

Weiterbildungsprogramm für Thurgauer Landfrauenvereine

2020 - 2022



TLFV



THURGAUER
LANDFRAUENVERBAND

Diese Broschüre wurde gesponsert von:



Weinfelden

Einleitung

Liebe Landfrauen

Und plötzlich war alles anders, von einem Tag auf den anderen legte das Coronavirus vieles lahm, das Leben wurde von heute auf morgen auf den Kopf gestellt.
Kurse, Vorträge, generell Weiterbildungen – alles abgesagt.

Doch auch ohne den Besuch von Weiterbildungskursen haben wir in kürzester Zeit vieles gelernt, Einsichten gewonnen und umgesetzt, für die wir sonst längere Zeiträume benötigt hätten.

Hoffentlich können wir das eine oder andere auch in unseren Alltag nach Corona mitnehmen. Sehr schnell und diszipliniert passten wir uns den neuen Regeln an: Abstand halten, Hände waschen und Maskenpflicht. Mit grosser Flexibilität haben wir den Tagesablauf umgestellt und auf die veränderten Bedürfnisse der Familienmitglieder wie Homeoffice und Homeschooling reagiert.

Solidarität und Engagement für gefährdete Menschen wurden uns wichtig, aber auch trotz Distanz halten, Kontakte zu pflegen. Zusammenhalten war angesagt, gemeinsam die Krise zu meistern.

Wertschätzung und Anerkennung zeigten wir denjenigen Menschen und Berufsgruppen, die unsere Infrastruktur aufrechterhielten.

Ein neuer Umgang mit der Zeit, das Wegfallen vieler Sitzungen und Termine hat zu einer spürbaren Entschleunigung in unserem Alltag geführt, zu mehr Lebensqualität und zum Überlegen, ob da neue Prioritäten gesetzt werden sollen.

Dankbarkeit für den wunderbaren Frühling und dass wir trotz allem in unserer näheren Umgebung unterwegs sein durften und so Entdeckungen unmittelbar vor der Haustüre möglich wurden.

Kluger Rat - Notvorrat, hat plötzlich wieder eine neue Bedeutung erhalten und schützt uns vor unüberlegten Hamsterkäufen.

Während wir in normalen Zeiten immer öfter und für immer weniger Geld im Internet bestellen, hat das regionale Einkaufen an Bedeutung gewonnen. Gut, wenn wir damit Arbeitsplätze sichern und weite Transportwege und damit Umweltbelastungen vermeiden können und zur regionalen Wertschöpfung beitragen.

Beherzt haben wir uns der beschleunigten Digitalisierung in unserem Alltag gestellt und diese neue Herausforderung gemeistert.

Dabei bleibt aber die Erkenntnis wertvoll, dass das Arbeiten in Gruppen und Vereinen, gemeinsam unterwegs zu sein und sich auszutauschen, auf ein Ziel hin zu arbeiten oder auch einmal einen Schwatz zu halten für uns wichtig sind.

Heute liegt ein neues Weiterbildungsprogramm vor uns mit vielen neuen und bewährten Kursen und Vorträgen. Ich wünsche uns allen, dass wir es bald in einem normalisierten Alltag nutzen und wieder gemeinsam lernen und unsere Erfahrungen miteinander teilen können.

Ein herzliches Dankeschön an alle Kursleiterinnen und Kursleiter, die trotz erschwerten Umständen engagiert am neuen Weiterbildungsprogramm mitgewirkt haben.

Ein grosser Dank geht an Madörin, Früchte und Genüsse, Weinfeldern, für das Sponsoring der Druckkosten.

Herzlich

Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg

Vreni Peter, Beraterin

Koordination und Zusammenstellung

Vreni Peter, Beraterin

Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg, 8268 Salenstein

verena.peter@tg.ch / www.arenenberg.ch

Inhaltsverzeichnis

	Seite/n
Aus- und Weiterbildung	2 - 3
Gruppenangebote	
Gartenbau / Floristik	4 - 6
Hauswirtschaft	7
Ernährung	8 - 14
Gesundheit	15 - 21
Handarbeit / Werken / Gestalten	22 -29
Persönlichkeitsbildung	30 - 32
Finanzen / Recht	33 - 34
Adressen	
Vorstand TLFV	35
Sektionspräsidentinnen Thurgauer Landfrauen	36 - 37
Ideenbörsen	
Reisen und Exkursionen	38- 39
Vorträge	40

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 für diese Zeit auch gleich am wunderschönen Arenenberg wohnen?


Kontaktadresse und weitere Informationen:

Sybille Roth  058 345 81 07
Leiterin Weiterbildung  sybille.roth@tg.ch
Ernährung, Hauswirtschaft, Bäuerin  www.arenenberg.ch
BBZ Arenenberg
Arenenberg 1
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-
und Landfrauenverband  056 441 12 63
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-
und Landfrauenverband  056 441 12 63
Laurstrasse 10  info@landfrauen.ch
5201 Brugg  www.landfrauen.ch

Starthilfe zum Berufseinstieg

Der Kanton Thurgau bietet verschiedene Brückenangebote an.
In Frauenfeld und Romanshorn: BA-A (Allgemeine Berufswahl und Berufsfindung) und BA-P (praktische Arbeit)
In Weinfelden: BA-P (praktische Arbeit) und BA-P/H (praktische Arbeit mit Schwerpunkt Hauswirtschaft).

Auskunft:

Amt für Berufsbildung und Berufsberatung ☎ 058 345 59 99
Aufnahmestelle Brückenangebote Thurgau ✉ brueckenangebote@tg.ch
Grabenstrasse 5
8500 Frauenfeld

Berufsbildung Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft EFZ

Die Lehre dauert drei Jahre. Lehrbegleitend besteht auch die Möglichkeit, die Berufsmatura zu erlangen. Als Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft organisieren und erledigen Sie alle grundlegenden hauswirtschaftlichen Arbeiten in einem Grossbetrieb oder Familienhaushalt. Die Grundbildung kann in einem Heim, einem Spital sowie in einem Hotel- oder Gastronomiebetrieb absolviert werden.

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
Lehraufsicht ☎ 058 345 59 43
Claudia Strauss ✉ claudia.strauss@tg.ch
Grabenstrasse 5 🌐 www.abb.tg.ch
8500 Frauenfeld

Weiterbildungen des Schweizerischen Roten Kreuz Kanton 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 Kursadministration ☎ 071 626 50 85
Rainweg 3 ✉ kurse@srk-thurgau.ch
8570 Weinfelden 🌐 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
Rathausstrasse 17 ✉ kurse@tg.prosenectute.ch
Postfach 292 🌐 www.tg.prosenectute.ch
8570 Weinfelden

Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik

Eine Zeitreise durch die Gärten des Arenenbergs





Ziele/Inhalt: Die Gärten des Arenenbergs sind für die tolle Aussicht auf den Untersee und das Hegau bekannt. Hinter dieser tollen Gartenkulisse steckt viel Geschichte mit Anekdoten aus vergangenen Zeiten. Exemplarisch werden Geschichten über exotische Gewächse, alte Bäume und Landschaften erzählt. Erleben Sie auf einem gemütlichen Spaziergang den Garten im Fokus einer Zeitreise.

Wichtig: Es ist eine Veranstaltung, die ausschliesslich im Freien stattfindet. Das Angebot kann bei Sturm oder bei Nacht aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden.

Datum: März - Oktober
Dauer: 1 ½ - 2 Std.
Kosten: Fr. 100.- pro Gruppe, 10 - 25 Personen
Ort: BBZ Arenenberg
Kursleitung: Daniel Brogle  058 345 74 23
Leiter Schulgärtnerei  078 627 69 62
BBZ Arenenberg  daniel.brogle@tg.ch
8268 Salenstein  www.arenenberg.ch

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: Januar - Dezember
Dauer: 2 ½ Std.
Kosten: Fr. 200.- pro Gruppe, max. 20 Personen, Kursdokumentation Fr. 8.- pro Stück, exkl. Fahrkosten bei externem Kursort
Ort: BBZ Arenenberg
Kursleitung: Daniel Brogle  058 345 74 23
Leiter Schulgärtnerei  078 627 69 62
BBZ Arenenberg  daniel.brogle@tg.ch
8268 Salenstein  www.arenenberg.ch

Workshop Hortensien



Ziele/Inhalt: In diesem Workshop tauchst Du in die Farbenvielfalt und Schönheit der Hortensien ein und bindest die zarten Blüten zu einem Kranz oder kreierst ein Gesteck wie z.B. ein Herz. Die Blüten trocknen ein und Deine Kreation wird Dich über längere Zeit erfreuen.

Datum: September - Oktober
Dauer: 2 ½ - 3 Std.
Kosten: Fr. 95.- inkl. Material im Atelier ab 4 bis max. 8 Personen oder im auswärtigen Kursraum ab 6 bis max. 10 Personen. Zuzüglich Fahrtkosten (nach km)
Ort: S' ART Deko-Manufaktur & Blumen Dussnang oder nach Absprache
Kursleitung: Sandra Kern  079 431 80 52
S'ART Deko-Manufaktur  mail@sartdeko.ch
und Blumen  www.sartdeko.ch
Kurhausstrasse 37
8374 Dussnang

Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik

Erfolgreiche Anzucht von Pflanzen

NEU

Ziele/Inhalt: Pflanzen können auf die unterschiedlichste Weise vermehrt werden. Welche Methode eignet sich am besten, um erfolgreich Pflanzen anzuziehen? Die Aussaat und Stecklingsvermehrung werden am häufigsten ausgeführt. Es gibt jedoch noch viele weitere Möglichkeiten, die für den Hausgarten angewendet werden können. Sie erhalten zahlreiche Tipps und Anregungen, damit die Anzucht von Pflanzen zum Erfolg führt. Nutzen Sie zudem die Gelegenheit eigenes Saatgut und Aussaatgefässe mitzubringen.

Datum: Februar - März

Dauer: 2 ½ Std.

Kosten: Fr. 58.- pro Person, 10 - 12 Personen
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Ort: BBZ Arenenberg, Arbeitsraum Gärtnerei

Kursleitung: Nelly Keller

Anmeldung: BBZ Arenenberg

☎ 058 345 81 00

Kurssekretariat

✉ info@arenenberg.ch

Arenenberg 1

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

Kompost im Hausgarten

Ziele/Inhalt: Die richtige Mischung für einen guten Kompost führt wie beim Backen zum Erfolg.

Datum: März - Oktober

Dauer: 3 Std.

Kosten: Die Kosten werden von der KVA Thurgau getragen.

Ort: Romanshorn

Kursleitung: Helena Städler

☎ 071 461 23 31

Hofstrasse 11

📞 078 601 55 99

8590 Romanshorn

✉ bstaedler@bluewin.ch

Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik

Adventsdekorationen

Ziele/Inhalt: Dieser Kurs bietet Ihnen einen besinnlichen Einstieg in die Adventszeit. Sie gestalten Ihr Zuhause stimmungsvoll mit eigenen Ideen und Kreationen nach Ihren Vorlieben. Der traditionelle Adventsschmuck wird aus natürlichen Materialien hergestellt. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, trendige Elemente einfließen zu lassen. Die verschiedenen Grundfertigkeiten, wie auch Gestaltungsmöglichkeiten von Kränzen und Gestecken, eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Es besteht die Möglichkeit, Dekoäste am Kursort direkt zu beziehen. Ein Grundstock von Dekomaterial und Kerzen ist ebenfalls vorhanden. Alle Materialien können gegen Barzahlung direkt bezogen werden.

Datum: November

Dauer: 3 Std. / abends

Kosten: Fr. 56.- pro Person, 10 - 12 Personen
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Ort: BBZ Arenenberg, Arbeitsraum Gärtnerei

Kursleitung: Nelly Keller

Anmeldung: BBZ Arenenberg
Kurssekretariat
Arenenberg 1
8268 Salenstein

☎ 058 345 81 00

✉ info@arenenberg.ch

🌐 www.arenenberg.ch

Gruppenangebote: Hauswirtschaft

Konsumentin - selbstbestimmt oder manipuliert?

Ziele/Inhalt: Das Kaufverhalten der Konsumentinnen ist sehr gut erforscht! Längst wissen die Verkaufsprofis, was uns Freude bereitet, in gute Stimmung versetzt und damit unser Kaufverhalten im Laden positiv beeinflusst. Anhand von Beispielen werden spannende Fragen rund um das Thema Konsumentenbeeinflussung beleuchtet.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 1 Std.

Ort: in den Sektionen

Kosten: Fr. 100.- pro Gruppe

Kursleitung: Vreni Peter

☎ 058 345 85 28

BBZ Arenenberg

✉ verena.peter@tg.ch

Arenenberg 8

🌐 www.arenenberg.ch

8268 Salenstein

Recycling (z. B. Plastik) Besichtigung der KVA Thurgau

Ziele/Inhalt: Der ewige Kreislauf der Dinge, aus wertlos wird wertvoll: Ihr Abfall – unsere Energie; erleben Sie auf einem Rundgang durch die KVA Thurgau, wie aus unserem Abfall Energie entsteht!

Datum: Januar - Dezember, freie Daten entnehmen Sie der Homepage

Dauer: 2 Std.

Ort: KVA Thurgau, Rüteliholzstrasse 5, 8570 Weinfelden

Kosten: kostenlos, 10 - 40 Personen

Kursleitung: Jolanda Frei oder Diana Hanselmann

Anmeldung: Anmeldungen über unsere Homepage:

www.kvatg.ch/besichtigung

Verband KVA Thurgau

☎ 071 626 96 00

Jolanda Frei

✉ jolanda.frei@kvatg.ch

Rüteliholzstrasse 5




🌐 www.kvatg.ch

8570 Weinfelden

Gruppenangebote: Ernährung




Leichte Abendessen: schnell und raffiniert zubereitet

Ziele/Inhalt: Nach Hause kommen und vor dem Feierabend noch etwas Feines essen. Da möchten wir nicht lange in der Küche stehen und doch nicht jeden Tag Käse und Brot essen. So sind schnelle Gerichte gefragt, die für die Nacht auch nicht schwer aufliegen. Sie erhalten in diesem Kurs Rezepte und Tipps für leichte, schnelle Abendessen, so dass mit pikanten und süssen Gerichten Abwechslung garantiert ist.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 Std.
Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche
Kosten: Fr. 87.- pro Person, 10 - 12 Personen,
LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis
Kursleitung: Annegret Wolfer
Anmeldung: BBZ Arenenberg  058 345 81 00
Kurssekretariat  info@arenenberg.ch
Arenenberg 1  www.arenenberg.ch
8268 Salenstein




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
Anmeldung: BBZ Arenenberg  058 345 81 00
Kurssekretariat  info@arenenberg.ch
Arenenberg 1  www.arenenberg.ch
8268 Salenstein

Konservieren - Wir packen den Sommer ins Glas

Ziele/Inhalt: Sie erfahren, wie Früchte durch heiss einfüllen, sterilisieren und herstellen von Sirup haltbar gemacht werden. Ein paar Gläser der eingemachten Spezialitäten können Sie am Schluss mit nach Hause nehmen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Datum: Juli - Oktober
Dauer: 4 Std.
Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche
Kosten: Fr. 104.- pro Person, 10 - 12 Personen,
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis
Kursleitung: Corinne Käser
Anmeldung: BBZ Arenenberg  058 345 81 00
Kurssekretariat  info@arenenberg.ch
Arenenberg 1  www.arenenberg.ch
8268 Salenstein

Gruppenangebote: Ernährung

Picknick - Kulinarischer Genuss im Freien / Büro-Lunch



Ziele/Inhalt: Unter freiem Himmel zu essen ist ein besonderes Erlebnis für Gross und Klein. Der Picknickkorb, gefüllt mit allerlei Köstlichkeiten, macht das Picknick zu einem Fest. Sie lernen Gerichte kennen, die sich besonders gut zum Mitnehmen eignen, nicht nur fürs Picknick sondern auch als Lunch fürs Büro oder zur Schule.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 ½ Std.
Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche
Kosten: Fr. 87.- pro Person
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Annegret Wolfer
Anmeldung: BBZ Arenenberg
Kurssekretariat
Arenenberg 1
8268 Salenstein

☎ 058 345 81 00
✉ info@arenenberg.ch
🌐 www.arenenberg.ch

Herzhaftes aus dem Suppentopf



Ziele/Inhalt: Suppen sind wahre Seelenwärmer! Sie erleben eine Renaissance und werden als wärmende, stärkende Mahlzeit zu Hause oder am Arbeitsplatz sehr geschätzt. Mit wenigen Zutaten kann in Kürze ein wunderbar sättigendes Essen kreiert werden, das jedes Herz erfreut und für Einzelpersonen oder Grossfamilien eine willkommene Abwechslung im Menüplan bietet. Sie lernen kalte und warme Suppen kennen, die sich als leichte Vorspeise oder als sättigende Mahlzeit für jede Gelegenheit eignen. Die verschiedenen Grundrezepte inspirieren Sie zur Kreation von neuen Suppen.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 ½ Std.
Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche
Kosten: Fr. 91.- pro Person, 10 - 12 Personen,
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Andrea Schütz
Anmeldung: BBZ Arenenberg
Kurssekretariat
Arenenberg 1
8268 Salenstein

☎ 058 345 81 00
✉ kurse.hauswirtschaft@tg.ch
🌐 www.arenenberg.ch

Gruppenangebote: Ernährung

Fasnachtsgebäck



Ziele/Inhalt: Feines Fasnachtsgebäck selber herstellen – keine Hexerei. Mit der richtigen Anleitung, mit Tipps und Tricks von Landfrau zu Landfrau gelingen die leckeren Fasnachtschüechli, Berliner Pfannkuchen, Ziegerkrapfen, Schenkeli und Quarkinis.

Datum: zu Jahresbeginn bis Fasnacht

Dauer: 3 ½ Std. / 19.00 - 22.30 Uhr

Ort: nach Absprache, in einer Küche der Sektion. Bevorzugt wird eine Küche mit Kochinsel

Kosten: Fr. 35.- pro Person, inkl. Gebäck zum Probieren und nach Hause nehmen, max. 6 Personen

Kursleitung: Barbara Scherrer ☎ 071 455 11 54
Alte Konstanzerstrasse 1a ✉ ba-scherrer@bluewin.ch
9308 Lömmenschwil

Bezaubernde Torten

Ziele/Inhalt: Unter kundiger Anleitung lernen Sie die fachgerechte Zubereitung von Biscuits und verschiedenen Füllungen. Das Garnieren gehört selbstverständlich auch dazu. Sie lernen in diesem Kurs neue Tortenrezepte kennen, wie z.B. eine Raffaellorte, eine Rieslingtorte oder eine feine Brombeertorte. Dazwischen bereiten wir gemeinsam ein einfaches Mittagessen zu. Nach dem Kurs nehmen alle eine reiche Auswahl an Tortenstücken mit nach Hause.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 8 Std.

Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

Kosten: Fr. 160.- pro Person, 10 - 12 Personen,
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Annegret Wolfer
Anmeldung: BBZ Arenenberg ☎ 058 345 81 00
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch
8268 Salenstein

Macarons und Schaumgebäck

Ziele/Inhalt: Schäume sind Träume - luftig, leicht, zartschmelzend und süss. Lassen Sie sich in das Geheimnis von köstlichem Schaumgebäck einweihen. Mit dem notwendigen Know-how backen Sie köstliche Macarons in Varianten, aber auch Schäumchen sowie gefüllte Makkarönl.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 4 Std.

Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

Kosten: Fr. 98.- pro Person, 10 - 12 Personen,
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Gabriella Röhl-Heller
Anmeldung: BBZ Arenenberg ☎ 058 345 81 00
Kurssekretariat ✉ info@arenenberg.ch
Arenenberg 1 🌐 www.arenenberg.ch
8268 Salenstein

Gruppenangebote: Ernährung

Brot backen 2

NEU

Ziele/Inhalt: Entnehmen Sie dem Ofen ein Prachtsexemplar von Brot mit knusprig röscher Kruste und aromatischer, luftiger Krume. Selbstverständlich ist es auch nach Tagen noch ein Genuss. Dies haben wir der indirekten Teigführung mit Vorstufen zu verdanken. Vorteige, Brüh-, Quell- und Mehlkochstücke, die am Vortag zubereitet werden, führen uns auf dem Weg zum wunderbaren Brot ans Ziel. Ein Kurs für alle, welche mit dem Brotbacken bereits ein wenig vertraut sind und ihr Wissen erweitern und das Können optimieren möchten.

Datum: September - Mai

Dauer: 8 Std. / der Kurs muss an zwei aufeinander folgenden Tagen stattfinden.

Tag 1: 2 ½ Std. morgens oder abends

Tag 2: 5 ½ Std. morgens und bis zum frühen Nachmittag oder mittags.

Ort: BBZ Arenenberg, Kurs- oder Schulküche

Kosten: Fr. 158.- pro Person, 10 - 12 Personen,
LF-Guppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Gabriella Röhl-Heller

Anmeldung: BBZ Arenenberg

Kurssekretariat

Arenenberg 1

8268 Salenstein

☎ 058 345 81 00

✉ info@arenenberg.ch

🌐 www.arenenberg.ch

Gruppenangebote: Ernährung

Schoggi - Workshop

Ziele/Inhalt: Entdecke Schokolade in den verschiedensten Varianten und erlerne den fachgerechten Umgang mit Schokolade. Stelle selbst Pralinen, Konfekt, Schokodekor und Deine eigene Schokotafel her. Erlebe einen interessanten Abend, an dem auch für Imbiss und Getränke gesorgt ist. Du wirst nicht nur Köstlichkeiten, sondern auch viele Tipps und Tricks mit nach Hause nehmen.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 ½ Std. / 18.30 - 22.00 Uhr
Ort: in Rothenhausen oder nach Absprache
Kosten: Fr. 65.- pro Person, 7 - 12 Personen
Kursleitung: Eveline Tobler ☎ 078 914 44 33
Vorderwies 3 ✉ evtobler@gmail.com
9565 Rothenhausen

Vom Japonais bis zur Kirschtorte

Ziele/Inhalt: Vom perfekten Eischnee zum luftig, leichten Japonais bis zur gekonnten Herstellung einer saftigen Kirschtorte. In diesem Workshop schauen wir uns alle wichtigen Stationen bis zur fertigen Kirschtorte an. Aber nicht nur das. Denn ein Japonais-Biscuit taugt zu mehr, als nur als Tortenboden. Entdecke, was für vielseitige Desserts sich mit Japonais kreieren lassen und erlebe einen interessanten Abend, an dem auch für Imbiss und Getränke gesorgt ist. Du wirst nicht nur Köstlichkeiten, sondern auch neue Ideen mit nach Hause nehmen können.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 ½ Std. / 18.30 - 22.00 Uhr
Ort: in Rothenhausen oder nach Absprache
Kosten: Fr. 55.- pro Person, 4 - 6 Personen
Kursleitung: Eveline Tobler ☎ 078 914 44 33
Vorderwies 3 ✉ evtobler@gmail.com
9565 Rothenhausen

bamix® Academy

Ziele/Inhalt: Lernen Sie mit dem bamix® die Vielseitigkeit der kleinsten und effizientesten Küchenmaschine der Welt kennen. Unsere erfahrene Kursleiterin wird mit Ihnen Rezepte nachkochen und Sie mit verschiedenen Tipps und Tricks verblüffen. Freuen Sie sich auf einen faszinierenden und lehrreichen Abend in geselliger Runde. Die neuen Rezepte werden Sie zum Staunen bringen. Unglaublich was mit dem bamix® alles gezaubert werden kann.

Datum: nach Anfrage
Dauer: ca. 3 Std.
Ort: Bamix AG, Hauptstrasse 23, 9517 Mettlen
Kosten: Fr. 40.- pro Person inkl. Bamix-Schürze, max. 12 Personen

Kursleitung: Frau Battaglia
Anmeldung: Bamix AG ☎ 071 634 60 10
Susanne Habegger ✉ info@bamix.ch
Hauptstrasse 23 🌐 www.bamix.ch
9517 Mettlen

Gruppenangebote: Ernährung

Stärken Sie Ihr Immunsystem! – Vortrag mit Degustation



Ziele/Inhalt: In Zukunft werden wir vermehrt mit Krankheiten wie beispielsweise dem Corona-Virus konfrontiert. Damit der Körper auf diese Bedrohungen vorbereitet ist, muss das Immunsystem intakt sein. Was gehört eigentlich zum Immunsystem? Wie kann dieses gestärkt werden? Was schwächt unser Abwehrsystem? Wie werden die Empfehlungen umgesetzt? Die Naturheilkunde mit den verschiedensten Gebieten wie Pflanzenheilkunde, Hydrotherapie, Wickel usw. hat ein grosses Potential, um den Menschen vor Krankheiten zu schützen. Der Vortrag wird mit einer Degustation abgerundet. In der Pause wird auf die persönlichen Fragen der Kursteilnehmenden eingegangen. Bereiten Sie sich vor und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!




Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 ½ Std.
Ort: BBZ Arenenberg oder in den Sektionen
Kosten: Fr. 550.- Pauschalpreis pro Gruppe, zuzüglich Fr. 0.65/km, 15 - 25 Personen, Fr. 5.- Materialkosten, LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Andrea Schütz
Anmeldung: BBZ Arenenberg  058 345 81 00
Kurssekretariat  info@arenenberg.ch
Arenenberg 1  www.arenenberg.ch
8268 Salenstein

Warnsignal im Darm

Ziele/Inhalt: Dem Darm wird oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Deshalb macht er sich durch Blähungen, üble Winde, Durchfall, Verstopfung usw. bemerkbar. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden dadurch beeinträchtigt. Stress, Umweltbelastungen, Zusatzstoffe, Medikamente, hastiges Essen, kalte Ernährung und negative Emotionen sind nur einige Faktoren, die den Darm negativ beeinflussen. Diese und andere Zusammenhänge werden am Kursabend erläutert. Wie wird der Darm mit der täglichen Ernährung gepflegt? Wie wird seine Funktion gestärkt? Welche Nahrungsmittel sollten gemieden werden? Sie lernen Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Gerichte kennen, die den Darm in seiner Funktion stärken. Sind Sie sich bewusst: Der Mensch ist, was er verdaut!

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 Std.
Ort: BBZ Arenenberg oder in den Sektionen
Kosten: Fr. 510.- Pauschalpreis pro Gruppe zuzüglich Fr. 0.65/km, 15 - 30 Personen, Fr. 5.- Materialkosten, LF-Gruppen erhalten 10% Rabatt auf diesen Preis

Kursleitung: Andrea Schütz
Anmeldung: BBZ Arenenberg  058 345 81 00
Kurssekretariat  info@arenenberg.ch
Arenenberg 1  www.arenenberg.ch
8268 Salenstein

Gruppenangebote: Ernährung

Adressen der Dörrbetriebe

Lömmenschwil	Obst-Dörrerei Familie Jacqueline und Thomas Oeler-Eggmann Hinterberg 637 9308 Lömmenschwil	 071 290 09 89  079 235 99 08  obstdoerrerei.loemmen- schwil@hotmail.com
Hinweis:	Dörren von ganzen Birnen	
Münchwilen	Dörrbetrieb Albert Gemperli Tuttwilerstrasse 6 9542 Münchwilen	
Betreuung:	Claudia Gemperli Dörrgutanmeldungen von August bis November Mo - Fr 08.00 bis 09.00 Uhr	 071 966 73 19
Pfyn	Dörrerei des Landfrauenvereins Werkhof der Gemeinde Pfyn / Dettighofen Poststrasse 34 8505 Pfyn	 079 928 10 40

Gruppenangebote: Gesundheit

Fit und gesund durch das Jahr

Ziele/Inhalt: Schnupfen, Husten, Fieber ... muss das sein?
Im Alltag kommt es immer wieder zu kleinen „Gesundheitspannen“. Die meisten davon können Sie mit Hausmitteln ganz natürlich behandeln.
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: Januar - Dezember
Dauer: 2 ½ Std.
Ort: in den Sektionen
Kosten: 350.- pro Gruppe, inkl. Materialkosten und Spesen, max. 12 Personen

Kursleitung: Silvia Aebi
Kneipp-Gesundheitsberaterin,
Pflegefachfrau HF ☎ 071 977 21 37
Schwalbenweg 11 ☎ 077 453 90 04
8370 Sirnach ✉ silvia.aebi@bluewin.ch

Hydrolate und ätherische Öle selbst herstellen

Ziele/Inhalt: Während der Führung durch den Kräutergarten des Klosters St. Katharina, werden Sie Heilpflanzen kennen lernen und diese ebenfalls selbst pflücken. Später, im Atelier, geht es mit der Herstellung des Hydrolats mit ätherischem Öl weiter. Dabei werden wir zwei Methoden anwenden. Bei der ersten Methode lernen Sie mit einfachen Küchenutensilien das Verfahren der Destillation. Bei der zweiten Methode verwenden wir hochwertige Kupfer Destillen aus dem Hause Botanicus.
Nach dem Mittagessen beschäftigen wir uns mit der Weiterverarbeitung, Anwendung und Wirkung dieser heilsamen „Pflanzenwässer“. Am Ende dieses Kurstages nehmen Sie zusätzlich zum Wissen auch zwei Naturprodukte mit nach Hause. Wichtig: Idealerweise eine Gartenschere, Schürze und Hausschuhe mitbringen.

Datum: Mitte August - Mitte September oder Anfang April - Ende Mai
Dauer: 5 ¼ Std. / 10.00 - 15.15 Uhr
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 65.- pro Person, zuzüglich Fr. 10.- Materialkosten

Kursleitung: Katharina Reichmuth ☎ 071 931 46 23
Eschenstrasse 10 ☎ 079 275 77 02
9533 Kirchberg ✉ katharina@hortulus.ch
🌐 www.hortulus.ch

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 Absprache

Kosten: Fr. 200.- pro Gruppe, zuzüglich Fr. 0.80/km Fahrspesen, Fr. 3.- pro Dossier

Kursleitung: Barbara Bütikofer

Eichhofstrasse 1a

8412 Hünikon

☎ 052 315 19 74

✉ barbara@ganzheitliche-frauenheilkunde.ch

Schüssler Salze zur Selbstbehandlung im Alltag

Ziele/Inhalt: Schüssler Salze stärken die Selbstheilungskräfte und stabilisieren die Gesundheit. Wenn Sie die zwölf wichtigsten Mineralstoffe zu Hause vorrätig haben, können Sie jederzeit ohne Verzögerung beim Auftreten der ersten Krankheitszeichen mit der Einnahme beginnen. Im Kurs lernen Sie die zwölf bedeutendsten Mineralstoffe nach Dr. Schüssler kennen und bekommen praktische Tipps zur Anwendung. Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Hintergründe, folgen verschiedene Anwendungsbeispiele bei diversen Alltagsbeschwerden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 3 ¼ Std.

Ort: GBW, Fachschaft Hauswirtschaft, Freiestrasse 26, 8570 Weinfelden

Kosten: Fr. 90.- pro Person

Kursleitung: Sabine Trautner

Anmeldung: Sekretariat GBW

Fachschaft Hauswirtschaft

Freiestrasse 26

8570 Weinfelden

☎ 058 345 76 44

✉ sandra.kott@gbw.ch

🌐 www.gbw.ch

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

Dauer: 2 Std.

Ort: nach Absprache

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

Referentinnen: Karin Buchs und Barbara Bütikofer

Anmeldung: Karin Buchs ☎ 052 721 00 75 / 052 365 26 00
Büelberg 17 ✉ karin@karinbuchs.ch
8522 Häuslenen 🌐 www.karinbuchs.ch

Frauenkörper - Frauenkräuter



Ziele/Inhalt: Ob Pubertät, Kinderwunsch oder Wechseljahre: für jede Lebensphase ist das richtige Kraut gewachsen. An diesem Vortrag erfahren Sie einiges über den weiblichen Zyklus, Hormone, Fruchtbarkeit und Menstruation. Sie lernen Kräuter kennen, die Frauen gut tun. Wohltuende Teemischungen und heilsame Tinkturen, die anregen, harmonisieren und unterstützen.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 1 ½ - 2 Std.

Ort: nach Absprache

Kosten: Fr. 200.- pro Gruppe zuzüglich Fr. 0.80/km Fahrspesen, Fr. 2.- pro Dossier

Kursleitung: Barbara Bütikofer ☎ 079 649 21 20
Eichhofstrasse 1a ✉ barbara@ganzheitliche-
frauenheilkunde.ch
8412 Hünikon 🌐 www.ganzheitliche-
frauenheilkunde.ch

Altbewährtes neu entdecken – Kraft tanken für den Alltag

Ziele/Inhalt: Gesundheit, Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit - das wünschen wir uns alle - daheim wie im Beruf. Entdecken Sie Tipps und Tricks für das persönliche Gesundheitsmanagement und erleben Sie rasch wirksame Anwendungen für die schnelle Regeneration in jeder Lebenslage, welche Sie und Ihre Familie ohne grossen Zeitaufwand in den Alltag integrieren können.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 2 ½ Std.

Ort: in den Sektionen

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

Kursleitung: Silvia Aebi
Kneipp-Gesundheitsberaterin,
Pflegefachfrau HF ☎ 071 977 21 37
Schwalbenweg 11 ☎ 077 453 90 04
8370 Sirnach ✉ silvia.aebi@bluewin.ch

Gruppenangebote: Gesundheit

Grüne Kosmetik

Ziele/Inhalt: Mit Rohstoffen aus Küche und Garten lernen Sie Kosmetikprodukte herstellen. Sei es eine Tagescreme, Bodylotion, Sonnencreme usw. Alles für eine gesunde und gepflegte Haut!

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 4 Std.
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 60.- pro Person, zuzüglich Fr. 10.- bis Fr. 20.- Materialkosten
Kursleitung: Helena Städler ☎ 071 461 23 31
Hofstrasse 11 ☎ 078 601 55 99
8590 Romanshorn ☒ bstaedler@bluewin.ch

Erste Hilfe - Moderne Hausapotheke

Ziele/Inhalt: **Alarmierung / Notrufnummern**
Wann braucht es die 144, wann einen Arzt oder Selbstbehandlung, darf direkt an die 144 die Meldung gemacht werden oder geht das intern über eine Zentrale?

Inhalt Hausapotheke
Zusammenstellen und besprechen – Musterblatt wird allen Teilnehmern abgegeben

Verschiedene Wunden
Erkennen und behandeln mit entsprechenden Materialien, Fallbeispiele mit der Hausapotheke

Zerrung / Prellung / Verstauchung
Erkennen und behandeln

Knochenbruch / Zahnunfall
Was kann man selber machen, wann zum Arzt?

Ergänzende Fallbeispiele mit der Hausapotheke

Verbrennungen, Verbrühungen
Wie lange muss gekühlt werden?

Verschlucken, Ersticken
Was kann man selber machen, wann zum Arzt?

Allergische Reaktion, Vergiftung
Was ist giftig?

Starke Blutungen
Umgang und Druckverband

Rechtliches und Gefahren

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 Std. kurz und knapp oder 3 Std.
Ort: in den Sektionen
Kosten: Fr. 780.- (2 Std.) oder Fr. 1'060.- (3 Std.) pro Gruppe mit 6 - 11 Personen / 1 Kursleiter
Fr. 1'000.- (2 Std.) oder Fr. 1'300.- (3 Std.) pro Gruppe mit 12 - 16 Personen / 2 Kursleiter

Anmeldung: Samariterverband Thurgau ☎ 071 620 10 22
Sekretariat ☒ kurse@samariter-thurgau.ch
Tanja Bauer ☎ www.samariter-thurgau.ch

Gruppenangebote: Gesundheit

Entspannt und bewegt mit Qi Gong

Ziele/Inhalt: Qi Gong ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China und hat eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem, verbessert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination unseres Körpers und beruhigt unseren geschäftigen Geist. Mit den fließenden, ruhigen und harmonischen Bewegungen fördern wir unsere Entspannung, vertiefen unsere Atmung, halten den Körper geschmeidig und steigern unser allgemeines Wohlbefinden.

Im Sommer bei schönem Wetter kann der Kurs auch draussen durchgeführt werden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: individuell verhandelbar, verschiedene Möglichkeiten vom Tagesworkshop bis Schnupperstunden oder Kursen von bis zu 10 Einheiten

Ort: nach Absprache, z.B. eine Turnhalle oder ein Raum in einem Kirchgemeindehaus

Kosten: Fr. 25.- pro Person und Lektion, bei Gruppen mit grösserer Teilnehmerzahl kann auch über den Preis verhandelt werden

Kursleitung: Karin Hochreutener
Dorfstrasse 16
9565 Rothenhausen

☎ 071 622 30 72
☎ 078 893 45 80
✉ karin.hochreutener@bluemail.ch
✉ info@shiatsu-weinfeld.ch
🌐 www.shiatsu-weinfeld.ch

Shiatsu für den Hausgebrauch

Ziele/Inhalt: Sie erlernen einfache Techniken aus der Shiatsu Massage, um sich selber und Familienmitgliedern Entspannung zu ermöglichen. Shiatsu bedeutet Finger-Druck auf Japanisch und ist eine Methode der Komplementärtherapie. Shiatsu wirkt sowohl belebend als auch entspannend auf unseren Körper, unterstützt die Selbstheilungskräfte und ist allgemein sehr wohltuend. Shiatsu wird am bekleideten Körper und traditionellerweise auf einer weichen Matte auf dem Boden praktiziert. Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens 10 Personen angeboten.

Wichtig: Idealerweise bequeme, elastische Bekleidung, warme Socken, ein Leintuch und eine Decke mitbringen.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: nach Absprache, z. B. 2 Abende à 3 Std.

Ort: nach Absprache in Weinfeldern oder in Ihrer Gemeinde, z. B. in einer Turnhalle, wo auch Matten zur Verfügung stehen

Kosten: Fr. 20.- pro Person und Stunde (z. B. 2 Abende à 3 Std. = Fr. 120.-), max. 10 Personen

Kursleitung: Karin Hochreutener
Dorfstrasse 16
9565 Rothenhausen

☎ 071 622 30 72
☎ 078 893 45 80
✉ karin.hochreutener@bluemail.ch
✉ info@shiatsu-weinfeld.ch
🌐 www.shiatsu-weinfeld.ch

Gruppenangebote: Gesundheit

"Essen, was Ihr Körper wirklich braucht" - Infoabend zum Stoffwechsel-Typ

Ziele/Inhalt:	Ernähren Sie sich „gesund“ und haben trotzdem Probleme mit der Verdauung oder unreiner Haut? Schlafen Sie schlecht oder fühlen Sie sich nach dem Essen manchmal aufgebläht, schlapp und unwohl? Kämpfen Sie mit Übergewicht? Fehlt es einfach an Energie? Essen Sie wenig und trotzdem steigen die Pfunde? Ist Ihr Kind hyperaktiv? Essen ist „Treibstoff“ für den Körper. Wer sich typengerecht ernährt ist fit, leistungsfähig und voller Tatendrang. Doch wie ernähre ich mich richtig? Brauche ich Fleisch/Fisch oder kann ich vegetarisch leben? Welche Lebensmittel geben mir Energie? Welche belasten meinen Körper und sind mitverantwortlich für Übergewicht. Ist Vitamin C gut für mich oder bin ich ein „Eskimo-Typ“, dem Lebertran besser bekommt?
Datum:	Januar - Dezember
Dauer:	ca. 1 ½ Std., ist aber auch als Kurzreferat von 40 Min. möglich
Ort:	in den Sektionen
Kosten:	Fr. 200.- Referat-Pauschale pro Gruppe ab 10 Personen danach Einzeltermine oder Gruppenangebot nach Absprache für Bestimmung des individuellen Stoffwechselfyps zu Spezial-Konditionen
Kursleitung:	Claudia Spiess liz. Stoffwechselberaterin megasana Gesundheitsförderung Fichtenstrasse 32 9230 Flawil
	☎ 071 891 10 60 📞 079 794 63 42 ✉ info@megasana.ch 🌐 www.megasana.ch

Alltagstätigkeiten ohne körperliche Beschwerden bewältigen

NEU

Ziele/Inhalt:	Sind Sie sich bewusst, wie oft und wie Sie sich bücken, wie Sie Ihren Einkauf tragen, das Bett beziehen, Staub saugen oder Fenster putzen? Haben Sie bei diesen Tätigkeiten Schmerzen? Merken Sie, dass Sie versuchen, diesem Schmerz auszuweichen? Oder möchten Sie es nicht so weit kommen lassen? Viele Alltags- und Haushaltstätigkeiten macht man so, wie man es schon immer gemacht hat und diese sind oft nicht schonend für den Körper. Dabei gibt es viele Möglichkeiten zur Entlastung, welche Sie unter fachkundiger Beratung in diesem Kurs lernen werden. In Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie sich mit der richtigen Haltung bewegen, Lasten tragen und ergonomisch Alltagstätigkeiten ausführen. Zudem kennen Sie Tipps und Tricks sowie Hilfsmittel zur Schonung des Körpers bei diversen Haushalts- und Gartenarbeiten.
Datum:	Januar - Dezember
Dauer:	2 ¼ Std.
Ort:	GBW, Haus A, Schützenstrasse 9, 8570 Weinfelden
Kosten:	Fr. 55.- pro Person, mindestens 5 Teilnehmer
Kursleitung:	Livia Kaiser-Steinmann Physiotherapeutin FH
Anmeldung:	Sekretariat GBW Fachschaft Hauswirtschaft Freiestrasse 26 8570 Weinfelden
	☎ 058 345 76 44 ✉ sandra.kott@gbw.ch 🌐 www.gbw.ch

Vortrag "Osteoporose" - Warum unsere Knochen sauer werden

NEU

Ziele/Inhalt: Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine häufige Skeletterkrankung. Sie geht mit einer porösen Knochenstruktur einher, so dass die Knochen leichter brechen und schwächer werden. Der Abbau des Knochens schreitet oft voran, ohne dass wir etwas davon merken. Spontanbrüche ohne äusseren Einfluss sind die ersten Anzeichen davon. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zählt die Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen überhaupt und betrifft mehr Frauen als Männer. Sie gehört zu den wichtigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Gerne informieren wir Sie an diesem Vortrag, wie dieser schleichenden Erkrankung vorgebeugt werden kann, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie selber für starke Knochen in Ihren Alltag einbauen können.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 Std.
Ort: Pro Senectute Weinfelden oder nach Absprache
Kosten: Fr. 55.- pro Person, zuzüglich Fahrspesen, ab 5 Personen
Auskunft: Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 92
Nicole Muster ✉ kurse@tg.prosenectute.ch
Rathausstrasse 17 🌐 www.tg.prosenectute.ch
8570 Weinfelden

Vortrag "Schlaf" - Wenn schlafen zum Stress wird

NEU

Ziele/Inhalt: **"Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr." Arthur Schopenhauer**
Erquickend, erholsam, belebend, klärend, beruhigend, energetisierend; das alles kann Schlaf sein. Was ist jedoch, wenn dem nicht so ist? Schlafprobleme, ob Einschlaf- oder Durchschlafprobleme, sind in der heutigen Zeit enorm verbreitet. Woher kommt das? Was kann man dagegen tun? Was passiert eigentlich, wenn wir schlafen? Welche Einflüsse hat der Schlaf auf das Immunsystem?
Diesen und anderen Fragestellungen zum Thema Schlaf gehen wir in diesem Vortrag nach. Neben dem Wieso und Weshalb werden auch praktische Tipps mit auf den Weg gegeben, um einen gesunden und erholsamen Schlaf zu fördern.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 Std.
Ort: Pro Senectute Weinfelden oder nach Absprache
Kosten: Fr. 55.- pro Person, zuzüglich Fahrspesen, ab 5 Personen
Auskunft: Pro Senectute Thurgau ☎ 071 626 10 92
Nicole Muster ✉ kurse@tg.prosenectute.ch
Rathausstrasse 17 🌐 www.tg.prosenectute.ch
8570 Weinfelden

Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Nähen - aller - Art

Ziele/Inhalt: Ob Taschen, Dekoartikel, Gegenstände für den täglichen Gebrauch, textile Karten, Bilder oder Kleidungsstücke; als gelernte Schneiderin unterstütze ich Sie bei allen Näharbeiten. Das Mitbringen der eigenen Nähmaschine ist von Vorteil.
Wichtig: Alle Kursteilnehmer nähen das gleiche Projekt. Nach Bestimmung des Nähprojekts erhalten die Kursteilnehmer eine Materialliste.

Datum: Januar - Oktober
Dauer: mind. 3 Std., je nach Nähprojekt, Teilnehmerzahl und Nähkenntnissen verändert sich die Kurszeit

Ort: Franziska's Kreativ Atelier in Münchwilen od. nach Absprache
Kosten: im Atelier: 1 - 4 Personen Fr. 40.- pro 3 Std. und Person
im Kursraum: ab 5 Personen Fr. 36.- pro 3 Std. und Person zuzüglich innerhalb von 25 km Fr. 60.- Fahrspesen pro 3 Std. Kurszeit

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

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 und Beuteli zu den verschiedenen Trachten sind 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

Einkaufstasche aus Blache

Ziele/Inhalt: Aus neuen Blachen nähen wir eine Shoppingtasche, welche nach Wunsch verziert oder mit verschiedenen farbigen Blachen gestaltet werden kann. Die Tasche eignet sich hervorragend für den Wocheneinkauf - ist reissfest und auswaschbar. Eine Nähmaschine sollte von der Teilnehmerin mitgebracht werden, wenn vorhanden. Es sind keine Nähkenntnisse erforderlich.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 Std. / abends oder Freitag und Samstag nachmittags
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 80.- pro Person inkl. Materialkosten, 7 - 12 Personen
Kursleitung: Alexandra Grünenfelder ☎ 071 351 16 19 / ab 18.00 Uhr
Werklokal ☎ 079 713 13 82
Gibelhalde 17 ✉ werklokal.herisau@hotmail.com
9100 Herisau 🌐 www.werklokal.ch

Make me - Take me (Netztasche)

Ziele/Inhalt: Die Umwelt schützen – Tasche für Tasche – weg von Plastik und Papier! Die „alte“ bewährte Netztasche ist zurück. Wir stricken oder häkeln eine Einkaufstasche „Make me – Take me“ für mehr Nachhaltigkeit. Häkel- und Strickenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Datum: Januar - März
Dauer: 5 Std. / 2 Abende oder 1 Nachmittag
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 50.- pro Person, Fr. 10.- bis 60.- Materialkosten (individuell nach Aufwand), zuzüglich Km-Entschädigung je nach Kursort, 8 - 12 Personen
Kursleitung: Regula Schmid-Hutter ☎ 071 622 19 27
Wollring ✉ wollring@bluewin.ch
Rathausstrasse 14
8570 Weinfelden

Tiger und Prinzessin - Kinderschminken lernen



Ziele/Inhalt: Möchten Sie eine kreative Zeit zusammen mit Ihrem Kind verbringen? Wollen Sie für die nächste Fasnacht bereit sein? Wir lernen den Umgang mit Schwamm und Pinsel und ich zeige Ihnen viele Tipps und Tricks wie Sie Kinder effektiv schminken können. Am Schluss können Sie Sujets wie Tiger, Fee, Schmetterling oder Dinosaurier schminken. Sie erhalten ein Starterpaket mit professionellem Material.
Mitbringen: Ein Kind ab 5 Jahren als Modell, Schreibzeug, Fotoapparat

Datum: Januar - November
Dauer: 3 Std., 14.00 - 17.00 Uhr jeweils mittwochs
Ort: in den Sektionen, Zimmer mit Wasseranschluss
Kosten: Fr. 140.- pro Mutter mit Kind inkl. Material und Kursunterlagen, zuzüglich Fr. 0.70/km Fahrspesen
4 bis max. 6 Mutter/Kind-Paare
Kursleitung: Mal ä face Kinderschminken
Malä Beier ☎ 079 719 25 44
Hörnliblick 9 ✉ malaeface@gmx.ch
9556 Zezikon 🌐 www.mal-ä-face.ch

Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Holzliege herstellen

Ziele/Inhalt: Eine bequeme Sommerliege selber herstellen, die im Sommer den Garten ziert?
Holz und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt und die Liegen werden unter professioneller Anleitung selber zusammengebaut.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 4 - 4 ½ Std. / ab 18.30 Uhr

Ort: S. Müller Holzbau AG, Sirnacherstrasse 6, Wil SG

Kosten: Fr. 250.- pro kleine Liege, Fr. 350.- pro grosse Liege, mind. 6 - 8 Personen, max. 18 Personen

Kursleitung: Alwin Rütsche ☎ 071 913 38 02
S. Müller Holzbau AG ✉ ruetsche@smueller-holzbau.ch
Sirnacherstrasse 6 🌐 www.smueller-holzbau.ch
9500 Wil

1-Tageskurs - Schnitzen mit Motorsäge

Ziele/Inhalt: Thema: Herz oder Buchstabe / Zahl, anschliessend Pilz

Datum: nach Absprache

Dauer: 8 Std.

Ort: 09.00 Uhr Start in Hugelshofen oder vor Ort in der Sektion

Kosten: Fr. 250.- pro Person inkl. Holz und Verpflegung (Waldfondue), evtl. zuzüglich Fahrspesen, Ausrüstungsmiete: Säge inkl. Benzin und Öl Fr. 50.-, Schutzkleider Fr. 10.-

Kursleitung: Anatol Stäheli ☎ 079 421 48 75
Amislohstrasse 5 ✉ anatol@schnitzophren.ch
8566 Neuwilen 🌐 www.schnitzophren.ch

Holzstelen mit Deko

Ziele/Inhalt: Wir gestalten Stelen zum Stellen für drinnen oder für geschützte Plätze draussen. Diese schmücken wir je nach Saison mit Blumen, Kerzen etc.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 3 Std. / abends oder nachmittags

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, mind. 6 Personen

Kursleitung: Alexandra Grünenfelder ☎ 071 351 16 19 / ab 18.00 Uhr
Werklokal ☎ 079 713 13 82
Gibelhalde 17 ✉ werklokal.herisau@hotmail.com
9100 Herisau 🌐 www.werklokal.ch

Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Ledergürtel selber herstellen und gestalten

Ziele/Inhalt: Die gute Idee für: Geburtstage, Freundeskreis, Kreativabende, Vereinsanlässe usw.
Wählen Sie aus 34 Lederfarben, ca. 150 Sorten Gurtschnallen und vielen Ziernieten Ihre Favoriten aus.
Fertigen Sie von A - Z Ihren persönlichen Ledergurt und das dazu passende Armbändeli. Eigene Gurtschnallen und defekte Gürtel dürfen gerne mitgebracht werden.
Die Kurse werden in Gruppen von 4 - 10 Personen durchgeführt und sind auch für Kinder ab 10 Jahren gut geeignet.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: ca. 2 ½ Std.
Ort: Hofackerstrasse 23, 8471 Oberwil (Dägerlen)
Kosten: Fr. 49.- pro Person, Materialkosten Fr. 17.- bis Fr. 40.- pro Gurt und Fr. 3.50 pro Armbändeli

Kursleitung: Rahel Trüb ☎ 052 301 13 78
Hofackerstrasse 23 ✉ ateliercuire@bluewin.ch
8471 Oberwil (Dägerlen)

Schilder malen und schreiben

Ziele/Inhalt: Holzschilder werden im Shabby Chic-Style bemalt und geschliffen. Jeder individuelle Spruch kann auf die Holzplatten geschrieben werden.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 ½ - 3 Std. / nachmittags oder abends
Ort: Werkraum oder ähnliches mit Wasseranschluss
Kosten: Fr. 300.- pro Gruppe inkl. Spesen, Materialkosten Fr. 15.- bis Fr. 20.- pro Schild (je nach Grösse), max. 12 Personen

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

Paletten-Pfosten malen und dekorieren

Ziele/Inhalt: Sind sie nicht ein Hingucker, unsere neuen Paletten-Pfosten? In diesem Kurs bemalen wir die bereits zugesägten Pfosten mit Shabby Chic-Farben und dekorieren sie ganz nach Ihren Wünschen. Diese Pfosten eignen sich sehr zum Verschenken.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 ½ - 3 Std. / nachmittags oder abends
Ort: Werkraum oder ähnliches mit Wasseranschluss
Kosten: Fr. 300.- pro Gruppe inkl. Spesen, Materialkosten nach Aufwand, max. 12 Personen

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



Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Zentangle® - Basiskurs

Ziele/Inhalt: **Entschleunige Dich mit einer kreativen Technik im Alltag! Oder aktiviere Dich mit kreativem Gehirnyoga! Nur mit Stift und Papier!**

Im Basiskurs erlernst Du die Grundlagen der Zentangle® - Zeichnungsmethode. Schritt für Schritt wirst Du in diese Technik eingeführt. Bereits nach diesem Kurs bist Du in der Lage selbständig Deine eigenen Zentangle® - Zeichnungen mit Stift und Papier zu zeichnen. Humor und Stille kommen dabei nicht zu kurz.

Wichtig: Es besteht die Möglichkeit am Kurs Originalmaterial zu kaufen. Fortführende und aufbauende Themen sind möglich. In den Basiskursen werden keine Farben angewendet, es wird schwarz-weiss gezeichnet.

Datum: September - Juni
Dauer: 3 Std. mit 1 Pause oder 4 Std. mit 2 Pausen
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 110.- (3 Std.) oder Fr. 120.- (4 Std.) pro Person inkl. Grundmaterial, zuzüglich Fahrspesen über 20 km, 4 - 12 Personen
Kursleitung: Jolanda Thalman-Nater ☎ 052 246 07 54
Bergstrasse 19 ☎ 079 932 59 25
8353 Elgg ✉ info@jojoszenflow.ch
🌐 www.jojoszenflow.ch

Happy Painting nach Clarissa Hagenmeyer®



Ziele/Inhalt: Möchtest Du Deinen inneren Künstler durch Malen "wieder" wecken? Entdecke eine neue leichte Herangehensweise ans Malen und Aquarellieren. **Auch DU kannst Malen!**

Happy Painting ist einfach zu erlernen. In kurzer Zeit entstehen witzige, fröhliche und bunte Bilder.

Happy Painting nach Clarissa Hagenmeyer® entwickelte eine strukturierte Mal-Methode, die auf wenigen einfachen Schritten basiert und Aquarellfarben mit Finelinern und Buntstiften wild und fröhlich kombiniert. Es gibt nicht's, was sich nicht im Happy Painting-Stil auf das Papier bringen lässt. Diese Mal-Methode distanziert sich damit vom klassischen Mal- und Zeichenunterricht.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 - 4 Std.
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 110.- pro Person inkl. Grundmaterial, zuzüglich Fahrspesen über 20 km, 7 Personen
Kursleitung: Jolanda Thalman-Nater ☎ 052 246 07 54
Bergstrasse 19 ☎ 079 932 59 25
8353 Elgg ✉ info@jojoszenflow.ch
🌐 www.jojoszenflow.ch

Ringe und Schmuck aus Silberbesteck

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

Datum: März - September
Dauer: 2 ½ Std.
Ort: Romanshorn
Kosten: Fr. 60.- pro Person, Material individuell, wird direkt bezahlt
Kursleitung: Helena Städler ☎ 071 461 23 31
Hofstrasse 11 ☎ 078 601 55 99
8590 Romanshorn ✉ bstaedler@bluewin.ch

Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Tageskurs Art Clay Silver

Ziele/Inhalt: Silberschmuck in Kleingruppen gestalten. Wer später zu Hause selbst Schmuck anfertigen will, darf die Schmuckstücke gerne zum Brennen bringen.

Das Material ist ähnlich zu verarbeiten wie Ton, besteht jedoch aus reinem Silber. Die fertigen Schmuckstücke (ca. 3 - 5 pro Person und Tag) werden gebrannt und können noch am Kurstag nach Hause genommen werden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 6 Std.

Ort: Matzingen

Kosten: Fr. 100.- pro Person, Material ca. Fr.100.-, detaillierte Materialkosten auf 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
🌐 www.kreativ-werk.ch

Rankständer schmieden

Ziele/Inhalt: Hartes Eisen verändert seine Eigenschaften im Feuer. Zwischen Hammer und Amboss lässt sich glühendes Eisen formen. In einer Kleingruppe gestaltet jede Teilnehmerin ihren Stab und setzt die Planung in Eisen um.

Andere Gegenstände, Kursorte oder grössere Gruppen nach Absprache.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 2 - 3 Std.

Ort: Dorfschmiede Oberneunforn, Strehlgasse 11, Oberneunforn

Kosten: Fr. 60.- pro Person, inkl. Material, 4 - 6 Personen

Kursleitung: Marek Krähenbühl ☎ 052 745 24 10
Dorfschmiede ✉ mk@dorfschmiede.ch
Oberneunforn
Strehlgasse 11
8526 Oberneunforn

Rösli? Rösli!

Ziele/Inhalt: Ich zeige Dir die Technik und schon "drehst" Du Deine eigenen Papierrösli für eine Lichterkette oder einen Kranz. Zum Beispiel im Sommer hübsch auf dem Tisch mit frischen Gartenblumen arrangiert, ist es ein nicht alltäglicher Hingucker und bewundernde Blicke sind garantiert!

Datum: Januar - Oktober

Dauer: 2 ½ Std.

Ort: S' ART Deko-Manufaktur & Blumen Dussnang oder nach Absprache

Kosten: Im Atelier ab 4 bis max. 8 Pers. oder im auswärtigen Kursraum ab 6 bis max. 10 Pers.Fr. 40.- pro Person, Materialkosten Fr. 30.- bis max. Fr. 40.- pro Lichterkette/Kranz, zzgl. Fahrtkosten (nach km).

Kursleitung: Sandra Kern ☎ 079 431 80 52
S'ART Deko-Manufaktur ✉ mail@sartdeko.ch
und Blumen 🌐 www.sartdeko.ch
Kurhausstrasse 37
8374 Dussnang

NEU

Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Gartenstecker



Ziele/Inhalt: Aus Draht fertigen wir filigrane Kunstwerke, die in jedem Garten für einen hübschen Hingucker sorgen. Die Stecker können nach Lust und Laune von den Kursteilnehmern dekoriert werden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 2 ½ Std. / 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: Fr. 85.- inkl. Material

Ort: Werklokal, Herisau

Kursleitung: Alexandra Grünenfelder

☎ 071 351 16 19 ab 18.00 Uhr

Werklokal

] 079 713 13 82

Gibelhalde 17

✉ werklokal.herisau@hotmail.com

9100 Herisau

🌐 www.werklokal.ch

Eigene Milchkanne zum Kunstwerk kreieren und mit dem Plasmaschneider ausschneiden

Ziele/Inhalt: Haben Sie alte Milchkanne, welche nicht mehr gebraucht werden? Dann bringen Sie diese mit und gestalten Sie eine neue Dekoration für Ihr Zuhause. Die Kannen mit einem Licht oder einer Kerze ausgeleuchtet sehen fantastisch aus.

Wichtig: Vorkenntnisse übers Plasmaschneiden sind von grossem Vorteil. Einsteiger können auch parallel Feuersäulen oder Metallfiguren ausschneiden.

Kleidung: Gutes Schuhwerk und Arbeitshemd.

Die Milchkanne müssen mitgebracht werden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 3 Std., Montag bis Freitag, ab 8.30 Uhr

Ort: Basadingen

Kosten: Fr. 120.- pro Person

Kursleitung: Ursula Bertsch

☎ 052 657 36 77

Kirchgasse 4

] 079 703 91 64

8254 Basadingen

✉ ursi.bertsch@shinternet.ch

Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

Unkonventioneller Schmuck aus Kautschuk



Ziele/Inhalt: Schön leicht und wunderbar aufregend ist der Halsschmuck aus Kautschuk, besser bekannt als Fahrradschlauch. Schwarz matt oder glänzend ist immer trendig und passt zu allem. Geschnitten, gestülpt, akryliert, je nachdem, welches Schwarz Ihnen beliebt. Tragen Sie diesen Schmuck, der auch für Allergikerinnen geeignet ist, elegant oder sportlich und der Wow-Effekt ist Ihnen sicher.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 Std.
Ort: GBW, Haus A, Schützenstrasse 9, 8570 Weinfelden
Kosten: Fr. 135.- inkl. Materialkosten, mindestens 6 Teilnehmer
Kursleitung: Regina Pauli
Erwachsenenbildnerin FA
Kunstausbildung arsa
Kindergartenlehrperson

Anmeldung: Sekretariat GBW ☎ 058 345 76 44
Fachschaft Hauswirtschaft ✉ sandra.kott@gbw.ch
Freiestrasse 26 🌐 www.gbw.ch
8570 Weinfelden

Windlichter aus Keramik



Ziele/Inhalt: Mit vielen Dekorationsmöglichkeiten entstehen in diesem Kurs Windlichter aus Ton, die speziell im Sommer oder in der Advents- und Winterzeit jeden Abend auf zauberhafte Weise erhellen.

Zweiteiliger Workshop:
Teil 1: Formen, Strukturen und Dekorationen
Teil 2: Glasieren

Das Produkt wird nach dem Kursabend gebrannt und kann noch nicht mit nach Hause genommen werden. Die Kursleiterin wird sich bei Ihnen melden, sobald es fertig getrocknet ist. Sie können es dann persönlich abholen oder es wird Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 3 Std.
Ort: Leo Atelier, Unterstöckenstrasse 15, 8566 Lippoldswilen
Kosten: Fr. 105.- exkl. Materialkosten
Die Materialkosten von Fr. 30.- werden direkt der Kursleiterin bezahlt.
Mindestens 6 Teilnehmer

Kursleitung: Eleonore Pouillet Laib
Architektin, Grafikerin,
Kursleiterin Fachbereich
Keramik, Lippoldswilen

Anmeldung: Sekretariat GBW ☎ 058 345 76 44
Fachschaft Hauswirtschaft ✉ sandra.kott@gbw.ch
Freiestrasse 26 🌐 www.gbw.ch
8570 Weinfelden

Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

Pflicht kontra beschwingt / Freudentanz oder Alltagsblues




Ziele/Inhalt: Der Alltag verlangt viel von uns! Wie gelingt es aus Verpflichtung und Erfordernis, motiviert und gut gelaunt die täglichen Aufgaben zu erledigen? Ein gesunder Körper bietet die beste Grundlage für unser tägliches Tun. Doch sind wir uns dessen bewusst? Lassen wir genug Raum und Zeit, um eine Balance zwischen Be- und Entlastung zu schaffen? Nähren wir Körper, Geist und Seele? Im Hier und Jetzt sein. Die Perspektiven wechseln, den Kopf freikriegen und die Lebendigkeit pflücken.

Datum: Februar - Oktober

Dauer: 40 Min. Ideal als Ergänzung zu einer GV oder einem Frauenanlass als Rahmenprogramm

Ort: Kursort nach Wahl der Veranstalter

Kosten: Fr. 220.- pro Gruppe zuzüglich Fr.0.80/km Fahrspesen

Kursleitung: Karin Buchs  052 721 00 75
Büelberg 17  karin@karinbuchs.ch
8522 Häuslenen  www.karinbuchs.ch

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 zuzüglich Fr.0.80/km Fahrspesen

Kursleitung: Karin Buchs  052 721 00 75
Büelberg 17  karin@karinbuchs.ch
8522 Häuslenen  www.karinbuchs.ch

Novemberblues




Ziele/Inhalt: Die Jahreszeiten bestimmen das Leben, nicht nur bei Pflanzen und Tieren, sondern auch bei uns. Wieso ist der November unser melancholischer Monat? Was passiert in dieser Zeit in unserem Körper und wie können wir damit umgehen? Auch unsere Kinder werden von den Jahreszeiten beeinflusst. Worauf müssen wir Eltern achten, um sie zu unterstützen?

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

Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

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? Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Mit dem Farbunterton optimieren Sie Ihr Erscheinungsbild.

Datum: März - September
Dauer: 4 Std.
Ort: Romanshorn
Kosten: Fr. 90.- pro Person
Kursleitung: Helena Städler

☎ 071 461 23 31
📄 078 601 55 99
✉ bstaedler@bluewin.ch

Hofstrasse 11
8590 Romanshorn

Märchen - Wunder - Natur

Ziele/Inhalt: Tauche ein in die Welt der Mystik, lasse die Sorgen des Alltags zurück und genieße einfach das Dasein. Frei erzählte Märchen, begleitet durch intuitive Musik, je nach Jahreszeit am heimeligen Feuer im Tipi, lassen Dich eintauchen in eine andere Welt. Ein kleines Ritual schlägt die Brücke zu unserem Sein und begleitet Dich zurück in den Alltag. Den Morgen oder Abend lassen wir wahlweise bei einem Brunch, einem Candel-light-Racletteplausch, einer Suppe oder einfach bei einem Apéro, ausklingen.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: ca. 3 Std.
Ort: Wittershuser Märlihof, Aadorf
Kosten: Fr. 45.- bis Fr. 55.- pro Person je nach Thema
Kursleitung: Huguette Schwager

☎ 052 365 42 84
✉ h.p.schwager@bluewin.ch
🌐 www.maerlihof.ch

Wittershauserstrasse 12
8355 Aadorf

Wie werde ich zum Glücksmagneten?

Ziele/Inhalt: Am Morgen aufstehen, dem Tag entgegen lachen und ihn mit Begeisterung und Freude angehen. Was Du denkst und fühlst, ziehst Du an. Das Leben meint es gut mit Dir! Viel liegt in Deiner Hand. Du hast eine unglaubliche Kraft in Dir - öffne Dich für Leichtigkeit, Fülle und lerne 4 Schlüssel zum Glück kennen, die Dir helfen, lockerer durchs Leben zu gehen.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 1 - 1 ½ Std.
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 200.- pro Gruppe, es können im Anschluss Einzel- oder Gruppen Coaching zu Spezialkonditionen angeboten werden, halb- oder ganztags

Kursleitung: Claudia Spiess

☎ 071 891 10 60
📄 079 794 63 42
✉ info@megasana.ch
🌐 www.megasana.ch

megasana Gesundheitsförderung
Fichtenstrasse 32
9230 Flawil



Gruppenangebote: Finanzen / Recht

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. 240.- pro Gruppe zuzüglich Fr. 60.- Fahrspesen, ab 10 Personen

Kursleitung: Carmen Sieber ☎ 052 723 48 21
BENEFO Budgetberatung ✉ budgetberatung@benefo.ch
Zürcherstrasse 149 ✉ carmen.sieber@gmx.ch
8500 Frauenfeld 🌐 www.budgetberatung-tg.ch

Landfrau - Hausfrau - Berufsfrau - Hauptsache gut informiert!

Ziele/Inhalt: Egal für welches Lebensmodell Sie sich entscheiden: Es ist wichtig, dass Sie über dessen Vor- und Nachteile gut informiert sind.

Kursthemen:
Vereinbarkeit Beruf und Familie, geht das?
Kleines oder grosses Pensum als Berufsfrau?
Wie möchte ich angestellt sein? (Arbeitspensum, Stunden- oder Monatslohn, etc.)
Welche Rechte habe ich? Welche Pflichten muss ich einhalten?
Wie finde ich eine Anstellung in meiner Nähe? Tipps und Tricks

Datum: nach Absprache
Dauer: 2 Std.
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 300.- pro Gruppe, 10 - 20 Personen

Kursleitung: Antonella Bizzini, lic. iur., Stellenleiterin
Verena Wüthrich-Peter, Berufs- und Laufbahnberaterin
Infostelle Frau + Arbeit, Weinfelden
Felsenburg ☎ 071 626 58 48
Frauenfelderstrasse 4 ✉ info@frauundarbeit.ch
8570 Weinfelden 🌐 www.frauundarbeit.ch

Gruppenangebote: Finanzen / Recht

Verdeckter Stellenmarkt - die besten Jobs sind niemals ausgeschrieben

Ziele/Inhalt: Sie suchen schon lange ein Teilzeitpensum, das sich mit den Familienpflichten verbinden lässt? Und nie ist etwas ausgeschrieben!
Im Workshop erhalten Sie Anregungen und Tipps, was der verdeckte Stellenmarkt ist, wie Sie sich darin bewegen können und welche Strategien helfen, eine Teilzeitstelle zu finden.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 Std.
Ort: nach Absprache
Kosten: Fr. 20.- pro Person
Kursleitung: Verena Wüthrich-Peter, Berufs- und Laufbahnberaterin
Infostelle Frau + Arbeit ☎ 071 626 58 48
Felsenburg ✉ info@frauundarbeit.ch
Frauenfelderstrasse 4 🌐 www.frauundarbeit.ch
8570 Weinfelden

Soziale Absicherung der Landfrauen und Bäuerinnen

Ziele/Inhalt: Wie soll/kann eine Landfrau und Bäuerin in den sozialen oder in den freiwilligen Versicherungen abgesichert sein? Wann ist es sinnvoll das landwirtschaftliche Einkommen zu splitten und aufzuteilen? Wie ist die Abdeckung im Todesfall für den überlebenden Ehegatten? Wie kann eine sinnvolle Altersvorsorge aufgebaut werden?

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 2 - 3 Std.
Ort: nach Absprache
Kosten: kostenlos
Kursleitung: Daniel Keller, Verband Thurgauer Landwirtschaft (VTL)
Industriestrasse 9 ☎ 071 626 28 94
8570 Weinfelden ✉ daniel.keller@vtgl.ch

Vorsorgen mit Ehe- und Erbvertrag

Ziele/Inhalt: Stirbt ein Ehepartner, ohne eine Verfügung zu hinterlassen, so wird das Vermögen nach den gesetzlichen Regeln verteilt. Mit Ehe- und Erbvertrag stehen den Ehepaaren, die sich gegenseitig begünstigen wollen, verschiedene Möglichkeiten offen.

Datum: Januar - Dezember
Dauer: 1 ½ - 2 Std.
Ort: in den Sektionen
Kosten: Fr. 100.- pro Gruppe
Kursleitung: Vreni Peter
BBZ Arenenberg ☎ 058 345 85 28
Arenenberg 8 ✉ verena.peter@tg.ch
8268 Salenstein 🌐 www.arenenberg.ch

NEU

Adressverzeichnis: Vorstand TLFV

Vorstand des Thurgauer Landfrauenverbandes

Präsidium	Regula Böhi-Zbinden Schulstrasse 15 9504 Frittschen	☎ 078 746 02 15 ✉ 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 Austrasse 6 8570 Weinfeldern	☎ 071 620 26 51 ✉ daniela.mueller@landfrauen-tg.ch
Gesundheit und Ernährung	Sibylle Stadler Dünnershaus 24 8585 Langrickenbach	☎ 071 411 73 02 ✉ sibylle.stadler@landfrauen-tg.ch
Beisitz und OLMA	Sandra Keller Heiligkreuz 10 9515 Hosenruck	☎ 071 940 04 33 ✉ sandra.keller@landfrauen-tg.ch
Öffentlichkeitsarbeit, Homepage, Sekretariat, Personalpool	Jasmin Gubler Kaltenbrunnen 324 8555 Müllheim Dorf	☎ 052 770 06 73 ✉ jasmin.gubler@landfrauen-tg.ch
Beratende Stimme	Vreni Peter BBZ Arenenberg Arenenberg 8 8268 Salenstein	☎ 058 345 85 28 ✉ verena.peter@tg.ch

www.landfrauen-tg.ch

Hauspflege des Thurgauer Landfrauenverbandes

Einsatzleiterin	Erika Spring Weiherblickstrasse 1 8514 Amlikon-Bissegg	☎ 079 175 81 44 ✉ hauspflege@landfrauen-tg.ch
-----------------	--	--

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	079 542 73 64
4	Amlikon und Umgebung	Sandra	Brülisauer	8514	Amlikon-Bissegg	071 699 20 03
5	Arbon-Roggwil-Horn	Anita	Stäheli	9325	Roggwil	071 455 16 82
6	Basadingen-Willisdorf	Ruth	Eberle	8253	Diessenhofen	052 657 15 13
7	Berg	Thekla	Bünter	8572	Berg	071 636 16 46
8	Bettwiesen	Regula	Lemmenmeier	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	079 401 74 24
11	Buch-Horben-Trütlikon	Johanna	Wägeli	8524	Buch	052 740 40 92
12	Buhwil Neukirch Schw.holz	Isabella	Weibel	9217	Neukirch a. d. Thur	071 642 13 01
13	Bürglen	Manuela	Niederberger	8575	Istighofen	071 630 02 70
14	Bussnang-Rothenhausen	Irene	Stedile	9565	Oberbussnang	071 622 21 12
15	Erlen und Umgebung	Pierangela	Sturzenegger	8586	Erlen	071 648 33 65
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	Maria	Tanner	8594	Güttingen	071 695 43 94
23	Hefenhofen-Sommeri	Sonja	Brühlmann	8580	Hefenhofen	071 411 04 57
24	Herdern-Lanzenneunforn	Monika	Hess	8535	Herdern	052 747 26 14
25	Homburg	Brigitte	Frei	8507	Hörhausen	052 763 24 14
26	Hüttwilen	Sabrina	Wanger	8536	Hüttwilen	079 778 70 21
27	Immenberg	Esther	Häberlin	8512	Lustdorf	052 763 13 68
28	Kesswil-Uttwil-Dozwil	Lotti	Vogel	8593	Kesswil	071 463 22 25
29	Kreuzlingen-Bätershausen	Yvonne	Hartmann-Schiltknecht	8280	Kreuzlingen	071 688 18 10
30	Langrickenbach	Regula	Roth	8585	Herrenhof	071 695 10 51
31	Lengwil und Umgebung	Astrid	Hugentobler	8574	Oberhofen	071 688 55 01
32	Märstetten	Daniela	Deutsch	8561	Ottoberg	071 622 21 02
33	Mettlen-Reuti-Wertbühl	Regula	Correia	9517	Mettlen	071 622 33 03
34	Müllheim	Jasmin	Gubler	8555	Müllheim	052 770 06 73
35	Neukirch-Egnach	Ursula	Brander	9314	Steinebrunn	071 477 20 69

Adressverzeichnis: Sektionspräsidentinnen/Kontaktpersonen

Nr.	Verein	Vorname	Name	PLZ	Ort	Telefon
36	Neunforn	Patricia	Koradi	8526	Oberneunforn	052 745 21 24
37	Nollen	Martina	Clesle	9515	Hosenruck	071 940 04 49
38	Nussbaumen-Uerschhausen	Barbara	Schneider	8537	Nussbaumen	052 740 20 66
39	Pfyn und Umgebung	Tanja	Keller	8505	Pfyn	052 741 57 38
40	Raperswilen u.Umgebung	Karin	Huber	8558	Raperswilen	052 763 33 70
41	Romanshorn-Salmsach	Regina	Züllig	8590	Romanshorn	071 463 20 54
42	Schlatt	Barbara	Pochon	8252	Schlatt	079 683 20 06
43	Schmidshof	Ursi	Wolf	8514	Amlikon-Bissegg	071 651 14 70
44	Schönholzerswilen	Karin	Bächtold	8577	Schönholzerswilen	071 633 42 05
45	Sirnach u. Umgebung	Sandra	Keller	8370	Sirnach	071 960 01 47
46	Strass	Barbara	Müller	8500	Frauenfeld	052 721 35 09
47	Sulgen und Umgebung	Marianne	Schwander-Siegwart	8583	Sulgen	071 642 15 71
48	Tannzapfenland	Andrea	Kägi	8374	Dussnang	071 977 14 80
49	Thurtal-Hüttlingen	Sandra	Dössegger	8553	Hüttlingen	079 323 49 10
50	Uesslingen	Cornelia	Oberhänsli	8524	Uesslingen	079 320 32 89
51	Wagenhausen	Doris	Ammann	8259	Rheinklingen	052 720 43 15
52	Wäldi und Umgebung	Jeannette	Aerne	8564	Lipperswil	052 763 32 29
53	Regio Wängi-Matzingen	Daniela	Lobsiger	9548	Matzingen	052 376 13 69
54	Weinfelden	Erika	Weibel-Beerli	8573	Altishausen	071 657 12 37
55	Wigoltingen und Umgebung	Monika	Gebhart	8556	Wigoltingen	052 763 46 51

www.landfrauen-tg.ch

Reisen und Exkursionen - Ideenbörse

Reiseziel	Besichtigung/Reise	Dauer	Nummer LF-Gruppe
Aadorf	Wittershuser Märlihof	1/2 Tag	54
Altnau	Adventsfenster-Bummel, Suppenschmaus	1 Abend	2
Altstätten	Hongler Kerzen	1/2 Tag	47
Appenzell	Wintertag, von Wasserauen nach Gontenbad	1 Tag	2
Arbon	Betriebsführung Möhl	1/2 Tag	13,23
Arbon	Führung durch MoMö	1 Abend	5
Arbon	Möhl	1 Nachmittag	12
Arbon	Stadtführung Zeitfrauen	1/2 Tag	23
Arbon	Strickweg	1/2 Tag	41
Baar	Höllgrotten, Schifffahrt Zugersee, Kirschtorte	1 Tag	31
Basadingen	Beda Beck	1/2 Tag	42
Basel	Erlebnisschifffahrt Rhein, Läckeralihaus Frenkendorf	1 Tag	19
Basel	Läckeralihaus		13
Basel	Schifffahrt, Läckeralihaus	1 Tag	17
Basel	Spielzeugmuseum	1 Tag	9
Bern	Besuch Bundeshaus, Altstadtbesuch	1 Tag	20
Biel	Vereinsreise	1 Tag	37
Bischofszell	Besichtigung Bina	1/2 Tag	7,30,32,39,40,47
Bischofszell	Fondueabend in der Waldschenke	1 Abend	5
Bischofszell	Nachtwächter, Abendessen Restaurant Eisenbahn	1 Tag	41
Bischofszell	Rosenwoche	1/2 Tag	33
Bockalp SH	Adventsfeier	1/2 Tag	42
Bremgarten	Christchindlimarkt	1/2 Tag	10
Bürglen	Gemüse Egger	1 Nachmittag	12,44
Chäserugg	Ausflug	1 Tag	29
Château-d'Oex	Vereinsreise	2 Tage	46
Deutschland	Rosenschau	1 Tag	40
Dürnten	Gartencenter, Greifensee, Schloss Kyburg	1 Tag	45
Emmental	Alphornmacherei Eggiwil, Kambly Trubschachen	1 Tag	12
Ettenbühl	Tagesausflug Landhaus	1 Tag	52
Fischenthal	Über den Hüttenkopf nach Wald	1/2 Tag	53
Flawil	Chocolarium Maestrani	1 Nachmittag	36
Flawil	Maestrani und Saatzuchtgenossenschaft	1 Tag	5
Frauenfeld	Escaperoom	1/2 Tag	34
Frenkendorf	Läckeralihaus und Rheinschifffahrt	1 Tag	25
Gnadenenthal	Schaugewächshaus, Schloss Lenzburg	1 Tag	43
Gontenbad	Mineralquelle	1/2 Tag	28
Gossau	Zmorgenbrunch im Hofstadl	1 Morgen	44
Gottlieben	Gottlieber Hüppen, Insel Reichenau	1 Tag	6
Häfelfingen	Seidenraupenzucht, Schifffahrt auf dem Rhein	1 Tag	51
Hulftegg	Hulfteggwanderung	1 Nachmittag	3
Hüttwilen	Maibummel, Besichtigung Bussinger, Frühstück	1/2 Tag	46
Konstanz	Stadtrundgang	1/2 Tag	14
Lanzenneunforn	Kressibucher Naturoel AG	1/2 Tag	50
Lamperswil	Mühle Wahrenberger	1 Nachmittag	40
Langrickenbach	Vollmondtreff im Maila	1 Abend	30
Lenzburg	Schaugewächshaus Reusspark	1 Tag	14
Lenzerheide	Winterausflug	1 Tag	15,22,30
Libingen	Hebammenmuseum	1/2 Tag	8
Libingen	Rösslichür, Trychlen-und Hebammenmuseum	1/2 Tag	45
Mainau	Vereinsreise mit ÖV, Führung	1 Tag	38
Mammern	Führung und Degustation Tröpfel	1 Abend	17
Maria Bildstein	Freilichtspiel: Miriam	1 Nachmittag	3

Reisen und Exkursionen - Ideenbörse

Reiseziel	Besichtigung/Reise	Dauer	Nummer LF-Gruppe
Melchsee-Frutt	Gondelbahn, Wanderung und Trottiplausch	1 Tag	20
Mettlen	Besichtigung Bamix	1 Nachmittag	2
Mettlen	Bamix Führung und Kochvorführung	1/2 Tag	16
Mitlödi	Näfels	1 Tag	26
Moulen	Abendwanderung, Ausklang in Hofstube	1 Abend	10
Müllheim	Sattlerei Equinomic	1/2 Tag	56
Niederbüren	Rock- und Pop-Museum	1/2 Tag	10
Neunforn	Abendspaziergang, Mühle Entenschliess	1 Abend	36
Neunforn	Mühle Entenschliess, Kaffee und Kuchen	1 Nachmittag	17
Rapperswil-Jona	Christkindlimarkt	1 Nachmittag + Abend	12
Rikon	Kuhn Pfannenfabrik	1/2 Tag	1
Roggwil	A. Vogel Bioforce	1/2 Tag	35
Roggwil	A.Vogel Führung	1 Tag	32
Roggwil	A. Vogel, Nachtessen Besenbeiz Padorogg	1/2 Tag	44
Roggwil	E-Bike Tour verschiedene Weiler	1 Abend	5
Romanshorn	Besichtigung Brüggli, Nachtessen	1/2 Tag	54
Rudolfingen	Kürbisnacht	1 Abend	49
San Nazzaro	Botanischer Garten, Falknerei Locarno	2 Tage	53
Sattel	Sattel-Hochstuckli, Einsiedeln	1 Tag	23
Schauenberg	Schneeschuh- und Winterwanderung	1/2 Tag	50
Seedorf	Führung Klosterladen und Milchmanufaktur	1 Tag	3,48
Sirnach	Operette	1 Abend	49,50
Sirnach	Operette und Nachtessen	1 Abend	36
Spreitenbach	Zweifel Chips	1 Nachmittag	3,18
Stammertal	Abendwanderung	1 Abend	50
Stammheim	Besichtigung Hopfentropfen, Bier brauen		11
Steinach	Festspiel Wasserland	1 Abend	15
Steinach	Tour mit E-Bike, Brunch Bäckerei Füger	1 Tag	2
St Gallen	Musical Hello Dolly	1/2 Tag	38
St Gallen	Musical Hello Dolly mit Bühnenbesichtigung	1 Abend	46
Stoss	Steilste Standseilbahn, Baumwipfelpfad	1 Tag	16
Stuttgart	Christkindlimarkt	1 Tag	36
Sulgen	Bäckerei Mohn	1/2 Tag	7
Sulzberg	Geissenhof	1 Tag	18
Tägerwilen	Haus-Sauce AG	1/2 Tag	48
Taminaschlucht	Reise	1 Tag	21
Thurgau	Velotour mit Flyer durch den Thurgau	1 Tag	31
Urnäsch	Vereinsreise	1 Tag	54
Vevey	Fête des Vignerons, Spektakel	1 Tag	36
Weinfelden	Besichtigung und Führung KVA, Nachtessen	1 Abend	2
Weinfelden	Stedy Gewürze, Abendessen kleiner Rigi	1/2 Tag	10
Weinfelden	Weinweg	1/2 Tag	35
Winterthur	Volg Besichtigung	1/2 Tag	41
Winterthur	Volg-Verteilzentrale	1/2 Tag	50,51
Wilchingen	Wöschwiiber	1/2 Tag	48
Wilchingen	Wöschwiiber, Mittagessen Bergtrotte Osterfingen	1 Tag	41
Wohlen	Strohmuseum, Gärtnerei Meier, Dürnten	1 Tag	7
Züberwangen	Besichtigung Blumen Rutishauser	1/2 Tag	18
Zürcher Oberland	Bäckerei Voland, Heimatwerk, Jucker Farm	1 Tag	27
Zürich	Fernsehstudio SRF	1/2 Tag	37
Zürich	Kriminalmuseum, Schifffahrt	1 Tag	46
Zürich	SRF Besuch, Nachtessen	Nachmittag + Abend	36
Zürich	SRF Studioführung, Foxtrail	1 Tag	4,34,56

Vorträge - Ideenbörse

Vortragsthema	Referentin	Sektion
Arbeit als Gefängnisseelsorger	Hansruedi Lees	54
Bloos mer id Schueh (Redensarten)	Christian Schmid	6
Fit und gesund durch das Jahr	Silvia Aebi	33,53
Gehirngerechtes lernen	Karin Holenstein	15
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	Uschi Kellenberger	25
Kann ich mit Spenden wirklich Gutes tun?	Simone Curau	16
Kindernotfälle - Unfälle und Erkrankungen	Anna Zbinden	21
Landfrauentage: Mir platzt gleich der Kragen	Monika Riwar	viele
Märlistunde im Stroh für die Kleinsten	Vorstand	50
Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag	KESB, Pflegefachfrau	52
Resilienz, die Strategie der Stehaufmenschen	Susanna und Ernst Oppliger	7
Resilienz stärkt ihre Persönlichkeit	Karin Buchs	23,28
Sanft und natürlich heilen mit Homöopathie	Swidro Sulgen	31
Vorsorgeauftrag	Christian Griess	23
Vorsorgeauftrag	Barbara Schneider	38
Warnsignale im Darm	Andrea Schütz	23
Wasser unser Leben	Matthias Mend	21