b>Vorstandsreise</b>	Datum: Donnerstag, 14. Juni 2018 Ort: Reise nach Basel und ins Baselbiet Organisation: Vorstand TLFV
<b>Witfrauentag</b>	Datum: Mittwoch, 20. Juni 2018 Organisation: Isabella Weibel
<b>Schlussfeier am BBZ Arenenberg</b>	Datum: Donnerstag, 5. Juli 2018, 10.00 Uhr Ort: BBZ Arenenberg Thema: Schlussfeier Lehrabschluss Landwirt/in EFZ und Agrarpraktiker/in EBA Organisation: BBZ Arenenberg, Verband Thurgauer Landwirtschaft (VTL)
<b>Präsidentinnenkonferenz TLFV</b>	Datum: Montag, 27. August 2018, 20.00 - 22.00 Uhr Ort: BBZ Arenenberg

## Weiterbildung Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin

### Für die Frau von heute

#### 22 Wochen individuell lernen - lebenslang profitieren!

Das BBZ Arenenberg bietet allen interessierten Personen eine zeitgemässe, nach ihren persönlichen Bedürfnissen ausgerichtete Weiterbildung an. Der Lehrgang setzt sich mit aktuellen Themen wie gesunder Ernährung, Familie, Nachhaltigkeit und rationeller Haushaltsführung auseinander. Der Aufbau des Lehrgangs – einzelne thematische Blöcke – ermöglicht ein individuelles Lernen, welches auf die jeweilige Persönlichkeit und Lebenssituation zugeschnitten ist. Die Ausbildung ist für die junge Frau, welche sich nach Abschluss der Berufslehre weiterbilden möchte, genau so geeignet wie für eine Familienfrau, eine Teilzeitangestellte oder auch interessierte Männer.

#### Beispiel 1:

Sie sind berufstätig und besuchen an einem Tag einzelne Module.

#### Beispiel 2:

Sie nehmen eine Auszeit und können alle Module während den 22 Wochen besuchen. Vielleicht möchten Sie auch gleich am wunderschönen Arenenberg wohnen für diese Zeit?

#### Kontaktadresse und weitere Informationen:

Sybille Roth

☎ 071 663 31 62

Leiterin Weiterbildung

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 81 07

Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin

✉ sybille.roth@tg.ch

BBZ Arenenberg

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

## "Bäuerin mit Fachausweis"

Wer die erforderlichen Kompetenznachweise aus der Modularen Weiterbildung besitzt sowie eine zweijährige Praxiszeit in einem bäuerlichen Haushalt absolviert hat, kann sich zur Berufsprüfung anmelden. Sie besteht aus einer Studienarbeit, die den Expertinnen/Experten präsentiert wird und einem Fachgespräch. Erfolgreiches Bestehen der Berufsprüfung führt zum Titel "Bäuerin mit Fachausweis".

#### Auskunft:

Schweizerischer Bäuerinnen-

☎ 056 441 12 63

und Landfrauenverband

☎ 056 441 12 61

Laurstrasse 10

✉ info@landfrauen.ch

5201 Brugg

🌐 www.landfrauen.ch

## "Eidgenössisch diplomierte Bäuerin"

Wer die Berufsprüfung "Bäuerin mit Fachausweis" absolviert hat, kann die zusätzlichen Module besuchen und wird zur höheren Fachprüfung zugelassen. Erfolgreiches Bestehen führt zum Titel "eidgenössisch diplomierte Bäuerin".

#### Reglement und Formulare erhältlich bei:

Schweizerischer Bäuerinnen-

☎ 056 441 12 63

und Landfrauenverband

☎ 056 441 12 61

Laurstrasse 10

✉ info@landfrauen.ch

5201 Brugg

🌐 www.landfrauen.ch

## Starthilfe zum Berufseinstieg

Der Kanton Thurgau bietet an drei verschiedenen Standorten drei verschiedene Arten von Brückenangeboten an, unter anderem das Brückenangebot Fachrichtung Hauswirtschaft in Weinfelden.

### Auskunft:

Amt für Berufsbildung und Berufsberatung ☎ 058 345 59 99  
Aufnahmestelle Brückenangebote Thurgau ✉ brueckenangebote@tg.ch  
Zürcherstrasse 285  
8510 Frauenfeld

## Berufsbildung

### Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft EFZ

Die Lehre dauert drei Jahre. Die Ausbildung findet vorwiegend in Spitälern, Heimen und Gastgewerbebetrieben statt. Besonders interessant an dieser Lehre ist, dass das erste Lehrjahr in einem bäuerlichen oder allgemeinen Familienhaushalt absolviert werden kann. Lehrbegleitend besteht auch die Möglichkeit, die Berufsmatura zu erlangen.

### Hauswirtschaftspraktikerin/ Hauswirtschaftspraktiker EBA

Die Ausbildung dauert zwei Jahre und wird mit dem eidgenössischen Berufsattest abgeschlossen. Ausbildungsplätze sind vorwiegend in Spitälern und Heimen.

### Kontaktadresse und weitere Auskünfte:

Amt für Berufsbildung und Berufsberatung ☎ 058 345 59 40  
Lehraufsicht ☎ 058 345 59 31  
Herr Stefan Curiger ✉ stefan.curiger@tg.ch  
Zürcherstrasse 285 🌐 www.abb.tg.ch  
8510 Frauenfeld

## Weiterbildungen des Schweizerischen Roten Kreuz Thurgau

**Ziele/Inhalt:** Der Kantonalverband Thurgau bietet Weiterbildungen zur Förderung der Gesundheit an. Das detaillierte Programm gibt Auskunft darüber und ist auch auf der Homepage ersichtlich.

**Auskünfte:** SRK Kurssekretariat ☎ 071 626 50 85  
Rainweg 3 ☎ 071 626 50 81  
8570 Weinfelden ✉ kurse@srk-thurgau.ch  
🌐 www.srk-thurgau.ch

## Weiterbildungen der Pro Senectute Thurgau

**Ziele/Inhalt:** Pro Senectute Thurgau bietet ein vielseitiges Sport- und Bildungsangebot an. Im Bewusstsein, wie wichtig massvolles, bedürfnisorientiertes, stetiges Aktivieren der geistigen und körperlichen Fähigkeiten für Menschen ab 55 Jahre ist.

**Sportangebote:** Aqua-Fitness, Fit/Gym-Turnen, Nordic-Walking, Tanzen, Velofahren, Wandern, Sturzprävention.

**Bildungsangebote:** Kurse in den Bereichen Computer und Multimedia, Gesundheit, Lebensgestaltung, Sprachen, Pensionierungsvorbereitung.

**club sixtysix:** Ein Angebot für Jung und Alt: Veranstaltungen, Ausflüge und Treffs in anregender Gesellschaft.

**Auskünfte:** Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 80  
Zentrumspassage ✉ info@tg.prosenectute.ch  
Rathausstrasse 17 🌐 www.tg.prosenectute.ch  
8570 Weinfelden

# Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik

## Herbstliche oder winterliche Willkommensgrüsse an der Haustür

**Ziele/Inhalt:** Für alle, die mit herbstlichem oder winterlichem Zauber ihre Türen schmücken möchten. Gestalten Sie in der goldenen oder weissen Jahreszeit mit Materialien und Blüten, die uns die Natur im Herbst oder Winter schenkt, verschiedene Kunstwerke für die Tür. Es werden auch trendige Elemente miteinbezogen. Der Kurs vermittelt nebst handwerklichen Techniken auch verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten.

**Datum:** Oktober - Januar

**Dauer:** 3 Std. am Nachmittag oder Abend

**Kosten:** Fr. 60.- pro Person, 10 - 12 Personen

LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis.

Die Materialien sind nicht in den Kurskosten enthalten. Der Kurseinladung wird eine Liste von Materialien und Dekoschmuck beigelegt, die am Kurstag mitgenommen werden sollten. Sie können auch gegen Barzahlung direkt im Kurs bezogen werden.

**Ort:** BBZ Arenenberg, Arbeitsraum Gärtnerei

**Kursleitung:** Nelly Keller

☎ 071 663 33 33

**Anmeldung:** BBZ Arenenberg

☎ ab 1.1.2018 058 345 85 06

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

## Alte und seltene Gemüse- und Zierpflanzensorten von ProSpecieRara

**Ziele/Inhalt:** Im 19. Jahrhundert war die Sortenvielfalt am grössten. Seitdem sind viele traditionelle Gemüse- und Zierpflanzensorten verschwunden. Ein Teil wird durch die Stiftung ProSpecieRara erhalten.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über diese speziellen Pflanzen und welche sich für einen Hausgarten eignen. An Beispielen wird aufgezeigt, weshalb sie gefährdet sind und auch welchen Wert sie für unsere heutige Zeit haben.

**Datum:** nach Absprache

**Dauer:** ca. 1 Std.

**Kosten:** Fr. 300.- pro Gruppe

**Ort:** nach Vereinbarung, Beamer und Leinwand nötig

**Kursleitung:** Christine Odermatt

☎ 079 514 39 74

Butzenstrasse 23

✉ odermatt@zurbluete.ch

8038 Zürich



# Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik

## Turmgarten

**Ziele/Inhalt:** Sind die Raumverhältnisse für einen Garten begrenzt, können auch in der Vertikalen Pflanzen gedeihen. Diese Idee wird in einem Turmgarten in die Realität umgesetzt. Die Trägerstruktur ist ein 2 - 2.50 m hohes Kanalrohr. Mit Erdbeeren bepflanzt wird ab Juni der Himmel voller reifer Erdbeeren hängen. Die Grundkonstruktion ist nachhaltig gebaut und kann im nächsten Jahr wieder verwendet werden. Im Kurs wird ein Turmgarten aufgebaut und bepflanzt.

**Wichtig:** Bitte frühzeitig anmelden, damit die benötigten Pflanzen/Materialien produziert oder bestellt werden können. Bei externen Kursorten entstehen höhere Kosten durch den Transport der Materialien und Werkzeuge.

**Datum:** April - Mai  
**Dauer:** 2 Std.  
**Kosten:** Fr. 30.- pro Person, Material Fr. 50.-, max. 12 Personen  
**Ort:** BBZ Arenenberg ☎ 071 663 33 09  
**Kursleitung:** Daniel Brogle ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 85 16  
Leiter Schulgärtnerei ☎ 078 627 69 62  
BBZ Arenenberg ✉ daniel.brogle@tg.ch  
8268 Salenstein 🌐 www.arenenberg.ch

## Sackgarten auf dem Balkon

**Ziele/Inhalt:** Er passt auf jeden Balkon oder in eine winzige sonnige Ecke. Mit dem Pflanzsack ist Gärtnern mobil und leicht zugleich. Vom Salatbeet über den Kräutergarten bis hin zum frischen grünen Teebeutel ist mit dem Sackgarten im Kleinen vieles möglich. Lernen Sie im Kurs den Aufbau eines Sackgartens kennen, Art und Zusammensetzung der Erden, Bepflanzung, Düngen und das Giessen.

**Wichtig:** Bitte frühzeitig anmelden, damit die benötigten Pflanzen/Materialien produziert oder bestellt werden können. Bei externen Kursorten entstehen höhere Kosten durch den Transport der Materialien und Werkzeuge.

**Datum:** April - Mai  
**Dauer:** 2 Std.  
**Kosten:** Fr. 30.- pro Person, exkl. Material, max. 12 Personen  
**Ort:** BBZ Arenenberg ☎ 071 663 33 09  
**Kursleitung:** Daniel Brogle ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 85 16

## Mischkulturen - ein nützliches Durcheinander

**Ziele/Inhalt:** Ob in einem Hochbeet-Gärtchen, in einem Bauerngarten oder Hausgarten – Gemüseanbau in Mischkultur ist auch auf kleinstem Raum möglich. Damit es funktioniert, ist ein Grundwissen über die Funktion der Mischkultur, Fruchtfolge, Saat- und Erntezeitpunkt sowie Platzansprüche der Pflanzen nötig. Dieses Angebot vermittelt die Grundlagen der Anbauplanung. Die Anbauplanung nach dem Baukastensystem ist ebenfalls Inhalt des Angebotes.

**Datum:** April - Mai  
**Dauer:** 2 ½ Std.  
**Kosten:** Fr. 200.- pro Gruppe, max. 20 Personen, Kursdokumentation Fr. 8.- pro Stück, extern zusätzlich Fahrspesen  
**Ort:** BBZ Arenenberg oder nach Wunsch  
**Kursleitung:** Daniel Brogle ☎ 071 663 33 09  
☎ **ab 1.1.2018** 058 345 85 16

# Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik





---

## Gärtnern im Hochbeet – worauf es ankommt

Sie erfahren, wie ein Hochbeet gefüllt wird und worauf bei der Wahl der Erde zu achten ist.





Ob Gemüse, Kräuter oder Blumen – was eignet sich wann und in welcher Nachbarschaft zu pflanzen?

Wie können Krankheiten vorgebeugt und Schädlinge mit biologischem Pflanzenschutz bekämpft werden?

Datum: März, April und Juni  
Dauer: 3 Std., 17.00 – 20.00 Uhr  
Kosten: Fr. 300.- pro Gruppe  
Ort: Biogärtnerei Neubauer in Erlen  
Kursleitung: Markus Neubauer  071 648 13 32  
Lenzenhausstrasse 9  071 648 28 43  
8586 Erlen  info@neubauer.ch  
 www.neubauer.ch

## Selber Pflanzen vermehren

Ziele/Inhalt: Säen, teilen, Steckling schneiden, die wesentlichen Voraussetzungen kennen lernen für eine erfolgreiche Anzucht.

Datum: Februar - März  
Dauer: 2 ½ Std.  
Kosten: Fr. 300.- pro Gruppe, max. 10 Personen,  
Materialkosten Fr. 10.- bis 20.-  
Ort: Biogärtnerei Neubauer in Erlen  
Kursleitung: Markus Neubauer  071 648 13 32  
Lenzenhausstrasse 9  071 648 28 43  
8586 Erlen  info@neubauer.ch  
 www.neubauer.ch

# Gruppenangebote: Ernährung

## Brot backen

Ziele/Inhalt: Brote aus verschiedenen Mehlen zubereiten, Grundrezepte ableiten und zu einem vielseitigen Brotsortiment zusammenstellen sind die Grundelemente in diesem Kurs. Sie erlernen verschiedene Flechtarten für Zöpfe und das Formen von Kleingebäck. In gemütlicher Runde wird ein selbst zubereitetes Mittagessen genossen. Die fertigen Brote werden nach dem Kurs aufgeteilt und können zu Hause genossen werden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 9 Std.

Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

Kosten: Fr. 155.- pro Person, 10 - 12 Personen,  
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Ursula Angst

☎ 071 663 33 33

Anmeldung: BBZ Arenenberg

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

## Backen mit Urdinkel

Ziele/Inhalt: Die ernährungsphysiologischen Vorteile des Urdinkels erkannten schon unsere Vorfahren wie beispielsweise Hildegard von Bingen. Fein schmeckende Zöpfe, Speckschnecken, wohlriechende Laugenbrötchen, eine herzhafte Rotkabis-Focaccia, eine leichte Beerenroulade oder zartschmelzende Marronibrownies erfreuen Gaumen und Herz. Wissenwertes rund um die Verarbeitung von Urdinkel sowie die fachgerechte Herstellung und Verwendung des Brühstücks, damit Zöpfe und Brote in Form bleiben, sind Schwerpunkte des Kurses. Der Einblick über die gesundheitlichen Vorteile des altbewährten Getreides rundet das Programm ab. Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit, um diverse Urdinkel-Gebäcke zu degustieren, kennenzulernen sowie ein feines Mittag- bzw. Abendessen zu geniessen.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 5 ½ Std.

Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

Kosten: Fr. 132.- pro Person, inkl. Buch "Backen mit Urdinkel",  
10 - 12 Personen,  
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Andrea Schütz

☎ 071 663 33 33

Anmeldung: BBZ Arenenberg

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

# Gruppenangebote: Ernährung

## Keimkraft: für Ihre Vitalität & Gesundheit

**Ziele/Inhalt:** Keimkraft ist ein Mehl aus 9 verschiedenen gekeimten Körnern. Durch das Keimen wird der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen um ein Mehrfaches erhöht. Dadurch werden Backwaren und Gerichte, die mit hellem Mehl hergestellt werden, nährstoffreicher und sind mit Vollkornprodukten vergleichbar. Sie lernen die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf den Körper kennen. Im praktischen Teil werden fein schmeckende pikante und süsse Gerichte sowie Gebäcke zubereitet, die Sie im Alltag problemlos zubereiten können. Die Verarbeitung von Keimkraft ist einfach – die Wirkung spitz. Lassen Sie sich davon überzeugen.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 6 Std., 10.00 - 16.00 Uhr oder 13.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche  
**Kosten:** Fr. 132.- pro Person, 10 - 12 Personen, LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Andrea Schütz ☎ 071 663 33 33  
**Anmeldung:** BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00  
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch  
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch  
8268 Salenstein

## Linsen erleben ein Comeback - eine lohnende Wiederentdeckung

**Ziele/Inhalt:** Linsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte. Gegenüber ihren Verwandten ist ihre Kochzeit wesentlich kürzer und zum Teil sind sie auch leichter verdaulich. Sie liefern wertvolles Eiweiss, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Faserstoffe und eignen sich hervorragend für eine ausgewogene vegetarische Ernährung. Die verschiedenen Linsensorten lassen sich zu herzhaften, nährenden und wärmenden Speisen verarbeiten.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 4 Std.  
**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche  
**Kosten:** Fr. 90.- pro Person, 10 - 12 Personen, LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Andrea Schütz ☎ 071 663 33 33  
**Anmeldung:** BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00  
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch  
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch  
8268 Salenstein

# Gruppenangebote: Ernährung

## Alles aus einem Topf

**Ziele/Inhalt:** Die heissen Töpfe sind genau das Richtige für kühle Tage. Gemüse, Stärkeprodukte und allenfalls Fleisch vereinen sich mit Gewürzen und Kräutern wunderbar zu einer herzhaften, vollständigen und wohlschmeckenden Mahlzeit. Kommen Sie mit auf eine kleine kulinarische Reise und sammeln Sie Rezepte und Ideen für herrlich unkomplizierte Gerichte aus aller Welt.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 4 Std.

**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

**Kosten:** Fr. 98.- pro Person, 10 - 14 Personen,  
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Gabriella Röhl-Heller

☎ 071 663 33 33

**Anmeldung:** BBZ Arenenberg

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

## Raffinierte Beilagen

**Ziele/Inhalt:** Für einmal spielen nicht Fleisch und Fisch die Hauptrolle auf dem Teller. Dieses Mal brillieren die speziellen Beilagen. Eine Stärkebeilage oder ein Gemüse raffiniert zubereitet und schön präsentiert wird Ihre Gäste begeistern.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 3 ½ Std.

**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

**Kosten:** Fr. 82.- pro Person, 10 - 12 Personen,  
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Annegret Wolfer

☎ 071 663 33 33

**Anmeldung:** BBZ Arenenberg

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

## Ghackets, Ghackets, Ghackets ...

**Ziele/Inhalt:** Kaum ein Fleisch bietet so viele Varianten der Zubereitung. Ob als Hackbraten, spezieller Hamburger, in einem Gratin, als Füllung oder in Saucen, Ihrer Fantasie und Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt. Ob am Familientisch oder mit Gästen, alle werden begeistert sein.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 3 ½ Std.

**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

**Kosten:** Fr. 89.- pro Person, 10 - 12 Personen,  
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Annegret Wolfer

☎ 071 663 33 33

**Anmeldung:** BBZ Arenenberg

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

# Gruppenangebote: Ernährung

## Wildpflanzentag - Delikatessen am Wegesrand

**Ziele/Inhalt:** Gemeinsam laufen wir zu einer schönen Hütte im Wald. Auf dem Weg sammeln wir bereits Kräuter und Pflanzen, die uns auf Wiesen und im Wald begegnen (ca. 4 bis 5 km Fussmarsch). Bei der Hütte angekommen, verarbeiten wir die verschiedenen Wildpflanzen zu Apéro, Getränken, Mittagessen, Dessert sowie einem kleinen Mitbringsel für zu Hause. Dabei lernen wir viel über die Wirkstoffe und Verwendung der Pflanzen. Beim Feuerholz sammeln, Feuer machen und kochen helfen alle aktiv mit. Gemeinsam begeben wir uns wieder zum Startpunkt und verabschieden uns dort voneinander.

**Datum:** April  
**Dauer:** 7 Std., 8.30 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt Haidenhaus, Salen-Reutenen  
**Kosten:** Fr. 130.- pro Person, 4 - 10 Personen  
**Kursleitung:** Barbara Balmer ☎ 076 476 28 877  
Balmer Trekking ✉ info@balmer-trekking.ch  
Hauptstrasse 112 🌐 www.balmer-trekking.ch  
8508 Homburg

## Schnitzen von Früchten und Gemüsen

**Ziele/Inhalt:** Eine Tulpe aus Rübli, eine Rose aus Rettich oder eine Dahlie aus einer Melone. Sie lernen mit dem Rüstmesser Dekorationen aus Früchten und Gemüsen herstellen und erhalten Tipps für gutes Gelingen der Schmuckstücke.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 3 Std.  
**Ort:** GBW, Fachschaft Hauswirtschaft, Freiestrasse 26, Weinfeld  
**Kosten:** Fr. 70.- pro Person, Material ca. Fr. 10.-, 10 - 14 Personen  
**Kursleitung:** Helena Städler ☎ 071 461 23 31  
Hofstrasse 11 ✉ bstaedler@bluewin.ch  
8590 Romanshorn

## Pralinen und Schokoladespezialitäten

**Ziele/Inhalt:** Versüssen Sie Weihnachten mit einem Geschenk aus eigenen Pralinen und Schokoladespezialitäten. Sie lernen mit Schokolade arbeiten, helle, dunkle oder weisse Truffes, abgeschmeckt mit Kirsch, Baileys oder Mocca. Auch Mandeln, Nüsse und Caramel werden dazu verwendet. Es entstehen verschiedene Variationen aus diesen Zutaten. Zum Probieren und mit nach Hause nehmen.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 18.15 – 22.00 Uhr  
**Ort:** GBW, Fachschaft Hauswirtschaft, Freiestrasse 26, Weinfeld  
**Kosten:** Fr. 80.- pro Person, Material ca. Fr. 20.-, 10 - 12 Personen  
**Kursleitung:** Helena Städler ☎ 071 461 23 31  
Hofstrasse 11 ✉ bstaedler@bluewin.ch  
8590 Romanshorn

# Gruppenangebote: Ernährung

## Gesunde Ernährung heute - aktuelle Facts

**Ziele/Inhalt:** Noch nie wurden so viele verschiedene Ernährungstipps und Ernährungstrends veröffentlicht. Wie sieht heute eine ausgewogene, ansprechende, qualitativ hochwertige Ernährung aus, die Wohlbefinden, Lebensfreude, Leistungsfähigkeit etc. ermöglicht? Was nährt den Menschen ganzheitlich? Sie erfahren bedeutungsvolle Zusammenhänge über die Empfehlungen der Nahrungsmittelpyramide und erhalten praktische Tipps für die Umsetzung einer lustvollen, genussreichen Ernährung im Alltag. Der Vortrag wird mit einer kleinen Degustation abgerundet.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 1 ½ Std.

**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs-/Schulküche oder in der Sektion

**Kosten:** Fr. 45.- pro Person, 15 - 30 Personen, LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Andrea Schütz ☎ 071 663 33 33

**Anmeldung:** BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

## Superfood

**Ziele/Inhalt:** Alle streben nach einem gesunden langen Leben. Gemäss den momentanen Trends, ist dies nur bei der Verwendung von Superfood, bei der täglichen Nahrungszubereitung möglich. Stimmt dies wirklich? Was macht diese Nahrungsmittel zu Superfood? Können wir uns mit den bei uns produzierten Nahrungsmitteln nicht mehr gesund ernähren? Braucht es wirklich diese von weit her transportierten Produkte, um gesund und vital zu bleiben? Gibt es einheimische Alternativen? An diesem Abend werden Nahrungsmittel, die als Superfood bezeichnet werden, ins Visier genommen, um Vor- und Nachteile aufzuzeigen. Mit einer kleinen Degustation wird der Abend abgerundet.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 1 ½ Std.

**Ort:** BBZ Arenenberg, Kurs-/Schulküche oder in der Sektion

**Kosten:** Fr. 47.- pro Person, 15 - 30 Personen, LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

**Kursleitung:** Andrea Schütz

## Veganer Flexitarier oder Fleischesser

**Ziele/Inhalt:** Viele Kostformen, die Positives wie Negatives mit sich bringen. Einfach nur eine News-Welle oder werden sich diese neuen Ernährungstrends durchsetzen? Der Vortrag soll aufklären und Sicherheit bringen. Viele junge Menschen lassen sich auf einen Essenstrend ein, ohne die Folgen zu kennen. Eltern sind oft überfordert, Konflikte entstehen. Risiken und Chancen werden besprochen.

**Datum:** Januar bis Oktober

**Dauer:** 1 ½ Std.

**Ort:** Nach Wahl der Veranstalter

**Kosten:** Fr. 260.- pro Gruppe exkl. Fahrspesen

**Anmeldung:** Karin Buchs ☎ 052 721 00 75

Châtelstrasse 4 ✉ karin@karinbuchs.ch



8355 Aadorf 🌐 www.karinbuchs.ch

# Gruppenangebote: Ernährung




---

## Obstverwertung

**Ziele/Inhalt:** Der Thurgauer Süssmosterverband bietet rund um die Süssmost- und Gärsaftherstellung Kurse an. Unter [www.suessmosttg.ch](http://www.suessmosttg.ch) sind alle Anlässe aufgelistet. Ihre Wünsche werden berücksichtigt.


**Auskunft:** Stefan Freund  079 232 48 04  
LZSG Flawil  stefan.freund@lzsg.ch  
Mattenweg 11  
9230 Flawil


## Adressen der Dörrbetriebe

**Lömmenschwil** Obst-Dörrerei  071 290 09 89  
Familie Jacqueline und  079 235 99 08  
Thomas Oeler-Eggmann  obstdoerrerei.loemmen-  
Hinterberg 637 schwil@hotmail.com  
9308 Lömmenschwil

**Hinweis:** Dörren von ganzen Birnen und Zwetschgen

**Münchwilen** Dörrbetrieb  
Albert Gemperli  
Tuttwilerstrasse 6  
9542 Münchwilen

**Betreuung:** Claudia Gemperli  071 966 73 19  
Dörrgutanmeldungen von August bis November  
Mo - Fr 8.00 bis 9.00 Uhr

**Pfyn** Dörrerei des  079 928 10 40  
Landfrauenvereins  
Werkhof der Gemeinde  
Pfyn / Dettighofen  
Poststrasse 34  
8505 Pfyn

**Hinweis:** Montag bis Freitag, jeweils am Morgen



# Gruppenangebote: Hauswirtschaft

---

## Wäschepflege Waschmittel

**Ziele/Inhalt:** Waschmittel - die Qual der Wahl!  
Was brauche ich wirklich? Wie kann ich ökologisch und gleichzeitig ökonomisch waschen? Welches Grundsortiment an Waschmitteln und Waschhilfsmitteln braucht es in einem zeitgemässen Haushalt?  
Das sind nur einige Fragen zum Thema, denen wir nachgehen werden. Es soll dabei genügend Zeit für weitere Diskussionen rund um die Wäschepflege zur Verfügung stehen.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** ca. 2 Std.  
**Ort:** In den Sektionen  
**Kosten:** Fr. 200.- pro Gruppe inkl. Fahrspesen  
**Kursleitung:** Gudrun Jäckle-Bossler ☎ 052 721 65 19  
Broteggstrasse 24 ✉ gudrun.jaeckle@gmx.ch  
8500 Frauenfeld

## Haushaltspflege Reinigungsmittel

**Ziele/Inhalt:** Haushaltspflege leicht gemacht!  
Welches Mittel wofür? Der "alternative Putzschrank".  
Wir nehmen die verschiedensten Reinigungsmittel unter die Lupe und suchen Alternativen. Was ist ökologisch unbedenklich und was nicht? Es steht genügend Zeit für einen Austausch rund um das Thema zur Verfügung.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** ca. 2 Std.  
**Ort:** In den Sektionen  
**Kosten:** Fr. 200.- pro Gruppe inkl. Fahrspesen  
**Kursleitung:** Gudrun Jäckle-Bossler ☎ 052 721 65 19  
Broteggstrasse 24 ✉ gudrun.jaeckle@gmx.ch  
8500 Frauenfeld

# Gruppenangebote: Gesundheit

## Altbewährtes neu entdecken - Kneippen im Alltag

Ziele/Inhalt: Gesundheit, Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit - das wünschen wir uns alle - daheim wie im Beruf. Entdecken Sie einfache und rasch wirksame Kneippanwendungen, welche Sie und Ihre ganze Familie kostengünstig und ohne grossen Zeitaufwand im Alltag anwenden können.

Datum: Januar – Dezember (auf Anfrage)

Dauer: 2 ½ Std.

Ort: Bei den Vereinen vor Ort

Kosten: Fr. 350.- pro Gruppe, inkl. Material und Spesen, max.12 Personen

Kursleitung: Kneipp-Gesundheitsberaterin, Pflegefachfrau HF

Silvia Aebi

☎ 071 977 21 37

Schwalbenweg 11

📞 077 453 90 04

8370 Sirnach

✉ silvia.aebi@bluewin.ch

## Gesundheitswerkstatt Kneippen: Einfach genial - genial einfach

Ziele/Inhalt: „Das Beste, das man gegen die Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“ (Sebastian Kneipp)

Kneippen basiert auf den 5 Säulen: Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, welche sich gegenseitig unterstützen und ergänzen und zu mehr Wohlbefinden verhelfen. Es ist für die ganze Familie eine erstklassige Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern, auf angenehme und wohltuende Art und Weise die Selbstheilungskräfte zu stärken und leichte Befindlichkeitsstörungen zu beheben. Wie schnell zum Beispiel ein kaltes Armbad bei Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen Linderung verschafft, ist absolut verblüffend. Beugen Sie vor und entdecken Sie Kneipps Gesundheitslehre, um Ihren Körper gesund und fit zu erhalten. Sie erfahren Tipps und Tricks und entdecken einfache und schnell wirksame Anwendungen für Wohlbefinden, Entspannung und Gesundheit. Lassen Sie sich überraschen.

Datum: Januar – Dezember (auf Anfrage)

Dauer: Tageskurs (6 Stunden)

Ort: Bei den Vereinen vor Ort

Kosten: Fr. 750.- pro Gruppe, inkl. Material und Spesen, max. 12 Personen

Kursleitung: Kneipp-Gesundheitsberaterin, Pflegefachfrau HF

Silvia Aebi

☎ 071 977 21 37

Schwalbenweg 11

📞 077 453 90 04

8370 Sirnach

✉ silvia.aebi@bluewin.ch

# Gruppenangebote: Gesundheit

## Fit und gesund durch den Winter

Ziele/Inhalt:	Schnupfen, Husten, Fieber ... muss das sein? Im Alltag kommt es immer wieder zu kleinen „Gesundheitspannen“. Die meisten davon können Sie ganz natürlich behandeln: mit Hausmitteln. Sie lernen neben Wickeln und Auflagen auch Stärkendes und Vorbeugendes kennen, denn nicht nur Alltagsbeschwerden lassen sich bestens mit Wasser, Kräutern und Co. behandeln, sondern auch die Abwehrkräfte werden nachhaltig gestärkt. Lassen Sie sich inspirieren für einen gestärkten Alltag.
Datum:	September – Januar (auf Anfrage)
Dauer:	2 ½ Stunden
Ort:	Bei den Vereinen vor Ort
Kosten:	350.- pro Gruppe, inkl. Material und Spesen, max. 12 Personen
Kursleitung:	Kneipp-Gesundheitsberaterin, Pflegefachfrau HF Silvia Aebi ☎ 071 977 21 37 Schwalbenweg 11 ☎ 077 453 90 04 8370 Sirnach ✉ silvia.aebi@bluewin.ch

## Workshop "Ausgeschlafen und vital fit"

Ziele/Inhalt:	Nachts wieder erholsam schlafen. Sie suchen nach wirksamen Möglichkeiten wieder gut und tief zu schlafen? In unserem Workshop lernen Sie bewährte Massnahmen kennen, die wir aus der Schlafmedizin und unserer Therapeutenpraxis kennen. Wir geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen und schlagen Ihnen einfache Lösungen vor. In unserem praktischen Teil des Workshops nehmen wir Sie auf eine kleine Nachtreise mit. Hier erleben Sie, wie Sie wieder zu Ihrem erholsamen Schlaf finden. Wir zeigen Ihnen kurze und leicht umsetzbare Übungen, die Sie problemlos zuhause ausführen können. Bringen Sie zum Workshop bitte eine weiche Unterlage mit und ziehen Sie bequeme Kleidung für kleine Bewegungsübungen an.  Falls wir in der Kürze dieses Workshops nicht auf alle Fragen eingehen können, bieten wir Ihnen weitere Beratungen an. Haben Sie spezielle Fragen, die Ihren Schlaf betreffen, so kann Ihnen eine ergotherapeutische Beratung zu Hause weiterhelfen.
Datum:	Januar - Dezember
Dauer:	2 Std.
Ort:	Pro Senectute Weinfelden oder nach Absprache
Kosten:	Fr. 55.- pro Person, zuzüglich Fahrspesen ausserhalb Pro Senectute-Standorten, ab 5 Personen
Auskunft:	Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 92 Michèle Rova ✉ info@tg.prosenectute.ch Zentrumspassage 🌐 www.tg.prosenectute.ch Rathausstrasse 17 8570 Weinfelden

# Gruppenangebote: Gesundheit

## Kinder sanft und natürlich heilen

**Ziele/Inhalt:** Ob Babys Nase läuft, das Kleinkind mit einer Magen-Darm-Grippe im Bett liegt oder das Schulkind ein verstauchtes Bein hat. Krankheiten gehören zum Kind sein, sind sozusagen Teil der Entwicklung.  
Naturmedizin und Hausmittel hatten schon immer einen grossen Stellenwert und auch heute wollen viele Eltern ihr Kind in kranken Tagen möglichst natürlich heilen und der Gesundheit auf ganzheitliche Art und Weise Sorge tragen.  
Quarkwickel, Melissentee, Pulsatilla und Co. - lernen Sie Hausmittel und natürliche Heilmethoden kennen, mit denen Sie eine Vielzahl von Beschwerden bei Kindern lindern oder heilen können. Erfahren Sie Wissenswertes über einige gängige Krankheitsbilder und Kinderkrankheiten und wann ein Gang zum Arzt unumgänglich ist.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 1 ½ Std.  
**Ort:** Nach Wunsch  
**Kosten:** Fr. 200.- pro Gruppe, Fr. 0.80/km, Fr. 3.- pro Dossier  
**Kursleitung:** Barbara Bütikofer ☎ 052 315 19 74  
Eichhofstrasse 1a ✉ barbara@buetikofer-holzbau.ch  
8412 Hünikon

## Gesundheit im Alter

**Ziele/Inhalt:** Spüren sie langsam einige Begleiterscheinungen des Älterwerdens? Pflegen sie ältere Angehörige?  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit naturheilkundlicher Unterstützung und Hausmitteln, akute und chronische Erkrankungen behandeln resp. ergänzend zur Schulmedizin begleiten können. Ein sehr wichtiger Teil ist dabei die Ernährung, da der Bedarf an Nährstoffen gleich bleibt, der Energiebedarf jedoch abnimmt. Um Mangelernährung vorzubeugen, erklären wir Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung Ihren Bedürfnissen anpassen und worauf Sie im Alltag achten können. Dazu Tipps und Möglichkeiten, wie Sie Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 2 Std.  
**Ort:** Nach Wunsch  
**Kosten:** Fr. 450.- pro Gruppe für 2 Referentinnen, Fr. 0.80/km, Fr. 1.- pro Dossier  
**Referenten:** Karin Buchs und Barbara Bütikofer  
**Anmeldung:** Barbara Bütikofer ☎ 052 315 19 74  
Eichhofstrasse 1a ✉ barbara@buetikofer-holzbau.ch  
8412 Hünikon

# Gruppenangebote: Gesundheit

## Tanz der Hormone - Frauen im Wandel

**Ziele/Inhalt:** In den Wechseljahren tanzen die Hormone. Dieser Wandlungsprozess birgt für jede von uns seine ureigenen Herausforderungen: Der Zyklus wird unregelmässiger – willkommen im Zwischenreich / Gelassenheit am Tag – Ruhe in der Nacht / Wenn die Seele weint / Wallungen – Aquaplaning auf dem Dekolleté / von Lust und Unlust. Haben Sie Lust, diese Themen genauer beleuchtet zu bekommen und zu hören, was Sie für Ihr Wohlbefinden Einfaches und Natürliches tun können?

**Datum:** Januar - Oktober (geeignet eher für Herbst/Winter/Frühling)

**Dauer:** 2 Std.

**Ort:** Nach Wunsch

**Kosten:** Fr. 450.- pro Gruppe für 2 Referentinnen, Fr. 0.80/km, Fr. 1.- pro Dossier

**Referenten:** Karin Buchs und Barbara Bütikofer

**Anmeldung:** Karin Buchs  052 721 00 75  
Châtelstrasse 4  karin@karinbuchs.ch  
8355 Aadorf  www.karinbuchs.ch

## Beckenbodentraining

**Ziele/Inhalt:** Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äusseres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen – auch schon bei ganz jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Rückenbeschwerden, schlechte Haltung und anderes können mit dem schwachen Beckenboden im Zusammenhang stehen. Im BeBo®Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Sie Ihren Beckenboden in den Alltag integrieren können und wie Sie ihn vor unnötigen Belastungen schützen. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers.

**Wichtiges:** Beckenboden Training kann auch ein Samstag Workshop sein! Kurs kann auch als Workshop gebucht werden oder ein Einzel-Abend zum Kennenlernen vom Beckenboden und der persönlichen Mitte!

**Datum:** Januar - Oktober

**Dauer:** 5 Kurseinheiten à 1 ½ Std.

**Ort:** Kursort nach Wahl des Veranstalters. Der Kursraum sollte ruhig und geheizt sein. Genug Platz, dass alle mit einer Gymnastikmatte gut liegen können.

**Kosten:** Fr. 295.- pro Person inkl. kursbegleitendes Buch im Wert von Fr. 43.-, exkl. Fahrkosten, 8-10 Personen

**Kursleitung:** Karin Buchs  052 721 00 75  
Châtelstrasse 4  karin@karinbuchs.ch  
8355 Aadorf  www.karinbuchs.ch

# Gruppenangebote: Gesundheit

## Stammzellenspende

**Ziele/Inhalt:** Diagnose "Leukämie". So lautet die schockierende Nachricht für jährlich mehr als 950 Menschen in der Schweiz. Ein Schicksalsschlag, der das Leben ganz plötzlich auf den Kopf stellt und häufig Kinder wie Jugendliche betrifft. Im Falle von Leukämie und anderen lebensbedrohlichen Krankheiten des blutbildenden Systems kann eine Blutstammzellentransplantation häufig die einzige Chance bedeuten. Am Vortrag erhalten Sie Informationen zur Blutstammzellenspende, zur Auswahl der Spender, zur Entnahme sowie zu Nebenwirkungen und Risiken.

**Datum:** Januar bis Dezember

**Dauer:** 40 Min. anschliessend Fragerunde

**Ort:** In den Sektionen, Laptop, Beamer und Leinwand erwünscht, ab 25 Personen

**Kosten:** Unentgeltlich, eine Spende ist erwünscht

**Kontakt:** Blutspende SRK ☎ 031 380 82 04

Schweiz AG

Thomas Richert

✉ thomas.richert@blutspende.ch

Laupenstrasse 37

🌐 www.blutspende.ch

3001 Bern

## Entscheiden - Reden - Entlasten Organspende rettet Leben

**Ziele/Inhalt:** Aktuell stehen über 1500 Menschen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Jede Woche sterben im Durchschnitt zwei Menschen, weil das lebensrettende Organ nicht rechtzeitig verfügbar war. In der Schweiz gibt es nach wie vor zu wenig Menschen, die ihren Spenderwillen mit einer Organspende-Karte kundtun. In einem spannenden Vortrag klärt ein Transplantationskoordinator vom "Netzwerk Organspende Ostschweiz" Sie vollumfänglich über die Thematik auf und beantwortet Ihre Fragen. Das "Netzwerk Organspende Ostschweiz" ist in Zusammenarbeit mit Swisstransplant für die Betreuung von Organspendern und Patienten auf der Warteliste im Raum Ostschweiz verantwortlich.

**Datum:** Januar bis Dezember

**Dauer:** 1 Stunde

**Ort:** In den Sektionen, Beamer und Leinwand erforderlich, ab 20 Personen

**Kosten:** Fr. 200.- pro Gruppe

**Kontakt:** Transplantations-☎ 071 494 25 34

koordinator

Sascha Albert

✉ sascha.albert@kssg.ch

Kantonsspital St. Gallen

Rorschacherstrasse 95

9007 St Gallen

# Gruppenangebote: Sport

## Workshop „Hula – Hawaiianischer Tanz“ zum kennenlernen

**Ziele/Inhalt:** Hula (bedeutet viel Sonne) - Tanz aus Hawaii  
Möchten Sie die Freude und Lebendigkeit der Hawaiianer in sich fühlen und gleichzeitig Ihrem Körper als auch Ihrem Gedächtnis mit Leichtigkeit etwas Gutes tun und Ihre Muskulatur auf sanfte Art und Weise nach Südseeklängen trainieren? Wollten Sie schon immer einmal nach Hawaii aber es ging oder geht nicht? Dann lassen Sie sich vom Hula und dem Lebensgefühl von Aloha mit auf die Reise nehmen. Dann kommt Hawaii zu Ihnen.  
Fühlen Sie sich nicht mehr fit auf Ihren Beinen? Kein Problem, dann können Sie trotzdem mittanzen. Denn: Hula ist ein Tanz der Hände und wenn es mit den Beinen nicht mehr so gut geht, dann bewegen Sie einfach Ihre Arme und Hände. Auch dabei werden Sie die Lebensfreude, den Zauber und die Lebendigkeit der polynesischen Einwohner in sich spüren. Die Hawaiianer sagen: Mit den Füßen bist du auf der Erde aber die Geschichten erzählst du mit den Händen. Hula ist ein Tanz der in jedem Lebensabschnitt getanzt werden kann, von der Kindheit bis ins Alter. Auch das macht ihn so besonders! Lebendigkeit, Lebensfreude, Südseegefühle und sich im Körper gut fühlen, das erwartet Sie beim Tanzen von Hula.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 2 Std.  
**Ort:** Pro Senectute Weinfelden oder nach Absprache  
**Kosten:** Fr. 45.- pro Person, zuzüglich Fahrspesen ausserhalb Pro Senectute-Standorten, ab 5 Personen  
**Auskunft:** Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 92  
Michèle Rova ✉ info@tg.prosenectute.ch  
Zentrumspassage 🌐 www.tg.prosenectute.ch  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden

## Line Dance Schnupper- und Anfängerkurs

**Datum:** Auf Anfrage  
Schnupperkurs 2018, Woche 6  
Anfängerkurs 2018, ab Woche 7  
**Dauer:** 1 ½ Std, Abend, Zeit auf Anfrage  
Schnupperkurs 1 Abend, Anfängerkurs 10 Abende  
**Ort:** Line Dance Hall Kreuzlingen  
**Kosten:** Fr. 190.- pro Person  
Landfrauengruppen erhalten Rabatt auf diesen Preis  
**Auskunft:** Marcel Rohrer ☎ 079 418 18 50  
Line Dance Hall ✉ marcel@linedancehall.ch  
Kreuzlingen 🌐 www.linedancehall.ch  
Sonnenwiesenstrasse 26  
8280 Kreuzlingen

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Hoodies - trendig, gemütlich, praktisch!

Ziele/Inhalt: Alle haben ihn und alle lieben ihn ... den Hoodie!  
Wir nähen nach Schnittmustern einen lässigen Kapuzenpullover aus Sweatshirtstoff. Je nach Wunsch mit Jersey gefütterte Kapuze und aufgesetzten Taschen. Etwas Nähgrundwissen und ein wenig Übung sind Voraussetzung. Wir nähen mit der herkömmlichen Nähmaschine und versäubern die Kanten mit Overlock.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 10 ½ Stunden, 6 - 10 Personen  
Ort: Handarbeitszimmer Arenenberg oder in der Sektion  
Kosten: Fr. 175.- pro Person exkl. Material,  
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Myriam Scalon ☎ 071 663 33 33  
Anmeldung: BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00  
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch  
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch  
8268 Salenstein

## Trendy Wachstuchtasche für den Alltag

Ziele/Inhalt: Ob für den Einkauf, Ausgang oder die Badesaison, mit der selbstgenähten Wachstuchtasche liegen Sie voll im Trend. Aus einem wasserfesten, weichen Wachstuch nähen Sie Ihre persönliche Tasche, welche Sie individuell mit Bändern oder Spitzen verzieren können. Die Tasche hat eine ideale Grösse für den Alltag und das Innenleben passen Sie auf Ihre Bedürfnisse an.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 Tag à 7 Std. oder 2 Abende à 3 ½ Std.  
Ort: Handarbeitszimmer Arenenberg oder in den Sektionen  
Kosten: Fr. 162.- pro Person inkl. Material, 8 - 10 Personen,  
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Myriam Scalon ☎ 071 663 33 33  
Anmeldung: BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00

## Trachten nähen und pflegen

Ziele/Inhalt: Unter Anleitung der Trachtenschneiderin kann eine Thurgauer Werktags- oder Sonntagstracht genäht oder geändert werden. Das Nähen einer Trachtenbluse und/oder Schürze, Werktagsbolero, Taschen, Beuteli zu den verschiedenen Trachten ist ebenfalls möglich sowie Unterrock und Spitzenunterhose. Ausserdem lernen Sie das korrekte Tragen der Tracht, die Trachtenpflege sowie die Aufbewahrung.

**Wichtig: Gute Nähkenntnisse sind erforderlich!**

Datum: Januar - März  
Dauer: Je nach Gegenstand  
Ort: Nach Absprache  
Kosten: Je nach Teilnehmerzahl und Thema, 8 - 12 Personen  
Kursleitung: Heidi Hasler-Frei ☎ 071 917 18 59  
Wahrenberg 3  
8514 Bissegg

**Thurgauer Trachtenladen:** Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung, Vermietung von Trachten



# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Filzen - Seidenschal in der Nunotechnik

**Ziele/Inhalt:** Mit der Nuno-Filztechnik gestalten Sie aus Seidenchiffon und Wollfasern einen luftig leichten Schal mit spannenden neuen Stoffstrukturen. Gewebe und Wollfasern werden allein durch das Bearbeiten mit Seifenlauge und Bewegung verbunden. Die Strukturen entstehen in einem weiteren Arbeitsgang beim Verdichten der Wollfasern zu Filz.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 9.00 - 16.00 Uhr, 8 - 10 Personen  
**Ort:** BBZ Arenenberg, Hauswirtschaftszimmer und Waschküche  
**Kosten:** Fr. 105.- pro Person exkl. Verpflegung und Material, LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis  
**Kursleitung:** Susanne Bachmann ☎ 071 663 33 33  
**Anmeldung:** BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00  
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch  
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch  
8268 Salenstein

## Mein Schal

**Ziele/Inhalt:** Einen Schal in den eigenen Wunschfarben selber weben. Kuselig und flauschig oder doch lieber mit glattem Garn? Sie bringen Ihr Wunschmaterial gleich selber mit. In diesem Kurs werden wir auf Tischwebrahmen arbeiten. Sie lernen das Einrichten und Arbeiten mit diesem einfachen, doch raffinierten Gerät. Eigene Tischwebrahmen sind willkommen. Besuchen Sie die Bildergalerie auf: [www.aufundab.ch/Fotos](http://www.aufundab.ch/Fotos)

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 1 x 3 ½ und 1 x 2 ½ Std.  
**Ort:** BBZ Arenenberg, Hauswirtschaftszimmer HWG  
**Kosten:** Fr. 125.- pro Person inkl. Material, 6 - 8 Personen, LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis  
**Kursleitung:** Cordula Ammann ☎ 071 663 33 33  
**Anmeldung:** BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00  
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch  
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch  
8268 Salenstein

## Flickenteppiche weben

**Ziele/Inhalt:** Sie gestalten und weben Ihren ganz persönlichen kleinen Flickenteppich auf einem eingerichteten Webstuhl. Es werden verschiedene Textil-Recyclingmaterialien verwendet. Auch Abschlussarbeiten wie Fransen, Knoten, Flechtabschluss oder Saum gehören dazu.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 3 x 2 ½ Std.  
**Ort:** BBZ Arenenberg, Weberei Mehrzweckgebäude  
**Kosten:** Fr. 180.- pro Person exkl. Material, 3 - 6 Personen, LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis  
**Kursleitung:** Pia Bühler ☎ 071 663 33 33  
**Anmeldung:** BBZ Arenenberg ☎ **ab 1.1.2018** 058 345 80 00  
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch  
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch  
8268 Salenstein

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Schlupfjupes unter-über-drüber

Ziele/Inhalt: Der Jupes ist ein aus Baumwollstoff genähtes, vielseitiges und peppiges Teil. Über die Jeans, Leggings oder einfach so. Mit dem Jersey-Bund ist er super bequem.

Datum: Februar - Oktober  
Dauer: 3 Std.  
Ort: Franziska`s Kreativ Atelier in Münchwilen oder nach Absprache  
Kosten: Kurse im Atelier maximal 4 Personen Fr. 110.- pro Gruppe, Kursraum nach Absprache 5 -15 Personen (innerhalb von 25 km Anfahrt) Fr. 200.- pro Gruppe  
Materialkosten Fr. 20.- bis 40.- pro Jupes

Kursleitung: Franziska`s Kreativ Atelier  
Franziska Kern ☎ 071 960 16 67  
Sirnacherstrasse 9 ✉ info@naehen-aller-art.ch  
9542 Münchwilen 🌐 www.naehen-aller-art.ch

## Vogel-Häuschen

Ziele/Inhalt: Nicht nur hübsch anzusehen sondern auch sehr praktisch ist dieses Vogel-Häuschen, denn in ihm steckt eine Linsoft Box mit Papiertüchli.

Datum: Februar - Oktober  
Dauer: 3 Std.  
Ort: Franziska`s Kreativ Atelier in Münchwilen  
Kosten: Fr. 220.- pro Gruppe, max. 8 Personen, Material ca. Fr 20.- pro Person

Kursleitung: Franziska`s Kreativ Atelier  
Franziska Kern ☎ 071 960 16 67

## Sonnenhut häkeln

Ziele/Inhalt: Der nächste Sommer kommt bestimmt. Wir häkeln mit verschiedenen Materialien nach Anleitung einen Sonnenhut für den gewünschten Kopfumfang. (Kinder oder Erwachsene)

Datum: Januar bis März  
Dauer: 3 Stunden, Nachmittag oder Abend  
Ort: Nach Absprache  
Kosten: Fr. 350.- pro Gruppe, max. 12 Personen, Materialkosten individuell nach Aufwand

Kursleitung: Regula Schmid ☎ 071 622 74 49  
Bienenstrasse 31 ☎ G: 071 622 19 27  
8570 Weinfelden ✉ wollring@bluewin.ch  
🌐 www.wollring.ch

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Tageskurs Art Clay Silver

**Ziele/Inhalt:** Art Clay Silver ist wie eine Knetmasse zu bearbeiten und besteht aus feinen Silberpartikeln, Bindemittel und Wasser. Die fertig bearbeiteten Schmuckstücke werden im Brennofen gebrannt, wobei Wasser und Bindemittel verdampfen. Übrig bleibt das Schmuckstück aus Feinsilber (999er-Silber). Die Kurse werden bewusst in Kleingruppen durchgeführt. Dies hat den Vorteil, dass jeder Kursteilnehmer seine eigenen Ideen verwirklichen kann und nicht alle ein Schmuckstück mit derselben Technik wählen müssen. Die Zeit reicht für ca. 3 Schmuckstücke. Wer später zu Hause gern mit Art Clay Silver arbeiten möchte, kann bei kreativ-werk das Material beziehen und vom Brennservice profitieren.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 9.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Bei Kursen in Matzingen sind Raum, Mittagessen und Getränke inkl. Kann auch beim Verein durchgeführt werden. In dem Fall sind Raum, Essen und Getränke Angelegenheit der Kursteilnehmer oder des Organizers. Als Arbeitsraum reicht z.B. eine Küche oder ein Hobbyraum mit Wasser und Stromanschluss.

**Kosten:** Fr. 100.- pro Person, Material Fr.100.- bis 150.-, detaillierte Materialkosten auf [www.kreativ-werk.ch](http://www.kreativ-werk.ch), ideal 4 Personen

**Kursleitung:** Cornelia Eisenhut ☎ 052 376 11 02  
Steinacker 7 ☎ 079 455 10 26  
9548 Matzingen ✉ [info@kreativ-werk.ch](mailto:info@kreativ-werk.ch)  
🌐 [www.kreativ-werk.ch](http://www.kreativ-werk.ch)

## Ringe und Schmuck aus Silberbesteck

**Ziele/Inhalt:** Aus alten Silberlöffeln und -gabeln lassen sich auf einfache Art Ringe und andere Schmuckgegenstände herstellen.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 2 ¼ Std.  
**Ort:** GBW, Fachschaft Hauswirtschaft, Freiestrasse 26, Weinfeld  
**Kosten:** Fr. 55.- pro Person, Material individuell, wird direkt bezahlt  
**Kursleitung:** Helena Städler ☎ 071 461 23 31  
Hofstrasse 11 ✉ [bstaedler@bluewin.ch](mailto:bstaedler@bluewin.ch)  
8590 Romanshorn

## Feuerschale oder Grillschale aus Raku

**Ziele/Inhalt:** Aus Ton stellen wir eine Feuerschale her. Diese wird mit einer Ethanolpaste befeuert, welche eine wunderschöne Flamme gibt. Da das Feuer weder raucht noch stinkt, ist die Schale überall auf dem Balkon wie auch auf dem Sitzplatz geeignet. Die Feuerschale hat einen Durchmesser von 25 - 35 cm. Sie ist das ideale, romantische Licht für die lauen Sommerabende, kann aber auch im Winter Stimmung verbreiten.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 2 - 5 Std.  
**Ort:** Atelier rakudesign.ch, Hinwil-Hadlikon (bis 6 Personen) oder auswärts (ab 8 Personen)  
**Kosten:** Fr. 35.- bis 50.- pro Person (je nach Dauer), Material Fr. 90.-, bei auswärtigen Kursen kommen noch Fahrspesen dazu  
**Kursleitung:** Esther Bluzet ☎ 079 518 25 12  
Atelier rakudesign.ch ✉ [esther@rakudesign.ch](mailto:esther@rakudesign.ch)  
Walderstrasse 128 🌐 [www.rakudesign.ch](http://www.rakudesign.ch)  
8340 Hinwil-Hadlikon

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Drahtkugeln

**Ziele/Inhalt:** Die aus Draht gefertigten Kugeln sorgen für einen Blickfang im Haus oder Garten.  
Die Kugeln können für sich alleine oder in Gruppen gestaltet werden. Im Anschluss werden die Drahtkugeln mit Pflanzen oder einzelnen Blumen bestückt und je nach Geschmack mit Bändern, Perlen oder verschiedenen Dekomaterialien verziert.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** Ein Abend oder Samstagnachmittag à 3 Std.

**Ort:** Kann auch beim Verein stattfinden. Ein entsprechender Raum mit einigen Tischen und Stühlen, Stromanschluss ist vom Verein zu organisieren.

**Kosten:** Fr. 85.- pro Person, inkl. Materialkosten

**Kursleitung:** Werklokal ☎ 071 351 16 19 / ab 18.00 Uhr  
Alexandra Grünenfelder ☎ 079 713 13 82  
Obere Harfenbergstrasse 1 ✉ werklokal.herisau@hotmail.com  
9100 Herisau 🌐 www.werklokal.ch

## Glas-Fusing

**Ziele/Inhalt:** Glas-Fusing bedeutet das Zusammenschmelzen verschiedener Glasstücke. Dahinter verbirgt sich nicht nur der Schmelzvorgang, sondern auch das Formen der Glasstücke. Wir gestalten Teller, Cakeplatten, Schalen, Dekoobjekte wie Hühner, Sterne, Engel, Fische, Schneesterne usw.

**Datum:** Februar - September

**Dauer:** 2 Std.

**Ort:** Im Atelier in Berg

**Kosten:** Fr. 40.- pro Person, exkl. Material

**Kursleitung:** Karin Kressibucher-Senn ☎ 071 636 13 07  
Ast 1 ✉ kressi.b@bluewin.ch  
8572 Berg 🌐 www.fusing-atelier.ch

## Emaillieren

**Ziele/Inhalt:** Uraltes Kunsthandwerk neu entdecken. Jede Kursteilnehmerin geht mit einem eigenen Kunstwerk nach Hause.  
Auf Kupferplatten wird bei hohen Temperaturen Glaspulver verschmolzen. Es können Türschilder, Bilder, Gartenobjekte usw. hergestellt werden.

**Wichtig:** Geschlossene Schuhe, warme Kleidung

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 4 Std.

**Ort:** "Werkstall" beim Gristen 6, 9315 Neukirch-Egnach

**Kosten:** Fr. 60.- pro Person inkl. kleinem Imbiss,  
Material Fr. 12.- bis 50.-, 3 - 5 Personen

**Kursleitung:** Silvia Stäheli ☎ 071 477 21 11  
Zellholz 1 ✉ staeheli-gebs@sunrise.ch  
9315 Neukirch-Egnach  
und  
Susanne Hausammann ☎ 071 477 33 29  
Gristen 5 ☎ 077 451 14 39  
9315 Neukirch-Egnach ✉ su\_hausammann@bluewin.ch

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Mooskranz Kurs

Ziele/Inhalt: Aus Moos und ganz vielen Naturmaterialien stellen wir einen Mooskranz her, welcher mit einem Kerzenglas oder Blumen ergänzt werden kann.

Datum: März / September  
Dauer: 2 Std.  
Ort: Atelier rakudesign.ch, Hinwil-Hadlikon (bis 6 Personen) oder auswärts (ab 8 Personen)  
Kosten: Fr. 40.- pro Person (je nach Dauer), Material Fr. 70.-, bei auswärtigen Kursen kommen noch Fahrspesen dazu  
Kursleitung: Esther Bluzet ☎ 079 518 25 12  
Atelier rakudesign.ch ✉ esther@rakudesign.ch  
Walderstrasse 128 🌐 www.rakudesign.ch  
8340 Hinwil-Hadlikon

## Kreativtag auf dem Lande - Möbel streichen im Vintage Stil

Ziele/Inhalt: Grundtechniken kennenlernen und das eigene, mitgebrachte Kleinmöbel auffrischen. Keine Vorbereitungsarbeiten notwendig, kein Abschleifen und Ablaugen. Die Farbe kann direkt aufgetragen werden. Im Kurs können schadhafte Möbel nicht repariert werden. Das Möbel bitte vorher reinigen und gut trocknen lassen.

Datum: März - Oktober  
Dauer: 7 ½ Std.  
Ort: Atelier Möbelstreicherei, Guntershausen bei Berg  
Kosten: Fr. 175.- pro Person, inkl. Material und Mittagessen, 4 - 6 Personen, Möbel müssen mitgebracht werden.  
Kursleitung: Heidi Kreis ☎ 079 484 59 10  
Halde 13 ✉ heidi@indiid.ch  
8572 Guntershausen 🌐 www.indiid.ch

## Gipsengel und -hirten als Weihnachtsdekoration - NEU kleine Gipsengeli zum Aufhängen

Ziele/Inhalt: Ein festlicher Engel oder ein würdevoller Hirte mit Schafen wird aus Gipsbandagen hergestellt. Jede Teilnehmerin gestaltet ganz individuell ihren Engel mit Locken, Schärpen, Kerzen, Singbuch oder Flöte. Der Kreativität ist mit diesem Material keine Grenze gesetzt. An einem Abend ist es möglich einen Engel oder einen Hirten anzufertigen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig. Die kleinen Engeli zum Aufhängen oder Aufstellen sind hübsche Dekorationen und Geschenke.

Datum: Oktober - Anfang Dezember  
Dauer: 4 Std. für die Engel und Hirten / 2 Std. für die kleinen Engeli  
Nachmittag 14.00 - 18.00 Uhr oder Abend 18.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Nähwerkstatt in Sirnach oder in Ihrer Gemeinde  
Kosten: Fr. 55.- pro Person für die Engel und Hirten / Fr. 28.- für die kleinen Engeli inkl. Materialkosten, 4 - 12 Personen  
Kursleitung: Nähwerkstatt-Sirnach ☎ 071 966 41 93  
Brigitte von Bergen ✉ bvonbergen@vtxmail.ch  
Fischingerstrasse 61  
8370 Sirnach

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Engelwerkstatt

Ziele/Inhalt: Aus Schwemmholz, Gipsbandagen und Draht gestalten Sie Engel. Diese eignen sich als besondere Mitbringsel oder zur (Advents)Dekoration.

Datum: Herbst - Winter  
Dauer: 3 Std  
Ort: GBW Weinfeld, Fachschaft Hauswirtschaft oder nach Vereinbarung

Kosten: Fr.70.- pro Person , Materialkosten individuell  
Kursleitung: Helena Städler ☎ 071 461 23 31  
Hofstrasse 11 ✉ bstaedler@bluewin.ch  
8590 Romanshorn

## Schwemmholz

Ziele/Inhalt: Aus Schwemmholz werden Körbe, Kerzenständer oder Stehlen in verschiedenen Variationen gefertigt. Diese Schwemmholzdekorationen können für Drinnen oder Draussen gefertigt werden. Gerne kann eigenes Schwemmholz mitgebracht werden.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: Ein Abend oder Samstagnachmittag à 3 Std.  
Ort: Kann auch beim Verein stattfinden. Ein entsprechender Raum mit einigen Tischen und Stühlen, Stromanschluss ist vom Verein zu organisieren.

Kosten: Fr. 100.- pro Person, inkl. Materialkosten  
Kursleitung: Werklokal ☎ 071 351 16 19 / ab 18.00 Uhr  
Alexandra Grünenfelder ☎ 079 713 13 82  
Obere Harfenbergstrasse 1 ✉ werklokal.herisau@hotmail.com  
9100 Herisau 🌐 www.werklokal.ch

## Dekorationen aus Brettern

Ziele/Inhalt: Allerlei Kreationen aus verschiedensten Brettern (Harassen, Scheunenbrettern, Paletten, Täfer, etc.)

- Türschmuck vors Haus
- Kleine fantasievolle Garderoben
- Holzschilder selbst beschriften

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 3 Std.  
Ort: Bei den Vereinen vor Ort oder nach Absprache  
Kosten: Fr. 60.- pro Person, 6 Teilnehmer, Materialkosten individuell, je nach Aufwand

Kursleitung: Deko Zauber ☎ 052 721 63 54  
Brigitte Theiler ☎ 076 559 06 30  
Langäcker 62a ✉ brigitte.theiler@gmx.ch  
8500 Frauenfeld 🌐 www.deko-zauber.ch

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

## Froschkönig aus Beton

**Ziele/Inhalt:** In diesem Kurs giessen Sie zwei wunderhübsche Froschkönige, welche auf Töpfen platziert werden. Die Töpfe werden mit einer speziellen Stempeltechnik gemacht. Es entstehen zwei tolle Geschenke. Wer weiss, vielleicht finden Sie im Kurs sogar Ihren Prinzen.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 2 ½ Std.

**Ort:** Atelier Horvath in Ellikon an der Thur

**Kosten:** Fr. 85.- inkl. Material und Bepflanzung

**Kursleitung:** Atelier Horvath                      Anfragen per Mail  
Miriam Horvath                              ✉ atelier.horvath@bluewin.ch  
Andelfingerstrasse 15                      🌐 www.atelier-horvath.ch  
8548 Ellikon a.d. Thur                      📞 079 390 06 33

## Zwergkranz aus Beton

**Ziele/Inhalt:** In diesem Kurs giessen Sie lustige Zwerggesellen und gestalten damit einen individuellen, kreativen Tischschmuck. Mit Farbe verleihen Sie jedem Zwerg einen unwiderstehlichen Charme.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 2 ½ Std.

**Ort:** Atelier Horvath in Ellikon an der Thur

**Kosten:** Fr. 95.- inkl. Material und Verzierung

**Kursleitung:** Atelier Horvath                      Anfragen per Mail  
Miriam Horvath                              ✉ atelier.horvath@bluewin.ch  
Andelfingerstrasse 15                      🌐 www.atelier-horvath.ch  
8548 Ellikon a.d. Thur                      📞 079 390 06 33

## Mosaik Gartenplatten für Kinder oder Mutter und Kind

**Ziele/Inhalt:** Aus Keramikplatten hämmern wir kleine Mosaik-Stücke, welche dann zu einer wunderschönen Gartenplatte verarbeitet werden. Die Platten sind wetterfest, sie können auch als Topfuntersetzer dienen.

Der Kurs kann als Mutter/Kind-Kurs oder als Kinder-Kurs durchgeführt werden. Bei Muki-Kursen spielt das Alter der Kinder keine Rolle, die Mutter kann auch mehrere Kinder mitbringen.

Bei Kinder-Kursen Kinder ab der 1. Klasse gerne eine weitere Person als Hilfe vor Ort.

**Datum:** März bis Oktober, Mittwochnachmittag oder Schulferien

**Dauer:** 2 ½ Std., auch mit Zvieri-Pause möglich

**Ort:** Raum, bei welchem Betonarbeiten draussen gemacht werden können, Wasseranschluss vorhanden wenn möglich draussen.

**Personenzahl:** Bei Muki-Kursen soviele wie Platz haben am Ort, bei Kinder-Kursen 10 - 12 Kinder, 1 HelferIn

**Kosten:** Fr. 300.- inkl. Spesen, Material Fr. 15.- pro Untersetzer Ø 30 cm. In der Regel wird eine Gartenplatte hergestellt, bei Muki-Kursen evtl. eine zusätzliche.

**Kursleitung:** Marianne Spiess

**Anmeldung:** Crea Casa                                      ☎ 052 343 79 79  
Geschenk-&Bastelboutique                      ✉ verkauf@crea-casa.ch  
Bahnhofstrasse 11                              🌐 www.crea-casa.ch  
8307 Effretikon

# Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

## Gedanken: der unsichtbare Dirigent des Lebens

**Ziele/Inhalt:** Sie sind immer da. Wir können sie nicht abstellen. Oft nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr. Trotzdem haben sie zentralen Einfluss auf unser Leben: die Gedanken.  
Wie können wir unsere Gedanken und Gefühle besser kennen und einordnen lernen? Ist es möglich, dass wir die Gedanken steuern und nicht die Gedanken uns?  
Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge auf zwischen unseren Gedanken, den Gefühlen und unserem Handeln. Anhand vieler praktischer Beispiele entdecken Sie, wie Sie Ihre Gedanken in eine hilfreiche, motivierende Richtung lenken können.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** Ca. 1 Std., interaktiv  
**Ort:** In den Sektionen  
**Kosten:** Fr. 350.-, Spesen Fr. 50.- bis 100.-  
**Kursleitung:** Therese Lechner Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin  
Praxis im Zentrum ☎ 071 845 60 23  
Signalstrasse 14 ✉ lechner@praxisimzentrum.ch  
9400 Rorschach 🌐 www.praxisimzentrum.ch

## Das W.A.S. Prinzip – stärkt Ihre Beziehung, garantiert!

**Ziele/Inhalt:** Kann ein handliches, einfaches Grundprinzip die Paar-Beziehung stärken und die Liebe vertiefen? Kann mit dem, was hinter den drei Buchstaben steckt, die Stimmung in der Partnerschaft nachhaltig positiv beeinflusst werden?  
Im Vortrag entdecken Sie die verblüffende Wirkung von W. - wie Wertschätzung. Sie erhalten viele konkrete Ideen, wie Sie mit A. - wie Aufmerksamkeit stärkende und motivierende Akzente in der Partnerschaft setzen. Und Sie erkennen, wie entspannend es ist, wenn man gegenseitig immer wieder auf S. - wie Sicherheit abstützen kann. Das W.A.S.-Prinzip bereichert Ihre Beziehung nachhaltig.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** Ca. 1 Std., interaktiv  
**Ort:** In den Sektionen  
**Kosten:** Fr. 350.-, Spesen Fr. 50.- bis 100.-  
**Kursleitung:** Therese Lechner Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin  
Praxis im Zentrum ☎ 071 845 60 23

## Dein Typ ist gefragt

**Ziele/Inhalt:** Wer bin ich? Was macht mich aus? Weshalb denken und handeln andere Menschen ganz anders als ich?  
Sowohl im familiären Zusammenleben als auch im Arbeitsteam ist es hilfreich, sich selber und andere besser zu verstehen.  
In diesem Vortrag lernen Sie anhand von eingängigen Bildern die vier Persönlichkeits-Grundtypen (Modell GPI) kennen mit ihren Stärken und Möglichkeiten, aber auch mit ihren Grenzen und versteckten Motiven. Und Sie entdecken den Reichtum, den jeder Persönlichkeits-Typ mit sich bringt.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** Ca. 1 Std., interaktiv  
**Ort:** In den Sektionen  
**Kosten:** Fr. 350.-, Spesen Fr. 50.- bis 100.-  
**Kursleitung:** Therese Lechner Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin  
Praxis im Zentrum ☎ 071 845 60 23



# Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

## Resilienz stärkt Ihre Persönlichkeit, Ressourcen erweitern, loslassen – vertrauen

Ziele/Inhalt: 

- Wie läuft Ihr Alltag?
- Wie motiviert sind Sie unterwegs?
- Wie gehen Sie mit Veränderungen um, die Sie nicht wollen?
- Wie ist Ihre Belastbarkeit?
- Spüren Sie innere Stärke?

Resiliente Menschen können auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren. In Zeiten des ständigen Wandels braucht es grosse Widerstandskraft und Flexibilität. Resilienz heisst die Kraft, die uns Krisen überstehen lässt. Die Kraft, die unsere Seele ausbalanciert. Stillstand führt zu Rückstand und zu Unzufriedenheit. Erfolgreiche Verhaltensweisen werden ihre Verbindlichkeit verlieren. Im Vortrag werden Zusammenhänge aufgezeigt und neue Gedankenanstösse vermittelt.

Datum: Januar - Oktober  
Dauer: 1 - 1 ½ Std.  
Ort: Kursort nach Wahl der Veranstalter  
Kosten: Fr. 260.- pro Gruppe exkl. Fahrspesen  
Kursleitung: Karin Buchs ☎ 052 721 00 75  
Châtelstrasse 4 ✉ karin@karinbuchs.ch  
8355 Aadorf 🌐 www.karinbuchs.ch

## Novemberblues

Ziele/Inhalt: Warum ist der November der melancholischste Monat? Welchen Einfluss hat die Natur auf den menschlichen Körper und seine Seele?

Datum: November - Dezember  
Dauer: 1 ½ Std.  
Ort: Kursort nach Wahl der Veranstalter  
Kosten: 350.- pro Gruppe  
Kursleitung: Christoph Bornhauser ☎ 071 466 70 90  
SBW Haus des Lernens ✉ c.bornhauser@sbw.edu  
Hafenstrasse 46 🌐 www.sbw.edu  
8590 Romanshorn

## Farbberatung

Ziele/Inhalt: Fühlen Sie sich wohl in der richtigen Farbe! Welche Farben unterstützen mein eigenes „Ich“ und welche sind weniger vorteilhaft für ein gutes Aussehen.

Datum: Frühling - Herbst  
Dauer: 4 Std.  
Ort: GBW, Fachschaft Hauswirtschaft, Freiestrasse 26, Weinfeldern  
Kosten: Fr. 70.- pro Person  
Kursleitung: Helena Städler ☎ 071 461 23 31  
Hofstrasse 11 ✉ bstaedler@bluewin.ch  
8590 Romanshorn

# Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

## Die Macht der Gewohnheit - das Ende der guten Vorsätze?

**Ziele/Inhalt:** Schnell sind sie gefasst - die guten Vorsätze. Doch wie oft scheitern sie kläglich, schnell sind die alten Muster wieder vorhanden.  
Haben wir unsere Gewohnheiten im Griff? Oder haben sie uns im Griff? Der Vortrag befasst sich mit dem Entstehen und Verändern von Gewohnheiten.

**Datum:** Januar bis Dezember

**Dauer:** 1 - 1 ½ Std.

**Ort:** In den Sektionen

**Kosten:** Fr. 100.- pro Gruppe

**Kursleitung:** Vreni Peter

BBZ Arenenberg

Arenenberg 8

8268 Salenstein

☎ 071 663 33 75

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 85 28

✉ verena.peter@tg.ch

🌐 www.arenenberg.ch

## Achtsamkeit im Umgang mit Stress im Alltag (Referat)

**Ziele/Inhalt:** Verschiedene Anforderungen und Erwartungen von Familie, Haushalt und Arbeit werden immer komplexer, was zu Stresssymptomen führen kann. Stress wird heute laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sogar zu einer der grössten Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts erklärt.  
Umso wichtiger ist es achtsam mit sich selber umzugehen und Ressourcen zu schaffen. Dies ist besonders notwendig in einer Zeit, die geprägt ist von unendlichen Möglichkeiten, Schnellebigkeit, Leistung und Effizienz.

In diesem Referat erfahren Sie mehr zum Thema Stress und Achtsamkeit. Integriert werden einfache Übungen für den Alltag. Wie entsteht Stress? Was ist Achtsamkeit? Wie lassen sich die Herausforderungen des Alltags mittels Achtsamkeit besser bewältigen?

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 2 Std.

**Ort:** Villa Sutter in Münchwilen oder nach Absprache

**Kosten:** Fr. 340.- pro Gruppe, zuzüglich evtl. Raummiete/Fahrtspesen

**Kursleitung:** Lehrerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung,

MBSR-Lehrerin

Yvonne Bommer

Im Bad 11

9542 Münchwilen

☎ 071 446 63 78

☎ 079 963 65 77

✉ yvonne.bommer@gmail.com

## Selbstsicher auftreten und reden / Workshop

**Ziele/Inhalt:** Sich gut vorbereiten, die Aufmerksamkeit des Publikums gewinnen, Themen gut präsentieren und abrunden - Übung macht den Meister!

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 3 Std.

**Ort:** Nach Absprache

**Kosten:** Fr. 250.- pro Gruppe

**Kursleitung:** Vreni Peter

BBZ Arenenberg

Arenenberg 8

8268 Salenstein

☎ 071 663 33 75

☎ **ab 1.1.2018** 058 345 85 28

✉ verena.peter@tg.ch

🌐 www.arenenberg.ch

## Sprechen Sie mit Jugendlichen über Geld

**Ziele/Inhalt:** Jugendliche brauchen von Eltern Unterstützung, um einen Bezug zu Geld und realen Lebenskosten aufzubauen und nicht in die Schuldenfalle zu geraten.  
Was soll vom Lehrlingslohn bezahlt werden? Kleider, Mobilität, auswärts essen, Schulmaterial, Krankenkasse? Gibt es einen Abzug für Kost und Logis daheim?  
Eltern und Verantwortliche erfahren, wie sie Kinder und Jugendliche auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld vorbereiten können, wie man mit Jugendlichen über Geld und Lebenskosten spricht, warum Kleidergeld und Jugendlohn besser sind als Taschengeld und wie man den Lehrlingslohn einteilen kann, um sich vor Schulden zu schützen.

**Datum:** Herbst/Winter  
**Dauer:** ca. 1 ½ Std.  
**Ort:** Nach Absprache  
**Kosten:** Fr. 250.- pro Gruppe mit 10 - 20 Personen  
**Kursleitung:** Carmen Sieber ☎ 052 723 48 21  
BENEFO Budgetberatung ✉ budgetberatung@benefo.ch  
Zürcherstrasse 149 🌐 www.budgetberatung-tg.ch  
8500 Frauenfeld

## Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag – Regeln Sie Ihre persönlichen Belange frühzeitig

**Ziele/Inhalt:** In einer Patientenverfügung legen Sie fest, wer – wenn Sie nicht mehr selber Entscheidungen treffen können – in Ihrem Namen mit den Ärzten Behandlungen und Massnahmen bespricht und für Sie entscheidet. Sei dies bei einer schwerer Krankheit, Unfall oder Tod. Wer dafür Vorkehrungen trifft, stellt sicher, dass sein Wille weiterhin gilt. Mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie, für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit, wer sich um Ihre persönlichen, finanziellen und rechtlichen Belange kümmern soll.

Das Ausfüllen einer Patientenverfügung und eines Vorsorgeauftrags bedeutet, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinander zu setzen. Was gilt es beim Ausfüllen dieser Dokumente zu beachten? Die inhaltliche Auseinandersetzung, die Sensibilisierung und der Wissenstransfer rund um die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag, sind Ziele dieses Kurses. Das Ausfüllen der Dokumente ist nicht Bestandteil des Kurses.

**Hinweis:** Seit dem 1. Januar 2013 regelt das neue Erwachsenenschutzgesetz die Patientenverfügung einheitlich sowie den Vorsorgeauftrag rechtsverbindlich.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 3 ½ Std. von 13.30 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute Weinfelden oder nach Absprache  
**Kosten:** Fr. 75.- pro Person inkl. Kursunterlagen  
**Auskunft:** Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 92  
Michèle Rova ✉ info@tg.prosenectute.ch  
Zentrumspassage 🌐 www.tg.prosenectute.ch  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden




## Als Landfrau die Vorsorge und den Versicherungsschutz im Auge behalten

**Ziele/Inhalt:** Die Tätigkeiten von Landfrauen sind heute sehr vielfältig und ändern sich laufend. Sie arbeiten auf dem Betrieb des Ehepartners mit, erledigen den Haushalt, arbeiten auswärts, haben eine selbständige Tätigkeit oder alles zusammen. Der Kurs zeigt die Möglichkeiten auf, wie die berufliche und private Vorsorge für die Landfrau optimal gestaltet werden kann. Insbesondere wird die Besonderheit der Mitarbeit auf dem Familienbetrieb in der Landwirtschaft aufgezeigt.

Mögliche Inhalte:

- Leistungen der Sozialwerke
- Lücken der obligatorischen Versicherungen
- Möglichkeiten zum Aufbau der Vorsorge für die Landfrau
- Steuerliche Aspekte beim Aufbau der Vorsorge
- Auswirkungen von entgeltlicher oder unentgeltlicher Mitarbeit im Betrieb des Ehemanns





**Hinweis:** Vortrag, Fallbeispiele, aktive Mitgestaltung durch die Teilnehmer möglich

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 1 - 2 Std.  
**Ort:** Nach Absprache  
**Kosten:** Fr. 100.- pro Gruppe  
**Kursleitung:** Versicherungsberater VTL  071 626 28 90  
Industriestrasse 9  versicherungen@vtgl.ch  
8570 Weinfelden  www.vtgl.ch


## Das Erbrecht - ein Buch mit sieben Siegeln?

**Ziele/Inhalt:** In ihrem Alltag befassen sich die meisten Menschen nur selten mit dem Erbrecht, ja eine gewisse Scheu hindert viele Menschen, sich Gedanken über ihren Nachlass zu machen. Aktuell wird es meist erst bei einschneidenden Ereignissen. Doch es würde sich lohnen, sich frühzeitig mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Wer sind meine Erben?
- Wie weit kann ich über meinen Nachlass bestimmen?
- Wie muss ich vorgehen?

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 1 - 1 ½ Std  
**Ort:** Nach Absprache  
**Kosten:** Fr. 100.- pro Gruppe  
**Kursleitung:** Vreni Peter  071 663 33 75  
BBZ Arenenberg  **ab 1.1.2018** 058 345 85 28  
Arenenberg 8  verena.peter@tg.ch  
8268 Salenstein  www.arenenberg.ch

## Die Kinder- und Erwachsenenschutz- behörde - was macht sie eigentlich?

**Datum:** Januar bis Dezember  
**Dauer:** ¾ - 1 Std.  
**Ort:** Nach Absprache  
**Kosten:** Unentgeltlich  
**Kursleitung:** Barbara Merz, Dr. iur.  058 345 73 00  
Präsidentin KESB Frauenfeld  
Schönenhofstrasse 19  
8502 Frauenfeld

# Adressverzeichnis: Vorstand TLFV

## Vorstand des Thurgauer Landfrauenverbandes

Präsidium:	Regula Böhi Schulstrasse 15 9504 Frittschen	☎ 071 966 60 33 ✉ regula.boehi@landfrauen-tg.ch
Verbandsaktivitäten und Vizepräsidium:	Isabella Weibel Hinterdorf 7 9217 Neukirch a.d. Thur	☎ 071 642 13 01 ✉ isabella.weibel@landfrauen-tg.ch
Finanzen:	Manuela Schenk Gaishaus 6 8561 Ottoberg	☎ 071 657 26 05 ✉ manuela.schenk@landfrauen-tg.ch
Aktuariat:	Daniela Müller Thurbergstrasse 10 8570 Weinfeld	☎ 071 620 26 51 ✉ daniela.mueller@landfrauen-tg.ch
Gesundheit und Ernährung:	Eveline Bachmann Rosenhuben 4 8500 Frauenfeld	☎ 052 721 17 33 ✉ eveline.bachmann@landfrauen-tg.ch
Öffentlichkeitsarbeit und Homepage:	Jasmin Gubler Kaltenbrunnen 324 8555 Müllheim Dorf	☎ 052 770 06 73 ✉ jasmin.gubler@landfrauen-tg.ch
Sekretariat und Personalpool:	Erika Benz Schmidholz 6 8564 Wäldi	☎ 071 657 14 12 ✉ erika.benz@landfrauen-tg.ch
Beratende Stimme:	Vreni Peter BBZ Arenenberg Arenenberg 8 8268 Salenstein	☎ 071 663 33 75 ☎ <b>ab 1.1.2018</b> 058 345 85 28 ✉ verena.peter@tg.ch

[www.landfrauen-tg.ch](http://www.landfrauen-tg.ch)

# Adressverzeichnis: Soziales

## Hauspflege des Thurgauer Landfrauenverbandes

Einsatzleitung: Erika Spring ☎ 079 175 81 44  
Hünikonnerstrasse 20 ✉ hauspflege@landfrauen-tg.ch  
8514 Amlikon-Bissegg

Konto Trauerspenden  
Raiffeisenbank Seerücken, 8505 Pfyn  
IBAN: CH 11 8140 1000 0004 0530 1  
Zu Gunsten Hauspflege TLFV

## Bildungs- und Beratungszentrum (BBZ) Arenenberg

BBZ Arenenberg 🌐 www.arenenberg.ch  
Hauswirtschaft und Familie  
Arenenberg 8  
8268 Salenstein

Beraterinnen: Vreni Peter ☎ 071 663 33 75  
☎ ab 1.1.2018 058 345 85 28  
✉ verena.peter@tg.ch

Rita Höpli ☎ 071 663 33 77  
☎ ab 1.1.2018 058 345 85 25  
✉ rita.hoepli@tg.ch

## Haushaltsservice MBR Thurgau AG

Bietet rasche und vorübergehende oder permanente Unterstützung in Haus- und Familienarbeit

Vermittlung: MBR Thurgau AG ☎ 052 369 50 30  
Frauenfelderstrasse 12 ☎ 052 369 50 31  
9545 Wängi ✉ info@mbr-thurgau.ch  
🌐 www.mbr-thurgau.ch

## Wenn alles zu viel wird ...

"Wenn alles zu viel wird... sind wir für Sie da!"  
Für Thurgauer Bauernfamilien sind verschiedene Telefonnummern aufgelistet, die sie mit fachkundigen Ansprechpartnern zu den unterschiedlichsten Themen verbinden.

Bezugsort: VTL Verband Thurgauer ☎ 071 626 28 88  
Landwirtschaft ☎ 071 626 28 89  
Industriestrasse 9 ✉ info@vtgl.ch  
8570 Weinfelden 🌐 www.vtgl.ch

## Bäuerliches Sorgentelefon

Unser Motto ist: wagen... aufatmen... weitergehen...  
Mo 08.15 - 12.00 Uhr, Do 18.00 - 22.00 Uhr

Bäuerliches Sorgentelefon ☎ 041 820 02 15  
✉ info@baeuerliches-sorgentelefon.ch  
🌐 www.baeuerliches-sorgentelefon.ch

## Paar-, Familien- und Jugendberatung

Perspektive Thurgau ☎ 071 626 02 02  
Hauptsitz ☎ 071 626 02 01  
Schützenstrasse 15 ✉ info@perspektive-tg.ch  
8570 Weinfelden 🌐 www.perspektive-tg.ch  
Weitere Standorte: Arbon, Romanshorn, Kreuzlingen, Steckborn, Frauenfeld, Münchwilen, Diessenhofen






connex familia ☎ 071 411 88 82  
Wuhrstrasse 2 ✉ pfj@conexfamilia.ch  
8580 Amriswil 🌐 www.conexfamilia.ch  
Für Amriswil und Bischofszell

# Adressverzeichnis: Soziales

## BENEFO

BENEFO (Sekretariat) Zürcherstrasse 149 8500 Frauenfeld	 052 723 48 20  052 723 48 29  benefo@benefo.ch  www.benefo.ch
Fachstelle Opferhilfe Thurgau Betreffend Erwachsene Betreffend Kinder/Jugendliche	 www.opferhilfe-tg.ch  052 723 48 26  052 723 48 23
Beratungsstelle für Familien- planung, Schwangerschaft und Sexualität	 052 723 48 22  familienplanung@benefo.ch  www.schwangerschaft-tg.ch
Budgetberatung	 052 723 48 21  budgetberatung@benefo.ch  www.budgetberatung-tg.ch
Rechtsauskunft	 052 723 48 20  052 723 48 29  sekretariat@benefo.ch







## Winterhilfe Thurgau

	Unterstützung in vorübergehender finanzieller Not	
Präsidentin:	Liselotte Peter Dorfstrasse 6 8546 Kefikon	 052 375 13 72  l.peter@leunet.ch
Geschäftsstelle:	Winterhilfe Kt. Thurgau Geschäftsstelle Postfach 8501 Frauenfeld	 078 870 40 16  thurgau@winterhilfe.ch  www.winterhilfe.ch/thurgau

## Frauenzentrale

Präsidentin: Geschäftsstelle:	Annina Villiger Wirth Frauenzentrale Thurgau Felsenburg Frauenfelderstrasse 4 8570 Weinfelden	 071 626 58 48  071 626 58 49  info@frauenzentrale-tg.ch  www.frauenzentrale-tg.ch
Beratungsstelle:	Infostelle Frau + Arbeit Felsenburg Frauenfelderstrasse 4 8570 Weinfelden	 071 626 58 48  071 626 58 49  info@frauundarbeit.ch  www.frauundarbeit.ch

## Thurgauische Evangelische Frauenhilfe tef

Beraterin:	Ruth Grünenfelder Bahnhofstrasse 5 8570 Weinfelden	 052 721 27 46  052 721 27 36  beratungsstelle@tef.ch  www.tef.ch
Präsidentin ad interim:	Elisabeth Hummler-Näf Wiedenstrasse 5 8505 Pfyn	 052 765 19 21  elisabth@hummler.ch

# Adressverzeichnis: Soziales

## Thurgauischer Katholischer Frauenbund TKF

	Mütterfürsorge des Thurgauischen Katholischen Frauenbundes
	Unterstützung in finanzieller Not
Präsidentin:	Marie-Christine Gisler ☎ 071 919 00 57 Hauptstrasse 5 ✉ marie-christine.gisler@bluewin.ch 9555 Tobel 🌐 www.tkf.ch
Geschäftsstelle:	TKF Thurgauischer Katholischer Frauenbund Priska Künzler-Hauser ☎ 052 765 22 16 Büchelenstrasse 10 ✉ sekretariat@tkf.ch 8552 Felben-Wellhausen 🌐 www.tkf.ch

## Thurgauischer Gemeinnütziger Frauenverein TGF

	TGF Fonds für Mutter und Kind Zweck: Zum Wohle der ganzen Familie sollen neue Kräfte gewonnen werden. Entlastung von Familien in schwierigen Lebenslagen.
Präsidentin:	Thurgauer Gemeinnütziger Frauenverein Katrin Schlaginhaufen-Müller ☎ 052 722 16 44 Wielsteinstrasse 45 ✉ praesidium@tgf-frauenverein.ch 8500 Frauenfeld 🌐 www.tgf-frauenverein.ch

## Pro Senectute Thurgau

Geschäftsstelle:	Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 80 Zentrumspassage ☎ 071 626 10 81 Rathausstrasse 17 ✉ info@tg.prosenectute.ch Postfach 292 🌐 www.tg.prosenectute.ch 8570 Weinfelden
Sozialberatung:	In acht Beratungsstellen können sich Personen ab dem 60. Altersjahr und Angehörige zu allen Fragen des Alters wie Wohnen, Finanzen, Gesundheit, Recht und Alltag unentgeltlich beraten lassen.
Alltagshilfen:	Ein Angebot, das älteren Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben in der gewohnten Umgebung erlaubt. Hilfen in und ums Haus, unter anderem Besuchsdienst (vorlesen, spielen etc.), hauswirtschaftliche Leistungen (reinigen, waschen, bügeln, kochen etc.), auch administrative Unterstützung wie Treuhand- und Steuererklärungsdienst.

## Agriviva ehemals Landdienst

Geschäftsstelle:	Agriviva ☎ 052 264 00 30 Archstrasse ✉ info@agriviva.ch Postfach 1538 🌐 www.agriviva.ch 8401 Winterthur
Vermittlungsstelle:	Agriviva ☎ 071 390 09 64 Rahel Fürst ✉ agriviva@bauern-sg.ch Gräfliühlstrasse 9a 🌐 www.agriviva.ch 9445 Rebstein

Sie suchen einen Draht zu den Konsumenten der Zukunft, können ein paar hilfreiche Hände brauchen, sind Jugendlichen gegenüber offen und bereit, ihnen die Landwirtschaft zu zeigen? Dann sind Sie die richtige Bauernfamilie für Agriviva.

Agriviva vermittelt Ferienjobs für Jugendliche auf Bauernhöfen. Die Jugendlichen erhalten die Gelegenheit, Erfahrungen in der Arbeitswelt der Landwirtschaft zu sammeln.



# Adressverzeichnis: Sektionspräsidentinnen/Kontaktpersonen

Nr.	Verein	Vorname	Name	PLZ	Ort	Telefon
1	Affeltrangen-Zezikon u. Umg.	Martha	Bartholdi	9556	Affeltrangen	071 565 36 89
2	Altnau	Luzia	Holzer	8595	Altnau	071 695 38 72
3	Am Hörnli	Angelika	Dietrich	8374	Oberwangen	071 977 14 38
4	Amlikon und Umgebung	Jeanette	Breu-Hauri	8514	Amlikon-Bissegg	071 651 18 78
5	Arbon-Roggwil-Horn	Monika	Inauen	9306	Freidorf	071 455 13 39
6	Basadingen-Willisdorf	Madeleine	Keller	8254	Basadingen	079 382 81 39
7	Berg	Thekla	Bünter	8572	Berg	071 636 16 46
8	Bettwiesen	Regula	Lemmenmeiner	9553	Bettwiesen	071 966 13 17
9	Birwinken u. Umgebung	Ruth	Müller	8586	Andwil	071 648 32 30
10	Bischofszell und Umgebung	Evi	Lütolf	9220	Bischofszell	071 422 68 24
11	Buch-Horben-Trütlikon	Corinne	Ammann	8524	Buch	052 366 11 91
12	Buhwil, Neukirch, Schw.holz	Isabella	Weibel	9217	Neukirch a. d. Thur	071 642 13 01
13	Bürglen	Manuela	Niederberger	8575	Istighofen	071 630 00 66
14	Bussnang-Rothenhausen	Irene	Stedile	9565	Oberbussnang	071 622 21 12
15	Erlen und Umgebung	Margrit	Leumann	8586	Kümmertshausen	071 648 17 75
16	Ermatingen	Sabine	Lauener	8268	Salenstein	071 664 27 10
17	Eschenz	Anita	Weber-Helfenberger	8264	Eschenz	052 741 51 78
18	Eschlikon-Münchwilen	Doris	Stadler	8360	Eschlikon	071 966 60 41
19	Frauenverein Felben-Wellhausen	Anita	Scheidegger	8552	Felben-Wellhausen	052 765 21 73
20	Frauenfeld und Umgebung	Luzia	Wick	8500	Frauenfeld	052 721 21 13
21	Friltschen	Madeleine	Dierauer-Bötschi	9504	Friltschen	071 655 11 78
22	Güttingen	Ursula	Rutishauser	8594	Güttingen	071 695 10 71
23	Hefenhofen-Sommeri	Ruth	Heussi	8580	Sommeri	071 411 22 71
24	Herdern-Lanzenneunforn	Monika	Hess	8535	Herdern	052 747 26 14
25	Homburg	Gudrun	Engeler	8507	Hörhausen	052 763 44 27
26	Hüttwilen	Verena	Hagen	8536	Hüttwilen	052 747 11 91
27	Immenberg	Esther	Häberlin	8512	Lustdorf	052 763 13 68
28	Kesswil-Uttwil-Dozwil	Alexandra	Stacher	8592	Uttwil	071 463 53 42
29	Kreuzlingen-Bätershausen	Yvonne	Hartmann-Schiltknecht	8280	Kreuzlingen	071 688 18 10
30	Langrickenbach	Regula	Roth	8585	Herrenhof	071 695 10 51
31	Leimbach u. Umgebung	Regula	Belz-Buess	8584	Leimbach	071 642 31 45
32	Lengwil und Umgebung	Astrid	Hugentobler	8574	Oberhofen	071 688 55 01
33	Märstetten	Manuela	Schenk	8561	Ottoberg	071 657 26 05
34	Mettlen-Reuti-Wertbühl	Denise	Tobler	9517	Mettlen	071 633 10 87
35	Müllheim	Jasmin	Gubler	8555	Müllheim	052 770 06 73

# Adressverzeichnis: Sektionspräsidentinnen/Kontaktpersonen

Nr.	Verein	Vorname	Name	PLZ	Ort	Telefon
36	Neukirch-Egnach	Ursula	Brander	9314	Steinebrunn	071 477 20 69
37	Neunforn	Patricia	Koradi	8526	Oberneunforn	052 745 21 24
38	Nollen	Martina	Clesle	9515	Hosenruck	071 940 04 49
39	Nussbaumen-Uerschhausen	Gabi	Burger	8537	Nussbaumen	052 740 29 65
40	Pfyn und Umgebung	Anita	Weber	8505	Pfyn	052 552 60 60
41	Raperswilen u.Umgebung	Karin	Huber	8558	Raperswilen	052 763 33 70
42	Romanshorn-Salmsach	Regina	Züllig	8590	Romanshorn	071 463 20 54
43	Schlatt	Barbara	Pochon	8252	Schlatt	052 657 40 55
44	Schmidshof	Nicole	Schmid	9562	Buch bei Märwil	071 656 02 06
45	Schönholzerswilen	Karin	Bärchtold	8577	Schönholzerswilen	071 633 42 05
46	Sirnach u. Umgebung	Sandra	Keller	8370	Sirnach	071 960 01 47
47	Strass	Barbara	Müller	8500	Frauenfeld	052 721 35 00
48	Sulgen	Marianne	Schwander-Siegwart	8583	Sulgen	071 642 15 71
49	Tannzapfenland	Irma	Kappeler	8374	Oberwangen	071 977 31 44
50	Thurtal	Anja Maria	Vogel	8553	Mettendorf	052 232 25 45
51	Uesslingen	Cornelia	Oberhänsli	8524	Uesslingen	079 320 32 89
52	Wagenhausen	Barbara	Vetterli-Häni	8260	Stein am Rhein	052 741 11 20
53	Wäldi und Umgebung	Doris	Seeholzer	8564	Wäldi	071 659 02 17
54	Wängi, Matzingen, Stettfurt	Daniela	Lobsiger	9548	Matzingen	052 376 13 69
55	Weinfelden	Erika	Weibel-Beerli	8573	Altishausen	071 657 12 37
56	Wigoltingen und Umgebung	Helen	Uhlmann	8554	Bonau	071 657 19 03

[www.landfrauen-tg.ch](http://www.landfrauen-tg.ch)

# Reisen und Exkursionen - Ideenbörse

Reiseziel	Besichtigung/Reise	Dauer	Nummer LF-Gruppe
Aarau	Rüeblimarkt	1 Tag	2,31
Appenzell	Adventsausstellung	1 Tag	35
Appenzell	Biber backen, Kerzen in Altstätten	1/2 Tag	22
Appenzell	Kronberg, Hackbrettbauer	1 Tag	41,53
Arbon	Frauenstadtrundgang mit den Arboner Zeitfrauen	1/2 Tag	22
Altstätten	Hongler Kerzen	1/2 Tag	44
Basel	Hafenbetrieb, Rheinschiffahrt, Läckeralihaus	1 Tag	27
Baselbiet	Tagesausflug	1 Tag	38
Bern	Bundeshaus und Sessionsbesuch	1 Tag	55
Beromünster	Baumkathedrale, Führung Luzern	1 Tag	25
Bischofszell	Bina	1/2 Tag	38
Bischofszell	Nachtwächter, Pizzaessen	1 Abend	2
Bischofszell	Rosenwoche	1 Abend	25,28, 41
Bregenzerwald	Seewaldsee	1 Tag	10
Bremgarten	Weihnachtsmarkt	3/4 Tag	20
Bündnerland	Besichtigung Fleischrocknerei Parpan	1 Tag	7
Davos	Winterausflug	1 Tag	15,22,30
Donzhausen	Bienenexkursion für die ganze Familie	1/2 Tag	31
Ellikon a/d Thur	Besichtigung Kellermann, Nachtessen	1/2 Tag	37
Ellikon a/d Thur	Spargelessen	1/2 Tag	51
Elgg	Besichtigung Schneckenfarm	1/2 Tag	13,46,55
Eschlikon	InnoRecycling	1/2 Tag	18
Fimmelsberg	E-Velotour, Hüttlingen, Fimmelsberg, Stählibuck	1/2 Tag	50
Frauenfeld	Giovanelli / Gerelli, Kaffeehöck	1/2 Tag	54
Frauenfeld	Historisches Museum	1/2 Tag	18
Frauenfeld	Kommandozentrale, Nachtessen	1/2 Tag	32
Frauenfeld	Paketzentrum	1/2 Tag	56
Friedrichshafen	Christkindlimarkt	1/2 Tag	10,28
Gossau	Rega Stützpunkt	1/2 Tag	47,48
Gossau	Schloss Oberberg, Kürbisausstellung	3/4 Tag	4
Gottlieben	Gottlieber Hüppen	1/2 Tag	12,53
Hagenwil	Schlossfestspiele	1 Abend	15
Hefenhofen	Käserei Studer		42
Heiden	Führung in Heiden, Schiffahrt	1 Tag	29
Hergiswil	Glasi, Stanserhorn mit Cabriobahn	1 Tag	39
Herisau	Abendwanderung um den Rechberg	1 Abend	10
Isny, Allgäu	Wellnesswoche	2 1/2 Tage	5
Hoher Kasten	Brunch, Biber backen	1 Tag	15
Hörnli	Traditionelle Wanderung aufs Hörnli	1/2 Tag	3
Katharinenthal	Führung St. Katharinenthal	1 Abend	17
Konstanz	Weihnachtsmarkt	1/2 Tag	8
Kreuzlingen	Schiffahrt nach Mannenbach, Essen in Ermatingen		32
Küssnacht	Omida AG und Glasi Hergiswil	1 Tag	
Lanzenneunforn	Kressibucher Naturöl	1/2 Tag	8
Lenzburg	Besichtigung Schloss Lenzburg, Wanderung Seetal	1 Tag	30
Lindau	Sommerabend by night	1 Abend	5
Luzern	Stadtführung, Chocolat Aeschbach	1 Tag	23
Mainau	Besuch Mainau und Glacé essen	1/2 Tag	30
Mainau	Maibummel mit Velo oder Zug und Bus	1 Tag	2
Maria Bildstein	Reichenburg, Braunwald	1 Tag	46
Niederbüren	Minigolfspielen in Niederbüren	1/2 Tag	7

# Reisen und Exkursionen - Ideenbörse

Reiseziel	Besichtigung/Reise	Dauer	Nummer LF-Gruppe
Oberbüren	Züger, Büffelmozzarella	1/2 Tag	48,49
Pfänder	Halt in Meersburg	1 Tag	6,52
Pfänder	Schnapsbrennerei	1 Tag	43
Radolfzell	Schiffahrt, Stadtbesichtigung	1/2 Tag	45
Reichenau	Mit dem Velo/Flyer auf die Reichenau, Nachtessen	1/2 Tag	32
Rheinfall	Rheinau	1 Tag	16
Roggwil	Besichtigung Bioforce	1/2 Tag	13, 50
Romanshorn	Fischzucht mit anschliessendem Knusperliplausch	1 Abend	5
Romanshorn	Abendfahrt mit der Fähre, Friedrichshafen	1 Abend	42
Romanshorn	Naturschutzgebiet	1/2 Tag	23
Rudolfingen	Kürbisfest	1 Abend	10, 40
Schaffhausen	Munot	1/2 Tag	14
Schlatt	Kundelfingerhof		47
Seebachtalerseen	Velotour um die Seebachtalerseen	1 Abend	26
Sirnach	Orchideen Amsler	1/2 Tag	19
Sirnach	Operette Maske in Blau	1 Abend	37,51
Steckborn	Blueschtbummel bis Berlingen	1/2 Tag	26
Stehrenberg	Seidenfärberei	1/2 Tag	41
Stein am Rhein	Burg Hohenklingen, Schiffahrt, Kressibucher Öle	1 Tag	33
Stein am Rhein	Krippenwelten	1/2 Tag	23,43
Stein am Rhein	Freilichtspiel No e Wili	1 Abend	53
Stein am Rhein	Schiffahrt bis Gottlieben, Gottlieber Hüppen	1 Tag	37
Stein am Rhein	Schiffahrt, Wohnmuseum		42
Steinhausen	Oswald Gewürze, Zugersee, Höllgrotte	1 Tag	12
St. Gallen	Casino	1 Abend	5,36
St. Gallen	Olma, Bäuerinnentag	1 Tag	36
Solothurn	Verena Schlucht, Jura Kaffeewelt	1 Tag	18
Sulgen	Besichtigung Bäckerei Mohn, Zvieri	1/2 Tag	2
Sulgen	Besichtigung Bäckerei Mohn und Graf Schlittenbau	1 Tag	5
Tannheimertal	Wellnesswochenende	Wochenende	36
Teufen	Schnuggenbock, Rhein-Bodensee-Bäuerinnentag	1 Tag	21
Trubschachen	Kambly und Spycher Handwerk in Huttwil	1Tag	20
Turbenthal	Vom Huggenberg zur Alpwirtschaft Schnurrberg	1 Abend	49
Überlingen	Töpfermarkt	1 Tag	9
Untersee	Ausflug mit Nachtessen	1/2 Tag	35
Weinfelden	Führung	1/2 Tag	56
Weinfelden	Stedy Gewürze	1/2 Tag	23,36,40
Wellhausen	Verzinkerei Galva Swiss		47
Winterthur	Besichtigung Seilfabrik Kislig Nachtessen	1/2 Tag	37
Winterthur	Volgzentrale	1/2 Tag	3,43
Wolhausen	Tropenhaus, Stadtbesichtigung Willisau	1 Tag	34,56
Wolzenalp	Schneeschulaufen, Winterwandern	1 Tag	2
Zug	Schiffahrt Zugersee, Zug, Destillerie Fassbind	1 Tag	1
Zug	Wanderung Zugerberg, Stadtführung, Höllgrotte Baar	2 Tage	2
Zürich	Stadtführung	1 Tag	44
Zürich Flughafen	Rega Besichtigung, Nachtessen Runway 34	1/2 Tag	40
Zürichsee	Voralpenexpress, Schiffahrt, Kriminalmuseum	1 Tag	26

# Vorträge - Ideenbörse

Vortragsthema	Referentin	Sektion
Alte und seltene Gemüse und Zierpflanzensorten	Ch. Odermatt	37
Bäuerlicher Sorgechratte	Lydia Fässler	4
Befreiter Umgang mit Verletzungen	Barbara Bausch	25
Burnout - soweit soll es nicht kommen	Beat Heuberger	12,24,32
Darm fit - Mensch fit	Gesundheitspraxis E. Süess	19
Effektive Mikroorganismen EM		48
Einbruch - nicht bei mir	Kantonspolizei Thurgau	21
Ein Streifzug durchs Abschiednehmen	Sarah Pietsch	2
Entrümpeln entlastet	Vreni Peter	27,44
Erinnerungen an Veränderungen	Martin Sax	55
Erlebnisbericht Asien	Jonas Tanner	10
Frauenbilder im Märchen	Barbara Gobrecht	42
Frühlingspower - Leberreinigung	Marie-Louise Renner	30
Glücklich sein im November-Blues - geht das?	Christoph Bornhauser	11
"Grosser Busen - kurze Beine - na und?" Stilberatung		6
Hirnschlag erkennen und handeln	Dr. med Gudrun Heck	7
I dem Moment	Ruedi Roth Landfrauentag	Viele
Kinder sanft und natürlich heilen	Barbara Bütikofer	26
Liebe auf Dauer trotz Alltagsstress	Loredana Pachioli Tobler	1,50
Nöd lugg lah gwünnt	Tag der Bäuerin Olma	5
Parkinson mitten unter uns	Theres Kugler	42
Patientenverfügung	Helena Hohermuth	19
Patientenverfügung	Barbara Merz KESB	20
SRF Musikwelle	Christian Salzmann	4
Tadschikistan	Dr. B. Wälti	5
Tanz der Hormone - Frauen im Wandel	Karin Buchs Barbara Bütikofer	14,23,28,34,42
Traditionelle Chinesische Medizin	Lara die Leonardo	16
Von der Zeit, die mir gehört	Elke Hendriksen	51
Vorsorgeauftrag / Patientenverfügung	Christian Griess	1
Vorsorgeauftrag / Patientenverfügung	Christian Hug	4,42
Vorsorgeauftrag / Patientenverfügung	Barbara Merz	25

# Beratungsdienstleistungen des BBZ Arenenberg

---

Beratung und Entwicklung, Team Hauswirtschaft und Familie

Kontakt:

Vreni Peter, Telefon 071 663 33 75 / **ab 1.1.2018** 058 345 85 28 / Mail: verena.peter@tg.ch

Rita Höpli, Telefon 071 663 33 77 / **ab 1.1.2018** 058 345 85 25 / Mail: rita.hoepli@tg.ch

Sie erhalten Informationen, Dienstleistungen und individuelle Beratungen zu folgenden Themen:

## Soziales

- Zusammenleben mehrerer Generationen
- Konflikte im Alltag: vorbeugen und bewältigen
- Betreuung auf dem Bauernhof
- Mediation

## Rechtliches

- Ehe- und Erbvertrag
- Trennung und Scheidung
- Vorsorgeauftrag

## Ernährung und Selbstversorgung

- Gesunde Ernährung im Alltag
- Kochen mit eigenen Produkten
- Produkteverwertung und Konservieren
- Ernährung in besonderen Lebenssituationen

## Finanzen

- Budget erstellen
- Lohnansätze
- Einkommen im Alter
- Taschengeld/Jugendlohn

## Familie und Betrieb

- Arbeitsorganisation in der Familie
- Rechtliche Stellung der Bäuerin

## Dienstleistungen des Haushaltes

- Kostgeld
- Betreuung

## Wohnen und Haushalten

- Konsum und Umweltbewusstsein
- Wohnen in verschiedenen Lebensaltern
- Haushaltmanagement
- Unterstützung bei Planungsfragen
- Material- und Geräteauswahl und Pflege