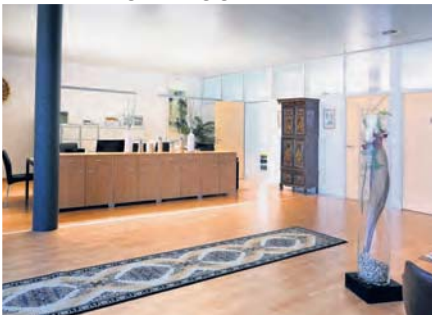




Praxismanagerin Tanya Herzog (l.) und TCM-Therapeut Dai Cao.



Blick in die grosszügigen und hellen Praxisräumlichkeiten.



TCM-Praxis feiert

## Shengong Praxis: 10-Jahr-Jubiläum

Die Shengong Praxis für TCM am Bahnhofplatz 67 feiert dieses Jahr das 10-Jahr-Jubiläum. Traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM, hat sich über die Jahre zu einer breit akzeptierten medizinischen Heilmethode entwickelt, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut und sich als wirksame Ergänzung oder Alternative zur Schulmedizin etabliert hat.

Tanya Herzog und ihr Team der Shengong Praxis in Frauenfeld führen zwei Mal jährlich einen Informationstag durch. Dieser Event vermag von Jahr zu Jahr mehr interessierte Besucher anzulocken. Dieses Jahr waren alle Plät-

ze zu Probebehandlungen innerhalb weniger Tage ausgebucht. «Einige Besucher warteten geduldig über eine Stunde auf eine persönliche Diagnose», so Herzog. Der nächste Informationstag findet im Herbst 2019 statt.

### Zusammenarbeit mit Ärzten aus der Region

TCM-Therapeut Dai Cao arbeitet mit Ärzten und Physiotherapeuten sowie Logopäden aus der Region zusammen. Saisonal begründet sind zurzeit Behandlungen gegen Gelenkschmerzen oder Heuschnupfen aktuell. Gute Behandlungsergebnisse können auch bei verschiedenen Autoimmunerkrankungen oder

Beschwerden während Chemo- oder Strahlentherapie, Parkinson oder chronischen Darmerkrankungen erzielt werden.

### Neu Narbenbehandlung mit Micro Needling

Neu werden in der Shengong Praxis Akne-Behandlungen und Produkte zur äusserlichen Anwendung ergänzend angeboten. Das Angebot wird durch Micro Needling (Dermastamp) gegen Narben, Schwangerschaftsstreifen oder Hautalterung abgerundet. Das Shengong Team berät Sie gerne: Haus am Bahnhof, Bahnhofplatz 67, Frauenfeld; 052 721 47 47, www.shengong.ch.

Franziska Schütz

## 51. Jahresversammlung des Gemischten Chores 60 plus «Dini Seel e chli lo bambele loo»



Jahresversammlung Gemischter Chor 60plus.

«Dini Seel e chli lo bambele loo», gemäss dem Schlusslied an der Jahresversammlung, können Vorstand und Mitglieder jetzt getrost. 60 Jahre Freie Vereinigung «Wir älteren Leute» Frauenfeld und 50 Jahre «Gemischter Chor 60 plus Frauenfeld» sind passé.

Die enormen Anstrengungen im Jubiläumsjahr haben sich gelohnt. Nach zahlreichen Gesangsproben konnte am 3. Oktober 2018 im Rahmen des Senioren-Nachmittags die farbenfrohe Jubiläums-Revue «Rückspiegel» auf der Casino-Bühne präsentiert werden. Die bewegte Vereinsgeschichte ist in der gleichnamigen Jubiläumsschrift «Rückspiegel» von Lukas Berger festgehalten und von der Genius Druckerei in ansprechender Form herausgegeben worden. Bezugsquelle: Kassierin Ursi Stöcklin, Tel. 052 720 76 28 / ursi.stoeklin@bluewin.ch

Dank der Unterstützung durch zahlreiche grosszügige Sponsoren konnte der erwartete Ausgaben-Überschuss in erträglichem Rahmen gehalten werden. Allen voran MIGROS Kulturprozent, «Frauenfeld fördert Kultur», Thurgauer Kantonalbank, die Inserenten in der Frauenfelder Woche, und die erfreuliche Veranstaltungen-Kollekte.

Nochmals herzlichen Dank an alle Gönner, Gratulanten, Präsentator Kurt Sieber, Dirigent Roland Kuratli, Pianistin Dominique Kittler, Musiker Henry Bertschi, Helferinnen und Helfer, Casino Frauenfeld, und Festlieferanten. Es war ein unvergesslich schönes Fest.

### Mit frischem Elan ins neue Jahrzehnt und das Jahresprogramm 2019

Leider hat uns der vorzügliche Dirigent Roland Kuratli nach acht sehr erfolgreichen Jahren aus persönlichen Gründen verlassen. Wir sind aber sehr glücklich, dass uns Liselotte Benz, eine würdige Nachfolgerin mit vielen Jahren Chorleitungserfahrung, zugesagt hat. Der Chor hat bereits mit ihr fleissig geübt und nun ist sie mit grossem Applaus gewählt worden. Der Chor hält an seinem bewährten Senioren-Nachmittag im Oktober fest. Es sollen aber auch vermehrt Publikums-Auftritte in Heimen und an Veranstaltungen für «Ältere Leute» stattfinden.

### «Chumm doch au zu üs cho Singe»

Wir sind zwar sehr glücklich über den stattlichen Bestand von fast 40 Sängerinnen und Sängern. Dennoch sind neue Stimmen immer sehr willkommen. Die Proben sind jeweils am Dienstag von



Dirigentin Liselotte Benz.



Präsident Peter Meister.



Verschiedene Ehrungen.

14.00 bis 15.45 Uhr im Spiegelsaal der Migros-Klubschule, Passage Frauenfeld. Komme einfach zu einer «Schnupperprobe». Präsident Peter Meister gibt gerne Auskunft. Tel: 052 763 13 63 / pwmeister@bluewin.ch

Walter Keller

## Nachbarschaftshilfe im Quartier Ergaten-Talbach

Das Projekt «Älter werden im Quartier (AWIQ)» weitet sich aus. Neben den Angeboten im Kurzdorf, in dem sich AWIQ bereits gut etabliert hat, startet am 1. März die «Nachbarschaftshilfe und Talentbörse Ergaten-Talbach». Damit wird der Grundstein gelegt, die Solidarität und Begegnungsmöglichkeiten zwischen Quartierbewohnern jeden Alters zu fördern.

Unter dem Projektnamen «Älter werden im Quartier (AWIQ)» startete das Departement für Alter und Gesundheit in Zusammenarbeit mit einer externen Projektleitung im Jahr 2014 einen partizipativen Prozess, der die Bevölkerung sowie Institutionen und Organisationen aus dem Altersbereich aktiv miteinbezog. Im Zentrum steht dabei bis heute der Wunsch, Rahmenbedingungen zu schaffen, die älteren Menschen ein selbstständiges Leben in ihrer gewohnten Umgebung in sinnvoller Weise ermöglichen. Daraus entwickelte sich die Nachbarschaftshilfe und Talentbörse im Quartier Kurzdorf sowie der «Kurzdorf-Träff». Gute Ideen verbreiten sich schnell und so wundert es nicht, dass das Projekt AWIQ rasch auch Menschen aus anderen Quartieren angesprochen hat.

### Unbürokratische Hilfe

Einer davon ist Hansjörg Rietmann. Er liess sich vom Erfolg im Kurzdorf inspirieren, suchte Gleichgesinnte in seinem Quartier und erarbeitete mit diesen zusammen ein Konzept für Ergaten-Talbach. In unzähligen Arbeitsstunden hat das initiativ Projektteam erste Steine ins Rollen gebracht und die «Nachbarschaftshilfe und Talentbörse Ergaten-Talbach» gegründet. «Wir wollen helfen, wo Hilfe gebraucht wird», erläutert Rietmann. Die Nachbarschaftshilfe koordiniert und organisiert unbürokratisch und rasch Hilfestellungen bei Problemen und Notlagen. Sie ist kostenlos (ausser Fahrspesen) und für beide Seiten freiwillig. Über Generationen und kulturelle Hintergründe hinweg bietet sie niederschwellige Dienstleistungen an. «Nachbarschaftshilfe greift zum Beispiel dann, wenn eine Person unvorhergesehen ins Spital muss und jemanden sucht, der regelmässig die Katze füttert», führt der Rentner aus. Oder wenn eine ältere Person die elektrische Birne der Beleuchtung nicht mehr selbst auswechseln kann. «Wir wollen mit unserem Angebot auf keinen Fall das lokale

Gewerbe oder andere bestehende Angebote konkurrieren», betont Rietmann, «sondern dort Hilfestellungen anbieten, wo Not am Mann ist und mit kleinem Aufwand viel bewirkt werden kann.»

### Talentbörse gegründet

Ergänzend zur Nachbarschaftshilfe Ergaten-Talbach wurde eine Talentbörse gegründet. Diese möchte den gegenseitigen Austausch im Quartier fördern und Menschen zusammenbringen, die sich gegenseitig bereichern. «Junge Menschen können beispielsweise älteren Semestern im Umgang mit modernen Medien helfen. Die ehemalige Schneiderin zeigt einer jungen Mutter, wie sie die Hose ihres Sohnes fachgerecht flicken kann. Oder ein Hobby-Ornithologe bietet eine Führung durch ein nahes Naturschutzgebiet an, auf der Vögel beobachtet werden», erläutert Roland Büchi vom Ressort Talentbörse. Den Möglichkeiten sind praktisch keine Grenzen gesetzt.

### Vermittlungsstelle aufgebaut

Damit die «Nachbarschaftshilfe und Talentbörse Ergaten-Talbach» richtig funktionieren kann, hat das Projektteam eine Vermittlungsstelle aufgebaut. Immer am Dienstag, von 9 bis 11 Uhr, sowie am Freitag, von 14 bis 16 Uhr, nimmt diese die Anliegen und Ideen der Quartierbewohner auf und bringt Anbietende und Nachfragende zusammen. «Ausserhalb dieser Zeiten kann das Anliegen auf den Telefonbeantworter gesprochen werden. Wir rufen nach Möglichkeit noch am gleichen Tag zurück», erklärt Claire Bont, Leiterin der Vermittlungsstelle. Unterstützt werden die Initianten vom Quartierverein Ergaten-Talbach, dem Dachverband für Freiwilligenarbeit (DaFa) sowie vom städtischen Amt für Alter und Gesundheit. (zvg)

### Kontaktadresse Vermittlungsstelle

Die Vermittlungsstelle «Nachbarschaftshilfe und Talentbörse Ergaten-Talbach» ist immer am Dienstag, von 9 bis 11 Uhr, und am Freitag, von 14 bis 16 Uhr, unter folgender Telefonnummer erreichbar 052 378 15 00. Ausserhalb dieser Zeiten steht der Telefonbeantworter zur Verfügung. Oder per E-Mail: nbh-tb-ergaten-talbach@awiq.ch. Weitere Informationen gibt es unter [www.awiq.ch/ergaten-talbach](http://www.awiq.ch/ergaten-talbach)



Nachbarschaftshilfe kennt viele Facetten. Ob ein Spaziergang mit dem Hund, Hilfe beim Einkaufen oder Entsorgen: Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt.



Die Initiantinnen und Initianten der «Nachbarschaftshilfe und Talentbörse Ergaten-Talbach» freuen sich auf den Start am 1. März.