



Evangelische Kirchgemeinde  
Märstetten

*Ihre Kirchgemeinde am Jakobsweg*

## Erlebnismittage 60plus Programm 2025

Liebe Lebenserfahrene

Wir laden Sie/euch wieder zu einem vielfältigen und unterhaltsamen Programm ein. Es steht unter dem Thema «Mit Energie!». Es wäre schön, wenn wir Sie/euch bei den verschiedenen Anlässen, jeweils um 14.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Märstetten oder auch auswärts willkommen heissen dürften.

### **14. Januar: Energiemangellage**

Immer wieder, gerade im Winter, wird die Energiemangellage und/oder Katastrophenschutzthematik aktuell. Wie sieht das in unserer politischen Gemeinde eigentlich aus? Welche Notfallszenarien sind in der Schublade? Wo stehen die Defibrillatoren und wie werden sie benutzt? Wo befinden sich die Sammelpunkte in der Gemeinde, sollte z.B. kein Strom mehr fließen, kein Telefon mehr funktionieren und unser gesellschaftliches Leben zum Stillstand kommt? Der zuständige Gemeinderat Fritz Hefti gibt Auskunft. Mit Kaffee und Kuchen.

### **11. Februar: Energie durch den Glauben – die Perlen des Glaubens**

Für viele Menschen ist der Glaube eine starke Ressource, eine Energiequelle, um auch schwierige Lebenssituation zu meistern. Die «Perlen des Glaubens», die vom schwedischen, evangelisch-lutherischen Bischof Martin Lönnebo entwickelt wurden, sind ein «Rettungsring aus Perlen», wobei jede Perle eine Bedeutung hat. Sie sind eine Gebetshilfe, die von Pfarrer Tobias Arni vorgestellt wird. Mit Apéro.

### **11. März: Ohne Energie – Depressionen: Kann man was dagegen tun?**

Phasen von Energielosigkeit kennt jede und jeder. Dabei gibt es viele Abstufungen. Was kann man gegen Antriebslosigkeit tun, und ab wann spricht man klinisch von einer Depression und nicht mehr «nur» von einer psychischen Verstimmung? Simone Gruber gibt dazu Auskunft. Mit Kaffee und Kuchen.



### **8. April: Gedächtnistrainingsnachmittag – Energie im Kopf**

Denken, sich erinnern, Phantasie haben, braucht Ausdauertraining. So wie die Muskeln kann man auch das Gehirn leistungsstärker machen. Irene Heggli, Geschäftsleiterin von Alzheimer Thurgau, zeigt uns wie. Mit Apéro.

### **13. Mai: Alternative Energieformen**

Windkraft, Solarenergie, Geothermie, Biomasse, etc. tragen dazu bei, fossile Brennstoffe zu reduzieren und die CO2 Emissionen zu senken. Wo stehen wir in unserer Region in diesem Prozess weg von fossilen Brennstoffen hin zu den alternativen Energieformen? Ein Vertreter von alternativen Energieformen informiert über eine rasante Entwicklung, die noch vor dreissig Jahren kein Thema war. Mit Kaffee und Kuchen.

### **10. Juni: Energie aus der Thur**

Die Firma Thurstrom betreibt die Wasserkraftwerke in Schönenberg, Bürglen, Weinfeld, Pfyn und Frauenfeld. Wir besuchen an diesem Nachmittag eines dieser Werke und lassen uns durch Kaspar Böhi in die Geheimnisse der Wasserkraft einweihen. Der genaue Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben.

### **12. August: Gartenkaffee bei Anita Weidmann**

Wir freuen uns über die Einladung in den Garten von Anita Weidmann, Höhenweg 1, in Märstetten. Bei schönem Wetter treffen wir uns dort zu Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen, bei schlechtem Wetter sind wir im Kirchgemeindehaus.

### **18.–23.8.2025: Seniorenferien in Österreich**

Miteinander verreisen, Neues entdecken, Gemeinschaft erleben, das sind unsere Seniorenferien. Die Reise ist sowohl für Reisende geeignet, die noch sehr aktiv und gut zu Fuss sind, wie auch für Personen, denen Gehen mehr Mühe macht. Das Programm wird den einzelnen Bedürfnissen angepasst. Wir übernachten in einem Hotel und machen unsere Ausflüge mit dem Apfelcar. Anmeldung bis am 30. Mai ans Sekretariat der Evangelischen Kirchgemeinde Wigoltingen-Raperswilten, Kirchstrasse 1, 8556 Wigoltingen oder per Mail an: [daniela.kaess@kirchgemeinde-wira.ch](mailto:daniela.kaess@kirchgemeinde-wira.ch)



### **9. September: Was mein Handy alles kann**

Und wie finde ich auf meinem Handy die Telefonnummer oder das Foto meiner Enkelin? Unsere Handys sind kleine Computer und auch Energiefresser. Nehmen Sie Ihr Handy und Ihre Fragen dazu mit. Junge Menschen erklären, wie alles funktioniert und was mit einem Handy alles möglich ist. Mit Apéro.

### **21. Oktober: Was gibt Lebensenergie und stärkt die Widerstandskräfte?**

Manchmal rauben Viren und Bakterien unsere Lebensenergie und wir fühlen uns dann geschwächt und matt. Tanja Schwarz informiert über das, was dem Körper guttut, ihn aufbaut und die Widerstandskräfte mobilisiert. Mit Kaffee und Kuchen.

### **11. November: Energie dank Kalorien**

Claudia Brenner, Bauernfrau und Bäckerin vom Evenhüsli, zeigt uns konkret, wie wir miteinander etwas Feines gemeinsam backen können. Sie erzählt über ihre Arbeit, und Lust und Frust der Führung ihres Bauernhofladens. Mit Kaffee und selbstgemachtem Gebäck.

### **9. Dezember: Advents-/Weihnachtszeit mit Musik**

Miteinander feiern um Energie zu tanken in der dunkeln Zeit – das ist die Adventsfeier im Rahmen der Erlebnismittage 60plus. Advents- und Weihnachtsmusik gehören dazu, ebenso wie Weihnachtsgeschichten und ein traditionelles Adventsmenü. Dieser Anlass startet um 15.00 Uhr.

Wir hoffen, dass wir Sie/euch mit diesem Themenspektrum ansprechen und freuen uns auf ein fröhliches Beisammensein und angeregte Gespräche.

**Ihre Anmeldung nimmt Judith Rothen, bis jeweils spätestens am Montagvormittag vor dem Anlass, unter Tel. 078 731 59 10, gerne entgegen.**

Wollen Sie mit dem Auto abgeholt werden? Teilen Sie es bitte bei der Anmeldung mit.

Mit herzlichen Grüßen

Pfr. Tobias Arni, Judith Rothen und Team



Die aktuellsten Informationen zu unserem Kirchgemeindeprogramm finden Sie unter [www.evangelium-marstetten.ch](http://www.evangelium-marstetten.ch)



Wollen Sie sich an den Unkosten für die Erlebnismittag 60plus beteiligen? Vielen Dank für Ihre Spende via TWINT!

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen

