

Wir geben gerne Auskunft

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau
Rainweg 3
8570 Weinfelden

Montag bis Freitag
08.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 16.30 Uhr
Telefon 071 626 50 85
kurse@srk-thurgau.ch
www.srk-thurgau.ch



Für ein ganzes Leben –

Die Rotkreuz-Dienstleistungen

im Kanton Thurgau

Unsere Dienstleistungen auf einen Blick

Bildung

Bildungsangebote in der
Gesundheitsförderung
Telefon 071 626 50 85

Rotkreuz-Notruf

Sicherheit rund um die Uhr
Telefon 071 626 50 84

Rotkreuz-Fahrdienst

Menschlichkeit macht mobil
Telefon 071 626 50 87

Jugendrotkreuz Thurgau

Freiwillig und sozial engagieren
Telefon 071 626 50 93

Sturzprävention

Wir lassen Sie nicht fallen
Telefon 071 622 88 25

Kinderbetreuung zu Hause

Rettungsanker in der Not
Telefon 071 626 50 83

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Durchatmen und Kraft schöpfen
Telefon 071 626 50 83

Ergotherapie

Für Erwachsene und Kinder – handlungs-
fähig werden, teilhaben können
Telefon 071 622 88 25

Besuchs- und Begleitdienst

Menschen brauchen Menschen
Telefon 071 626 50 95

Patientenverfügung SRK

Vorsorgeauftrag SRK

Damit Ihr Wille zählt
Telefon 071 626 50 83

Für Ihre Unterstützung
danken wir herzlich.
Postkonto 85-702169-6
CH77 0900 0000 8570 2169 6



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau



Sicherheit im Alltag

Kursreihe zu Selbstschutz und Selbstsicherheit

abwechslungsreich – interessant – lustvoll

© Schweizerisches Rotes Kreuz / Fotos: SRK / 2019/12

Jetzt informieren
www.srk-thurgau.ch
071 626 50 80

Fitness im Kopf

Inhalt	Mit gezieltem Gedächtnistraining lernen Sie Ihre Merkfähigkeit und Konzentration zu stärken.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie trainieren und steigern Ihre Merkfähigkeit und Ihre Konzentration, Ihr Erinnerungsvermögen, sowie Ihr kreatives und logisches Denken.• Sie lernen, was Gehirntaining ist und erfahren, wie unser Gehirn funktioniert.
Leitung	Rahel Hopfengärtner, Gedächtnistrainerin SVGT, dipl. Fitness Instruktörin, dipl. Gesundheitsmasseurin Jürg Hopfengärtner, Gedächtnistrainer SVGT
Kosten	CHF 210.–
Dauer	8 x 1½ Stunden
Ort	Altersheim Bannau, Gaswerkstrasse 6, 8570 Weinfelden
Datum / Zeit	Mittwoch, 8./15./22./29. Januar 2020, jeweils 14.00–15.30 Uhr Mittwoch, 5./12./19./26. Februar 2020, jeweils 14.00–15.30 Uhr

Stimmbildung und Auftrittskompetenz

Inhalt	Durch Stimmschulung erlangen Sie mehr Sicherheit im Auftreten und verbessern Ihre gesanglichen Fähigkeiten.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie arbeiten an der Körperhaltung.• Sie lernen, Ihre Atemtechnik zu verbessern.• Sie lernen den Aufbau der Stimme kennen und die Resonanz einzusetzen.• Sprechtechnik und Aussprache werden im Workshop geschult.
Leitung	Paul Steiner, Sänger, Gesangspädagoge, Chorleiter
Kosten	CHF 60.–
Dauer	1 Nachmittag
Ort	Evangelisches Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 8, 8570 Weinfelden
Datum / Zeit	Samstag, 14. März 2020 von 14.00–17.00 Uhr

Altbekanntes und Neues im Strassenverkehr

Inhalt	Die heutige Situation auf den Strassen stellt nicht nur für ältere Menschen eine Herausforderung dar. Hohes Verkehrsaufkommen, Kreisverkehr, Velofahrer, Fussgänger – die Fahrprüfung liegt schon Jahre zurück.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die Neuerungen in der Verkehrsregelung kennen.• Sie erhalten Wissen, wie man sich im Kreisverkehr korrekt verhält.• Unter Anleitung werden verschiedene Verkehrssituationen analysiert.• Sie lernen den Rechtsvortritt neu kennen und erfahren, dass der erste Eindruck nicht immer der Richtige ist.
Leitung	Walter Zwyszig, Fahrlehrer, Fahrschule AMZ, Fahrberater SRK Thurgau
Kosten	CHF 60.–
Dauer	1 Abend
Ort	SRK Thurgau, Rainweg 3, 8570 Weinfelden
Datum / Zeit	Mittwoch, 15. April 2020 von 18.00–21.00 Uhr

Onlinesicherheit: Internet-Betrütern den Stecker ziehen

Inhalt	Keine Angst, Teilnehmer müssen nicht Computerspezialisten sein. Gemeinsam werden die grundsätzlichen Vorgehensweisen der Kriminellen angeschaut, unterstrichen mit vielen Beispielen und Tipps aus der Praxis. Ebenfalls wird angesprochen, wie man den Computer mit einfachen Schritten sicherer machen kann.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen nach dem Referat die Vorgehensweisen der Internetbetrüger.• Sie erhalten Wissen, wie Sie sich schützen können.• Sie erhalten Kenntnisse, wie der Computer sicher gemacht werden kann.
Leitung	Daniel Meili, Mitarbeiter Kriminalprävention Kantonspolizei Thurgau
Kosten	CHF 40.–
Dauer	1 Abend
Ort	SRK Thurgau, Rainweg 3, 8570 Weinfelden
Datum / Zeit	Dienstag, 12. Mai 2020 von 19.00–21.00 Uhr

Keine Beute für Diebe und Gauner

Inhalt	Diebe, die Handtaschen und Portemonnaies stehlen, dubiose Bettler, die Spenden einfordern und zwielichtige Personen, die an der Haustür auftauchen. Immer wieder kommen Kriminelle mit ihren «Maschen» ans Ziel. Wer weiss, wie die Kriminellen vorgehen, kann ihnen die Arbeit deutlich erschweren und sich schützen. Im Referat der Kantonspolizei Thurgau werden viele Beispiele aus der Praxis besprochen.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen kriminelle Vorgehensweisen kennen.• Sie erhalten einfach umzusetzende Tipps zu Ihrem Schutz.• Sie gewinnen Sicherheit.
Leitung	Daniel Meili, Mitarbeiter Kriminalprävention Kantonspolizei Thurgau
Kosten	CHF 40.–
Dauer	1 Abend
Ort	SRK Thurgau, Rainweg 3, 8570 Weinfelden
Datum / Zeit	Dienstag, 25. August 2020 von 19.00–21.00 Uhr

Selbstschutz und Selbstsicherheit im Alltag

Inhalt	Abends geht man nicht mehr gerne aus dem Haus, fühlt sich unsicher an Bahnhöfen, meidet abgelegene Wege. In den Medien hört man von Handtaschendiebstahl und Überfällen. Wir setzen uns bewusst mit beängstigenden Situationen in und ausser Haus auseinander und suchen nach Lösungen. Individuelle Fragen werden am Kursabend besprochen.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie in bedrohlichen Situationen effektiv Hilfe holen oder bekommen.• Sie erfahren, wie Sie sich verbal oder körperlich abgrenzen können.• Sie lernen, wie Sie sich körperlich schützen können.
Leitung	Barbara Holzer, Trainerin Selbstverteidigung, Gesamtleitung WoA Yvonne Leist, Pflegefachfrau Psychiatrie, Trainerin Selbstverteidigung i.A.
Kosten	CHF 60.–
Dauer	1 Abend
Ort	SRK Thurgau, Rainweg 3, 8570 Weinfelden
Datum / Zeit	Mittwoch, 21. Oktober von 2020 von 18.30–21.00 Uhr