

**Auskunft und Anmeldung:**

**Administration Bildung**

Telefon 071 626 10 83

info@tg.pro-senectute.ch

Verlangen Sie unser Halbjahresprogramm «aktiv»  
oder besuchen Sie uns auf [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)



**Pro Senectute Thurgau**

Zentrumspassage, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden

Telefon 071 626 10 80, Fax 071 626 10 81

info@tg.pro-senectute.ch, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

QUELLEGEBIET.CH  
Bilder: Bildlupe



**Neues entdecken,  
einander begegnen.**

Kurse und Treffs.

Sponsor:



# Etwas unternehmen für die geistige und körperliche Gesundheit tut gut.



## Mit Freude Neues entdecken

Aktiv sein heisst bei Pro Senectute Thurgau mit Freude Neues entdecken und spielerisch dazu lernen. Schon der griechische Gelehrte Solon schrieb im Jahr 594 vor Christus: *«Ich werde älter und lerne täglich.»*

Der weise Grieche hatte schon damals recht, denn er wusste, wie wichtig das massvolle und stetige Training für die körperliche und geistige Gesundheit ist.

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass bewusste Lernaktivitäten, Bewegung und Spiel viel Positives für die Stabilisierung des Herzkreislaufsystems bewirken.

## Unser Angebot – Ihre Vitalität

Dem altersbedingten Rückgang der körperlichen und geistigen Beweglichkeit können Sie etwas entgegensetzen. Die Kursangebote von Pro Senectute Thurgau bieten Ihnen stunden- oder tageweise Erlebnisse und Impulse, die Sie positiv beeinflussen werden.

## Das aktiv-Angebot für Menschen ab 55 Jahren

In kleinen Gruppen bringen sich die Teilnehmenden mit all ihrem Wissen und Können ein und stecken sich im Austausch mit der Kursleitung Lernziele.

- Die Kursleitungen sind offen für Impulse und bieten den Teilnehmenden den Rahmen zu einem selbstbestimmten, interessenorientierten Entdecken und Lernen.
- Die Freude und Lust als Erwachsene Neues zu erkunden steht im Vordergrund.
- *Das aktiv-Angebot ist mehr als ein herkömmliches Kursprogramm:* im Zentrum steht die Begegnung und die Freude am Zusammensein.

Unser aktiv-Angebot umfasst:

### Computer und Multimedia

- Einstieg- und Aufbaukurse
- Internet und E-Mail
- Photoshop-Kurse
- Individuelle Kurse zu Hause
- Digitalkamera Einstieg
- Digitales Fotografieren

### Gesundheit

- Feldenkrais
- Augentraining
- Gedächtnistraining
- Qi Gong
- Bauchtanz
- Sicher und dynamisch Gehen
- Rückenturnen

### Lebensgestaltung

- Sophrologie
- Autobiografisches Schreiben
- Tiefer schlafen mit System
- Patientenverfügung
- Pensionierungsvorbereitung
- Senioren im Klassenzimmer

## Sprachen

- Englisch, Italienisch, Spanisch

## Seniorenzyklus Frauenfeld

Wer die freundschaftliche Stimmung in Bildungsangeboten, Bewegung, Sport und Spiel bei Pro Senectute Thurgau erlebt hat, will nicht mehr darauf verzichten.

Melden Sie sich bei einem unserer aktiv-Angebote an!

Verlangen Sie  
«aktiv»  
unser Magazin.  
071 626 10 83