



Veranstaltungen

Gesunde Ernährung und Tavolata Tischgemeinschaften

Themenreihe „Alter gestalten“ für ein zufriedenes Älterwerden in Frauenfeld

Wann: **Mittwoch, 17. Januar 2024 von 17 bis 19 Uhr**

Wo: **Im Gemeinschaftsraum der Genossenschaft Alterssiedlung Frauenfeld, Festhüttenstrasse 4**

Sie werden darüber informiert, was es beim Älterwerden bei der Ernährung speziell zu beachten gibt. Auch die Tavolata Tischgemeinschaften werden vorgestellt.

Referentin: Daniela Specht, Ernährungsberaterin, Leiterin Geschäftsstelle Tavolata

Kostenloser Anlass, keine Anmeldung nötig.

Veranstaltungen

Film „Golden Seniors“

Regie: Francois Kohler,
Schweiz 2022, 83 min., f/d

Wann: **Donnerstag, 18. Januar 2024 um 20 Uhr**

Wo: **Cinema Luna, Lindenstrasse 10, Frauenfeld**

Inhalt: Fünf Senioren wagen den Schritt ins Ungewisse. Während 18 Monaten nehmen sie an einem Training teil, das auf Achtsamkeit und Altruismus basiert und für eine Studie gemessen wird. Das Ziel ist, die Auswirkungen von Meditation auf Altern zu evaluieren. Der Film erzählt ihre persönliche Reise und spiegelt diese mit der wissenschaftlichen Objektivität und den Herausforderungen eines guten Alterns in unserer Gesellschaft. Immer länger leben – ja, aber wie?

Urban Kaiser, Amt für Alter und Gesundheit und Doris Wiesli, Fachstelle für Alters- und Generationenfragen, führen ein und stehen nach der Vorstellung für Gespräche zur Verfügung.

Veranstaltungen

Ausstellung „Wann bin ich alt?“

Wann: **1. November 2023 bis 30. April 2024 (während Öffnungszeiten Bibliothek)**

Wo: **ZHAW Hochschulbibliothek, Turbinenstrasse 2, Winterthur**

Die vom Fachverband GERONTOLOGIE CH, einem Kooperationspartner der ZHAW, gestellte Frage "Wann bin ich alt?" wird in der Ausstellung auch anhand von Medien illustriert. Aktuelle und historische Covers und Buchseiten zeigen, wie subjektiv und abhängig vom Zeitalter die Sicht aufs (eigene) Alter ist. Mehr Informationen:



Frohe Festtage und einen guten Start in das neue Jahr 2024!

Freundliche Grüsse

Doris Wiesli

Fachstelle Alters- und Generationenfragen, Rathausplatz 1, 8501 Frauenfeld
Tel. +41 52 724 53 00