

# Weiterbildungsangebote für Thurgauer Landfrauenvereine und weitere interessierte Gruppen

2011/2012



Bildungs- und Beratungszentrum  
Arenenberg

TLFV



THURGAUER  
LANDFRAUENVERBAND

# Einleitung

---

## Weiterbildungsprogramm 2011/2012 - für jede Landfrau das passende Angebot!

Liebe Landfrauen  
Geschätzte Interessierte

Wir freuen uns, Ihnen für das laufende Jahr ein wiederum gelungenes und vielfältiges Weiterbildungsprogramm für die Thurgauer Landfrauenvereine zu überreichen.

Vor einiger Zeit haben wir bei den Landfrauenpräsidentinnen und Vorstandsfrauen eine Umfrage gestartet um zu erörtern, welche Tätigkeiten, Angebote oder Dienstleistungen aus unserem Kantonalvorstand für die Vereine von grösster Wichtigkeit sind oder eben weniger Bedeutung haben. Die Auswertung hat gezeigt, dass unser grünes Weiterbildungsprogramm mit Abstand das beliebteste „Produkt“ ist. Davon profitieren die Landfrauen in praktisch allen Vereinen des Kantons. Zudem dient es den Sektionsvorständen als Unterstützung zur Planung des Jahresprogrammes. Die Vorschläge sind so zahlreich, dass für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis ein passendes Angebot vorhanden ist. Aus den Tätigkeitsberichten entnehmen wir einerseits, wie viele und welche Angebote genutzt wurden und andererseits sind sie die Grundlage für die Gestaltung des neuen Weiterbildungsprogrammes.

Auf den folgenden Seiten finden Sie aber auch vielfältige Informationen wie Veranstaltungstermine, Aus- und Weiterbildungslehrgänge, die beliebte Ideenbörse und nützliche Adressen.

Aufgrund der Beliebtheit unseres Weiterbildungsprogrammes sind wir stets motiviert, in Zusammenarbeit mit dem Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg interessante Angebote für Ihre Vereine zusammen zu stellen. Natürlich sind wir auch auf Ihre Ideen und Anliegen angewiesen. Ausserdem stehen wir für Ihre Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Planung Ihres Jahresprogrammes – nutzen Sie dieses Arbeitsinstrument. Halten Sie es auch bereit als Nachschlagewerk während Ihren Sitzungen und lassen Sie es innerhalb des Vorstandes und weiteren Interessierten zirkulieren. Ihre Mitglieder freuen sich bestimmt auf viele Anlässe, bei welchen sie gemeinsam etwas erleben oder erlernen können. Wir danken Ihnen für Ihren wichtigen und wertvollen Einsatz für die Landfrauen!

Therese Huber-Hirschi



Präsidentin Thurgauer Landfrauenverband

### **Koordination und Zusammenstellung**

Vreni Peter  
Leiterin Hauswirtschaft und Familie  
Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg  
Amriswilerstrasse 50  
8570 Weinfelden  
Telefon 071 626 10 52, Fax 071 626 10 59  
verena.peter@tg.ch  
www.arenenberg.ch

# Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis	1
Veranstaltungen	2 -3
Aus- und Weiterbildung	4 - 6
Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik	7
Gruppenangebote: Ernährung	8 - 11
Gruppenangebote: Gesundheit	12 - 15
Gruppenangebote: Handarbeiten / Werken / Gestalten	16 - 23
Gruppenangebote: Fotografieren / Photoshop / Fotobuch	24 - 25
Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung	26 - 27
Gruppenangebote: Finanzen - Recht	28
Adressverzeichnis: Vorstand TLFV	29
Adressverzeichnis: Soziales	30 - 31
Adressverzeichnis: Sektionspräsidentinnen Thurgauer Landfrauen	32 - 33
Reisen und Exkursionen - Ideenbörse	34 - 35
Vorträge - Ideenbörse	36

# Veranstaltungen

---

## WEGA 2011

Die WEGA feiert ihr 60. Jubiläum

Datum: 29. September - 3. Oktober 2011, Weinfelden  
**2. Ostschweizer Familienforum**  
am 1. Oktober 2011 im WEGA-Tagungszentrum

## OLMA 2011

Datum: 20. Oktober 2011  
**19. Tag der Bäuerin**  
Thema: **Mehrere Generationen auf dem Hof - Balance zwischen Idylle und Konflikt**  
Einführungs-  
referat: Christine Grogg-Meyer,  
dipl. Coach SCA, dipl. Bäuerin, Bützberg

## Tag der Pausenmilch

Datum: 3. November 2011  
Ort: In verschiedenen Schulgemeinden des Kantons Thurgau;  
organisiert von Landfrauensektionen

## Weiterbildung Sektionsvorstände

Datum: 30. November 2011, nachmittags  
Thema: **Vorstandsarbeit - jede kann's!**  
Auskunft: Therese Huber, Thurgauer Landfrauenverband

## Bäuerinnenforum

Thema: **Frauen im Generationenwechsel - wie weiter?**  
Referentin: Rita Helfenberger  
1. Ort/Datum: 16. November 2011, 20.00 Uhr, Löwen Sulgen  
2. Ort/Datum: 22. November 2011, 20.00 Uhr, H. Büchi, Frauenfeld

## Internationales Landfrauentreffen Prag

Datum: 1. - 4. Dezember 2011  
Thema: **Advent in Prag**  
Auskunft: [www.landfrauen-prag.at](http://www.landfrauen-prag.at)

## Landfrauentage 2012

Datum: Dienstag, 10. Januar 2012 Frauenfeld  
Mittwoch, 11. Januar 2012 Ermatingen  
Dienstag, 17. Januar 2012 Weinfelden  
Mittwoch, 18. Januar 2012 Arbon  
Thema: **Lebensqualität - Wer und was bestimmt sie?**  
Referentin: Ingeborg Schmid, Bäuerin, Gemeindepräsidentin, Bühler

## Buure-Wuchenänd 2012

Thema: **Immer mehr, immer grösser, immer schneller - immer glücklicher?**  
Referenten: Bruder Leo Gauch, Kloster Fischingen  
Pfr. Thomas Bachofner, tecum Kartause Ittingen  
Datum: 14. und 15. Januar 2012  
Ort: Kartause Ittingen, Warth

# Veranstaltungen

---

<b>Schlussfeier am BBZ Arenenberg</b>	Datum: 26. Januar 2012 Ort: BBZ Arenenberg Thema: <b>Schlussfeier der Modularen Weiterbildung Ernährung und Hauswirtschaft</b> Organisation: BBZ Arenenberg
<b>Regionalkonferenzen TLFV</b>	Datum: Februar 2012 Ort: in drei Regionen des Kantons
<b>Delegiertenversammlung TLFV</b>	Datum: 21. März 2012 Ort: MZH Freidorf, Landfrauenverein Arbon-Roggwil-Horn Thema: Delegiertenversammlung
<b>9. Rhein-Bodensee- Bäuerinnentag</b>	Datum: KW 15 Ort: noch nicht bekannt Referentin: noch nicht bekannt
<b>Witfrauentagung</b>	Datum: 13. Juni 2012 Organisation: Esther Gredig, Thurgauer Landfrauenverband
<b>Präsidentinnen- und Vorstandsreise</b>	Datum: 21. Juni 2012 Organisation: Esther Gredig, Thurgauer Landfrauenverband Vreni Peter, BBZ Arenenberg
<b>Schlussfeier am BBZ Arenenberg</b>	Datum: 5. Juli 2012 Ort: BBZ Arenenberg Thema: <b>Schlussfeier Berufsfachschule, Modulare Weiterbildung Landwirtschaft und Musikinstrumentenbauer</b> Organisation: BBZ Arenenberg, Verband Thurgauer Landwirtschaft (VTL), Musikinstrumentenbauer (MIB)
<b>Verbandsreise SBLV</b>	Datum: August 2012 5 Tage in KW 33/34 (Datum noch nicht bekannt) Ort: Normandie
<b>Präsidentinnenkonferenz TLFV</b>	Datum: 20. August 2012 Ort: BBZ Arenenberg
<b>Wellness-Ferien</b>	Datum: 16. - 18. November 2012 Ort: Solebad Sigriswil Auskunft: Esther Gredig, Thurgauer Landfrauenverband

# Aus- und Weiterbildung

## Modulare Weiterbildung Ernährung und Hauswirtschaft / Bäuerinnenausbildung

### 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, für eine Teilzeitangestellte oder auch für interessierte Männer.

Neu werden auch einzelne Module am Abend und am Samstag angeboten!

#### Beispiel 1:

Sie sind berufstätig und besuchen an einem Tag einzelne Module.

#### Beispiel 2:

Sie haben eine eigene Familie. Es besteht die Möglichkeit, einzelne Module am Abend und am Samstag zu besuchen.

#### Beispiel 3:

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

#### Kontaktadresse und weitere Informationen:

Sybille Roth

Leiterin Modulare Weiterbildung

Ernährung und Hauswirtschaft

Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg

8268 Salenstein

☎ 071 663 31 64

📠 071 663 28 67

✉ sybille.roth@tg.ch

www.arenenberg.ch

## "Bäuerin mit Fachausweis"

Wer die erforderlichen Kompetenznachweise aus der modularen Weiterbildung besitzt, kann sich zur Schlussmodulprüfung anmelden. Sie besteht aus einer mindestens drei Module übergreifenden Studienarbeit, die den Expertinnen/Experten präsentiert wird. Erfolgreiches Bestehen der Berufsprüfung führt zum Titel "Bäuerin mit Fachausweis".

#### Auskunft:

Schweizerischer Bäuerinnen-

und Landfrauenverband

Postfach 167

5201 Brugg

☎ 056 441 12 63

📠 056 441 12 61

✉ info@landfrauen.ch

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

Postfach 167

5201 Brugg

☎ 056 441 12 63

📠 056 441 12 61

✉ info@landfrauen.ch

www.landfrauen.ch

# Aus- und Weiterbildung

## Brückenangebote Hauswirtschaft

Der Kanton Thurgau bietet an vier verschiedenen Standorten drei verschiedene Typen von Brückenangeboten an, unter anderem das Brückenangebot Hauswirtschaft in Weinfelden

### Auskunft:

Amt für Berufsbildung und Berufsberatung  
Aufnahmestelle Brückenangebote Thurgau  
St. Gallerstrasse 11  
8510 Frauenfeld

☎ 052 724 13 95  
✉ [brueckenangebote@tg.ch](mailto:brueckenangebote@tg.ch)  
[www.abb.tg.ch](http://www.abb.tg.ch)

## 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 2 Jahre und wird mit dem eidgenössischen Berufsattest abgeschlossen. Lehrplätze sind vorwiegend in Spitälern und Heimen.

### Kontaktadresse und weitere Auskünfte:

Stefan Curiger  
Amt für Berufsbildung Berufsberatung  
St. Gallerstrasse 11  
8510 Frauenfeld

☎ 052 724 13 75  
☎ 052 724 13 73  
✉ [stefan.curiger@tg.ch](mailto:stefan.curiger@tg.ch)  
[www.hauswirtschaft.ch](http://www.hauswirtschaft.ch)

## Weiterbildungslehrgang für Betreuungsleistungen (WBL) Ostschweiz

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an Personen im ländlichen Raum, welche in ihrem Familien- und Arbeitsalltag Betreuungsleistungen anbieten, beziehungsweise anbieten wollen.

### Ziele der Weiterbildung:

- Bereitet die Kursteilnehmerinnen auf den Betreuungsalltag vor
- Die Teilnehmerinnen werden befähigt, die zu Betreuenden fachgerecht zu begleiten
- Bietet den Teilnehmerinnen bei ihrer Betreuungsarbeit Unterstützung
- Stärkt die Anerkennung bei den vermittelnden Organisationen

Weiterbildungsdauer: 30 Tage verteilt auf 2 Wintersemester  
Selbststudium: 3 bis 4 Stunden pro Kurstag und Abschlussarbeit

### **Der nächste Lehrgang beginnt im Herbst 2011.**

Die Weiterbildung wird mit einem Zertifikat bestätigt.

### Auskunft:

Vreni Peter  
Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg  
Hauswirtschaft und Familie  
Amriswilerstrasse 50  
8570 Weinfelden

☎ 071 626 10 52  
☎ 071 626 10 59  
✉ [verena.peter@tg.ch](mailto:verena.peter@tg.ch)  
[www.arenenberg.ch](http://www.arenenberg.ch)

# Aus- und Weiterbildung

## Unternehmerschulung ARC - damit Sie erfolgreich bleiben!

Die Unternehmerschulung ARC unterstützt aktive Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter, die Zukunft für sich und ihren Betrieb zu überdenken und bei Bedarf anders zu gestalten.

Das Betriebsleiter(ehe)paar macht gemeinsam strategische Überlegungen und entwickelt eine gemeinsame Vision. Veränderungen im Umfeld und bei sich selbst stehen im Zentrum. Sie finden das Gleichgewicht zwischen Betrieb, Familie und sich selbst und gewinnen Distanz zur eigenen Situation. Zudem planen sie ein konkretes Projekt und packen dieses an.

Die zehn Weiterbildungstage sind am wertvollsten, wenn ein Betriebsleiter(ehe)paar gezielt das Betriebskonzept überprüfen und allenfalls verändern will.

Gegen 100 Paare haben bisher die Ausbildung absolviert und sind begeistert.

### **Unverbindlicher und kostenloser Informationshalbtage: Mittwoch, 30. November 2011, 9.00 bis 12.00 Uhr**

Die Kurseinheiten werden in regelmässigen Abständen über ca. 15 Monate verteilt und in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

#### Auskunft:

Mathias Roth

Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg

Beratung und Entwicklung

Amriswilerstrasse 50

8570 Weinfelden

☎ 071 626 10 56

☎ 071 626 10 59

✉ mathias.roth@tg.ch

www.arenenberg.ch

## Den Hof übergeben - den Hof übernehmen

Die Hofübergabe ist für eine Bauernfamilie ein tiefgreifender Lebenschnitt. Die ältere Generation gibt die Führungsrolle und das Geschäftsrisiko ab und die junge Generation nimmt die Verantwortung für ihre Zukunft selber in die Hand. Unterschiedliche finanzielle, rechtliche und menschliche Ansprüche von zwei Generationen und mehreren Beteiligten müssen so zusammengebracht werden, dass die Weiterexistenz aller Beteiligten möglich ist.

Am Kurs bringen kompetente BeraterInnen die wichtigen Fragen und Problemstellungen zur Hofübergabe (Finanzen, Steuern, Recht, Wohnen, Betriebsführung usw.) zur Sprache und zeigen aus ihrer Erfahrung Lösungsmöglichkeiten auf. In den Diskussionsrunden können auch Einzelfragen geklärt werden.

Datum: 18. November 2011

Dauer: 9.00 - 17.00 Uhr

Ort: BBZ Arenenberg

Kosten: Fr. 70.- pro Betrieb (ohne Verpflegung)

#### Auskunft:

Ueli Möckli

Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg

Beratung und Entwicklung

Amriswilerstrasse 50

8570 Weinfelden

☎ 071 626 10 53

☎ 071 626 10 59

✉ ueli.moeckli@tg.ch

www.arenenberg.ch

# Gruppenangebote: Gartenbau / Floristik

---

## Kreationen mit Sonnenblumen

Ziele/Inhalt: Die Sonnenblume als Blickfang einzeln arrangiert, in einem Strauss gebunden oder als Arrangement ausgeschmückt. Die sonnengelbe Schönheit bereitet immer Freude, sie lässt sich zu den verschiedensten Pflanzen kombinieren.

Datum: ab August  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend  
Ort: BBZ Arenenberg, Schulgärtnerei  
Kosten: Fr. 150.-  
Kursleitung: Nelly Keller ☎ 071 663 31 81  
Gärtnerin ✉ nelly.keller@tg.ch  
BBZ Arenenberg  
8268 Salenstein

## Herbstzauber

Ziele/Inhalt: Holen Sie den Zauber des Herbstes vor Ihre Fenster und Türen! In diesem Angebot lernen Sie Töpfe, Schalen und Blumenkistchen im Aussenbereich herbstlich zu gestalten und zu bepflanzen.

Datum: September - Oktober  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend  
Ort: BBZ Arenenberg, Schulgärtnerei  
Kosten: Fr. 150.-  
Kursleitung: Nelly Keller ☎ 071 663 31 81  
BBZ Arenenberg ✉ nelly.keller@tg.ch

## Adventsdekorationen

Ziele/Inhalt: Lernen Sie die Grundlagen und Fertigkeiten Türschmuck, Arrangements und Kränze für den Innenbereich weihnachtlich zu gestalten und auszuschnücken.

Datum: November  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend  
Ort: BBZ Arenenberg, Schulgärtnerei  
Kosten: Fr. 150.-  
Kursleitung: Nelly Keller ☎ 071 663 31 81  
BBZ Arenenberg ✉ nelly.keller@tg.ch

## Winterschnitt im Hausgarten

Ziele/Inhalt: In diesem Angebot werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Pflegeschnittes an Sträuchern, Rosen, Stauden, Beeren und Kräutern vermittelt. Der Kurs findet in einem Hausgarten statt, wo die Schnitarbeiten praktisch demonstriert werden können.

Datum: Oktober - April  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kosten: Fr. 100.- exkl. Unterlagen  
Ort: Hausgarten einer Kursteilnehmerin  
Kursleitung: Daniel Brogle ☎ 071 663 33 09  
Leiter Schulgärtnerei ✉ daniel.brogle@tg.ch  
BBZ Arenenberg  
8268 Salenstein

# Gruppenangebote: Ernährung

---

## Gluschtige Blechkuchen, süss und pikant

Ziele/Inhalt: Wer schätzt sie nicht, die schnell gerührten und gebackenen Kuchen, die je nach Wunsch in grössere oder kleinere Stücke geschnitten werden können. Zu jeder Jahreszeit eine willkommene Abwechslung mit verschiedenen Aromen.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 3 ½ Std. am Nachmittag oder Abend  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch  
Hauswirtschaft und Familie  
Amriswilerstrasse 50  
8570 Weinfelden

## Keine Angst vor Gelatine, Agar-Agar und Co.

Ziele/Inhalt: Nicht Jedermann/frau wagt sich an die farblosen und geruchsneutralen Bindemittel für die kalte Küche. Nebst Terrinen, Köpfler und Flans stehen fachliche Informationen und nützliche Tipps auf dem Programm.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 3 ½ Std. am Nachmittag oder Abend  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

## Verpflegung in langer Form

Ziele/Inhalt: Wir erarbeiten auf einfache Art "blechlang" Verpflegungsmöglichkeiten. Von der pikanten Roulade über Hackfleisch und Gemüse bis zur süssigen Schnitte erhalten Sie viele Tipps und Ideen für verschiedene Varianten.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 3 ½ Std.  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

## Pikante Zopfcreations

Ziele/Inhalt: Der beliebte Sonntagszopf, traditionell oder in neuen Formen geflochten und mit pikanten Zutaten bereichert, ist für besondere Anlässe - vom Apéro bis zum Hauptgang - geeignet.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend à 5 Std.  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

# Gruppenangebote: Ernährung

---

## Einfach und raffiniert

Ziele/Inhalt: Manchmal braucht es nicht viel Aufwand, um ein raffiniertes Gericht zu zaubern. Mit alltäglichen Nahrungsmitteln kreieren wir überraschende Kompositionen, von der Vorspeise bis zum Dessert.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 3 ½ Std.  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

## Selbst erfolgreich Brot backen

Ziele/Inhalt: Aus verschiedenen Mehlsorten stellen Sie selber Brotteige her und verarbeiten diese zu verschiedenen Brotformen. Die Produkteinformation über die verwendeten Zutaten wird nicht fehlen. **Bitte Teigschüssel mitbringen!**

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend à 5 Std.  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

## Alles vom Grill

Ziele/Inhalt: Sie erhalten Tipps rund ums Vorbereiten und Durchführen einer gemütlichen Grillparty. Die Rezeptvorschläge reichen von Schlangensbrot über Grillgemüse, Fleischvarianten bis Fruchtdesserts über der Glut. Es besteht auch die Möglichkeit, das Grillieren als Abschluss eines Events durchzuführen.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend à 3 ½ Std.  
Ort: Geeigneter Ort mit Vorbereitungsmöglichkeit, 2 Grills müssen vom Verein zur Verfügung gestellt werden.  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

## Dampfgaren im Trend

Ziele/Inhalt: Themen rund ums Dampfgaren sind auf Anfrage für Ihre Gruppe individuell wählbar: Wie funktionieren Dampfgarer? Welche Marken stehen zur Verfügung? Menüs aus dem Dampfgarer; Gemüsegenüsse aus dem Dampfgarer; von der Vorspeise bis zum Dessert usw.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend à 3 ½ Std.  
Ort: Kursküche Runal Arenenberg oder Schulküche  
Kosten: Fr. 260.- inkl. Nahrungsmittel und Kursunterlagen  
Kursleitung: Rita Höpli-Lauber ☎ 071 626 10 54  
BBZ Arenenberg ✉ rita.hoepli@tg.ch

# Gruppenangebote: Ernährung

---

## Wohlfühlfigur erreichen!? Tipps und Tricks

Ziele/Inhalt: Nichts ist schwerer als leichter zu werden – eine Wahrheit, die wir alle kennen!  
- Was bedarf es, um die Schritte umzusetzen, die man sich vornimmt und sie auch durchzuhalten?  
- Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund?  
- Wie erreiche ich mein Ziel?  
- Wo liegt der Schlüssel zum Erfolg?  
Antworten auf diese Fragen und viele Informationen sind Inhalt dieses Kurses.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 Abend  
Kosten: Fr. 100.-  
Kursleitung: Eva Jüngling ☎ 071 663 31 21  
Ökotrophologin ✉ eva.juengling@tg.ch  
BBZ Arenenberg  
Ernährung und Hauswirtschaft  
8268 Salenstein

## Stevia, die Pflanze mit der gesunden Süsskraft

Ziele/Inhalt: Vorstellen der Süsspflanze "Stevia Rebaudiana", bezüglich Botanik, Herkunft und Bedeutung. Wissenswertes zum Anbau, zur Pflege und zum Gebrauch in der Dessertküche. Tipps und Tricks für den Genuss zuhause, mit Blick in ein praktisches Kochbuch. Der Vortrag wird aufgelockert mit verschiedenen kleinen Degustationen.  
Zeit für Fragen rund ums Thema.

Datum: Juni, August, September, November  
Dauer: 1 ½ - 2 Std, geeignet als Abendveranstaltung  
Kosten: Fr. 300.-  
Kursleitung: Madlen Neubauer-Weber ☎ 071 648 13 32  
Biogärtnerei ✉ madlen@neubauer.ch  
Lenzenhausstr. 9  
8586 Erlen

## Abenteuer Essen

Ziele/Inhalt: Swissmilk bietet Ernährungsvorträge zu folgenden Themen an:  
- Abenteuer Familientisch - gesunde Ernährung für gross und klein.  
- Frauen essen anders - "Anti-Aging" für die Knochen oder Diäten, warum sie nichts nützen!  
- Brainfit mit Brainfood - gesunde Ernährung für Berufstätige.  
Die Vorträge werden von diplomierten Ernährungsberaterinnen HF von Swissmilk gehalten.

Dauer: 2 Std.  
Kosten: Gruppen ab 20 Personen, Fr. 120.- Unkostenbeitrag  
Anmeldung/  
Information: Swissmilk ☎ 031 359 57 53  
Céline Jagisch ✉ pr@swissmilk.ch  
Weststrasse 10 www.swissmilk.ch  
Postfach  
3000 Bern 6

# 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:** Thurgauer Süssmosterverband ☎ 071 790 02 24  
Stefan Freund ☎ 079 232 48 04  
Gäbsi ✉ [stefan.freund@lzsg.ch](mailto:stefan.freund@lzsg.ch)  
9055 Bühler [www.suessmosttg.ch](http://www.suessmosttg.ch)

## Adressen der Dörrobetriebe

**Lömmenschwil** Obst-Dörrerei ☎ 071 290 09 89  
Familie Jacqueline und ✉ [obstdoerrerei.loemmenschwil@hotmail.com](mailto:obstdoerrerei.loemmenschwil@hotmail.com)  
Thomas Oeler-Eggmann  
Hinterberg 637  
9308 Lömmenschwil

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

**Münchwilen** Dörrbetrieb des Verkehrs- ☎ 071 966 14 59  
und Verschönerungsvereins  
9542 Münchwilen

**Betreuung:** Ernst Rüttsche  
Dörrgutanmeldungen von August bis November  
Mo - Fr 8.00 bis 9.00 Uhr

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

**Hinweis:** Neuer Dörrföfen mit schonendem Trockungsverfahren

# Gruppenangebote: Gesundheit

---

## Die homöopathische Hausapotheke

**Ziele/Inhalt:** Sie bekommen einen Einblick in die Philosophie der Homöopathie und darüber wie, warum und auf welchen Ebenen sie wirkt. Sie lernen die homöopathische Hausapotheke kennen und gewinnen Sicherheit mit deren Handhabung. Anhand von Fallbeispielen vertiefen Sie sich in die interessante und umfassende Materie.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 3 Abende à 2 - 2 ½ Std.

**Kosten:** Fr. 30.- pro Abend und Person zuzüglich Infomaterial

**Kursleitung:** Arlette Hoffmann ☎ 071 463 33 11  
Paul Ilg-Weg 6 ✉ arlettehoffmann@bluewin.ch  
8592 Uttwil

## Schüssler-Salze

**Ziele/Inhalt:** Kennenlernen und anwenden der Schüssler-Salze Nummer 1 – 12 bei Bagatellerkrankungen.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** ca. 2 Std.

**Kosten:** Fr. 180.- inkl. Unterlagen

**Kursleitung:** Roman Buchs ☎ 052 366 25 44  
Drogerie Buchs ☎ 052 366 25 42  
Wiesentalstrasse 23 ✉ drogerie-buchs@bluewin.ch  
8355 Aadorf

## Ein gesunder Säure-Basen Haushalt

**Ziele/Inhalt:** Was ist der Säure-Basen Haushalt?  
Welches sind die Symptome eines übersäuerten Organismus?  
Was kann ich zur Therapie beitragen?

Sie erfahren dazu viel Wissenswertes.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** ca. 2 Std.

**Kosten:** Fr. 180.- inkl. Unterlagen

**Kursleitung:** Roman Buchs ☎ 052 366 25 44  
Drogerie Buchs ✉ drogerie-buchs@bluewin.ch

# Gruppenangebote: Gesundheit

---

<b>Ohrenkerzen Herstellung</b>	Ziele/Inhalt:	Ohrenkerzen sind wohltuend für Erwachsene und Kinder. Sie lernen wie aus Bienenwachs und Leinen auf einfache Art ein Kerzenkörper hergestellt und am zweiten Abend angewendet werden kann. Jede Kursteilnehmerin stellt 10 Kerzen her.
<b>Ohrenkerzen Anwendung</b>		Am 2. Abend lernen Sie die richtige Anwendung der Ohrenkerze und ihre reinigende Wirkung kennen.
	Datum:	Januar - Dezember
	Dauer:	2 Abende oder Nachmittage à ca. 3 Std.
	Kosten:	Fr. 100.- inkl. Material und Unterlagen
	Ort:	1. Abend Schulküche oder Mehrzweckhalle mit Kochplatten 2. Abend Mehrzweckhalle, Schulhaus, Pfarrhaus mit Tischen
	Kursleitung:	Therese Ruch  071 374 21 05 Feldstrasse 21  071 374 21 05 9621 Oberhelfenschwil
<b>Fussmassage: Eigenmassage Partnermassage Kindermassage</b>	Ziele/Inhalt:	Sie lernen auf einfache Art sich, Ihrem Partner oder Kind die Füsse zu massieren und vermitteln so Energie, Wärme und Geborgenheit. Tun Sie sich und Ihren Nächsten etwas Gutes.
	Datum:	Januar - Dezember
	Dauer:	1 Abend à ca. 3 Std. (nach Absprache auch nachmittags möglich)
	Kosten:	Fr. 50.- inkl. Material und Unterlagen
	Kursleitung:	Therese Ruch  071 374 21 05
<b>Honigmassage</b>	Ziele/Inhalt:	Mit Wald- oder Kastanienhonig entgiften wir den Körper am Rücken wie beim Schröpfen. Es können auch Knie, Hüfte und Ellbogen behandelt werden. Für Allergiker <u>nicht</u> geeignet.
	Datum:	Frühling, Herbst, Winter
	Dauer:	1 Abend oder Nachmittag à 3 Std.
	Kosten:	Fr. 50.- inkl. Material und Unterlagen
	Kursleitung:	Therese Ruch  071 374 21 05
<b>EFT Klopfakupressur</b>	Ziele/Inhalt:	Was machen bei Ängsten, Stress, Schulproblemen, ...? Mithilfe von EFT (Emotional Freedom Techniques) der neuartigen Klopfmethode (Klopfakupressur) wird es Ihnen gelingen, viele Ihrer Probleme selbst in den Griff zu bekommen oder gar vollständig aufzulösen.  Diese Technik gründet auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Laut EFT liegen alle negativen Emotionen in einer Störung des körpereigenen Energie- und Meridiansystems. Durch die Behandlung werden die betroffenen Meridiane "entstört".
	Dauer:	2 Std., Vortrag
	Kosten:	Fr. 150.- bis 200.-, je nach Weg
	Kursleitung:	Rösli Metzger  071 994 25 02 Hinterberg  churfirsten@bluemail.ch 9655 Stein SG <a href="http://www.siebenberg.ch">www.siebenberg.ch</a>

# Gruppenangebote: Gesundheit

---

## Depressionen erkennen und verstehen

**Ziele/Inhalt:** Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Störungen. Betroffen sind nicht nur die Erkrankten selbst sondern auch ihr soziales Umfeld, die Familie, Kinder, Ehepartner.

Die Erfahrung zeigt, dass bei jeder Krankheit Informationen über deren Wesen, Ursachen und Verlauf dazu beiträgt, Sicherheit zu vermitteln und die Bewältigungsmöglichkeiten zu verbessern.

Der Kurs vermittelt die verschiedenen Erscheinungsformen von Depressionen (bei Kindern, Frauen, Männern, bei älteren Menschen), Behandlungsmöglichkeiten (medikamentöse wie nicht medikamentöse Therapien) und gibt ganz praktische Hinweise und Anleitung im Umgang mit Menschen, die an einer Depression leiden.

**Datum:** nach Wunsch  
**Dauer:** 1 Nachmittag à 3 ½ Std.  
**Teilnehmer:** Maximal 25 Personen  
**Kosten:** Fr. 600.- inkl. Unterlagen und Spesen  
**Kursleitung:** Iris Perle ☎ 076 340 39 40  
Am Ach 13 ✉ iris@perle.ch  
9215 Buhwil www.iris-perle.ch  
Dipl. Pflegefachfrau HF Psychiatrie  
Dipl. Gesundheitspflegefachfrau NDS  
Dipl. Supervisorin BSO

## Die Alzheimer - Demenz

**Ziele/Inhalt:** Die Alzheimerkrankheit ist die häufigste einer Vielzahl von verschiedenen Demenzformen. An der Krankheit leiden nicht nur die Betroffenen selbst. Das Referat gibt Antwort auf Fragen wie:

- Besonderheiten der Demenzerkrankung
- Bedürfnisse von Menschen mit Demenz
- Bedürfnisse von betreuenden Angehörigen und anderen Bezugspersonen
- Möglichkeit von Unterstützungsangeboten

**Datum:** nach Wunsch  
**Teilnehmer:** Teilnehmerzahl unbegrenzt  
**Kosten:** Fr. 300.-  
**Referentin:** Iris Perle ☎ 076 340 39 40  
Am Ach 13 ✉ iris@perle.ch  
9215 Buhwil www.iris-perle.ch  
Dipl. Pflegefachfrau HF Psychiatrie  
Dipl. Gesundheitspflegefachfrau NDS  
Dipl. Supervisorin BSO

# Gruppenangebote: Gesundheit

---

## Krebserkrankungen - Bedeutung, Möglichkeiten der Früherkennung und Vorbeugung

**Ziele/Inhalt:** Pro Jahr erkranken in der Schweiz 19'000 Männer und 16'000 Frauen an Krebs. 9'000 Männer und 7'000 Frauen sterben jährlich an den Folgen einer Krebserkrankung, 13% vor dem 50. Altersjahr und 54% vor dem 70. Altersjahr.  
An diesem Kursabend werden Begriffe und Krebsarten erläutert, Häufigkeit und Bedeutung thematisiert und insbesondere wird folgenden Fragen nachgegangen:

**Kann ich mich vor Krebs schützen oder ihn vorbeugen?**

- Wie entsteht Gesundheit, wie kann ich sie erhalten und fördern?
- Welche Faktoren begünstigen Krebs, wie kann ich sie meiden?

**Welchen Nutzen haben Früherkennungsprogramme?**

- Bsp. Brustkrebsfrüherkennungsprogramm

**Datum:** Nach Absprache

**Dauer:** 1 ½ - 2 Std.

**Kosten:** kostenlos

**Kursleitung:** Judith Hübscher Stettler ☎ 052 724 25 99  
Beauftragte für Gesundheits- ✉ judith.huebscher@tg.ch  
förderung, Prävention und  
Sucht Kanton Thurgau  
Dipl. Pflegefachfrau HF  
Dipl. Gesundheitspflege-  
fachfrau NDS, MAS  
Gesundheitsförderung  
und Prävention  
Dipl. Bäuerin

## Weiterbildungen des SRK

**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

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Schmuck aus Naturmaterialien

Ziele/Inhalt: Naturschmuck selber herstellen mit Bohnen, Schoten, Hülsen, Früchten, Muscheln, Samen, Knöpfen ...  
Der selber zusammengestellte Hals- oder Armschmuck soll Freude machen.  
Perlen, Schmucksteine und Verschlüsse sind vorhanden.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 19.30 - 22.00 Uhr  
Kosten: Fr. 30.- zuzüglich Material  
Kursleitung: Flavia Kern ☎ 071 470 02 15  
Romanshorerstrasse 111 ✉ kern.flavia@bluewin.ch  
9322 Egnach

## Weihnachtliche Holzdekorationen ganz gross

Ziele/Inhalt: Wir schneiden mit der Stichsäge aus Schwartenbrettern grosse weihnachtliche Figuren aus (Kerzen, Tannen, Sterne, Schneemänner ...). Diese werden zusammengesraubt und roh oder lasiert vor die Haustüre gestellt.

Dauer: 1 - 2 Tage  
Ort: In einem Werkraum mit Möglichkeit, 8 – 10 Stichsägen elektrisch anzuschliessen  
Kosten: Fr. 300.- zuzüglich Materialkosten  
Kursleitung: Yvonne Krähemann ☎ 079 477 77 87  
Froheggstrasse 4 ✉ y.kraehemann@bluewin.ch  
9545 Wängi

## Betonkugeln mit Schlitz oder Öffnung zum Bepflanzen

Ziele/Inhalt: Diese Betonkugeln sind mit einem Schlitz zum Bepflanzen hergestellt. Geschlossen können diese auch mit einer Kerze zum Leuchten gebracht werden. Diese modernen Kugeln sind ein echter Hingucker in jedem Garten

Datum: Januar - Dezember am Vormittag oder Nachmittag  
Dauer: ca. 3 Std., max. 10 Personen  
Ort: In einem Werkraum  
Kosten: Fr. 300.- zuzüglich Materialkosten  
Kursleitung: Yvonne Krähemann ☎ 079 477 77 87  
✉ y.kraehemann@bluewin.ch

## Ständer mit Betonformen und Schwemmholz

Ziele/Inhalt: Wir formen die Zwischenteile für den Ständer aus Zement. Diese werden mit Schwemmholz aufgeschichtet. Elemente können auch eingefärbt werden.

Dauer: 3 Std.  
Ort: In einem Atelier oder Werkraum  
Kosten: Fr. 300.- zuzüglich Materialkosten  
Kursleitung: Yvonne Krähemann ☎ 079 477 77 87  
✉ y.kraehemann@bluewin.ch

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Tracht nähen und pflegen

Ziele/Inhalt: Unter Anleitung der Trachtenschneiderin kann  
- eine Thurgauer Werktags- oder Sonntagstracht  
genäht oder geändert werden  
- eine Trachtenbluse und/oder Schürze  
sowie eine Trachtenpelerine genäht werden.  
Ausserdem lernen Sie die Trachtenpflege kennen.

**Gute Nähkenntnisse sind erforderlich!**

Dauer: 1 - 8 Nachmittage à 4 Std. von 13.30 - 17.30 Uhr (je nach  
Thema)

Kosten: Fr. 150.- bis 250.-, je nach Teilnehmerzahl  
zuzüglich Materialkosten

Kursleitung: Heidi Hasler-Frei ☎ 071 917 18 59  
Wahrenberg, Zezikon  
8514 Bissegg

**Thurgauer Trachtenladen:**

Öffnungszeiten nach tel. Vereinbarung, Vermietung von  
Trachten

## Luftiger Sommerschal

Ziele/Inhalt: In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie mit den Zierstichen  
der BERNINA Nähmaschinen und dem neuen transparenten  
Biesen-Deko-Stickfuss, der speziell für diese Technik entwickelt  
wurde, auf einfache Art und Weise Biesen genäht werden  
können. Durch den Einsatz der Schwertnadel werden diese  
wundervollen Muster im Stil der Hohlsaumstickerei gezaubert.

Ein schmuckes Accessoire für Ihre Frühlings- und  
Sommergarderobe.

Datum: Nach Absprache

Dauer: 3 Std.  
8.30 - 11.30 Uhr oder 13.30 - 16.30 Uhr

Zeitpunkt: Nach Absprache. Da Arbeitsplätze mit Nähmaschinen  
eingerrichtet werden müssen, sollten zwei Workshops pro Tag  
stattfinden, da der Aufwand der Vorbereitungen für nur 3 Std. zu  
gross ist.

Kursort: BERNINA Creative Center Steckborn

Kosten: Fr. 70.- pro Person + Fr. 10.- Materialkosten

Kursleitung: Bea Boss ☎ 052 762 13 37  
Leitung Creative Center ✉ bea.boss@bernina.com  
BERNINA Internat. AG  
Seestrasse 161  
8266 Steckborn

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Kreatives Töpfern

Ziele/Inhalt: Mit verschiedenen Techniken können Sie die eigene Phantasie anregen und verwirklichen, sei es bei einem Gebrauchs- oder Ziergegenstand. Je nach Dauer des Kurses können Sie die Gegenstände auch mit Farben selber gestalten. Verschiedene Tone, Engoben und Glasuren im Steinzeugbereich stehen zur Verfügung.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 1 - 3 Vormittage, Nachmittage oder Abende à 3 Std.  
Ort: in einem Atelier oder Werkraum einer Schule  
Kosten: Fr. 180.- + Material  
Kursleitung: Margrit Keller ☎ 071 642 14 18  
Töpferei  
Kirchstrasse  
8583 Sulgen

## Gartenrosen aus Ton

Ziele/Inhalt: Wir töpfern ohne Vorkenntnisse mittels Aufbautechnik Gartenrosen. Nach Wunsch kann die Rose auch glasiert und für den Innenbereich genutzt werden.

Datum: März und April  
Dauer: 1 Nachmittag oder Abend jeweils montags  
Kosten: Fr. 80.- pro Person, Material je nach Verbrauch  
Ort: Atelier der Gärtnerei Brandenberger, 8575 Bürglen  
Kursleitung: Corinne Raschle ☎ 071 633 20 44  
Maurenerstrasse 16  
8575 Bürglen

## RAKU-Keramik

Ziele/Inhalt: Eigene Ideen verwirklichen, selber glasieren und beim spannenden RAKU-Brand mithelfen. Jedes Stück ist einzigartig und von A-Z selbst gemacht.

Datum: Januar - Dezember  
Dauer: 3 Nachmittage oder Abende: 2 x 3 Std. modellieren, 1 x 5 Std. RAKU-Brand  
Ort: Atelier CreArt in Homburg  
Kosten: Fr. 120.- exkl. Material  
Kursleitung: Maddy Gaupp ☎ 052 763 26 49  
Sonnenbergstrasse 8 ✉ maddy.gaupp@swissonline.ch  
8508 Homburg

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## 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, Cakesplatten, Schalen, Dekoobjekte wie Hühner, Sterne, Engel, Fische, Schneesterne usw.

**Datum:** Januar - Oktober  
**Dauer:** 1 Abend à 2 Std.  
**Ort:** Im eigenen Atelier in Ast  
**Kosten:** Fr. 35.- exkl. Material  
**Kursleitung:** Karin Kressibucher-Senn  
Ast 1  
8572 Berg

☎ 071 636 13 07  
☎ 071 636 18 92  
✉ kressi.b@bluewin.ch  
www.fusing-atelier.ch

## Gartenobjekte aus Glas

**Ziele/Inhalt:** Sie gestalten aus zugeschnittenem Glas mit Farbpulver Glasteile, die in den Ofen gelegt und zusammengeschmolzen werden. Daraus entstehen anschliessend Vögel, Fische, Katzen, Hühner oder Dekoobjekte für den Garten.

**Datum:** Januar - September  
**Dauer:** 1 Abend à 2 Std.  
**Ort:** Im eigenen Atelier in Ast  
**Kosten:** Fr. 35.- exkl. Material  
**Kursleitung:** Karin Kressibucher-Senn

☎ 071 636 13 07  
✉ kressi.b@bluewin.ch

## Glasperlen selber drehen

**Ziele/Inhalt:** Am Bunsenbrenner entstehen Glasperlen, das Resultat aus einer Kombination von Feuer und Glas. Wir lernen den Umgang mit dem Brenner/Gas und die verschiedenen Muranogläser mit ihren Besonderheiten kennen. Grundperlen drehen, Stringers ziehen, Glasfritten einbringen und damit verschiedene Muster und Farben auf der Perle erzeugen, ist ebenfalls Teil des Programms. Die Perlen können transparent, opak, mehrfarbig, klassisch oder wild werden – jedes Stück ist ein Unikat.

**Datum:** Januar - Oktober  
**Dauer:** 1 - 2 Abende à 3 Std.  
**Ort:** Im eigenen Atelier in Ast  
**Kosten:** Fr. 150.- für 2 Abend inkl. Material  
**Kursleitung:** Karin Kressibucher-Senn

☎ 071 636 13 07  
✉ kressi.b@bluewin.ch

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Kreative Karten

Ziel/Inhalt: Lust selbst gestaltete Karten zu versenden?  
Vielfältiges Material liegt bereit, um Karten zu jedem Anlass zu kreieren, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Verschiedene Techniken werden anfangs vorgezeigt und anschliessend unterstütze ich Sie, Ihre Ideen umzusetzen.

Datum: ab November  
Dauer: 1 Abend  
Teilnehmer: Maximal 10 Teilnehmerinnen  
Kosten: Fr. 150.- pro Abend + Fr. 3.50 pro Karte zuzüglich Fahrspesen  
Kursleitung: Erika Bühler ☎ 076 464 13 24  
Egelseestrasse 30 ✉ erika.buehrer@sunrise.ch  
8570 Weinfelden

## kleine Tasche filzen (für Handy, Lippenstift ...)

Ziele/Inhalt: Mit Hilfe einer selbst hergestellten Schablone ein Täschlein nach Mass herstellen.

Datum: ab November  
Dauer: 2 ½ Std.  
Ort: Atelier in Weinfelden, maximal 6 Personen  
Kosten: Fr. 25.- pro Person + Fr. 5.- für Material  
Kursleitung: Erika Bühler ☎ 076 464 13 24  
✉ erika.buehrer@sunrise.ch

## Strick-Filzen

Ziel/Inhalt: Es werden verschiedene Ideen vorgestellt, nach Anleitung gestrickt und anschliessend in der Waschmaschine verfilzt.  
1. Kursteil: Taschen stricken und verfilzen  
2. Kursteil: Diverse Gefässhüllen, z.B. für Lichter, Blumenvasen oder Stulpen stricken und verfilzen  
  
Die Kursteile können einzeln belegt werden.  
Maximale Teilnehmerzahl 14 Personen

Datum: Januar oder Februar, Mittwoch oder Donnerstag  
Dauer: 2 Abende oder Nachmittage à 3 Std.  
Ort: nach Absprache  
Kosten: Fr. 300.- pro Kursteil zuzüglich Material und evtl. Lokalität bzw. Fahrspesen  
Kursleitung: Regula Schmid ☎ 071 622 74 49  
Bienenstrasse 31 ✉ wollring@bluewin.ch  
8570 Weinfelden

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Crackle-Mosaik

**Ziele/Inhalt:** Sind Sie auf der Suche nach einem ausgefallenen Stück zur Dekoration Ihrer Wohnung?  
Crackle-Mosaik ist ein neues, schönes und edles Material. Mit dieser verblüffend einfachen Mosaiktechnik und den faszinierenden Lichteffekten entstehen tolle Heimdekorationen. Geben Sie Ihren Vasen, Schalen, Windlichtern, Deko-Herzen, Ostereiern etc. eine ganz besondere Note.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 1 Abend à 3 Std.  
**Kosten:** Fr. 30.- pro Person inkl. schriftlicher Anleitung  
Materialkosten ca. Fr. 40.-  
**Kursleitung:** Erika Friedli-Hagmann ☎ 071 911 59 49  
Loo 123 ☒ frier.27@bluewin.ch  
9502 Braunau

## Leucht-Schneemann

**Ziele/Inhalt:** Suchen Sie nach einer Idee für Ihre Weihnachtsdekoration?  
Dieser gemütliche Kerl erhellt die dunklen Winternächte. Mit Kleber, Acrylkugeln und Strohseide geben wir dem Mann mit der Rübenase seine Gestalt.

**Datum:** Herbst  
**Dauer:** 1 Abend à 3 Std.  
**Kosten:** Fr. 30.- pro Person inkl. schriftlicher Anleitung  
Materialkosten Fr. 38.-  
**Kursleitung:** Erika Friedli-Hagmann ☎ 071 911 59 49  
☒ frier.27@bluewin.ch

## Vogelbad

**Ziele/Inhalt:** Aus einer Styroporkugel gestalten wir ein stilvolles Vogelbad oder eine dekorative Schale für drinnen oder draussen. Sie erlernen in diesem Kurs die Anwendung von Powertex verbunden mit Stone-Art-Pulver und Farbpigmenten.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 3 Std.  
**Kosten:** Fr. 30.- pro Person inkl. schriftlicher Anleitung  
Materialkosten Fr. 25.- bis Fr. 35.-, je nach Grösse  
**Kursleitung:** Erika Friedli-Hagmann ☎ 071 911 59 49  
☒ frier.27@bluewin.ch

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Federleichter Stein

Ziele/Inhalt: In diesem Kurs lassen wir Styropor mit Hilfe von Powertex und Stone-Art-Pulver zu Stein erstarren. Ob Steinsäule, Kugel, Gartenzwerg, Steinskulptur - bestimmt ist auch etwas Passendes für Ihren Garten, Balkon oder Wohnung dabei.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 3 Std.

Kosten: Fr. 30.- pro Person inkl. schriftlicher Anleitung  
Materialkosten ca. Fr. 30.- bis Fr. 40.-, je nach Gegenstand

Kursleitung: Erika Friedli-Hagmann ☎ 071 911 59 49  
✉ frier.27@bluewin.ch

## Krippenfiguren Schwarzenberg (Grundfigurenkurs)

Ziele/Inhalt: Das Grundmaterial besteht aus einem beweglichen Sisalgestell, Bleifüssen und Styroporkopf.  
Mit einer Technik werden Gesicht (ohne Konturen) und Hände modelliert und mit Stoff überzogen. Der Bauch besteht aus einem einfachen, selbst hergestellten "Kissen".  
Ebenfalls auf einfache Art werden Kleider, Schuhe und Kopfbedeckung gearbeitet.  
Es werden 3 - 4 Figuren hergestellt.

Datum: Frühling, Herbst (September - Mitte November), Winter

Dauer: 6 Abende oder Nachmittage à 3 Std.

Ort: in den Gemeinden

Kosten: Fr. 180.- plus Material pro Figur Fr. 36.-, Jesuskind Fr. 10.-,  
Stoffe werden individuell berechnet.

Kursleitung: Marlis Künzi ☎ 052 378 13 95  
Bommershüslistrasse 2c ☎ 078 756 89 57  
9546 Tutwil ✉ marlis.kuenzi@gmail.com

## Weiden flechten

Ziele/Inhalt: Wir flechten einen kleinen Korb aus ungeschälten Weiden. Dabei lernen wir die verschiedenen Arbeitsgänge der Korbentstehung kennen. Dies ermöglicht uns, später eigene Ideen zu verwirklichen. Die Freude am Tun soll dabei den Teilnehmerinnen wichtiger sein als das Produkt.

Datum: Januar bis Dezember

Dauer: 1 Tag, 9.00 - ca. 18.00/19.00 Uhr

Ort: Korber-Atelier in Buhwil

Kosten: Fr. 70.- pro Teilnehmer, Material Fr. 5.- bis 10.00

Kursleitung: Immanuel Flatt ☎ 071 633 15 54  
Ruhberg ✉ iflatt@sunrise.ch  
9215 Buhwil

# Gruppenangebote: Handarbeit / Werken / Gestalten

---

## Silberringe giessen

**Ziele/Inhalt:** Aus hartem Wachs stellen Sie ein Ringmodell her, welches dann in die weiche Abgussform (Ossa Sepia) gedrückt wird. In diese Negativform wird dann das geschmolzene Silber gegossen. Danach bearbeiten Sie Ihren Silbergussring mittels Feilen, Schleifen, Polieren und Mattieren.  
Weitere Infos und Bilder unter [www.silvia-fischer.ch](http://www.silvia-fischer.ch)

**Dauer:** 2 Abende à 3 ½ Std. oder 1 Samstag à 7 Std.

**Ort:** Frauenfeld, evtl. Hüttwilen

**Kosten:** Fr. 100.- für Abendkurse, Fr. 110.- für Samstagskurse  
Materialkosten je nach Gewicht und Steinbesatz des Ringes zwischen Fr. 30.- und Fr. 120.- pro Ring.

**Kursleitung:** Silvia Fischer ☎ 052 747 10 54  
Hinter der Kirche 3 ✉ [atelier@silvia-fischer.ch](mailto:atelier@silvia-fischer.ch)  
8536 Hüttwilen

## Schweisskurs für Frauen, Steinvogelkurs oder Ameisenkurs

**Ziele/Inhalt:** Herstellung eines Steinvogels oder einer Ameise. Die Kursteilnehmerinnen lernen die Handhabung der autogenen Schweissanlage.

**Datum:** Frühling - Herbst

**Dauer:** ca. 4 Std.

**Ort:** Art-Werkstatt in Pfyn

**Kosten:** Steinvogel Fr. 120.- inkl Material  
Ameise Fr. 95.- inkl Material, Gartenhäueli bitte mitbringen

**Kursleitung:** Dany und Ursi Mühlebach ☎ 052 765 21 02  
Austrasse 7a ✉ [art.schweissen@muehlebach.eu](mailto:art.schweissen@muehlebach.eu)  
8505 Pfyn [www.muehlebach.eu/art/Schweissen](http://www.muehlebach.eu/art/Schweissen)

## Feuersäulen und Metallfiguren schneiden mit Plasmagerät

**Ziele/Inhalt:** Es sind keine Grenzen gesetzt, fast jede Idee ist möglich und Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Sie schneiden mit dem Plasmagerät Figuren nach Vorlagen oder nach eigenen Ideen aus und nehmen ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause.

**Feuersäulen:** Für die Feuersäulen werden Blechtafeln gestaltet, ausgeschnitten und zusammengeschweisst. Das Zusammenschweissen erfolgt in der Regel durch die Kursleiterin. Die Säulen sind 1 Meter hoch und 25 cm breit. Die Säulen können im Innenraum mit Kerzen oder Lampen beleuchtet werden; draussen wird darin mit Holz angefeuert.

**Metallfiguren:** Wir verwenden ein 50 x 100 cm grosses Stahlblech, 1.5 mm dick. Daraus werden beliebige Figuren wie Tiere, Christbäume, Blumen, Sterne ... ausgeschnitten. Die Figuren und Feuersäulen rosten im Freien. Für den Innenraum können sie poliert und lackiert werden.

**Dauer:** 2 - 3 Std. morgens oder nachmittags

**Kosten:** Feuersäulen Fr. 140.- inkl. Material  
Metallfiguren Fr. 90.- inkl Material

**Ort:** Basadingen

**Kursleitung:** Ursula Bertsch ☎ 052 657 36 77  
Kirchgasse 4  
8254 Basadingen

# Gruppenangebote: Fotografieren / Photoshop / Fotobuch

## Fotografieren mit der digitalen Kompaktkamera

**Ziele/Inhalt:** Sie lernen die Möglichkeiten Ihrer Kamera besser kennen und setzen sich mit den Kamerafunktionen auseinander. Handhabung, Bedeutung der verschiedenen Einstellmöglichkeiten, Motivprogramme und ihr Einsatz. Tipps und Tricks, damit Ihre Fotos gelingen, Bildgestaltung, spezielle Aufnahmesituationen mit praktischen Übungen. Keine Vorkenntnisse nötig.  
Eigene Kompaktkamera von Vorteil, zwei Leih-Kameras stehen zur Verfügung.  
4 - maximal 8 Kursteilnehmer/innen

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 3 - 4 Std.  
**Kosten:** Fr. 100.- inkl. Kursunterlagen  
**Kursleitung:** HanspeterENZler ☎ 071 636 21 89  
FotoENZler ☎ 079 219 84 76  
Fotografie und Webdesign ✉ info@foto-enzler.ch  
Flurhofstrasse 7a www.foto-enzler.ch  
8572 Berg

## Fotoverwaltung mit Photoshop Elements 9.0

**Ziele/Inhalt:** Sie fotografieren mit einer Digitalkamera und möchten die Fotos nach dem Übertragen auf dem Computer systematisch ordnen, archivieren und einfach bearbeiten. Sie möchten Ihre Fotos per E-Mail versenden, bei einem Fotolabor Abzüge bestellen oder auf eine CD brennen? Wir arbeiten mit dem kameraunabhängigen Programm "Photoshop Elements 9.0".  
4 - maximal 6 Kursteilnehmer/innen  
**Voraussetzung: grundlegende PC-Kenntnisse.**

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 4 Nachmittage oder Abende à 2 ½ Std.  
**Kosten:** Fr. 280.- inkl. Kursunterlagen  
Software Photoshop nicht inbegriffen, ca. Fr. 120.-  
**Kursleitung:** HanspeterENZler ☎ 071 636 21 89  
FotoENZler ✉ info@foto-enzler.ch

## Kreative Fotobearbeitung mit Photoshop Elements 9.0

**Ziele/Inhalt:** Digitale Fotos umfassend bearbeiten, retuschieren, freistellen, mit Effekten oder Texten versehen, neu zusammensetzen usw. Sie lernen die umfangreichen Bearbeitungstools vom "Photoshop Elements 9.0" kennen: Ebenen- und Auswahltechniken, Tonwert-, Kontrast-, Farbkorrekturen usw.  
4 - maximal 6 Kursteilnehmer/innen  
**Voraussetzung: PC-Kenntnisse**, Verwaltung der Bilder gehört nicht zum Kurs.

**Datum:** Januar - Dezember  
**Dauer:** 4 Nachmittage oder Abende à 2 ½ Std.  
**Kosten:** Fr. 280.- inkl. Kursunterlagen  
Software Photoshop nicht inbegriffen, ca. Fr. 120.-  
**Kursleitung:** HanspeterENZler ☎ 071 636 21 89  
FotoENZler ✉ info@foto-enzler.ch

# Gruppenangebote: Fotografieren / Photoshop / Fotobuch

---

## Fotobuch gestalten

**Ziele/Inhalt:** Sie möchten mit Ihren Fotos ein Fotobuch gestalten. Wir arbeiten mit der Gestaltungssoftware Designer von IFOLOR (Software ist gratis erhältlich). Im ersten Kursteil lernen Sie die Möglichkeiten der Software kennen: Bereitstellen der digitalen Fotos, Layout der einzelnen Seiten, Bilder einfügen, Text erstellen usw. Im zweiten Teil können Sie mit Ihren eigenen Fotos Ihr Fotobuch gestalten und anschliessend bei IFOLOR bestellen.

4 - maximal 6 Kursteilnehmer/innen

**Voraussetzung: grundlegende PC-Kenntnisse**

**Datum:** Januar - Dezember

**Kosten:** Fr. 140.- inkl. Kursunterlagen und Gutschein von IFOLOR

**Dauer:** 2 Nachmittage oder Abende à 2 ½ Std.

**Kursleitung:** HanspeterENZler ☎ 071 636 21 89  
FotoENZler ✉ info@foto-enzler.ch

## Grusskarten gestalten mit Photoshop Elements 9.0

**Ziele/Inhalt:** Sie möchten mit Ihren Fotos individuelle Grusskarten gestalten und ausdrucken. Wir arbeiten mit Photoshop Elements 9.0. Zum Üben stehen Bilder zur Verfügung. Bereitstellen der digitalen Fotos, Layout, Typografie und Design für Grusskarten. Drucken auf dem eigenen Drucker, Grusskarten - Papiere, Karten extern drucken lassen usw.

Sie können aber auch Ihre eigenen Bilder mibringen und mit diesen Ihre individuelle Grusskarte gestalten. Die erstellten Grusskarten-Dateien können im Anschluss an den Kurs auf Ihren USB-Stick kopiert werden. Im Kurs steht ein Drucker zur Verfügung, so dass ein Probedruck gemacht werden kann.

4 - maximal 6 Kursteilnehmer/innen

**Voraussetzung: grundlegende PC-Kenntnisse**

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 2 Nachmittage oder Abende à 2 ½ Std.

**Kosten:** Fr. 140.- inkl. Unterlagen und Material für Probedrucke

**Kursleitung:** HanspeterENZler ☎ 071 636 21 89  
FotoENZler ✉ info@foto-enzler.ch

# Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

---

## Unsere Kinder für's Leben fit machen oder: "Erziehen ist gefragt!"

**Ziele/Inhalt:** Fast alle Eltern stellen sich die Aufgabe, ihr Kind zu einem guten, glücklichen Erwachsenen zu erziehen, der verantwortungsvoll und tüchtig im Beruf steht und sich auch als aufrechter Bürger bewährt. Das ist eine echte Herausforderung. Das Umfeld, in dem unsere Kinder gross werden, wird immer komplexer, die Einflüsse sind vielfältig und nicht nur positiv. Wie gestalten wir als Eltern den Alltag mit den Kindern so, dass sie gut auf die Anforderungen des Erwachsenenlebens vorbereitet sind?

Nach diesem Abend sollen Sie mit einem Stück mehr Sicherheit nach Hause gehen. Sie werden Antworten erfahren auf Fragen wie:

- Sind Anforderungen und Verbote noch zeitgemäss?
- Was tun, wenn die Kinder zu wenig auf mich hören?
- Kann ich meiner 14-jährigen Tochter vorschreiben, wann sie nachhause kommen muss?
- Wie setze ich Grenzen, ohne autoritär zu sein?
- Wie oft soll ich meinem Kind etwas sagen?
- Soll ich ihm meine Entscheidung begründen?

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 1 ½ - 2 Std.

**Kosten:** Fr. 25.- pro Teilnehmerin

**Kursleitung:** Dr. phil. Elisabeth Nussbaumer Suter  
Psychologin (FSP/APP)  
Hörnliblick 7  
9556 Zezikon

☎ 071 917 25 50

✉ e.nussbaumer@thurweb.ch

## Jugendgewalt - was hilft?

**Ziele/Inhalt:** In letzter Zeit erfährt man aus den Medien immer mehr über Gewalttaten von Jugendlichen. Dabei fällt vor allem das Ausmass der Brutalität auf. Verschiedene Zweige der Wissenschaft haben die Ursachen von Aggressivität und Gewalt sorgfältig untersucht und sind sich einig darüber. Daraus ergibt sich auch Klarheit in der Frage, was Eltern gegen Kinder- und Jugendgewalt tun können. Es wird keinem Elternpaar gleichgültig sein, ob seine Kinder später gewalttätig oder Opfer von Gewalt werden.

An diesem Kursabend werden Sie Folgendes erfahren:

- Welches sind die wichtigsten Ursachen für die Entstehung von Kinder- und Jugendgewalt?
- Wie kann Gewaltprävention im Elternhaus aussehen?
- Quellen für weitergehende Informationen zur Gewaltprävention

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 1 ½ - 2 Std.

**Kosten:** Fr. 25.- pro Teilnehmerin

**Kursleitung:** Dr. phil. Elisabeth Nussbaumer Suter  
Psychologin (FSP/APP)  
Hörnliblick 7  
9556 Zezikon

☎ 071 917 25 50

✉ e.nussbaumer@thurweb.ch

# Gruppenangebote: Persönlichkeitsbildung

---

## "Die Kraft der Farben" Entdeckungsreise durch die Welt der Farben

Ziele/Inhalt: Warum wählen Menschen an einem bestimmten Tag für ihre Kleidung eine bestimmte Farbe?

Wie kommt es, dass z.B. Kopfschmerzen oder psychische Verstimmungen durch Farben positiv beeinflusst werden können?

Erklärungen, wie Farben wirken, welche Gefühle sie auslösen, wie sie unseren Alltag beeinflussen und wie die Kraft der Farbe gezielt genutzt werden kann, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern, erfahren Sie in diesem Seminar. Wir werden die Farben bewusst wahrnehmen und ihre Kraft erfahren, damit wir sie im Alltag gezielt einsetzen können. In diesem Seminar wird im Detail auf die einzelnen Farben eingegangen und den TeilnehmerInnen grundlegendes Wissen in der Farbenheilkunde vermittelt. Ziel des Seminars ist das Kennenlernen der einzelnen Farben und das Wissen, wie Farben körperlich und seelisch wirken. Die TeilnehmerInnen sollen nach Abschluss des Seminars in der Lage sein, ihren Alltag farbiger zu gestalten und sich bei Alltagsbeschwerden selbstständig und gezielt mit Hilfe der Farben zu helfen

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 1/2 - 1 Tag

Dauer kann individuell vereinbart werden

Kosten: 1/2 Tag Fr. 450.- 1 Tag Fr. 900.-

Kursleitung: Karin Kuhn ☎ 044 975 26 09  
dipl. Farbtherapeutin AZF ☎ 079 653 68 84  
dipl. Therapeutin Farbpunktur ✉ info@farb-therapie.ch  
nach P. Mandel www.farb-therapie.ch  
Praxis für Farbtherapie  
Zelgmatt 16  
8625 Grüningen

## Wenn Eltern älter werden

Ziele/Inhalt: Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause in ihren eigenen vier Wänden alt zu werden. Was bei guter Gesundheit gut möglich ist, muss bei nachlassenden Kräften oder Erkrankungen gut überlegt und unter Einbezug der ganzen Familie besprochen werden. Fragen rund ums Wohnen, Zusammenleben und die finanzielle Situation müssen überdacht werden.

Datum: Januar - Dezember

Dauer: 1 ½ Std.

Kosten: Fr. 100.-

Kursleitung: Vreni Peter ☎ 071 626 10 52  
BBZ Arenenberg ✉ verena.peter@tg.ch  
Hauswirtschaft und Familie  
Amriswilerstrasse 50  
8570 Weinfelden

# Gruppenangebote: Finanzen, Recht

---

## Wie erstellt man ein Budget Taschengeld, Lehrlingslohn, Kostgeld

**Ziele/Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie, wie man ein eigenes Budget erstellen kann, wie man sein Taschengeld / Lehrlingslohn einteilt und Ausgaben überwacht. Die Teilnehmer sprechen über die Einteilung des Geldes und werden über mögliche Gefahren der Verschuldung aufgeklärt.

**Dauer:** 1 - 1 ½ Std.

**Kosten:** Fr. 140.- zuzüglich Fahrtkosten und Spesen.

**Kursleitung:** Carmen Sieber ☎ 052 723 48 21  
Budgetberatung der ✉ carmen.sieber@gmx.ch  
Benefo Stiftung  
Zürcherstrasse 149  
8500 Frauenfeld

## Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis

**Ziele/Inhalt:** Die Teilnehmerinnen kennen die Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis und wissen, welche Stellen für die einzelnen Bereiche zuständig sind. Sie können als Arbeitnehmerin oder Arbeitgeberin mit Fragen rund um das Arbeitsrecht konfrontiert werden. Wie bin ich versichert, wenn ich stundenweise als Angestellte arbeite? Welche Pflichten habe ich gegenüber meiner Haushaltshilfe? Wie ist die Situation zu regeln, wenn eine familienfremde Person die pflegebedürftigen Eltern oder die eigenen Kinder betreut?

Das Referat gibt Antworten aus rechtlicher Sicht und anhand von Beispielen aus der Praxis.

**Datum:** Januar - Dezember

**Dauer:** 1 - 1 ½ Std.

**Ort:** VTL Weinfelden

**Kosten:** kostenlos

**Kursleitung:** Adrian von Grünigen ☎ 071 626 28 90  
Verband Thurgauer ☎ 071 626 28 91  
Landwirtschaft ✉ adrian.vongruenigen@vtgl.ch  
Industriestrasse 9  
8570 Weinfelden

## Ehe und Erbrecht

**Ziele/Inhalt:** Soll ich einen Ehevertrag abschliessen?  
Soll ich ein Testament machen?  
Soll ich einen Erbvertrag schliessen?

**Dauer:** 1 - 1 ½ Std.




**Kosten:** kostenlos

**Kursleitung:** Dr. iur. Esther Lange Naef ☎ 052 212 43 11  
Obergassee 20 ✉ elange@bluewin.ch  
8400 Winterthur

# Adressverzeichnis: Vorstand TLFV

---

## Vorstand des Thurgauer Landfrauen- verbandes

Präsidentin:	Therese Huber Gerestrasse 12 8580 Hefenhofen	 071 411 65 22  071 411 65 34  theresehuber@bluemail.ch
Vizepräsidentin:	Dora Baumgartner Bohl 9562 Märwil	 071 655 12 09  baumdora@hotmail.com
Kassierin:	Eveline Bachmann Rosenhuben 4 8500 Frauenfeld	 052 721 17 33  rosenhuben.04@bluewin.ch
Protokollführerin:	Bernadette Brauchli Steinerstrasse 482 8253 Diessenhofen	 052 657 35 02  h.brauchli@shinternet.ch
Hauspflege Einsatzleiterin:	Sylvia Dennenmoser Lärchenweg 1 8500 Frauenfeld	 052 720 89 53  076 567 46 68  sylvia.dennenmoser@bluewin.ch
Hauspflege Rechnungsführerin:	Monika Roth Räuchlisberg 3 8580 Amriswil	 071 411 10 82  071 411 15 46  fredyroth@bluewin.ch
Hauspflege Teamleiterin:	Sandra Stadler Mattenhofstrasse 8594 Güttingen	 079 538 33 37  sandra-stadler@bluewin.ch
Öffentlichkeitsarbeit:	Esther Gredig Rietacker 8526 Oberneunforn	 052 745 15 29  megre@bluewin.ch
Homepage:	Ursula Monhart Neuhof 8252 Schlatt	 052 659 15 73  ursulamohart@bluewin.ch
Beratende Stimme:	Vreni Peter BBZ Arenenberg Amriswilerstrasse 50 8570 Weinfeldten	 071 626 10 52  071 626 10 59  verena.peter@tg.ch

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

# Adressverzeichnis: Soziales

<b>Hauspflege des Thurgauer Landfrauenverbandes</b>	Einsatzleiterin:	Sylvia Dennenmoser Lärchenweg 1 8500 Frauenfeld	☎ 052 720 89 53 ☎ 076 567 46 68 ✉ sylvia.dennenmoser@bluewin.ch
		Konto Kartenverkauf und Spenden: Raiffeisenbank Seerücken, 8505 Pfyn (Konto Nr. 4053.01) IBAN: CH 11 8140 1000 0004 0530 1	
<b>Bildungs- und Beratungszentrum (BBZ) Arenenberg</b>	Beraterinnen:	Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg Hauswirtschaft und Familie Amriswilerstrasse 50 8570 Weinfelden	
		Vreni Peter	☎ 071 626 10 52 ☎ 071 626 10 59 ✉ verena.peter@tg.ch
		Rita Höpli	☎ 071 626 10 54 ☎ 071 626 10 59 ✉ rita.hoepli@tg.ch
		Eva Jüngling	☎ 071 663 31 21 ☎ 071 663 28 67 ✉ eva.juengling@tg.ch
<b>Haushaltsservice MBR Thurgau AG</b>	Vermittlung:	MBR Thurgau AG Wilerstrasse 3 9545 Wängi	☎ 052 369 50 30 ☎ 052 369 50 31 ✉ info@mbr-thurgau.ch www.mbr-thurgau.ch
<b>Wegweiser für Thurgauer Bauernfamilien</b>	Bezugsort:	"Finden Sie den richtigen Weg!" Für Thurgauer Bauernfamilien sind verschiedene Telefonnummern aufgelistet, die Sie mit fachkundigen Ansprechpartnern zu den unterschiedlichsten Themen verbinden.  VTL Verband Thurgauer Landwirtschaft Industriestrasse 9 8570 Weinfelden	☎ 071 626 28 88 www.vtgl.ch
<b>Bäuerliches Sorgentelefon</b>		Bäuerliches Sorgentelefon - einfach mal mit jemandem reden. Entlastung - den Reden befreit.  Mo 08.15 - 12.00 Uhr Do 18.00 - 22.00 Uhr	☎ 041 820 02 15 www.bauernfamilie.ch
<b>Ehe-, Familien- und Lebensberatung Thurgau</b>		Ein Dienst der Katholischen Landeskirche Thurgau und der Politischen Gemeinde des Bezirks Weinfelden.  Freiestrasse 4 8570 Weinfelden	☎ 071 622 55 05 ✉ info@eheberatung-tg.ch www.eheberatung-tg.ch

## Adressverzeichnis: Soziales

---

### BENEFO (Beratungsnetz der Frauen- organisationen)

	BENEFO-Stiftung	☎ 052 723 48 20 ☒ 052 723 48 29
	Fachstelle Opferhilfe Thurgau	☎ 052 723 48 26
	Beratungsstelle für Familien- planung, Schwangerschaft und Sexualität	☎ 052 723 48 22
	Budgetberatung	☎ 052 723 48 21
	Rechtsauskunft	☎ 052 723 48 20
Adresse:	Zürcherstrasse 149 8500 Frauenfeld	www.benefo.ch

### Winterhilfe Thurgau

	Unterstützung in vorübergehender finanzieller Not	
Geschäftsstelle:	Winterhilfe Thurgau Brigitte Seitz Frauenackerstrasse 12 8356 Ettenhausen	☎ 071 669 20 55 ☒ thurgau@winterhilfe.ch
Präsidentin:	Ruth Dütsch Felsenweg 3 8274 Tägerwilten	☎ 071 669 17 02 ☒ ruthduetsch@bluewin.ch

### Frauenzentrale Thurgau

Co-Präsidium:	Christine Steiger/Anna Hecken Frauenzentrale Thurgau Felsenburg Frauenfelderstrasse 4 8570 Weinfelden	☎ 071 626 58 48 ☒ info@frauenzentrale-tg.ch www.frauenzentrale-tg.ch
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

### Thurgauische Evangelische Frauenhilfe

Beratungsstelle:	Bankplatz 5 8500 Frauenfeld	☎ 052 721 27 46 ☒ 052 721 27 36 ☒ beratungsstelle@tef.ch www.tef.ch
Beraterin:	Ruth Grünenfelder	
Co-Präsidium:	Heidi Baggenstoss Lohrain 7 8362 Balternwil	☎ 071 971 10 20
	Verena Diener Lindenhof 4 8573 Altishausen	☎ 071 699 11 86

### Thurgauischer Katholischer Frauenbund

	Mütterfürsorge des Thurgauischen Katholischen Frauenbundes	
	Unterstützung in finanzieller Not	
Präsidentin:	Rita Müller-Winter Wingertstrasse 4 8570 Weinfelden	☎ 071 622 64 63 ☒ 071 622 77 84 ☒ j.r.mueller@sunrise.ch

### Thurgauischer Gemeinnütziger Frauenverein

	Fonds für Mutter und Kind	
Präsidentin:	Ruth Dütsch Felsenweg 3 8274 Tägerwilten	☎ 071 669 17 02 ☒ ruthduetsch@bluewin.ch homepage@tgf-frauenverein.ch



# Adressverzeichnis: Sektionspräsidentinnen

Nr.	Verein	Vorname	Name	PLZ	Ort	Telefon
1	Affeltrangen-Zezikon u. Umg.	Liselotte	Leuch	9556	Affeltrangen	071 917 24 78
2	Altnau	Elisabeth	Vogel-Brägger	8595	Altnau	071 695 32 06
3	Am Hörnli	Angelika	Dietrich	8376	Fischingen	071 977 14 38
4	Amlikon und Umgebung	Jeanette	Breu-Hauri	8515	Amlikon-Bissegg	071 651 18 87
5	Arbon-Roggwil-Horn	Barbara	Scherrer	9306	Freidorf	071 455 11 54
6	Basadingen-Willisdorf	Bernadette	Brauchli	8253	Diessenhofen	052 657 35 02
7	Berg	Käthy	Imark	8572	Berg	071 636 18 56
8	Bettwiesen	Sandra	Granwehr-Siegenthaler	9543	St.Margarethen	071 911 32 37
9	Birwinken u. Umgebung	Heidi	Haffa-Haltinger	8586	Andwil	071 648 13 19
10	Bischofszell und Umgebung	Ruth	Brühlmann-Meier	8588	Zihlschlacht	071 422 16 87
11	Buch-Horben-Trütlikon	Claudia	Maier-Aeschbacher	8524	Uesslingen	052 746 12 37
12	Buhwil, Neukirch, Schw.holz	Silvia	Eigenmann	9223	Schweizersholz	071 422 66 22
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	Monika	Opprecht	8586	Kümmertshausen	071 648 19 74
16	Ermatingen	Sabine	Lauener	8268	Salenstein	071 664 27 10
17	Eschenz	Anita	Weber-Helfenberger	8264	Eschenz	052 741 51 78
18	Eschlikon-Münchwilen	Maya	Bruggmann	9542	Münchwilen	071 966 27 01
19	Felben-Wellhausen	Anita	Scheidegger	8552	Felben-Wellhausen	052 765 21 73
20	Frauenfeld und Umgebung	Nicole	Alder	8500	Frauenfeld	052 720 32 28
21	Friltschen	Silvia	Wick	9504	Friltschen	071 655 13 59
22	Gündelhart-Hörhausen	Monika	Siegiwart	8507	Hörhausen	052 763 26 64
23	Güttingen	Annemarie	Vogt	8594	Güttingen	071 695 25 52
24	Hefenhofen-Sommeri	Ruth	Heussi	8580	Sommeri	071 411 22 71
25	Herdern-Lanzenneunforn	Anita	Niederer	8506	Lanzenneunforn	052 747 12 71
26	Homburg-Hörstetten	Esther	Schürch-Peter	8508	Homburg	052 763 27 51
27	Hüttwilen	Verena	Hagen	8536	Hüttwilen	052 747 11 91
28	Immenberg	Esther	Häberlin	8512	Thundorf	052 763 13 68
29	Kesswil-Uttwil-Dozwil	Erika	Bissegger	8592	Uttwil	071 463 63 92
30	Kreuzlingen-Bätershausen	Yvonne	Hartmann-Schiltknecht	8280	Kreuzlingen	071 688 18 10
31	Langrickenbach	Sibylle	Stadler	8585	Langrickenbach	071 411 73 02
32	Leimbach u. Umgebung	Regula	Belz-Buess	8584	Leimbach	071 642 31 45
33	Lengwil und Umgebung	Rahel	Walser	8574	Illighausen	071 688 08 20
34	Märstetten	Manuela	Schenk	8561	Ottoberg	071 657 26 05
35	Mauren	Käthi	Wissler	8576	Mauren	071 633 16 75
36	Mettlen-Reuti-Wertbühl	Denise	Tobler	9517	Mettlen	071 633 10 87
37	Müllheim	Jasmin	Gubler	8555	Müllheim	052 770 06 73
38	Neukirch-Egnach	Susanne	Hausammann	9315	Neukirch	071 477 33 29
39	Neunforn	Esther	Gredig-Zollinger	8526	Oberneunforn	052 745 15 29
40	Nollen	Carolina	Schädler	8577	Schönholzerswilen	071 633 19 82

# Adressverzeichnis: Sektionspräsidentinnen

---

Nr.	Verein	Vorname	Name	PLZ	Ort	Telefon
41	Nussbaumen-Uerschhausen	Hedi	Akeret	8537	Nussbaumen	052 745 19 94
42	Pfyn	Heidi	Gallmann	8505	Pfyn	052 765 10 88
43	Raperswilen u. Umgebung	Edith	Oberholzer	8556	Illhart	052 763 18 21
44	Romanshorn-Salmsach	Theres	Kugler	8590	Romanshorn	071 463 56 92
45	Schlatt	Daniela	Rutz	8252	Schlatt	052 657 10 24
46	Schmidshof	Nicole	Schmid	9562	Buch bei Märwil	071 656 02 06
47	Schönholzerswilen	Anita	Böhi	8577	Schönholzerswilen	071 633 30 02
48	Sirnach u. Umgebung	Rosmarie	Hug-Wild	9572	Busswil	071 923 46 14
49	Strass	Esther	Maurer	8500	Frauenfeld	052 720 94 76
50	Sulgen	Andrea	Lauener-Bruggmann	8583	Sulgen	071 642 25 24
51	Tägerwilen	Lydia	Walser-Dummermuth	8274	Tägerwilen	071 669 12 90
52	Tannzapfenland	Sonja	Schrepfer	8372	Wiezikon b. Sirnach	071 977 19 55
53	Thurtal	Jacintha	Lüthi - Dähler	8553	Mettendorf	052 765 23 06
54	Uesslingen	Margrit	Hohl	8524	Uesslingen	052 746 15 78
55	Wagenhausen	Barbara	Vetterli-Häni	8260	Stein am Rhein	052 741 11 20
56	Wäldi und Umgebung	Erika	Benz	8564	Wäldi	071 657 14 12
57	Wängi, Matzingen, Stettfurt	Daniela	Lobsiger	9548	Matzingen	052 376 13 69
58	Weinfelden	Erika	Weibel-Beerli	8560	Märstetten	071 657 12 37
59	Wigoltingen und Umgebung	Helen	Uhlmann	8554	Bonau	071 657 19 03

# Reisen und Exkursionen - Ideenbörse

Reiseziel:	Besichtigung/Reise:	Dauer	Nummer LF-Gruppe
Altnau	Apfelweg Altnau	1 Abend	7
Appenzell	Besichtigung Goba Gontenbad, Stadtbesichtigung Appenzell	½ Tag	9/47
Appenzell	Besichtigung Züger Frischkäse AG Oberbüren, Weiterfahrt nach Appenzell zum Bummeln	1 Tag	59
Bad Reute	Wellnesswochenende	2 1/2 Tage	38
Ballenberg	Besichtigung Ballenberg	1 Tag	8
Bärau	Besuch der Glockengiesserei Bärau, spontaner Besuch Kambly Laden	1 Tag	55
Basel	Rheinhafen, Schleusenfahrt mit „Baslerdybli“	1 Tag	1
Benken	Bäckereimuseum	1 Tag	15/41
Bern	Zibelemärit, Bundeshausführung	1 Tag	6/45
Bischofszell	Nachtwächterrundgang	1 Abend	4/12
Bischofszell	Rosenwoche	1 Abend	22/38/40/52
Bischofszell	Rosenwoche und Führung durch die barocken Rosengärten		17
Blueschfahrt	Blueschtfahrt mit Ross und Wagen		56
Bremgarten	Christkindli Markt	1 Tag	10/20/31/41/42/
Bündner Herrschaft	Malans, Jenins, Älplibahn	1 Tag	30
Colmar	Christkindlimarkt	1 Tag	22
Davos	Lawinenforschungsinstitut und Wanderung durch die Zügenschlucht	1 Tag	43/56
Davos	Winterplauschtag	1 Tag	15/31
Ebnat-Kappel	Besichtigung Morga und Amsler Orchideen Simach		17
Ebnat-Kappel	Bürstenfabrik	½ Tag	24
Einsiedeln	Adventsmarkt, Lebkuchenmuseum, Diorama Bethlehem	1 Tag	14
Einsiedeln	Christkindlimarkt	½ Tag	25/46/52
Ellikon	Besichtigung Gärtnerei Kellermann	½ Tag	26
Entlebuch	Reise inkl. Führung zur Kneippanlage Schwand in der Biosphäre Entlebuch, mit Kneippen im Schwandalpsee	1 Tag	28
Flawil	Saatuchtgenossenschaft St. Gallen, Kalt gepresste Öle	½ Tag	40
Frauenfeld	Besuch der Erdnussrösterei Giovanelli	½ Tag	33
Frauenfeld	Gefängnisbesichtigung	1 Abend	34
Frauenfeld	Kleintheater		6
Frauenfeld	Schloss Frauenfeld		11
Frauenfeld	Sonderausstellung Museum Frauenfeld: Festlich gedeckter Tisch im Thurgau		51
Frauenfeld	Stadtführung	1 Abend	49
Frauenfeld	Strauchpionienschau bei Fam. Vogt	1 Abend	22
Gäbris	Gäbris	1 Abend	38
Ganterschwil	Biokäserei		48
Gontenbad	Besuch Mineralquelle und Biberbacken	½ Tag	49
Hallau	Mit Pferd und Wagen durch die Hallauer Rebberge, anschliessend Schaffhausen	1 Tag	10
Hergiswil	Glasi Hergiswil und Bürgenstock	1 Tag	12
Hergiswil	Glasi Hergiswil, Schifffahrt von Luzern nach Brunnen	1 Tag	58
Hoher Kasten	Besichtigung Dr. Vogel, Nachtessen auf dem Hohen Kasten	½ Tag	39
Ittingen	Rosengarten Kartause Ittingen		51
Kesswil	Sommerhöck, zu Fuss dem See entlang		23

# Reisen und Exkursionen - Ideenbörse

Reiseziel:	Besichtigung/Reise:	Dauer	Nummer LF-Gruppe
Konstanz	Herbsthöck, Sealife		23
Kreuzlingen	Sternwarte	1 Abend	24
Landschlacht	Blindenzentrum	½ Tag	35
Lanzenneunforn	Führung und Degustation Rapsöl, Fam. Kressibucher	½ Tag	27
Maibummel	Maibummel	1 Abend	34/40
Mörschwil	Besichtigung Straussenfarm und Degustation	½ Tag	9
Nollen	Barfussweg	½ Tag	10
Nollen	Barfussweg und Besichtigung Biogärtnerei Erlen	1 Tag	42
Nottwil	Besuch Paraplegikerzentrum	1 Tag	16
Pfänder	Wanderung auf dem Pfänder und Greifvogelschau	1 Tag	27
Pizol	Skitag	1 Tag	5
Prag	Internat. Landfrauentage in Prag	4 Tage	9
Rega	Besichtigung Rega und Rhein-Schiffahrt	1 Tag	34
Rheinschlucht	Besuch der Rheinschlucht mit Kutschenfahrt	1 Tag	18
Rikon	Kuhn Rikon	½ Tag	53
Romanshorn	Besichtigung Fischbrutanstalt	½ Tag	44
Rudolfingen	Kürbisfest	1 Abend	11/57
Ruhsitz	Schneeschuulaufen und Fondue	1 Abend	38
Sirnach	Operette: Die Herzogin von Chicago	1 Abend	31/41/53/54/57
Solothurn	Reise nach Solothurn und Besuch der Storchensiedlung Altreu	1 Tag	45
Steinebrunn	Besichtigung Oepfelfarm mit anschl. Zvieressen	½ Tag	50
Stein am Rhein	Velotour: Stein am Rhein - Schaffhausen	1 Tag	33
Stettfurt	Besichtigung Hefefabrik und Chicoréeproduktion	1 Tag	5
St. Gallen	Botanischer Garten mit Führung	1 Tag	16
Uetliberg	Wanderung vom Uetliberg über die Albiskette an den Türlerse	1 Tag	40
Vollmondwanderung	Vollmondwanderung	1 Abend	3/22/47/52
Vorarlberg	Käserei Metzler Egg Vorarlberg, Seewaldsee Fontanella	1 Tag	4
Waldegg	Wanderung von Speicher nach Waldegg in den Schnuggenbock	1 Tag	54
Walensee	Musical: Die schwarzen Brüder	1 Abend	49
Walensee	Wanderung Walensee, Quinten	1 Tag	48
Wallis	Lausanne Olympiamuseum, Schiffahrt nach Montreux, Salgesch, Wanderung in den Rebbergen mit Degustation	2 Tage	49
Wängi	Besichtigung Haka Flor Kakteen Wängi	½ Tag	46
Warthausen	Knopfmuseum	1 Tag	44
Weinfelden	Dorfrundgang	1 Abend	46
Weinfelden	Frauenrundgang mit Velo und Einkehr	1 Abend	32
Weinfelden	Spuren der Giftmörderin, historischer Frauenrundgang	½ Tag	33
Weinfelden	Velo-Ausflug, Besichtigung der Stedy Gewürz AG, inkl Gewürzmischkurs	1 Abend	50
Weisstannental	Hundertwasserhaus, Weisstannental, Taminaschlucht	1 Tag	24
Wildegg	Kloster Fahr und Schloss Wildegg	1 Tag	7/35
Wirzweli	Wirzweli Nidwalden und Glasi Hergiswil	1 Tag	21
Zugerland	Zugerkirschtorte Herstellung, Schiffahrt	1 Tag	20
Zürich	Besuch „al dente“ im Studio	1 Tag	24
Zürichsee	Halbinsel Au, Schiffahrt	1 Tag	25

## Vorträge - Ideenbörse

---

Thema:	Referent(in):	Nummer LF Gruppe
Bachblüten	J. Knuip	42
Besuch der Märchenerzählerin	Margrit Ruch-Bretscher	54
Depressionen	Iris Perle	2/3
Geschichtennachmittag	Sabina Bartholdi	21
Hildegard von Bingen	Jutta Martin	41
Homöopathie	Caroline Würgler	14/46
Hotel Mama, Bank Papa	Carmen Sieber	36
Klopfakupressur mit Kneipp	Rösli Metzger	52
Osteoporose	Claudia Rosenkrantz	31
Reisevortrag Japan	Martha Brauchli	35
Säuren und Basenhaushalt	Roman Buchs	8/14/33
Schüssler Salze	Dominik Engeli	2/7/35
Schüssler Salze	Drogerie Sulgen	9
Tee für alle Fälle	Armin Fischer, Drogerie Tägerwilen	16
Wohlfühlfigur erreichen	Eva Jüngling	43/56
Was ich schon immer über Zucker und Rapsöl wissen wollte	Daniela Rüdin	24/29
Zeitmanagement	Praline Kubli-Adunka	58
Zellstoffwechsel	Esther Richle	22

# Beratungsdienstleistungen des BBZ Arenenberg

## Beratung und Entwicklung, Team Hauswirtschaft und Familie

Wir sind für Sie da!

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

### Soziales

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

### Ernährung und Selbstversorgung

- Gesunde Ernährung im Alltag
- Kochen mit eigenen Produkten
- Produkteverwertung, Konservieren
- Ernährung in besonderen Lebenssituationen
- Ernährungsverhalten, Körperbewusstsein, Gewichtsreduktion

### Finanzen

- Budget erstellen
- Lohnansätze
- Einkommen im Alter
- Taschengeld

### Familie und Betrieb

- Arbeitsorganisation in der Familie
- Rechtliche Stellung der Bäuerin

### Dienstleistungen des Haushaltes

- Kostgeld
- Betreuung
- Nebenerwerbsquellen

### Wohnen und Haushalten

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

Haben Sie Fragen zu anderen Bereichen, wir vermitteln Ihnen gerne die richtige Ansprechperson.

BBZ Arenenberg  
Hauswirtschaft und Familie  
Vreni Peter  
Amriswilerstrasse 50  
8570 Weinfelden  
071 626 10 52  
[verena.peter@tg.ch](mailto:verena.peter@tg.ch)  
[www.arenenberg.ch](http://www.arenenberg.ch)