

**PRO  
SENECTUTE**  
| Thurgau

Wir sind  
für Sie da

# Für ein erfülltes Alter.

## Das sind unsere Angebote

EIN ENGAGEMENT DER



**Thurgauer  
Kantonalbank**  
FÜRS GANZE LEBEN

**Pro Senectute Thurgau**  
[tg.prosenectute.ch](http://tg.prosenectute.ch)



---

*«Unser Herz schlägt für  
die älteren Menschen.»*

---

# Seit über 100 Jahren die führende Fachorganisation für das Alter im Thurgau

## **Pro Senectute Thurgau versteht sich als:**

- Die Sozialdienstleisterin für ältere Menschen und ihre Angehörigen; anerkannte und professionelle Beraterin
- Unterstützerin und Hilfestellerin in unterschiedlichen Lebenssituationen
- Anbieterin von Freizeitangeboten (Bildung, Sport und Kultur) sowie Präventionsaktivitäten
- Sinnstiftende und lebensgestaltende Arbeitgeberin für Berufstätige und Pensionierte
- Leiterin von Fachprojekten zu altersspezifischen Themen
- Partnerin der Öffentlichkeit, von Kanton und Gemeinden
- Kompetenzzentrum für Private, die Wirtschaft und Institutionen mit angrenzenden und spezifischen Wirkungsfeldern



---

«Wege entstehen dadurch,  
dass man sie geht.» *Franz Kafka*

---

## **Inhalt**

Was uns wichtig ist	6
Beratung und Information	8
Alltagshilfen, Entlastungsangebote	10
Freizeitgestaltung	14
Engagement	16
Spenden	19

## Was uns wichtig ist

---

*«Deshalb engagieren wir uns da,  
wo ältere Menschen uns brauchen.»*

---

Liebe Interessentin

Lieber Interessent

Herzlich willkommen in der «Welt von Pro Senectute Thurgau». Wir freuen uns darüber, halten Sie unsere Übersichtsbroschüre in Ihren Händen und interessieren sich für unsere Angebote.

Unsere Stiftung setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben in ihrem Zuhause führen können. Als die kantonale Fach- und Dienstleistungsorganisation im Altersbereich fühlen wir uns seit 1919 der älteren Bevölkerung und ihren Bezugspersonen verpflichtet und verbunden.

Die Angebotspalette «rund ums Alter» ist umfassend: Gewinnen Sie in dieser Broschüre Ihren persönlichen Eindruck darüber.

Mit unserer **Sozialberatung, unseren Hilfs- und Entlastungsangeboten** tragen wir dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren lange und selbstbestimmt in ihrer bevorzugten Umgebung leben können. Wir helfen aktiv dabei, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit zu

vermeiden. Die **Freizeit** lässt sich durch die vielfältigsten Aktivitäten gestalten. Wir eröffnen Möglichkeiten für Körper, Geist und Lebensfreude. Gerne bieten wir auch die Plattform für Menschen nach ihrer Pensionierung, welche sich in unseren Reihen für ihre Mitmenschen sinnstiftend engagieren wollen. **Dank der Unterstützung und Mithilfe von Freiwilligen** oder Tätigkeiten mit moderaten Entschädigungen fördern wir das gesellschaftliche Zusammenleben. Auch mit Generationenprojekten kennen wir uns aus: Wir verbinden Alt und Jung. «Wer gibt, erhält etwas zurück.» Vielleicht in einer anderen Form und nicht immer zeitgleich.

Zu einzelnen Themenfeldern bestehen detaillierte Prospekte. Wir stellen Ihnen diese auf Nachfrage hin gerne zu oder erteilen Ihnen mündlich Auskunft.

Wir dürfen auf ganz viele Thurgauerinnen und Thurgauer «zählen»: Gönner, Kundinnen und Kunden, Kanton und Gemeinden, Stiftungsrätinnen und Stiftungsräte sowie diverse Partner. Vielen Dank allen, welche sich für Pro Senectute Thurgau auf ihre Weise engagieren.

---

## *Im Thurgau zuhause*

---

Mit Rat und Tat stehen wir auch Ihnen als bestehende oder potenzielle Kundin, als zufriedener oder zukünftiger Kunde sehr gerne zur Seite.

Herzliche Grüsse  
Ihre Pro Senectute Thurgau



«Bei uns stehen  
die älteren  
Menschen  
im Mittel-  
punkt.»

## Beratung und Information

Auch nach der Pensionierung selbstbestimmt und möglichst unabhängig im vertrauten Umfeld leben zu können, ist der Wunsch der meisten Seniorinnen und Senioren. Oft gilt es dabei, kleinere und grössere Schwierigkeiten zu bewältigen.



## Eigenständigkeit erhalten

Seniorinnen und Senioren sowie ihre Bezugspersonen können sich von unseren Sozialarbeitenden umfassend zu den vielfältigen Fragestellungen des Alters beraten lassen. Dies mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern und die Eigenständigkeit zu erhalten. Auch ältere Menschen, die in wirtschaftliche Bedrängnis geraten sind, erhalten bei Pro Senectute Thurgau kompetente und umfassende Hilfestellung.

Das Beratungs- und Informationsangebot umfasst Themen wie:

- **Wohnen im Alter**
- **Finanzen**
- **Gesundheit**
- **Persönliche Vorsorge und Rechtsfragen**
- **Lebensgestaltung bei Einsamkeit**

## Selbstbestimmt und freiwillig

Unsere Beratungen basieren auf dem Prinzip der Freiwilligkeit. Hilfe und Unterstützung ist nur möglich, wenn die ratsuchende Person diese auch wünscht und bereit ist, ihren Teil dazu beizutragen. Selbstverständlich erfolgt jedes Beratungsgespräch vertraulich.

## Unentgeltliche Beratung

Die Sozialberatung richtet sich an Personen im AHV-Alter und ihre Bezugspersonen.

Sie ist in der Regel kostenlos. Termine für Besprechungen in unseren Beratungsstellen, zu Hause oder per Videokontakt können telefonisch vereinbart werden.

→ QR-Code zu  
den Angeboten





## Alltagshilfen und Entlastungsangebote

Um im Alter eigenständig zu bleiben, braucht es manchmal Unterstützung. Vor allem wenn körperliche oder geistige Kräfte nachlassen, wird so manche Aufgabe im Haushalt beschwerlich.

---

*«Wir unterstützen die älteren Menschen, damit sie ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben führen können.»*

---

Unsere Alltagshilfen leisten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Eigenständigkeit zu Hause. Jeder Mensch ist einzigartig – und so werden auch unsere Leistungen auf den Bedarf und die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt. Alle Einsatzzeiten werden individuell von unseren Mitarbeitenden mit den Kunden vereinbart. In der Regel werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Kunden fix zugeteilt. Daraus entstehen oft längerdauernde Vertrauensverhältnisse.

## Hilfen im und ums Haus

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen im Haushalt. Die Hilfe erfolgt individuell und vertrauensvoll. So können ältere Menschen so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt in ihrer gewohnten Umgebung leben. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen bei:

- **Wochenkehr: Kochen, Waschen, Bügeln**
- **Grobreinigung (zum Beispiel Fenster)**
- **Begleitungen ausser Haus für Besorgungen, Arztbesuche, Ausflüge und Spaziergänge**
- **Intensive Betreuungen, Entlastung Angehöriger, Fahrdienste und einfache Garten- oder Reparaturarbeiten**

## Ambulant begleitetes Wohnen im Alter

Das Angebot richtet sich an Menschen über 60 Jahre mit Schwierigkeiten, ihren Alltag eigenständig zu bewältigen, dies mit ihren gesundheitlichen oder kognitiven Möglichkeiten aber könnten. Die gewillt sind, sich durch eine motivierende Vertrauensperson vor Ort anleiten und unterstützen zu lassen. Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen gesucht, um weiterhin oder wieder möglichst viele Tätigkeiten eigenständig ausführen zu können.

Ihre gewohnte und vertraute Umgebung ist Ihnen wichtig? Mit qualifizierten Begleitpersonen gemeinsam planen und gestalten Sie aktiv Ihren Alltag für ein selbstbestimmtes Leben in sozialer Sicherheit. Damit soll ein möglichst langer Verbleib im gewohnten Wohnumfeld sichergestellt werden.



*«Es ist gut zu wissen,  
dass Pro Senectute Thurgau  
mir zur Seite steht.»*

## Treuhand- und Steuerklärungsdienst (Administrative Hilfe)

Wenn das Zahlen von Rechnungen, das Ausfüllen der Steuererklärung, die Ablage des Schriftverkehrs etc. zu einer Belastung werden, können wir helfen.

Unsere Fachpersonen im Treuhand- sowie Steuerklärungsdienst arbeiten verschwiegen und zuverlässig:

- **Abwicklung des Zahlungsverkehrs**
- **Abklärungen bei Amtsstellen, Versicherungen und Banken**
- **Erstellung und Bewirtschaftung einer geordneten, systematischen Dokumenten- und Belegablage**
- **Hilfestellung bei der privaten Administration**
- **Erstellen der jährlichen Steuererklärung**
- **Überprüfen der Steuerveranlagung**
- **Steuerberatung und -optimierung**

Wollen Sie Unterstützung annehmen, um Ihren Alltag weiterhin oder wieder möglichst eigenständig zu gestalten? Die Alltagshilfen von Pro Senectute Thurgau sorgen für Entlastung und Stabilität in Ihrem Alltag.

→ QR-Code zu  
den Angeboten





## Freizeitangebote

Pro Senectute Thurgau bietet im Jahr über 600 attraktive Kurse sowie Vorträge und Anlässe an. Wir zählen damit zu den bewährten und umfassendsten Dienstleistern.

---

## «Die Freizeitangebote von Pro Senectute Thurgau bringen Abwechslung und Freude im Alltag.»

---

Möchten Sie beispielsweise **regelmässig Turnen**, etwas Neues ausprobieren – oder bevorzugen Sie einen Sprachkurs? Sie wollen Fortschritte im Umgang mit Ihrem PC oder **Smartphone** erzielen? Bei uns finden Sie sowohl innovative, neue Kurse als auch bewährte «Klassiker» zu **Begegnung und Bildung**. Sportinteressierten bietet sich die Möglichkeit, mit unserem Abonnement Angebote nach Lust und Laune besuchen zu können. Ein Beitrag für Ihr Wohlfühlen und Ihre Gesundheit.

Unternehmungslustige können im **KulturKlub** «einsteigen». Erleben Sie mit Gleichgesinnten Ausflüge in der ganzen Schweiz.

Stöbern Sie in unseren **vielfältigen Angeboten im Bereich Freizeitangebote**. Bestellen Sie dafür bei uns das Kursprogramm «aktiv», besuchen Sie unsere Webseite ([www.tg.prosenectute.ch](http://www.tg.prosenectute.ch)) oder lesen Sie einfach den QR-Code ein.

→ QR-Code zu  
den Angeboten





---

*«Sinnstiftendes und  
lebensgestaltendes  
Engagement  
für Menschen im  
AHV-Alter.»*

---

## **Engagement**

Freiwilligenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Viele Leistungen und Angebote kann Pro Senectute Thurgau dank der Unterstützung und Mithilfe von Freiwilligen anbieten.



## Freiwilligenarbeit

Die Möglichkeit zu Freiwilligeneinsätzen bei Pro Senectute Thurgau sind vielfältig. Unsere Freiwilligen wollen ihren Mitmenschen Gutes tun. Freiwilligenarbeit ist gelebte Solidarität.

Unsere Ortsvertretungen sind «Ohr, Hand und Mund» unserer Sozialorganisation in ihrer Gemeinde. Sie setzen sich vor Ort für den Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen ein. Sie besuchen ältere Mitmenschen, organisieren Mittagstische und Spielnachmittage oder lassen soziale Netze wachsen. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Integration und die Lebensqualität älterer Menschen in ihrer Gemeinde. Sie sind unsere Repräsentanten.

Andere Freiwillige unterstützen unsere Arbeit durch individuelle Einsätze und Engagements.

Im Projekt «Generationen im Klassenzimmer» werden mit **Freiwilligen** Einsätze in Schulklassen, im Kindergarten und in Spielgruppen geplant. Das geschieht in engem Austausch mit der Lehrerin, dem Lehrer. Wir unterstützen mit diesen Aktivitäten den Austausch und das Zusammenleben zwischen den Generationen.

Pro Senectute Thurgau unterstützt die Freiwilligen mit **Weiterbildungsangeboten** und professioneller Begleitung. Unsere Freiwilligen erfahren Dank und Wertschätzung für ihren Einsatz und die wichtigen Aufgaben. Die Tätigkeiten schaffen Mehrwerte für alle Beteiligten. Nach dem Motto von Albert Schweitzer: «Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.»

---

*«Freiwilligenarbeit soll Spass und Freude bereiten. Deshalb bieten wir nach Möglichkeit, Ihren Neigungen und Wünschen entsprechend sich in Ihrer Gemeinde oder auf kantonaler Ebene zu engagieren.»*

---

### **Möglichkeiten des Engagements neben der Freiwilligentätigkeit**

Nach der Pensionierung können Menschen viele sinnstiftende Aufgaben bei Pro Senectute Thurgau übernehmen, die vereinzelt zu moderaten Ansätzen im Stundenlohn entschädigt werden. Dabei soll immer die Freude und der Sinn an der Tätigkeit im Vordergrund stehen:

- **Hilfe im und ums Haus**
- **Treuhanddienst**
- **Steuererklärungsdienst**
- **Freizeit**

Schenken Sie anderen einen Teil Ihrer Zeit und erhalten Sie dafür viele wunderbare Erinnerungen und Dankbarkeit zurück.

→ Lesen Sie mehr dazu  
auf unserer Webseite



## Spenden

Bei Pro Senectute Thurgau begegnen wir tagtäglich neuen oder bekannten Herausforderungen. Es gilt, den immer älter werdenden Menschen einen angemessenen Platz in unserer Gesellschaft zu sichern. Wir unterstützen diejenigen Personen tatkräftig, die auch in unserem modernen Sozialstaat mit Einschränkungen leben müssen.

**Als Stiftung finanziert sich die Organisation zu einem wesentlichen Teil durch Spenden.** Daher ist sie auf diese Einnahmen angewiesen, um langfristig zu bestehen und ihre Tätigkeit weiterführen zu können.

Jeder gespendete Franken kommt der älteren Bevölkerung im Thurgau zugute: **Ihre Spende wird vollumfänglich für die Aufrechterhaltung unseres entgeltlichen Beratungsangebots verwendet** – damit ältere Menschen und ihre Angehörigen weiterhin unverbindliche, professionelle und kostenlose Unterstützung in herausfordernden Situationen bei uns finden.

Deshalb freuen wir uns im Namen unserer zahlreichen älteren Klienten über jeden Beitrag von Ihnen.

Für eine Spende lesen Sie den unten angegebenen QR-Code zum online spenden ein, benutzen Sie den integrierten Einzahlungsschein oder scannen Sie den TWINT-QR-Code auf Seite 22.

→ QR-Code zum  
online spenden



## Fördermitgliedschaft und Vermächtnis

Mit Ihrer Hilfe sichern wir die Existenz und fördern die Lebensqualität von hilfsbedürftigen älteren Menschen. Unterstützen Sie uns mit einer Fördermitgliedschaft, Erbschaft oder einem Legat.



### Fördermitgliedschaft

Sind Sie Sympathieträger von Pro Senectute Thurgau und wollen uns regelmässig berücksichtigen? Werden Sie Fördermitglied! Wie viel und wie oft Sie spenden entscheiden Sie individuell. Bitte verwenden Sie dazu das Anmeldeformular auf der inneren Umschlagseite.



### Vermächtnis

Pro Senectute Thurgau möchten Sie über Ihr Lebensende hinaus mit einem Vermächtnis/Legat begünstigen. Weitere Infos darüber sowie über das Thema Nachlass allgemein finden Sie in unserer Broschüre «So möchte ich meinen Nachlass regeln – Wissenswertes zum Testament».

**Lassen Sie uns gemeinsam helfen!** Mit einer Spende oder einem Legat unterstützen Sie die Arbeit zugunsten älterer Menschen mit Bedarf. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre Verbundenheit.



## Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH37 0078 4012 3276 2200 9  
Pro Senectute Thurgau  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└

└

Währung Betrag  
CHF

└

└

Annahmestelle

## Zahlteil

Konto / Zahlbar an  
CH37 0078 4012 3276 2200 9  
Pro Senectute Thurgau  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden

Zusätzliche Informationen  
Spendenbeitrag

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└



Währung Betrag  
CHF

└

└

Unentgeltliche Beratung  
für Menschen im AHV-Alter  
und ihre Angehörigen –  
vertraulich, kompetent  
und unabhängig.

Mit Ihrer Spende tragen Sie zur Aufrecht-  
erhaltung unseres Angebots bei.

**Helfen Sie helfen.  
Mit Ihrer Spende.**

*Vielen  
Dank!*

**Hier können Sie direkt spenden:**

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**

 QR-Code mit der  
TWINT App scannen

 Betrag und Spende  
bestätigen



IBAN CH95 0078 4102 0013 3910 2

# Ich möchte Fördermitglied von Pro Senectute Thurgau werden

Ich spende regelmässig:

pro Monat     pro Quartal     pro Halbjahr     pro Jahr

CHF 40.-     CHF 60.-     CHF 100.-     CHF 360.-     CHF .....

Bitte schicken Sie mir einmal im Jahr die entsprechende Anzahl Einzahlungsscheine zu.

Ich will Aufwand und Kosten sparen helfen. Bitte schicken Sie mir ein Formular für ein Lastschriftverfahren zu.

Herr     Frau     Familie

Name /Vorname

.....

Strasse

.....

PLZ /Wohnort

.....

Telefon

.....

E-Mail

.....

Ort /Datum

.....

Unterschrift

.....

**Bitte senden Sie dieses Formular an:**

**Pro Senectute Thurgau**  
Rathausstrasse 17 · 8570 Weinfelden  
Telefon 071 626 10 80  
info@tg.prosenectute.ch

→ QR-Code zum  
Online-Formular für  
Fördermitglieder



# Pro Senectute Thurgau

## Unsere Standorte für die Sozialberatung

<b>Amriswil</b>	Egelmoosstrasse 6	071 410 28 88
<b>Arbon</b>	Kapellgasse 8	071 440 46 00
<b>Diessenhofen</b>	Leuehof, Schmiedgasse 16	052 657 18 18
<b>Frauenfeld</b>	Bankplatz 5	052 721 58 01
<b>Kreuzlingen</b>	Parkstrasse 8	071 672 77 78
<b>Münchwilen</b>	Gemeindehaus, Im Zentrum 4	071 966 55 25
<b>Weinfelden</b>	Rathausstrasse 17 (5. Stock)	071 622 10 61

<b>Ambulant begleitetes Wohnen im Alter</b>	071 626 55 48
<b>Freiwilligenarbeit (Engagement)</b>	071 626 55 42
<b>Freizeitangebote</b>	071 626 10 83
<b>Gemeinwesen / Projekte in der Altersarbeit</b>	071 626 10 80
<b>Hilfen im und ums Haus</b>	071 626 55 49
<b>Sozialberatung</b>	071 626 10 89
<b>Steuerklärungsdienst</b>	071 626 10 86
<b>Treuhanddienst</b>	071 626 10 90

Seit 1919  
engagiert

Pro Senectute Thurgau  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden  
Telefon 071 626 10 80

[info@tg.prosenectute.ch](mailto:info@tg.prosenectute.ch)  
[www.tg.prosenectute.ch](http://www.tg.prosenectute.ch)

Das ZEWO-Gütesiegel  
garantiert einen gewissenhaften  
Umgang mit Ihrer Spende.



**Spendenkonto**  
IBAN CH95 0078 4102 0013 3910 2

