

## Neue Perspektiven schaffen.

Veränderungen können Menschen aus dem Gleichgewicht bringen und Gefühle wie Trauer oder Verlust mit sich bringen. Für solche Situationen bieten die Angebote von «BiL – Balance im Leben» individuelle und kreative Ideen, die eigenen Stärken zurück zu gewinnen und zuversichtlich in die Zukunft aufzubrechen.

Titelbild: Barbara Sterkman

### Deswegen gibt es BiL

Gewollte oder ungewollte Veränderungen sind manchmal unausweichlich. Jeder geht auf seine Art und Weise mit solchen Situationen um. Ihre Bewältigung ist ein individueller Prozess, der zwar Platz haben muss, einen aber nicht über lange Zeit vereinnahmen darf.

Die Angebote von «BiL – Balance im Leben» bieten einen individuellen Ansatz für eine begleitete und achtsame Neuorientierung zurück zu den eigenen Kräften – mit kreativen Betätigungen wie Musik, Bewegung, Malen oder Tanz.

Für die kreativen Angebote sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

### Offen, vertraulich, kostenlos

Die Angebote richten sich an Seniorinnen und Senioren, es sind aber alle Interessierte herzlich willkommen. BiL ist ein offenes und vertrauliches Angebot. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Verbindlichkeiten. Beim Kreativworkshop «Malen und gestalten» kann ein Unkostenbeitrag von fünf Franken anfallen.



Angebote BiL 2024

## BiL–Balance im Leben

Kreativ neue Perspektiven schaffen:  
Ein Wegweiser für neue Lebensabschnitte

Mehr zum Thema Älterwerden unter [fokus-alter.tg.ch](https://fokus-alter.tg.ch)



## Matzingen

### Offenes Atelier Malen und gestalten

- 📅 Donnerstag, 18. Januar 2024
- Donnerstag, 15. Februar 2024
- Donnerstag, 14. März 2024
- Donnerstag, 18. April 2024
- Donnerstag, 16. Mai 2024
- Donnerstag, 13. Juni 2024
- Donnerstag, 11. Juli 2024
- Donnerstag, 15. August 2024
- Donnerstag, 19. September 2024
- Donnerstag, 17. Oktober 2024
- Donnerstag, 14. November 2024
- Donnerstag, 12. Dezember 2024

🕒 Jeweils von 13.30-15.30 Uhr

Anmeldung bis am Vorabend:

👤 Snežana Janna Serafimoska  
Eidg. dipl. Kunsttherapeutin  
076 377 34 61  
s.j.serafimoska@praxisamweiher.ch

📍 **Praxis am Weiher**  
St.Gallerstrasse 202 / Murkart  
9548 Matzingen

## Amriswil

### Offene Gruppe Bewegung und Tanz

- 📅 Freitag, 12. Januar 2024
- Freitag, 16. Februar 2024
- Freitag, 15. März 2024
- Freitag, 25. April 2024
- Freitag, 24. Mai 2024
- Freitag, 14. Juni 2024
- Freitag, 16. August 2024
- Freitag, 13. September 2024
- Freitag, 18. Oktober 2024
- Freitag, 15. November 2024
- Freitag 13. Dezember 2024

🕒 Jeweils von 14.30-16.00 Uhr

Anmeldung bis am Vorabend:

👤 Bärbel Preusker  
Eidg. dipl. Kunsttherapeutin  
071 411 42 00  
info@praxispreusker.ch

📍 **Gemeinschaftspraxis  
Preusker**  
Kirchstrasse 28  
8580 Amriswil

### QUELLE Café für Trauernde

- 📅 Freitag, 12. Januar 2024
- Freitag, 9. Februar 2024
- Freitag, 8. März 2024
- Freitag, 12. April 2024
- Freitag, 14. Juni 2024
- Freitag, 13. September 2024
- Freitag, 8. November 2024
- Freitag, 13. Dezember 2024

🕒 Jeweils von 14.00-16.30 Uhr

Kontakt:

👤 Sonja von Kampen  
Dipl. Psychologin  
071 686 26 50  
sonja@vonkampen.ch

📍 **Altes Pfarrhaus**  
Bahnhofstrasse 3  
8580 Amriswil

## Weinfelden

### Trauercafé

- 📅 Freitag, 12. Januar 2024 im katholischen Pfarreizentrum  
Thema: Woher die Kraft nehmen? Ressourcen entdecken und aufbauen
- 📅 Freitag, 12. April 2024 im evangelischen Kirchgemeindehaus  
Thema: Wie und wo finde ich Trost? Trösten und getröstet werden
- 📅 Freitag, 23. August 2024 im katholischen Pfarreizentrum  
Thema: Darf es mir gut gehen? Vom Umgang mit dem schlechten Gewissen
- 📅 Freitag, 15. November 2024 im evangelischen Kirchgemeindehaus  
Thema: Nach Verlusterfahrungen feiern? Vom Umgang mit Feiertagen

🕒 Jeweils von 14.00-16.00 Uhr

Kontakt:

👤 Ursi Häfner-Neubauer  
Pastorale Seelsorgerin  
078 807 67 87  
u.haefner@katholischweinfelden.ch

📍 **Katholisches Pfarreizentrum**  
Freiestrasse 13  
8570 Weinfelden

🕒 Jeweils von 14.00-16.00 Uhr

Kontakt:

👤 Pfrn. Esther Baumgartner  
076 295 89 82  
esther.baumgartner@  
evang-weinfelden.ch

📍 **Evangelisches  
Kirchgemeindehaus**  
Kirchgasse 8  
8570 Weinfelden