

Zufrieden älter werden

Seele gut – alles gut!

Ältere Menschen äussern oft: «Mä muess jedä Tag neh, wiäner chunnt!» Diese Einstellung kann sich zu einer wahrhaften (Über-)Lebensstrategie mausern. Damit die aktuelle Zeit seelisch gut überstanden wird, gilt es das «Hier und Jetzt» mit Zuversicht zu gestalten. Viele kreative Möglichkeiten erfährt man aus den Medien. Auch Gespräche am Telefon sind nun ein beliebter Zeitvertreib und der Austausch mit andern tut der Seele gut. Telefonketten von benevol Thurgau oder Pro Senectute, aber auch telefonische Angebote der beiden Landeskirchen in Frauenfeld sind unkomplizierte Angebote, die es zu nutzen gilt. Trauen Sie sich und



rufen Sie an! Die Nachbarschaftshilfen Ergaten-Talbach und Kurzdorf bieten nebst dem stadtweiten Einkaufsdienst auch regelmässig, telefonischen Austausch an. Telefon 052 378 15 00



Fachstelle für Alters- und Generationenfragen
Verena Rieser-Santo, Rathaus, 8500 Frauenfeld
052 724 53 00, www.altersfreundliches-frauenfeld.ch