

# TAB Katalog Jahres-Programm 2026

ERLEBEN LERNEN ENTDECKEN

Ferien  
Ausflüge  
Kurse

RABATTE FÜR  
FRÜH-BUCHER UND  
MITGLIEDER!



**TAB**  
Freizeit Bildung

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.





# Wir sind

FÜR ALLE DA!

GEMEINSAM. BARRIERE-FREI. MIT HERZ.

TAB Freizeit und Bildung engagiert sich seit über vier Jahrzehnten für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

Mit vergünstigten Ferienangeboten, Ausflügen, kreativen Workshops, monatlichen kostenfreien Treffpunkten und zielgruppenspezifischen Bildungskursen fördert TAB Thurgau Begegnung, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude.

Die Mission von TAB ist der Einsatz für eine inklusive Lebensgestaltung und gegen die soziale Ausgrenzung von erwachsenen Menschen mit Beeinträchtigung.

Der gemeinnützige Verein fördert aktiv die gesellschaftliche Teilhabe und die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Werten und Normen.



[www.tab-thurgau.ch](http://www.tab-thurgau.ch)

## Geschäftsstelle

Charlotte Mäder

Cecilia Evenblij

Tabea Hartmann

## Vorstand

Detlev Meyer-Graap

Maja Knüsel

Christine Badura

Christina Rinderknecht



# Übersicht

01

## Treffpunkte

Wir verbringen Zeit miteinander.  
Wir feiern spezielle Anlässe.

02

## Ferien

Wir entdecken neue Orte.  
Wir lassen den Alltag hinter uns.

03

## Ausflüge

Wir sind gemeinsam unterwegs.  
Wir sammeln schöne Eindrücke.

04

## Handwerk und Technik

Wir schreiben, töpfern, stricken und bildhauen.  
Wir nutzen digitale Geräte und lernen über Kl.

05

## Musik, Tanz und Theater

Wir musizieren, singen, tanzen.  
Wir machen und erleben Theater.

06

## Mitsprache und Gesellschaft

Wir reden, hören zu und teilen Ideen.  
Wir gestalten Zukunft miteinander.

07

## Natur und Umwelt

Wir beobachten und sind draussen.  
Wir lernen von Tieren und Pflanzen.

08

## Gesundheit und Bewegung

Wir bewegen uns, wir werden ruhig.  
Wir halten uns fit und gesund.



# Angebots-Partner

Zahlreiche Partner unterstützen uns mit viel Herzblut.

Zusammen verwirklichen wir ein vielfältiges Freizeit- und Bildungs-Programm.

Euer Engagement öffnet Türen und schafft Chancen - Herzlichen Dank!



[www.bogensport-event.ch](http://www.bogensport-event.ch)



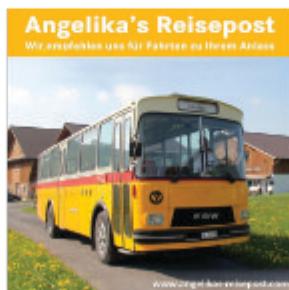
atelier susan kopp  
malen - drucken - bildhauen



vielraum  
A T E L I E R  
S C H A U K A S T E N

Gabriel Mazenauer

Atelier für Bildhauerei  
und Objektkunst



# 01

# Treffpunkte





## TAB Kafi Treff-Di

**Jeden  
ersten Dienstag  
im Monat!  
18:30 - 21:00 Uhr**  
**Maurerlehrhalle**  
**Auwiesenstrasse 10**  
**8583 Sulgen**

**Reservier deinen Platz!**  
[www.tab-thurgau.ch/treffdi](http://www.tab-thurgau.ch/treffdi)

**Du möchtest ausgehen.  
Du triffst gerne andere Menschen.  
Du möchtest jemanden wiedersehen.  
Du möchtest tanzen.**

**Wir verbringen unbeschwert Zeit miteinander.  
Wir lernen neue Menschen kennen.  
Es gibt immer eine Disco mit DJ Norbert.  
Du kannst Snacks und Getränke kaufen.  
Wir feiern spezielle Anlässe.**

Fasnachts-Party mit Masken-Prämierung	3. Februar
Mah-Meh-Essen mit Koch Jakob	3. März
Karaoke	7. April
Eifach käfele	5. Mai
Sommer-Fest	2. Juni
Eifach käfele	7. Juli
Karaoke	1. September
Oktober-Fest	6. Oktober
Eifach käfele	3. November
Samichlaus	1. Dezember

# Teilete Brunch

Du magst es gesellig.

Du magst einen guten und ausgiebigen Zmorge!

Alle, die möchten, bringen etwas mit.  
Gemeinsam gestalten wir ein grosses Buffet.  
Wir geniessen das Essen miteinander.  
Dazu wird uns live Musik begleiten.

Du kommst alleine?  
Perfekt, wir freuen uns auf dich!

Du bringst Familie oder Freunde mit?  
Je mehr, desto fröhlicher!

Du kommst mit deiner Wohngruppe?  
Gemeinsam macht es noch mehr Spass!

Reservier deinen Platz!  
[www.tab-thurgau.ch/teilete](http://www.tab-thurgau.ch/teilete)

Sonntag  
**08. März**  
**10:00 - 13:00 Uhr**  
**Martin-Haffter Schule**  
**Giessenweg 10**  
**8570 Weinfelden**

**Leitung**  
TAB Vorstand  
TAB Team

## TAB-Shuttle

Hinweg:  
von 09:20 bis 09:50 Uhr  
ab Bahnhof Weinfelden

Rückweg (auf Anfrage)  
zurück an Bahnhof Weinfelden



# TAB GALA 2026



**Montag  
16. November 2026  
18:00 - 21:00 Uhr**

Ein festlicher Abend voller Musik, Genuss und Begegnung.  
Sei dabei und feiere mit uns eine unvergessliche TAB-Gala!

Reservier deinen Platz!  
[www.tab-thurgau.ch/tabgala](http://www.tab-thurgau.ch/tabgala)

# 02

# Ferien



# Winter-Wunder Land

**Disentis (GR)**

**So. 01.März - Mi. 04.März 2026**

**3 Nächte**

**Du bist gerne in den Bergen.  
Du bist gerne draussen im Winter.  
Du bringst Mütze und Hand-Schuhe mit.  
Du traust dich in Sessel-Lift oder Gondel.**

**Wir geniessen die weisse Berg-Welt.  
Wir lernen Schnee-Schuh-Wandern.  
Wir bauen nach Lust und Laune einen Schnee-Mann.  
Wir übernachten im Hotel mit Wellness-Bereich.**

**Der ideale Berg-Urlaub in angenehmer Atmosphäre.  
Disentis liegt idyllisch im Survelva-Tal.  
Die Catrina Lodge liegt auf 1230 Meter über Meer.  
Schnee-Schuh-Miete ist im Preis inbegriffen.  
Eintritt Hotel-Hallenbad ist im Preis inbegriffen.**



## Vor-Treff

**Dienstag 3. Februar 26  
19:00 Uhr  
Weinfelden**



	Cilia Evenblij Mario Bontognali Heidi Truniger
	770 CHF im Doppel-Zimmer 900 CHF im Einzel-Zimmer
	Lodge Catrina
	Weinfelden
	Frühbucher-Rabatt bis 28. Dez. 2025
	Anmelde-Frist bis 25. Januar 2026

# Städte-Trip mit Shopping

**Basel (BS)**

**Do. 09. April - So. 12. April 2026**

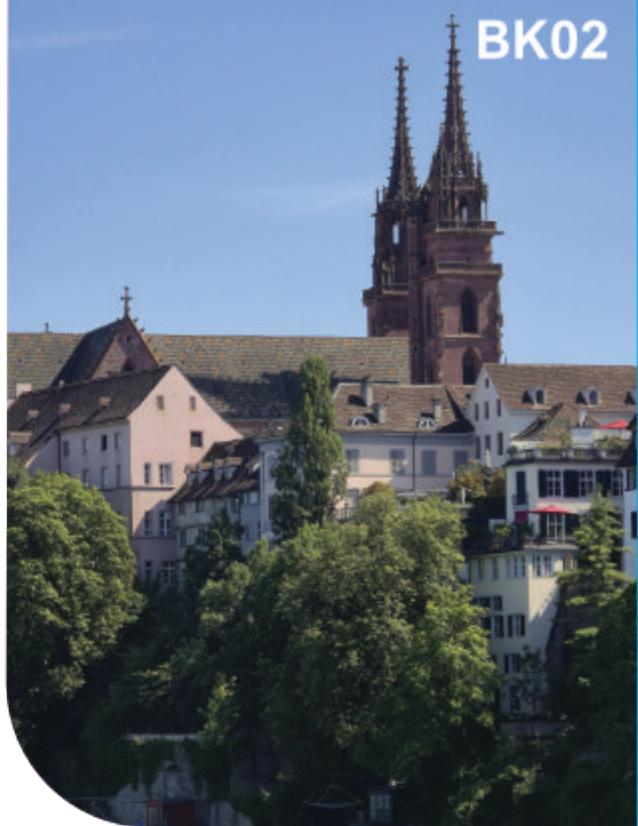
**3 Nächte**

Du shoppst gerne.

Du magst durch alte Gassen schlendern.

Du geniesst das Stadt-Leben.

Du magst am Ufer des Rheins entspannen.



Wir spazieren dem Rhein entlang.

Wir geniessen die vielen Einkaufs-Möglichkeiten.

Wir sehen historische Gebäude neben moderner Architektur.

Wir besuchen das Tinguely Museum.

Basel liegt direkt am Rhein und lebt von Vielfalt und Kultur.

Es hat Platz für jemanden mit Rollstuhl oder Rollator.

Die Unterkunft ist barrierefrei gestaltet.

Rollstuhl-Fahrer:in gelingt mit Hilfe ein Transfer in den TAB-Bus.

Das Tinguely Museum ist barrierefrei zugänglich.

Es zeigt bewegte Maschinen und lebendige Skulpturen.

## Vor-Treff

Mittwoch 4. März 26

19:00 Uhr

Weinfelden



Annekäthi Michel  
Norman Wiedemann  
& Team



680 CHF im Doppel-Zimmer  
800 CHF im Einzel-Zimmer



Jugendherberge Basel



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 15. Januar 2026



Anmelde-Frist bis 01. Februar 2026

# Bildhauer Atelier

Wigoltingen (TG)

**Do. 14. Mai - Mi. 20. Mai 2026**

**6 Nächte**

Du hast Lust Neues auszuprobieren.  
 Du bist gerne kreativ mit Holz und Stein.  
 Du hast Freude an Formen und Linien.  
 Du lernst mit Hammer & Meisel bildhauen.

Wir schaffen Kunst-Werke aus Holz und Stein.

Wir sind kreativ im Bildhauer-Atelier.

Wir machen eine Werk-Schau mit unseren Kunst-Werken.

Wir übernachten im 3\*\*\*Hotel.

Die Sicht über den Untersee ist genial.  
 Am Abend geniessen wir schöne Sonnen-Untergänge.  
 Die Hotel-Zimmer in Arenenberg sind komfortabel.  
 Es gibt am Abend ein 3-Gang-Menü.  
 Alle Zimmer haben WC und Dusche.



## Vor-Treff

Mittwoch 1. April 26

19:00 Uhr

Weinfelden



	Gabriel Mazenauer Susan Kopp
	1250 CHF im Doppel-Zimmer 1450 CHF im Einzel-Zimmer
	Wigoltingen
	Weinfelden
	Frühbucher-Rabatt bis 01. Feb. 2026
	Anmelde-Frist bis 25. März 2026

# Pfingst Wochenende

Aawangen (TG)

Fr. 22. Mai - Mo. 25.Mai 2026

3 Nächte

Du musizierst gerne.

Du liebst das Tanzen.

Du gestaltest gerne mit den Händen.

Du bist gerne unter Menschen.

Wir besuchen den bunten Afro-Pfingst-Markt.

Wir erleben Musik und Kultur.

Wir basteln einen Schatz-Beutel.

Wir machen gemeinsam Musik.

Das Afro-Pfingsten Festival ist in Winterthur.

Winterthur feiert die Vielfalt der Afro-Kulturen.

Es läuft mitreissende Musik.

Alle feiern und tanzen gemeinsam.



## Vor-Treff

Sonntag 19. April 26

11:00 Uhr

Weinfelden



Margrit Keller  
Renate Langenbacher  
Marlyse Mayerhofer



450 Franken



Altes Pfarrhaus



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 05. März 2026



Anmelde-Frist bis 5. April 2026

# Schatz-Suche am Walensee

Amden (SG)

Sa. 27.Juni - Fr. 3. Juli 2026

6 Nächte

Du liebst die Natur.  
Du suchst das Abenteuer.  
Du bist als Detektiv auf Spuren-Suche.  
Du magst schöne Aussichten.

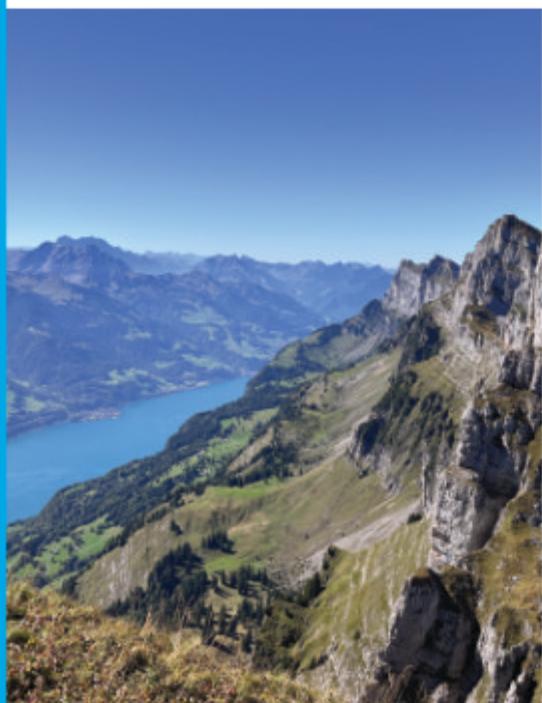
Wir leben in einem Gruppen-Haus.  
Wir suchen verborgene Schätze.  
Wir erfrischen uns am See.  
Wir teilen gemeinsame Erlebnisse.

Amden ist ein Berg-Dorf oberhalb des Walensees.  
Der See ist bekannt für seine schöne, blaue Farbe.  
Das milde Klima lässt mediterrane Pflanzen gedeihen.  
Die markanten Churfürsten sind eindrücklich.  
Auf allen Etagen befinden sich Toiletten und Duschen.



## Vor-Treff

Samstag 9. Mai 26  
14:00 Uhr  
Weinfelden



	Silvia Meyer-Graap Erich Johner Ute Classen
	1000 CHF im Doppel-Zimmer 1300 CHF im Einzel-Zimmer
	Schwendihaus
	Weinfelden
	Frühbucher-Rabatt bis 01. Feb. 2026
	Anmelde-Frist bis 1. März 2026

# Bündner Bergluft

Churwalden (GR)

Sa. 04. Juli - Sa. 11. Juli 2026

7 Nächte

Du liebst den Blick über die Berge.

Du magst Ausflüge und Besichtigungen

Du geniesst regionale Spezialitäten.

Du bist gerne am See.

Wir leben in einem sehr schönen Ferien-Haus.

Wir entspannen am Ufer des Heidsees.

Wir fahren mit dem Pedalo über den See.

Wir nehmen auch mal eine Seilbahn.



Das Ferien-Haus verfügt über hochwertige Ausstattung.

In jedem Schlaf-Zimmer ist ein eigenes Bad.

Die Unterkunft ist barrierefrei gestaltet.

Es hat Platz für jemanden mit Rollstuhl oder Rollator.

Rollstuhl-Fahrer:innen gelingt mit Hilfe ein Transfer in den TAB-Bus.

## Vor-Treff

Samstag 9. Mai 26

10:00 Uhr

Weinfelden



Marie-Louise Hanenberg  
Norman Wiedemann  
& Team



1350 CHF im Doppel-Zimmer

1550 CHF im Einzel-Zimmer



Stettli Ferienhaus, Tgiesa Solaria



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 01. Feb. 2026



Anmelde-Frist bis 25. März 2026

# Rhätische Bahn Ferien

**Poschiavo (GR)**

**Mo. 20. Juli - Fr. 24. Juli 2026**

**4 Nächte**

**Du liebst Zug fahren.**

**Du bist gerne unterwegs.**

**Du magst die Bergwelt.**

**Du magst regionales Essen.**

Wir fahren mit der Rhätischen Bahn.

Wir fahren über das Kreis-Viadukt in Brusio.

Wir essen Pizza in Italien.

Wir sind tagsüber draussen und im Zelt.

Wir essen im Zelt und übernachten im Hotel.

Das Valposchiavo liegt im Süden Graubündens.

Hier gibt es Seen, Wander-Wege und die Bernina-Zuglinie.

Wir verpflegen uns mit nachhaltigen und lokalen Produkten.

Alle Zimmer im Hotel haben WC und Dusche.



## Vor-Treff

Samstag 6. Juni 26

15:00 Uhr

Weinfelden



Cilia Evenblij  
Mario Bontognali  
Erich Johner



700 CHF in Dreier-Zimmer  
880 CHF im Doppel-Zimmer  
1100 CHF im Einzel-Zimmer



Hotel Suisse



Rorschach



Frühbucher-Rabatt bis 25. Feb. 2026



Anmelde-Frist bis 25. April 2026

# Tessiner Sonne

Dalpe (TI)

Sa. 25. Juli - So. 2. August 2026

8 Nächte

Du machst gerne Wanderungen.

Du bastelst gerne mit Natur-Materialien.

Du magst Geselligkeit.

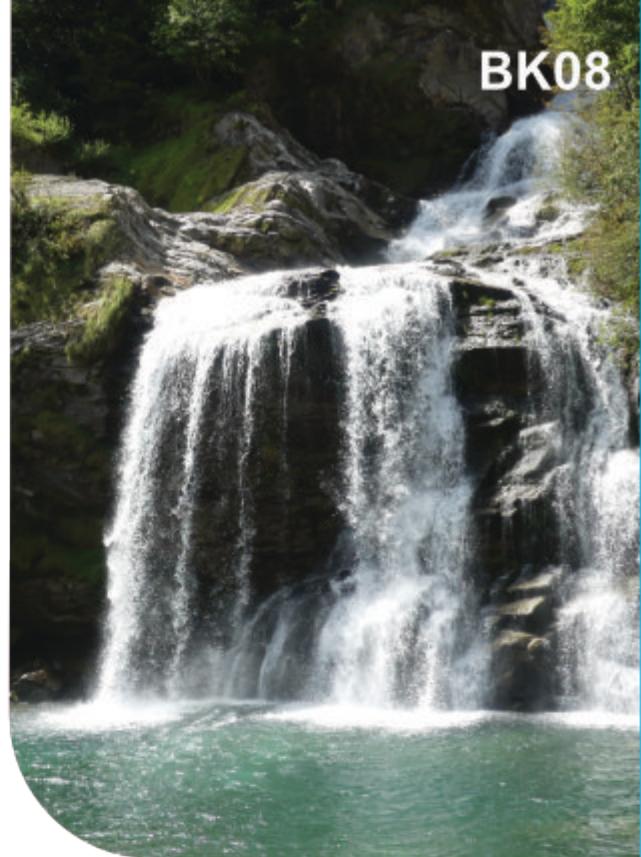
Du bist gerne in der Natur.

Wir geniessen die Aussicht.

Wir essen auf der grossen Terrasse.

Wir sind aktiv und kreativ.

Wir feiern den 1. August gemeinsam.



## Vor-Treff

Freitag 8. Mai 26

18:00 Uhr

Weinfelden

Dalpe ist ein Berg-Dorf.

Es liegt auf einer Hoch-Ebene im Val Piumogna.

Alle Zimmer sind mit Lavabo ausgestattet.

Auf allen Etagen befinden sich Toiletten.



Margrit Keller, Sonja Maurer  
Erich Johner, Marlyse Mayerhofer  
Detlev Meyer-Graap



1050 CHF im Doppel-Zimmer

1200 CHF im Einzel-Zimmer



Casa San Rocca



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 25. Feb. 2026



Anmelde-Frist bis 25. April 2026

# Judo Ferien

**Poschiavo (GR)**

**Sa. 08. Aug. - Sa 15. Aug. 2026**

**7 Nächte**

**Du machst schon aktiv Judo - oder -**

**Du möchtest während den Ferien Judo lernen.**

**Du liebst die Bergwelt.**

**Du bist gerne draussen.**

Wir machen täglich Judo im Zelt.

Übersetzt bedeutet Judo "sanfter Weg".

Judo ist ein cooler Kampf-Sport.

Judo-Kleider kannst du bei uns dazu buchen.

Wir machen schöne Ausflüge.

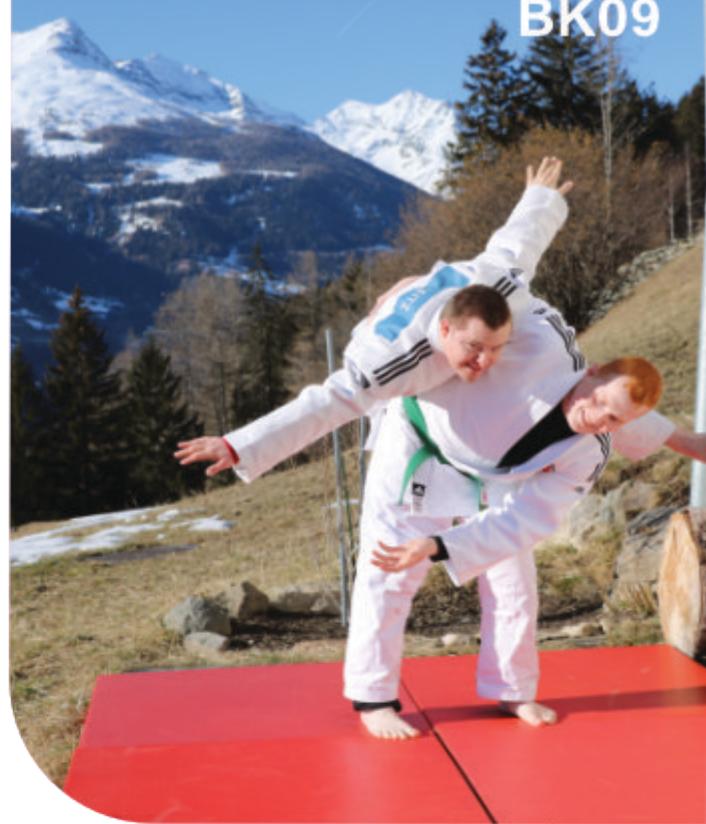
Wir essen im Zelt und übernachten im Hotel.

Das Valposchiavo liegt im Süden Graubündens.

Hier gibt es Seen, Wander-Wege und die Bernina-Zug-Linie.

Wir verpflegen uns mit nachhaltigen und lokalen Produkten.

Alle Zimmer im Hotel haben WC und Dusche.



## Vor-Treff

Samstag 6. Juni 26

11:00 Uhr

Weinfelden



Cilia Evenblij  
Mario Bontognali  
Swiss Adaptive Judo



975 CHF in 3-er Zimmer  
1150 CHF im Doppel-Zimmer  
1400 CHF im Einzel-Zimmer



Hotel Suisse



Landquart, Sammel-Transport auf Anfrage



Frühbucher-Rabatt bis 25. Feb. 2026



Anmelde-Frist bis 25. April 2026

# Gelato, Lago, Ticino

Locarno (Ti)

Sa. 12. Sept. - Sa. 19. Sept 2026

7 Nächte

Du möchtest die Sonne im Herbst geniessen.

Du nimmst es gerne ruhiger.

Du machst gerne Siesta.

Du liebst ein Mix aus Altstadt und See.

Wir essen Gelato auf der Piazza Grande.

Wir spazieren am See.

Wir geniessen das Tessiner Leben.

Wir unternehmen eine Bootsfahrt über den See.



## Vor-Treff

Samstag 18. Juli 26

14:00 Uhr

Weinfelden

Locarno liegt im italienisch-sprachigen Teil der Schweiz.

Die Stadt befindet sich am Lago Maggiore.

Es hat eine historische Altstadt, schöne Plätze und Cafés.

Die Jugend-Herberge «Palagiovani» ist eine schöne Villa.

Alle Zimmer haben WC und Dusche.



Silvia Meyer-Graap  
Erich Johner  
Annekäthi Michel



1200 CHF im Doppel-Zimmer

1375 CHF im Einzel-Zimmer



Jugendherberge Locarno



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 30. März 2026



Anmelde-Frist bis 08. Mai 2026

# Natur Pur

Oberuzwil (SG)

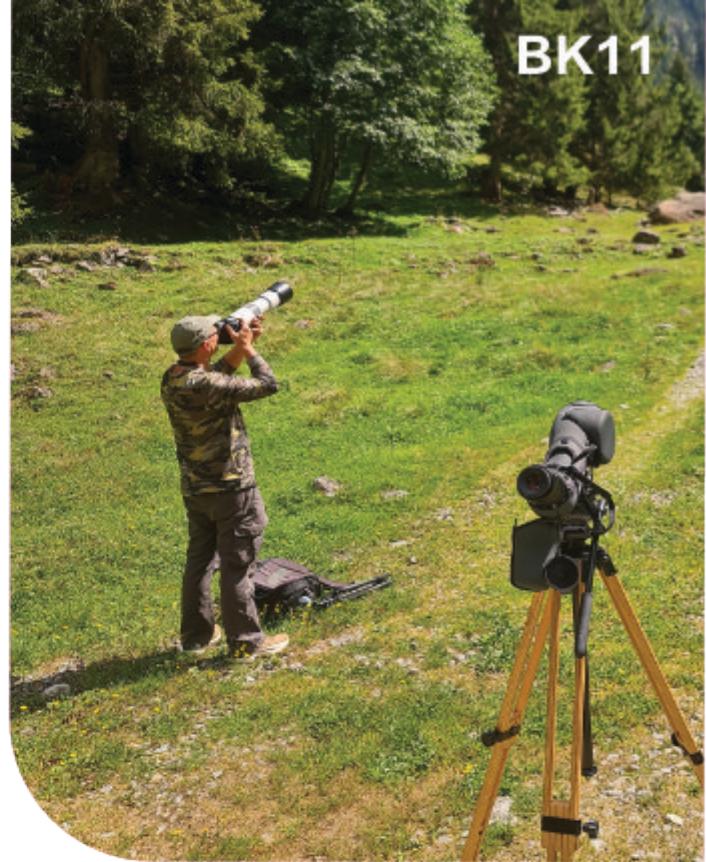
Mo. 28. Sept - Sa. 03.Okt. 2026

5 Nächte

Du liebst die Natur.  
Du liebst die Ruhe.  
Du bist gut zu Fuss.  
Du bist ein ruhiger Beobachter.

Wir sind mitten im Natur-Schutz-Gebiet.  
Wir beobachten Vögel und andere Tiere.  
Wir lernen etwas über die Bäume, Pflanzen und Tiere.  
Wir stehen auch mal früh auf.  
Wir beobachten wie die Natur erwacht.

Das Grundstück Löchli ist sehr gross.  
Es hat einen hauseigenen Mischwald, Bach und Wiese.  
Das Haus ist nur zu Fuss erreichbar.  
Vom Parkplatz aus sind es 400 Meter Fussweg.



## Vor-Treff

Samstag 13. Juni 26  
14:00 Uhr  
Weinfelden



Michel Hänggi  
& Team



750 CHF im Doppel-Zimmer  
900 CHF im Einzel-Zimmer



Gruppenhaus Löchli



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 28. Dez. 2025



Anmelde-Frist bis 25. Januar 2026

# Luxus Wellness Ferien

**Läufelfingen (BL)**

**Mo. 7. Dez. - Do. 10. Dez. 2026**

**3 Nächte**

**Du möchtest deine Seele baumeln lassen.**

**Du magst Ruhe und Entspannung.**

**Du verwöhnst dich gerne mit etwas Luxus.**

**Du geniesst besondere Momente nur für dich.**

Wir baden, essen und geniessen.

Wir geniessen die Aussicht und die Umgebung.

Wir nehmen uns Zeit zum gemütlichen Austausch.

Wir haben Platz für jemanden mit Roll-Stuhl oder mit Rollator.

Die Unterkunft ist barrierefrei gestaltet.

Entspanne dich im 34 °C warmen Mineral-Heilbad.

Gönn dir eine wohltuende Massage.

Auf Wunsch organisieren wir eine 1:1-Begleitung für's Bad.

Extra Bad-Begleitung und Massage sind optional zubuchbar.

Rollstuhl-Fahrer:innen gelingt mit Hilfe ein Transfer in den TAB-Bus.



## Vor-Treff

Mittwoch 21. Okt. 26

19:00 Uhr

Weinfelden



Annekäthi Michel  
Brigitte Stalder  
& Team



880 CHF im Doppel-Zimmer

990 CHF im Einzel-Zimmer



Quellhotel Bad Ramsach



Weinfelden



Frühbucher-Rabatt bis 30. April 2026



Anmelde-Frist bis 30. August 2026

# Wunsch Ferien

Wohin möchtest du?

Datum nach Wunsch

Nächte offen

Du möchtest in die Ferien.

Du möchtest mal mit Freunden weg.

Du hast ein Ferienziel.

Du bist ziemlich selbstständig.

Wir planen mit dir gemeinsam.

Wir kommen mit dir mit und begleiten nach Absprache.

Wir geben dir Freiraum nach Bedarf und Möglichkeiten.

Wir können auch gemeinsam Aktivitäten unternehmen.



## Vor-Treff

Nach Wunsch

Wohin auch immer – einfach geniessen.

Ferien nach Mass.

Individuell oder als kleine-private Gruppe.

Sowohl in der Schweiz als auch im Ausland.

Kosten werden pro Angebot berechnet.



Diverse Reisebegleiter:innen



Abhängig vom gewünschtem  
Ferien-Ort, Unterkunft und der Reise



nach Vereinbarung



nach Vereinbarung



nach Vereinbarung



Kein Rabatt

# TEILNAHME-BEDINGUNGEN

## Ferien-Angebote

### Verantwortung des Veranstalters

TAB sorgt für die sorgfältige Vorbereitung und Durchführung des Ferien-Angebotes

### Buchung

Sie müssen schriftlich buchen. Sie können dies über das Internet ([www.tab-thurgau.ch](http://www.tab-thurgau.ch)) oder mithilfe der Anmeldekarte. Die Administrationspauschale beträgt für eine Buchung übers Internet 35 Franken und per Post 50 Franken. Eine definitive Buchungsbestätigung erhalten Sie, sobald wir ein aktuelles Gesundheitsformular erhalten haben. Mit Abgabe des Gesundheitsformulars gelten die Teilnahmebedingungen als akzeptiert.

### Programmänderungen

Programmänderungen sind möglich. Bedeutsame Änderungen werden vor Beginn des Ferien-Angebotes kommuniziert. Wo möglich werden Änderungen in Absprache mit den Teilnehmenden vorgenommen.

### Durchführungsgarantie

In Ausnahmefällen kann ein Ferienangebot von Seiten TAB gestrichen werden, beispielsweise bei Nicht-Erreichen der Mindest-Belegung.

### Preise

Die Preise beinhalten grundsätzlich Frühstück, Lunch und Abendessen, Getränke, Kaffee, Desserts und Zwischenmahlzeiten sind insbesondere in Hotels nicht inbegriffen. Nicht enthalten sind zudem die An- und Abreisekosten zum Sammelpunkt. In Ausnahmefällen können zusätzliche Kosten für ein besonderes Mittagessen anfallen.

### Preisanpassungen

Preise sind verbindlich. Anpassungen sind möglich, wenn sie durch Umstände verursacht werden, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. In diesem Fall werden die Teilnehmenden so schnell wie möglich informiert.

### Wichtige Kontaktinformation

Jede\*r Teilnehmende muss eine 24-Stunden-Kontakt-Nummer angeben. Diese Person muss während der gesamten Ferienzeit jederzeit erreichbar sein.

### Abholung am Ferienort

Bei untragbarem Verhalten, gesundheitlichen Problemen, bei Gefährdung durch oder für Teilnehmende oder bei nicht Einhalten der Hausordnung, müssen die zuständigen Angehörigen oder Institutionen die Teilnehmenden innerhalb von 12 - 24 Stunden abholen. In diesen Fällen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

### Teilnahme für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Die Teilnahme für Menschen mit eingeschränkter Mobilität variiert je nach Angebot. Die Möglichkeiten zur Teilnahme von Menschen mit eingeschränkter Mobilität hängen vom Grad der Einschränkung ab und sind je nach Ferienangebot unterschiedlich. TAB gibt auf Anfrage gerne eine ausführliche und individuelle Beratung.

### Zuschläge für Betreuungsaufwände

Standardmäßig gilt ein Betreuungsschlüssel von 1:5 oder 1:4 ohne Nachtwache (ein Betreuer für vier Teilnehmende). Bei Bedarf kann eine intensivere, individuelle Betreuung gegen Aufpreis hinzugebucht werden. Ob eine solche Betreuung nötig ist, hängt sowohl vom Ferien-Programm als auch von der teilnehmenden Person ab. Die Entscheidung darüber trifft TAB im Einzelfall.

#### 1:5 Ohne extra Begleitungsbedarf

#### 1:4 Geringer Begleitungsbedarf (nur verbale Anleitungen in der Gruppe)

#### 1:3 Mehr Begleitungsbedarf

(+ 10 % Aufschlag; Tägliche individuelle Anleitung und z.B. Einzelbetreuung bei der Körperhygiene.)

#### 1:2 grosser Pflege-, Struktur- und Begleitungsbedarf

(+ 25 - 50 % Aufschlag; Intensive und umfassende Betreuung innerhalb der Gruppe und während des gesamten Ferienprogramms, z.B. tägliche physische Unterstützung und Einzelbetreuung bei der Körperhygiene, Unterstützung beim Toilettengang sowie beim An- und Auskleiden.

Einzelbegleitung bei Spaziergängen und Unterstützung bei der Benutzung von Stützstrümpfen, Rollator und Rollstuhl.)

Die Zuschläge können nachträglich in Rechnung gestellt werden, falls sie bei der Anmeldung nicht angegeben wurden.

### Duo-Ferien

Duo-Ferien sind für Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf gedacht, die eine Eins-zu-Eins-Betreuung benötigen. Gäste können eine eigene Begleitperson zu einem reduzierten Tarif mitbringen.

### Wohngruppen-Ferien nach Wunsch

TAB kann auf Anfrage speziell für Ihre Institution oder Wohngruppe die Organisation Ihrer privaten Gruppenferien übernehmen und bei Bedarf auch die Durchführung oder Unterstützung in der Begleitung. Wir erstellen gerne ein Angebot nach Mass. Bei Interesse richten Sie Ihre Anfrage bitte an: [cecilia.evenblij@tab-thurgau.ch](mailto:cecilia.evenblij@tab-thurgau.ch).

### Gesundheitsformular

Das Gesundheitsformular muss vollständig, korrekt und wahrheitsgemäß ausgefüllt sowie unterschrieben bei TAB eingereicht werden. Alle Felder sollten ausgefüllt werden. Alle Daten werden vertraulich behandelt. Für jedes Kalenderjahr ist ein aktualisiertes Formular erforderlich. Das Formular ist für eine bessere Lesbarkeit am Computer auszufüllen.

### Verantwortung für Medikamente

Teilnehmende sind verpflichtet, sämtliche benötigten Medikamente selbst mitzubringen und diese im Gesundheitsformular aufzuführen oder am Vortreffen eine aktuelle Medikamentenliste abzugeben. TAB darf keine zusätzlichen Medikamente (z. B. Schmerzmittel) abgeben, die nicht selbst mitgebracht wurden.

### Vortreffen

Das Vortreffen ist obligatorisch. Es wird empfohlen, dass eine Betreuungsperson oder ein Familienmitglied den Teilnehmenden begleitet. Bei einem intensiveren Betreuungsschlüssel ist diese Begleitung obligatorisch. Wir empfehlen, dass die Betreuungsperson vor Ort zusätzliche Informationen wie ein Dossier oder einen Redline-Ausdruck mitbringt. Diese sollen mit der Hauptleitung oder der Fachperson besprochen und abgegeben werden.

Bei Nicht-Erscheinen ist ein alternativer, individueller Termin wahrzunehmen. Dafür wird eine Gebühr von 100 Franken pro Person erhoben.

### Rückweisungen durch TAB

TAB behält sich nach eingehender Prüfung und Rücksprache mit den Betroffenen, und deren Bezugspersonen vor, Teilnehmende zurückzuweisen. Die Administrationspauschale ist durch den Teilnehmenden zu übernehmen. Bei unvollständig oder nicht wahrheitsgetreu ausgefülltem Gesundheitsformular, werden Kosten gemäss den Rücktrittskosten anfallen.

### Abwesenheit, Krankheit oder Unfall

Bei unentschuldigtem Fernbleiben gibt es keine Rückrueistung. Bei Krankheit oder Unfall ist ein Arztzeugnis vorzuweisen und sind die aufgeführten Rücktrittskosten sowie die Administrationspauschale zu übernehmen.

### Abmeldung, Rücktrittskosten, Rückweisung

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich, sobald Sie eine Bestätigung erhalten haben.

### Kosten bei Rücktritt

- Bis 30 Tage vor Anmeldeschluss: 25 % des Preises
- Nach Anmeldeschluss bis 7 Tage vor dem Vortreffen: 60 % des Preises
- Ab 7 Tage vor dem Vortreffen sowie am Tag des Vortreffens: 80 % des Preises
- Nach dem Vortreffen: 100 % des Preises

### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Es wird dringend empfohlen, eine Reiseversicherung abzuschliessen.

### Verantwortung verspätetes Eintreffen am Abreiseort

Bei verspätetem Eintreffen am Abreiseort übernimmt TAB keinerlei Verantwortung.

#### **Bildmaterial**

Während des Angebots aufgenommene Fotos dürfen in den Publikationen von TAB verwendet werden. Das Urheberrecht an den Bildern verbleibt bei TAB. Sie stimmen zu, dass Partner von TAB die Fotos in Absprache mit TAB für Veröffentlichungen nutzen dürfen.

Bitte teilen Sie TAB schriftlich mit, wenn sie einer Veröffentlichung ihrer Bilder nicht zustimmen.

#### **Datenschutzrichtlinien**

TAB hält sich an die Datenschutz-Richtlinien. Die Richtlinien finden Sie auf deren Website unter [www.tab-thurgau.ch](http://www.tab-thurgau.ch).

#### **Anerkennung der Teilnahmebedingungen**

Mit der Anmeldung akzeptieren die Teilnehmenden diese Teilnahmebedingungen.

## Tages- und Bildungs-Angebote

#### **Verantwortung der TAB**

TAB sorgt für die sorgfältige Vorbereitung und Durchführung der Angebote. Fällt ein Angebot aus, erfolgt eine vollständige Rückerstattung der bezahlten Beiträge. Die Preise sind verbindlich.

#### **Durchführungsgarantie**

In Ausnahmefällen kann ein Angebot von Seiten TAB storniert werden, beispielsweise bei Nicht-Erreichen der Mindest-Teilnehmeranzahl.

#### **Programmänderungen sind möglich.**

Wichtige Änderungen werden vor Beginn des Angebots kommuniziert.

#### **Anmeldung**

Sie müssen sich schriftlich anmelden. Sie können dies über das Internet ([www.tab-thurgau.ch](http://www.tab-thurgau.ch)) oder mithilfe der Anmelde-Karte. Eine definitive Anmelde-Bestätigung erhalten Sie schriftlich per E-Mail oder per Post.

#### **Einladung und Rechnung**

Wir senden bis spätestens 10 Tage vor Beginn des Angebots alle wichtigen Informationen. Dazu gehören die Einladung sowie die QR-Rechnung.

#### **Abmeldung, Rücktrittskosten, Rückweisung**

Eine Abmeldung müssen Sie schriftlich oder telefonisch machen.

Bis 14 Tage vor Beginn des Angebots: kostenfrei  
14 bis 8 Tage vor dem Angebot: 50% des Preises  
Bis 7 Tage vor dem Angebot: 100% des Preises

#### **Abwesenheit, Krankheit oder Unfall**

Bei unentschuldigtem Fernbleiben erfolgt keine Rückerstattung. Bei Krankheit oder Unfall erhalten Sie einen Gutschein über den entsprechenden Betrag für TAB-Angebote.

#### **An- / Abreise**

Wir übernehmen keine Begleitung für den Weg zum Kurs und wieder nach Hause. Bei verspätetem Eintreffen übernimmt TAB keinerlei Verantwortung.

#### **Verantwortung für Medikamente**

Teilnehmende sind verpflichtet, sämtliche benötigten Medikamente selbst mitzubringen. TAB darf keine zusätzlichen Medikamente (z. B. Schmerzmittel) abgeben, die nicht selbst mitgebracht wurden.

#### **Wichtige Kontaktinformation**

Jede Teilnehmer:in muss eine Notfall-Kontakt-Nummer angeben. Diese Person muss während der gesamten Angebotszeit jederzeit erreichbar sein.

#### **Abholung während des Angebotes**

Bei untragbarem Verhalten, gesundheitlichen Problemen, bei Gefährdung durch oder für Teilnehmende müssen die zuständigen Angehörigen oder Institutionen die Teilnehmenden abholen. In diesen Fällen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

#### **Teilnahme für Menschen mit eingeschränkter Mobilität**

Die Teilnahme für Menschen mit eingeschränkter Mobilität variiert je nach Angebot. Die Möglichkeiten zur Teilnahme von Menschen mit eingeschränkter Mobilität hängen vom Grad der Einschränkung ab und sind je nach Angebot unterschiedlich. TAB gibt auf Anfrage gerne eine ausführliche und individuelle Beratung.

#### **Rückweisung**

TAB behält sich nach eingehender Prüfung und Rücksprache mit den Betroffenen, und deren Bezugspersonen vor, Teilnehmende zurückzuweisen.

#### **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

#### **Bildmaterial**

Während des Angebots aufgenommene Fotos dürfen in den Publikationen von TAB verwendet werden. Das Urheberrecht an den Bildern verbleibt bei TAB. Sie stimmen zu, dass Partner der TAB die Fotos in Absprache mit TAB für Veröffentlichungen nutzen dürfen.

Bitte teilen Sie TAB schriftlich mit, wenn sie einer Veröffentlichung ihrer Bilder nicht zustimmen.

#### **Datenschutz-Richtlinien**

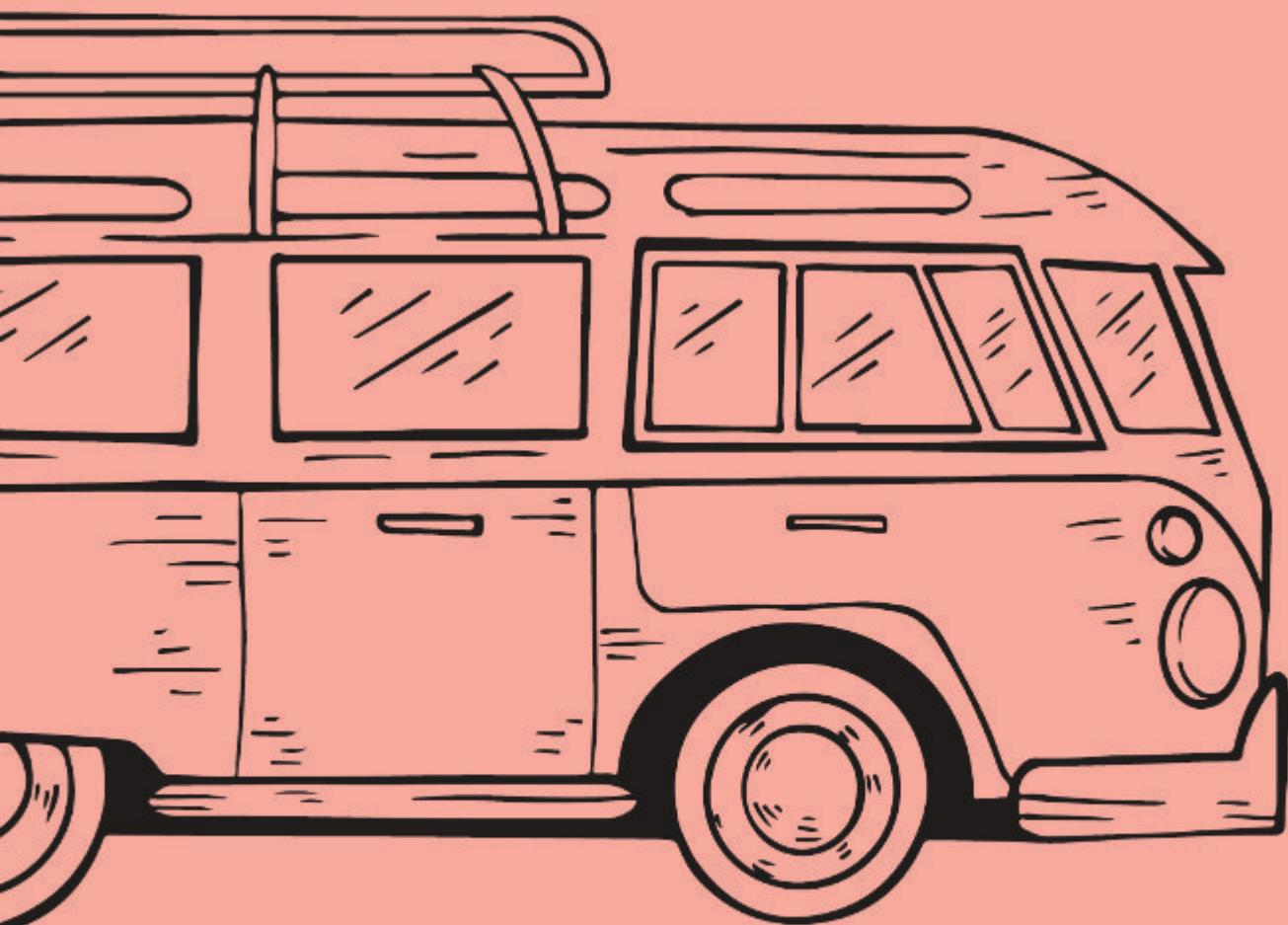
TAB hält sich an die Datenschutzrichtlinien. Die Richtlinien finden Sie auf der Website unter [www.tab-thurgau.ch](http://www.tab-thurgau.ch).

#### **Anerkennung der Teilnahmebedingungen**

Mit der Anmeldung akzeptieren die Teilnehmenden diese Teilnahmebedingungen.

# 03

# Ausflüge



TK01

# REGA-Center Schweiz

Du interessierst dich für die Rettungs-Flugwacht.

Du möchtest wissen wie es in der Einsatz-Basis aussieht.

Du bist von Helikoptern beeindruckt.

Wir besuchen das Rega-Center am Flughafen Zürich.

Wir erhalten eine spannende Führung.

Wir treffen Einsatz-Leiter der REGA.

Wir sehen den Helikopter aus der Nähe.



Tabea Hartmann  
& Team



Bahnhof, Weinfelden



Freitag, 06. März



13:30 - 19:30 Uhr



Du kannst ca. 2 Stunden langsam  
spazieren.



60 Franken



# Sternen-Zauber Säntis

Du fährst gerne mit der grossen Gondel.

Du geniesst ein köstliches 4-Gang-Menu.

Du siehst einen schönen Film über den Sternen-Himmel.

Wir machen eine unvergessliche Abend-Fahrt auf den Säntis.

Wir bestaunen das Berg-Panorama im Sternen-Licht.

Wir erhalten spannende Eindrücke über den Säntis.

Wir lernen über Sterne und Stern-Bilder.

TK02



Heidi Truniger  
Norman Wiedemann  
& Team



Bahnhof, Amriswil



Samstag, 21. März



15:00 - 22:30 Uhr



Inklusive:

- Fahrt mit der Säntis-Schwebe-Bahn
- 4- Gang-Menu

Wähle zwischen Fleisch- und Vegi-Menu.



160 Franken

# Amerikanische Träume

**Du magst besondere Autos.**

**Du hörst gerne Country-Musik live.**

**Du bist gerne unter vielen Leuten.**

Viele besondere US-Cars stehen für uns bereit!

Wir machen eine Ausfahrt bis zum Country Lokal Bonanza.

Wir erhalten einen Line-Dance-Kurs.

Wir essen Pommes, Steak und trinken soviel wir möchten.



	Bonanza Bissegger
	Etter-Egloff-Parkplatz, Weinfelden
	Sonntag, 21. Juni
	13:45 - 19:00 Uhr

	Inklusive:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfahrt</li> <li>• Tanzkurs Line Dance</li> <li>• Abend-Essen</li> <li>• Getränke</li> </ul>
	Ab 18:45 Uhr Shuttle an Bhf. Weinfelden
	70 Franken

# Seitenwagen-Ausfahrt

**Steige ein und geniesse den Fahrt-Wind.**

**Du hast gerne Motorräder.**

**Du möchtest im Seiten-Wagen mitfahren.**

Wir geniessen die Aussicht auf die Landschaft.

Wir haben eine schöne Aussicht auf Säntis und Churfürsten.

Du erlebst ein Gefühl von «Freiheit».

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Lunch.



	Werner Stadler Tabea Hartmann & Seitenwagen-Fahrer
	Bahnhof, Weinfelden
	Sonntag, 09. August
	10:00 - 16:00 Uhr

	Inklusive:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znüni</li> <li>• Mittagessen</li> <li>• Fahrt</li> </ul>
	Kein Transport von Rollstühlen. Restaurant und Toilette nicht barrierefrei.
	80 Franken

# Schiff-Fahrt Stein am Rhein

Du magst es mit Bahn und Schiff zu fahren.

Du bummelst gerne durch ein altes Städtchen.

Du geniesst es am schönen Untersee unterwegs zu sein.

Wir reisen mit Zug und Schiff nach Stein am Rhein.

Wir sind auf einer kleinen Insel im Untersee.

Wir machen einen Spaziergang am See entlang nah Stein.

Wir lernen das schöne Städtchen Stein am Rhein kennen.



## TK04



Reinhold Ambros  
Ulrike Dangel  
& Team



Haupt-Bahnhof, Kreuzlingen



Samstag, 29. August



09:00 - 18:00 Uhr



## Inklusive:

- Mittagessen
- Stadtbummel und Museum Lindwurm
- Fahrt mit dem Schiff.

Du kannst eine halbe Stunde (gemütlich) zu Fuss gehen.



80 Franken

# Ufer-Dampf und Locorama

Du geniesst eine Fahrt mit der historischen Dampf-Lok.

Du möchtest viel über Lokomotiven und Züge erfahren.

Du hast Lust selbst in den Führer-Stand zu treten.

Wir erleben die Faszination der Dampf-Lokomotiven.

Wir lernen, wie Züge früher bedient wurden.

Wir fahren mit der alten Dampf-Lokomotive.

Wir entdecken viel im Locorama in Romanshorn.



## TK05



Bettina Brunke  
& Team



Bahnhof, Romanshorn



Sonntag, 27. September



08:45 - 15:00 Uhr



Wir fahren mit der Dampf-Lok bis nach Ermatingen und zurück ins Locorama.

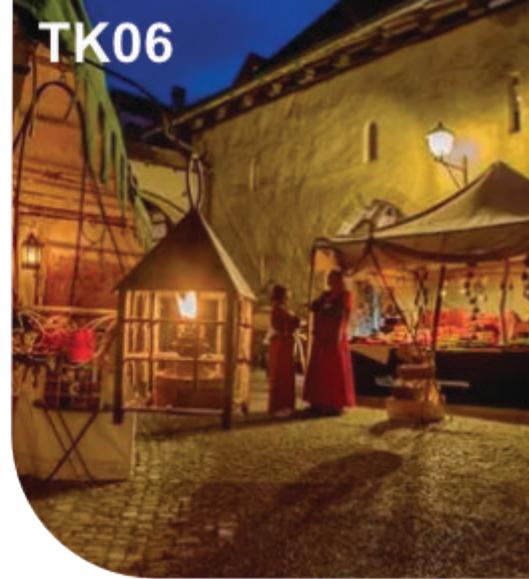
## Inklusive:

- Eintritte
- Fahrt
- Verpflegung



80 Franken

TK06



## Mittelalter-Markt in der Märli-Stadt

**Du tauchst ein in die Welt der Ritter, Gaukler und Händler.**  
**Du entdeckst Handwerk aus alter Zeit.**  
**Du geniesst die spezielle, festliche Stimmung.**

Wir besuchen die stimmungsvoll geschmückte Märlistadt.  
 Wir schlendern durch die Gassen und Marktstände.  
 Wir probieren feine Spezialitäten und wärmenden Punsch.  
 Wir hören Musik und genießen die weihnachtliche Stimmung.

	TAB Team
	Bahnhof, Stein am Rhein
	Samstag, 12. Dezember
	14:00 - 18:00 Uhr

	Inklusive:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Getränk am Markt</li> <li>• Zvieri</li> </ul>
	35 Franken

## Ausfahrt Oldie-Postauto

**Du machst gerne einen Ausflug mit dem alten Postauto.**  
**Du magst es in der Gruppe unterwegs zu sein.**  
**Du freust dich über einen geselligen Tag.**

Wir machen schöne Rundfahrten zusammen.  
 Wir geniessen die Aussicht und die Aktivitäten.

**Leitung** Angelika's Reisepost & Team  
**Abfahrts-Ort** Bahnhof, Weinfelden



A.	Fahrt am Mutter-Tag	B.	Schokolade und Flugzeuge
	Wir sehen den imposanten Rheinfall. Am Rhein spazieren wir gemütlich. Wir geniessen ein feines Mittagessen. Wir besuchen die Kloster Insel Rheinau.		Wir fahren ins House of Läderach. Wir stellen feine Schokolade her. Am Flugplatz in Wangen am Züri-See geniessen wir unser Mittagessen.
	Sonntag, 10. Mai		Samstag, 10. Oktober
	09:00 - 17:30 Uhr		09:00 - 17:30 Uhr
	80 Franken		80 Franken

# JAHRES-ÜBERSICHT 2026

		Seite
01	<b>JANUAR</b>	
	Kurs: Schreib-Werkstatt .....	34
	Kurs: Stricken.....	35
	Kurs: Gruppe Mitsprache.....	44
	Kurs: See-Vögel.....	49
	Kurs: Wie bleibe ich gesund .....	52
02	<b>FEBRUAR</b>	
	Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Fasnachts-Party .....	06
	Kurs: Bildhauen Wochenende .....	36
	Kurs: Tanz-Theater-Zirkus ABC .....	40
	Kurs: Tanz und Bewegungs-Theater .....	40
	Kurs: Jodel- und Sing-Wochenende .....	41
	Kurs: Team Kafi Treff-Di .....	44
	Kurs: Abstimmungs-Kafi.....	45
	Kurs: Flirt und Date .....	46
	Kurs: Ukrainisch kochen.....	54
	Kurs: Meditieren .....	56
03	<b>MÄRZ</b>	
	Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Mah-Meh Essen .....	06
	Treffpunkt: Teilette Brunch .....	07
	Ferien: Winter-Wunder-Land.....	10
	Ausflug: Rega-Center Schweiz .....	26
	Ausflug: Sternen-Zauber Säntis.....	26
	Kurs: Für Filz-Begeisterte .....	34
	Kurs: Töpfern.....	35
	Kurs: Bildhauen Wochenende .....	36
	Kurs: Feuer spucken .....	41
	Kurs: Jodel- und Sing-Wochenende .....	41
	Kurs: Koch-Kurs international .....	52
04	<b>APRIL</b>	
	Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Karaoke .....	06
	Ferien: Städtereise mit Shoppen .....	11
	Kurs: Bildhauen Wochenende .....	36
	Kurs: Hundetag im Frühling .....	48
	Kurs: Frühlings-Vögel .....	49
	Kurs: Traktoren und Tiere.....	50
05	<b>MAI</b>	
	Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di.....	06
	Ferien: Bildhauer-Atelier.....	12
	Ferien: Pfingst-Wochenende .....	13
	Ausflug: Ausfahrt Oldie-Postauto am Mutter-Tag .....	29
	Kurs: Bildhauen Wochenende .....	36
	Kurs: Esel-Trekking .....	48
	Kurs: Wald-Vögel .....	49
	Kurs: Kapitän auf einem Segel-Schiff.....	53
	Kurs: Bogen-Schiessen .....	55
	Kurs: Sing-Tag.....	56
06	<b>JUNI</b>	
	Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Sommer-Fest.....	06
	Ferien: Schatz-Suche am Walensee .....	14
	Ausflug: Amerikanische Träume .....	27
	Kurs: Kunst machen im vie/raum Atelier .....	38
	Kurs: Bogen-Schiessen .....	55

	Seite
<b>07 JULI</b>	
Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di.....	06
Ferien: Bündner Bergluft.....	15
Ferien: Rhätische Bahn Ferien .....	16
Ferien: Tessiner Sonne.....	17
Kurs: Galloway-Rinder .....	50
<b>08 AUGUST</b>	
Ferien: Judo Ferien .....	18
Ausflug: Seitenwagen-Ausfahrt.....	27
Ausflug: Schiff-Fahrt Stein am Rhein .....	28
Kurs: Ikonen malen .....	36
Kurs: Mein Smartphone, mein Helfer .....	37
Kurs: Theater Festival Stein am Rhein .....	42
Kurs: Exkursion im Lengwiler Weiher.....	46
Kurs: Kapitän auf einem Segel-Schiff.....	53
Kurs: Was macht mich glücklich(er) .....	53
Kurs: Wandern in Österreich .....	54
<b>09 SEPTEMBER</b>	
Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Karaoke .....	06
Ferien: Gelato, Lago, Ticino .....	19
Ferien: Natur Pur .....	20
Ausflug: Ufer-Dampf und Locorama .....	28
Kurs: Bildhauen Wochenende .....	36
Kurs: Klang-Werkstatt .....	42
Kurs: Hunde-Tag im Sommer .....	48
Kurs: Esel und Marroni .....	48
Kurs: Bogen-Schiessen .....	55
<b>10 OKTOBER</b>	
Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Oktober-Fest.....	06
Ausflug: Ausfahrt Oldie-Postauto Schokolade und Flugzeuge .....	29
Kurs: Weihnachts-Geschenke selber machen .....	38
Kurs: Wander-Vögel .....	49
Kurs: Saft aus Most-Indien .....	50
Kurs: Bogen-Schiessen .....	55
<b>11 NOVEMBER</b>	
Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di.....	06
Treffpunkt: TAB Gala .....	08
Kurs: Wünsche-Box zu Weihnachten .....	34
Kurs: Kunst-Werk für T-Shirt und Tasche .....	37
Kurs: Ukrainisch kochen.....	54
Kurs: Backen .....	55
<b>12 DEZEMBER</b>	
Treffpunkt: TAB Kafi Treff-Di, Samichlaus .....	06
Ferien: Luxus Wellness Ferien .....	21
Ausflug: Mittelalter-Markt in der Märli-Stadt .....	29
<b>DIVERSES</b>	
Angebots-Partner.....	04
Wunsch-Ferien.....	22
Teilnahme-Bedingungen .....	23/24
Mitglied werden .....	57
Finanzielle Unterstützung.....	58
Bei TAB aktiv werden.....	59

Schadenskizze



**die Mobiliar**



# Swiss Adaptive Judo

 **Swiss Adaptive Judo – mehr als Sport!**

**Judo** ist Bewegung, Respekt und Miteinander.

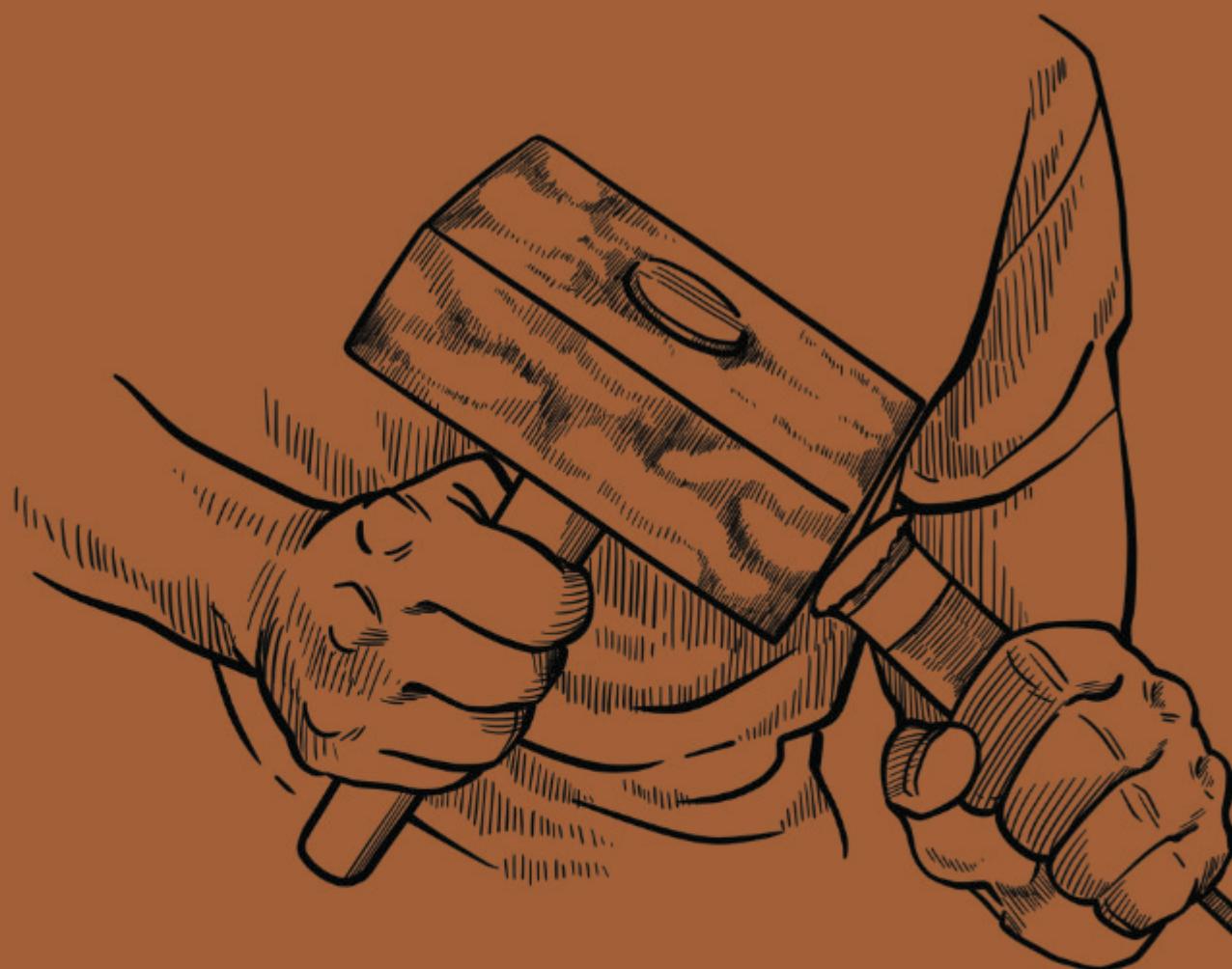
Es fördert Körper und Geist und eignet sich dank seines pädagogischen Charakters für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Trainings in **Wittenbach, Balgach und Uster**.

 Mehr Infos: [info@swissadaptivejudo.ch](mailto:info@swissadaptivejudo.ch)

# 04

# Handwerk und Technik



# Für Filz-Begeisterte

Du bist gerne kreativ und magst Filz.

Du kannst ein Wind-Licht filzen.

Du kannst dir einen Fenster-Schmuck filzen.

Wir filzen mit Wasser und Seife.

Das Filzen ist ein uraltes Handwerk.

Wir staunen, was aus Wolle alles werden kann.

Wir lassen kleine Kunstwerke entstehen.



	Annette Rohrer Carola Blaser
	Weinfelden
	Samstag, 28. März
	09:30 -15:30 Uhr

	Mitbringen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Schürze</li><li>• Plastik-Tragetasche</li><li>• Lunch</li><li>• Getränke</li></ul>
	45 Franken

# Schreib-Werkstatt

Du hast Freude am Schreiben.

Du möchtest eigene Texte schreiben können.

Du möchtest lernen, wie man eine Geschichte schreibt.

Wir schreiben wahre und erfundene Geschichten.

Wir lernen, wie man eine Geschichte erfindet.

Wir schreiben was uns bewegt.

**Leitung** Iris F. Andreska (Ausbilderin und Fachfrau Gesundheit)

**Ort** Weinfelden



A.	Schreib-Werkstatt
	Wir schreiben was uns bewegt.
	Samstag: 10. Jan. / 14. Feb. / 21. März / 25. April 30. Mai / 27. Juni / 19. Sept. / 24. Okt. / 21. Nov.
	13:30 - 16:30 Uhr

B.	Wünsche-Box zu Weihnachten
	Wir schreiben und verpacken Mut-Mach-Sprüche als Geschenk.
	Samstag 29. Nov. und Sonntag 13. Dez.
	13:30 - 16:30 Uhr

# K02

## Stricken

**Du arbeitest gerne mit deinen Händen.**

**Du möchtest Strick-Techniken lernen.**

**Du magst schöne Kleider oder Kleidungs-Stücke.**

Wir stricken zusammen mit den Profis.

Wir realisieren dein individuelles Strick-Stück.

Schal, Mütze oder Socken: du entscheidest, was entsteht.

Wir helfen dir deine Wünsche und Muster umzusetzen.



	Regula Schmid Textilfach-Lehrerin		Dienstag: 20. Januar 03. / 17. Februar 03. / 17. März
	Wollring, Weinfelden		
	Höhere Materialkosten in Absprache.		
	19:00 - 21:00 Uhr		130 Franken, inkl. 50.- Material

# K03

## Töpfern

**Du möchtest gerne mit Ton arbeiten.**

**Du kennst das Material oder möchtest es kennenlernen.**

**Du nimmst ein selbstgemachtes Stück mit nach Hause.**

Wir kneten, rollen und formen den Ton.

Wir lassen Gefäesse, Figuren oder freie Formen entstehen.

Wir arbeiten in Ruhe und geniessen die kreative Zeit.

Wir gestalten etwas Schönes.



	Beatrice Bommer bb-Porzellan Gestaltungs- und Sozialpädagogin		Samstag: Kurs A: 14. März Kurs B: 18. April Kurs C: 16. Mai Kurs D: 13. Juni
	Amlikon-Bissegg (Wolfikon)		
	Keine Verpflegung inbegriffen.		
	09:45 - 12:30 Uhr		130 Franken pro Jahr, inkl. 50.- Material 40 Franken pro Tag, inkl. Material

**K04**

# Bildhauen

**Du magst die Arbeit mit Holz und Stein.**

**Du bist Anfänger:in oder bereits Fortgeschritten.**

**Du bist kreativ und hast Geduld.**

Wir arbeiten mit Hammer, Meissel und Schnitz-Werkzeug.

Wir bearbeiten die Steine - wir bearbeiten das Holz.

Wir schaffen ein persönliches Kunst-Werk zum heim nehmen.

Wir machen am Ende vom Wochenende eine Ausstellung.



Gabriel Mazenauer, Bildhauer  
Susan Kopp, Malerin und Bildhauerin



Bildhauer-Atelier, Wigoltingen



220 Franken pro Kurs, inkl. 50.- Material.  
Aufpreis für teurere Materialien nach  
Absprache mit der Kurs-Leitung.



Samstag und Sonntag  
Kurs A: 14. / 15. Februar  
Kurs B: 21. / 22. März  
Kurs C: 11. / 12. April  
Kurs D: 2. / 3. Mai  
Kurs E: 5. / 6. September



08:30 - 17:00 Uhr

# Ikonen malen

**Du malst gerne und interessierst dich für Ikonen.**

**Du möchtest lernen was eine Ikone ist.**

**Du möchtest ruhige und kreative Tage erleben.**

Wir erfahren mehr über das Besondere von Heiligen Bildern.

Wir malen in Begleitung einer erfahrenen Ikonen-Künstlerin.

Jeder wählt sein eigenes Ikonen-Bild aus.

Wir segnen am Ende der Woche unsere Ikone.



Tatjana Pauly  
Ikonen-Künstlerin aus Berlin



Zentrum Franziskus, Weinfelden



Di, 18. - Sa, 22. August



09:00 - 16:00 Uhr



Mittag-Essen selbst mitnehmen.

Das Angebot wird in Zusammenarbeit mit  
der Katholischen Erwachsenenbildung  
Thurgau durchgeführt.



450 Franken, inkl. Material

K06

# Mein Smartphone, mein Helfer

Du bestimmst mit, was Du lernen möchtest.

Du kannst dein Smartphone mitbringen.

Du möchtest lernen was es für Möglichkeiten gibt.

Wir lernen, wie man sich auf einer Website bewegt.

Wir richten Apps ein und benutzen sie.

Wir finden mit Google Maps Orte und den Weg dahin.

Wir schicken Whatsapp-Nachrichten und Fotos.



	Reinhold Ambros Heilpädagoge / Lehrer Fasika Derege Bekele		Dienstag: 25. August 01. / 08. / 15. / 22. / 29. September 20. / 27. Oktober
	Weinfelden		
	Nimm dein Handy mit.		
	18:15 - 19:45 Uhr		110 Franken

# Kunst-Werk für T-Shirt und Tasche

Du möchtest ein T-Shirt oder eine Tasche bedrucken.

Du willst kreativ sein und Farben ausprobieren.

Du lernst was ein Linoleum-Druck ist.

Wir schnitzen unsere Bilder in Linoleum-Platten.

Wir rollen mit Walzen bunte Öl-Farben darauf.

Wir drucken unser Bild auf Stoff und Karten.

Jedes Stück ist ein Unikat - wir nehmen es mit nach Hause.



	Susan Kopp Malerin und Bildhauerin		Weisses T-Shirt aus Baum-Wolle selber mitbringen. Zwei Stoff-Taschen sind inklusiv.
	Atelier, Wigoltingen		Verpflegung bringst du selber mit.
	Sa, 14. und So, 15. November		Kein rollstuhl-gängiger Kurs.
	08:30 - 17:00 Uhr		200 Franken, inkl. Material

**K08**

# Weihnachts-Geschenke

**Du schenkst gerne und bereitest anderen eine Freude.  
Du bastelst gerne kreative Geschenke zu Weihnachten.  
Du verpackst alles liebevoll.**

Wir sammeln Geschenk-Ideen und basteln Geschenke.  
Wir machen Seife, Peelings oder Konfitüre mit Nelken und Zimt.  
Wir backen Guetzli, Zimtschnecken oder Bratäpfel.  
Da werden die Augen unserer Liebsten leuchten!



	Tatjana Schöner-Petrenko		Montag: 26. Oktober 02. / 09. / 16. / 23. / 30. November
	Jomana Bachir		
	Region Weinfelden		
	Es gibt jeweils einen kleinen Snack.		
	18:00 - 21:30 Uhr		280 Franken, inkl. Material

# Kunst machen im *vie/raum* Atelier

**Der *vie/raum* ist ein Atelier.  
Du bestimmst, welche Kunst du dort machst.  
Du entscheidest selbst, womit du arbeitest.**

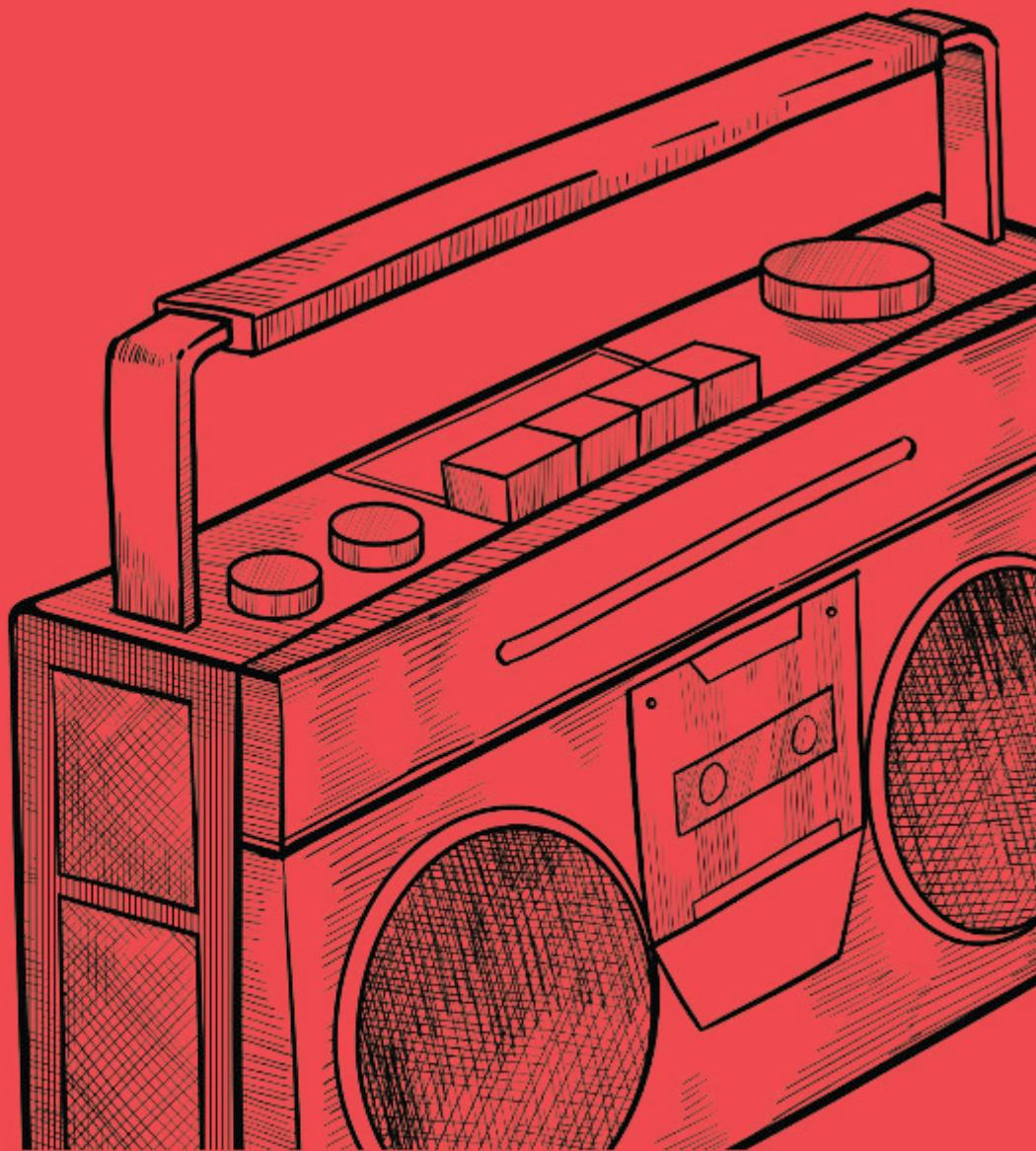
Im *vie/raum* kannst du vieles ausprobieren.  
Und du entwickelst dich weiter.  
Im *vie/raum* arbeitest du zusammen mit Anderen.  
Du wirst bei deiner künstlerischen Arbeit begleitet.



	Sabine und Thomas Staroszynski		Das Atelier ist ein Ort, an dem ganz individuelle Ideen und Projekte umgesetzt werden können. Dafür steht ein breites Material-Angebot zur Verfügung. Kunstassistent:innen unterstützen je nach Bedarf.
	<i>vie/raum</i> , St. Gallen		
	Donnerstag, A: 11. / B: 18. / C: 25. Juni		
	ab 16:00 - max. 20:00 Uhr		50 Franken pro Abend, inkl. Material

# 05

# Musik, Tanz und Theater



# Tanz-Theater-Divertimento

Du tanzt und bewegst dich gerne.  
 Du spielst gerne Theater.  
 Wir machen zusammen eine Vorführung.

## Leitung:

Carmen Puccio  
 Tanz- und Bewegungspädagogin BGB  
 Bettina Baldo  
 Bewegungs- und Tanztherapeutin btk

## Werkstatt-Vorführung Aadorf

Donnerstag 02. Juli und 26. November  
 Eintreffen 18.00 Uhr  
 Vorführung 19.00 bis ca. 20.30 Uhr



**Tanz-Fest Winterthur:** Samstag 09. Mai und Sonntag 10. Mai

Kurs A: Barrierefrei - Kurs B: nicht barrierefrei

A.	Tanz-Theater-Zirkus ABC	B.	Tanz und Bewegungs-Theater
	<p><b>Du willst beweglicher werden.</b>  <b>Du möchtest kräftiger werden.</b>            Wir machen Gymnastik.            Wir kostümieren uns nach Lust und Laune.            Wir tanzen zusammen und allein.            Wir erfinden Tanz-Theater-Geschichten.</p>		<p><b>Du lernst verschiedene Tanzschritte.</b>  <b>Du möchtest fit bleiben.</b>            Wir tanzen zu Musik aus aller Welt.            Wir entspannen uns zu ruhiger Musik.            Wir machen Bewegungs-Theater.            Wir tanzen gemeinsam und allein.</p>
	Divertimento Tanztheaterhaus , Aadorf		Grünes Zentrum, Weinfelden
	25. Februar 4. / 11. / 18. / 25. März 01. / 22. / 29. April 06. / 13. / 27. Mai 03. / 10. / 17. / 24. Juni 26. August 02. / 09. / 16. / 23. / 30. September 21. / 28. Oktober 04. / 11. / 18. November		26. Februar 05. / 12. / 19. / 26. März 02. / 23. / 30. April 07. / 28. Mai 04. / 11. / 18. / 25. Juni 27. August 03./ 10. / 17. / 24. September 01. / 22. / 29. Oktober 05. / 12. / 19. November
	Mittwoch, 18:10 - 19:10 Uhr		Donnerstag, 18:15 - 20:15 Uhr
	250.- pro Jahr   150.- pro Semester		450.- pro Jahr   240.- pro Semester

# Feuer spucken

**Du möchtest den sicheren Umgang mit Feuer lernen.**

**Du liebst das Spiel mit dem Feuer.**

**Du hast keine Angst vor Feuer und bist mutig.**

Wir lassen Funken sprühen.

Wir machen ein Feuer.

Wir malen Figuren mit einer Zauber-Flüssigkeit.

Wir verwandeln die Figuren in schöne Flammen-Bilder.



Bernadette Beerli  
Sonder- und Heilpädagogin



Wir sind im Freien – bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.



Waldschule, Weinfelden



Samstag, 07. März



14:00 - 16:00 Uhr



25 Franken

# Jodel- und Sing-Wochenende

**Du singst gerne und möchtest jodeln lernen.**

**Du bist Anfänger oder hast schon ein wenig Erfahrung.**

**Alle sind willkommen.**

Wir machen Stimm- und Atemübungen.

Wir singen mehrstimmig.

Wir lernen traditionelle und moderne Lieder.

Wir bewegen uns und haben Spass.



Bernadette Beerli  
Sonder- und Heilpädagogin



Kurs A:  
Samstag 21. und Sonntag 22. Februar



Region Weinfelden

Kurs B:  
Sonntag, 15. März



Verpflegung selber mitbringen.



Kurs A: 120 Franken | Kurs B: 60 Franken



10:00 - 16:00 Uhr

# Klang-Werkstatt

Du machst gerne Musik.

Du findest verschiedene Rhythmen und Takte spannend.

Du magst unterschiedliche Klänge.

Wir entdecken wie Steine, Drähte oder Metall klingen.

Wir spielen auf besonderen Instrumenten.

Wir spielen mit Dingen, die uns im Alltag begegnen.

Aus den Klängen entsteht schöne Musik.



Dienstag:

15. / 22. / 29. September  
06. / 13. / 20. / 27. Oktober  
03. / 10. / 17. / 24. November  
1. Dezember



Sandi Koprek Musiktherapeut  
mit Daniel Knipping



Kulturhaus, Stein am Rhein



Es wird auch mal laut.



18:30 - 21:00 Uhr



300 Franken

# Theater Festival Stein am Rhein

Du hörst eine schöne Geschichte.

Du magst Theater und Erzählungen.

Du bist neugierig auf Strassen-Theater.

Wir hören einer Schauspielerin oder einem Schauspieler zu.

Sie erzählen ihre Geschichte.

Wir staunen über Schauspieler\*innen und Shows aus aller Welt.

Wir lassen uns überraschen, verzaubern und mitreissen.



Jedes Jahr im August verwandelt sich Stein am Rhein in eine grosse Bühne: Strassen, Kloster, Innenhöfe und Gassen werden zu Spielorten für bewegende Geschichten, überraschende Begegnungen und sinnliche Erlebnisse.



TAB Team



Stein am Rhein



A: Di. 11. August | B: Do. 13. August



16:00 - 19:00 Uhr

20 Franken pro Abend

# 06

# Mitsprache und Gesellschaft



# Gruppe Mitsprache

Du möchtest mitreden - überall.

Du magst über verschiedene Themen plaudern.

Du bist gerne auf dem neusten Stand.

Wir diskutieren gerne miteinander.

Wir sprechen über all das was uns beschäftigt.

Wir lernen für uns einstehen.

Wir machen Themen-Abende; bsp. Warum bin ich, wie ich bin.



	Iris F. Andreska Ausbilderin und Fachfrau Gesundheit
	Pfarreizentrum, Weinfelden
	2. Semester Daten folgen
	18:30 - 20:30 Uhr

	Donnerstag: 15. / 29. Januar 12. / 26. Februar 12. / 26. März 23. April 07. / 21. Mai 04. / 18. Juni und 02. Juli
	180 Franken

# Team Kafi Treff-Di

Du möchtest aktiv im Team Kafi Treff-Di mitarbeiten.

Du interessierst dich für die Arbeit im Restaurant.

Du bist gut zu Fuss und kannst 1-2 Stunden stehen.

Wir lernen was man hinter dem Buffet machen muss.

Wir fragen die Gäste nach ihren Wünschen.

Wir schenken die Getränke ein. Wir geben die Snacks aus.

Wir ziehen das Geld ein. Wir dekorieren die Tische.



	Claudia Predicatori Sandra Fernandez
	Maurerlehrhalle, Sulgen
	Wir machen einen Ausflug zusammen!
	18:00 - 20:30 Uhr

	Dienstag: 24. Februar / 31. März 28. April / 26. Mai 30. Juni / 25. August 29. September / 27. Oktober 24. November / 08. Dezember → Plus Daten vom TAB Kafi-Treff-Di (S.6)!
	150 Franken

K17

## Abstimmungs-Kafi

**Du interessierst dich für politische Fragen.**

**Du erfährst über was abgestimmt wird.**

**Du lernst die Pro- und Contra-Argumente kennen.**

Wir lernen die Politik der Schweiz besser kennen.

Wir lernen, was die Begriffe im Abstimmungs-Text bedeuten.

Wir erhalten Informationen über bevorstehende Abstimmungen.

Eine neutrale Person erklärt die offiziellen Unterlagen.



Iris F. Andreska  
Ausbilderin und Fachfrau Gesundheit



Weinfelden



In leichter Sprache, falls möglich



09:30 - 12:00 Uhr



Samstag:  
28. Februar  
06. Juni  
19. September  
21. November



30 Franken

## Blog “alles ausser gewöhnlich”

**Du möchtest von dir erzählen.**

**Du möchtest aus deinem Leben berichten.**

**Du möchtest, dass Viele deine Erzählungen lesen.**

Wir schreiben oder erzählen über unsere Erlebnisse.

Wir schreiben die Erlebnisse auf.

Wir veröffentlichen Blog-Beiträge auf der TAB Website.



Charlotte Mäder



Weinfelden



Daten auf Anfrage



Dauer jeweils 1 Stunde



Du entscheidest, was veröffentlicht wird.



10 Franken pro Stunde

K19

## Flirt und Date

Du möchtest einen Partner oder eine Partnerin finden.

Du wünscht dir Liebe und Nähe.

Du bist offen für Gespräche.

Wir lernen in gemütlicher Runde neue Menschen kennen.

Wir lernen worauf es beim Dating ankommt.

Wir lernen Gefühle und Emotionen kennen.

Wir lernen Fragen stellen und Gespräche führen.



Madeleine Zehnder & Team  
Sozialpädagogin und  
Fachfrau sexuelle Gesundheit



Weinfelden, Rorschach



Valentinstags-Party, Sa. 14. Februar



18:00 - 19:30 Uhr



Donnerstag:  
19. Februar  
09. April  
28. Mai  
10. September  
29. Oktober



70 Franken pro Jahr / 15 Franken pro Abend

## Exkursion im Lengwiler Weiher

Du möchtest ein Naturschutz-Gebiet entdecken.

Du kannst 3-4 Stunden draussen sein.

Du erfreust dich an unberührter Natur.

Wir entdecken Biber-Spuren.

Wir beobachten Amphibien.

Wir nehmen typische Pflanzen unter die Lupe.

Wir spazieren um den Weiher.



Kathrin Wittgen  
Projektleiterin Umweltbildung  
Pro Natura



Lengwil



A: Di. 16. Juni | B: Sa. 15. August



10:00 - 13:00 Uhr



Es gibt eine Pause.

Mitnehmen:

- Lunch
- Wettertaugliche Kleidung
- Gute Schuhe anziehen



30 Franken pro Tag

07

# Natur und Umwelt



# Hunde-Tag

**Du hast gerne Hunde.**

**Du hast Angst vor Hunden.**

**Du möchtest diese Angst abbauen.**

Wir trainieren mit den Hunden gemeinsam auf dem Parcours.

Wir lernen verschiedene Hunde kennen.

Wir lernen den Hunden respektvoll zu begegnen.

**Leitung** Mike Frei & Team

**Ort** Bahnhof, Märstetten



## A. Hunde-Tag im Frühling



Du kannst 1-2 km langsam spazieren.  
Die Hunde führen wir an der Leine.



Samstag, 25. April



10:15 - 16:00 Uhr



60 Franken, mit Verpflegung

## B. Hunde-Tag im Sommer



Du kannst 1-2 km langsam spazieren.  
Die Hunde führen wir an der Leinen.



Samstag, 12. September



10:15 - 16:00 Uhr



60 Franken, mit Verpflegung

# Esel-Abenteuer

**Du hast Freude an Tieren.**

**Du möchtest mehr über den Esel lernen.**

**Du verbringst gerne Zeit mit dem geduldigen Tier.**

Wir stellen dir den Esel vor- ein sanftes, ruhiges Tier.

Wir zeigen dir, wie du den Esel bürstest und pflegst.

Wir führen den Esel auf einem Spaziergang an der Leine.

**Leitung** Stefan Preisig und Hanni Niederhäuser

**Ort** Esel- und Pferdehof, Grünenegg 1 bei Eschenz



## A. Esel-Trekking



Du kannst 2-3 Stunden gehen.  
Mit Pausen. Wir bräteln im Wald.



Samstag, 30. Mai



10:00 - 16:00 Uhr



60 Franken, ohne Verpflegung

## B. Esel und Marroni



Du kannst 1-2 Stunden gehen.  
Mit Pausen. Wir braten Marroni.



Samstag, 19. September



10:00 - 13:00 Uhr



40 Franken, mit Verpflegung

# Vogel Beobachtungen

**Du magst die Natur und Vögel.**

**Du magst draussen sein.**

**Du kannst ca. 2 Stunden gehen.**

Wir lernen die Lebens-Räume der Vögel kennen.

Wir beobachten Vögel mit dem Fern-Glas.

Wir hören den Vogel-Stimmen zu.

Wir lernen, wie man Vögel schützt.

## Leitung

Michel Hänggi & Team

Diplomierter Feld-Ornithologe und Exkursions-Leiter



A.	See-Vögel
	Wir entdecken die Wasser-Vögel in ihrer Winter-Pause.
	Bahnhof, Arbon
	Sonntag, 25. Januar
	13:00 - 15:00 Uhr
	20 Franken

B.	Frühlings-Vögel
	Wir beobachten Vögel entlang der Thur.
	Haltestelle Rorerbrücke, Frauenfeld
	Sonntag, 19. April
	08:00 - 10:00 Uhr
	20 Franken

C.	Wald-Vögel
	Wir beobachten Vögel im grössten Wald vom Kanton Thurgau.
	Bahnhof, Hüttlingen-Mettendorf
	Sonntag, 31. Mai
	08:00 - 10:00 Uhr
	20 Franken

D.	Wander-Vögel
	Wir entdecken einen wichtigen Rastplatz für in den Süden ziehende Vögel.
	Haltestelle Stutheien, Hüttwilen
	Sonntag, 18. Oktober
	14:00 - 16:00 Uhr
	20 Franken

# Auf dem Bio-Hof

**Du bist gerne in der Natur.**

**Du magst Tiere und Pflanzen.**

**Du erhältst Einblick ins Leben auf dem Bio-Hof.**

Wir gehen sorgsam mit der Natur um.

Wir stellen gemeinsam feine Produkte her.

Wir lernen viel über Tiere und Pflanzen.

Wir lernen Werkzeuge und Maschinen kennen.

**Leitung** Jonas Schneider & Team

**Ort** Schneider's Farm, Amriswil



## A. Traktoren und Tiere

**Dich interessiert das Leben als Landwirt:in.**

**Du packst gerne aktiv mit an.**

Wir dürfen mit dem Traktor mitfahren.

Wir bereiten Futter für die Tiere zu.

Wir erfahren wie Küken gehalten werden.

Wir säen und pflanzen im Garten

## B. Galloway-Rinder

**Du lernst unsere schottischen Rinder kennen.**

**Du erfährst warum ihr Fleisch besonders ist.**

Wir machen feine Burger-Pattys zusammen.

Wir würzen das Fleisch wie wir möchten.

Wir grillen bei schönem Wetter gemeinsam.

Einen Burger kannst du mit nach Hause nehmen.



Sonntag, 12. Juli



09:30 - 13:30 Uhr



50 Franken, mit Verpflegung

## C. Saft aus Most-Indien

**Du bist ein Apfel-Liebhaber.**

**Du magst frischen, süßen Most.**

Im Herbst sind die Äpfel reif.

Wir bewegen uns draussen und sammeln Äpfel.

Wir pressen unseren eigenen Most.

Den Süß-Most darfst du mit nach Hause nehmen.



Freitag, 09. Oktober 2026



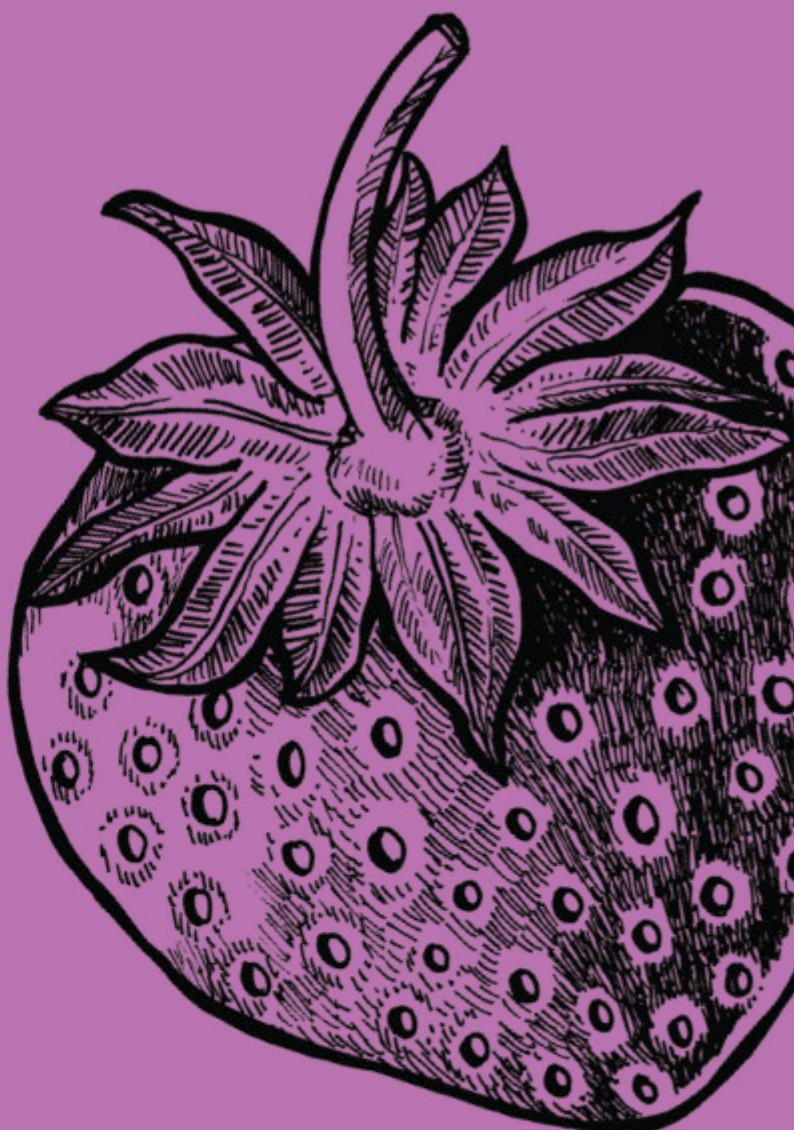
09:30 - 15:30 Uhr



60 Franken, mit Verpflegung



# 08 Gesundheit und Bewegung



**K22**

# Wie bleibe ich gesund

**Du möchtest dich gesund halten.**

**Du findest heraus, was dir im Alltag gut tut.**

**Du bekommst Tipps, die einfach umzusetzen sind.**

Wir lernen, was gesundes Essen ist.

Wir lernen, was dein Herz stärkt und wie Bewegung Kraft gibt.

Wir lernen, welche Nahrungs-Mittel dir gut tun.

Wir entdecken gemeinsam Wege für einen gesunden Tagesablauf.



Iris F. Andreska  
Ausbilderin und Fachfrau Gesundheit



Weinfelden



Du bringst deine Themen ein.



17:00 - 19:30 Uhr



Mittwoch:  
21. Januar  
04. Februar  
04. März  
15. April  
10. Juni



90 Franken

# Koch-Kurs international

**Du möchtest abwechslungsreich kochen lernen.**

**Du möchtest neue Rezepte kennen lernen.**

**Du probierst gerne Essen aus anderen Ländern aus.**

Wir kochen Rezepte aus aller Welt.

Wir kochen Gerichte mit roten Linsen, Quinoa,  
mit mariniertem Tofu und Dessert mit Kokosmilch.

Wir kochen gesund und lecker.

**K23**

Tatjana Schöner-Petrenko  
& Team



Sekundarschulzentrum, Berg



Wir essen gemeinsam.



18:00 - 21:30 Uhr



Montag:  
Kurs A: 30. März: asiatisch  
Kurs B: 01. Juni: orientalisch  
Kurs C: 31. August: mexikanisch  
Kurs D: 26. Oktober: libanesisch  
Kurs E: 14. Dezember: Italienisch



230 Franken pro Jahr | 50.- pro Abend

K24

# Kapitän auf einem Segel-Schiff

Du verbringst den Tag auf dem Segel-Schiff auf dem See.

Du spürst, wie es ist, selber Kapitän zu sein.

Du lernst das Segel-Schiff steuern.

Wir lernen, was es alles braucht, damit das Segel-Schiff fährt.

Wir lernen wie man ein Segel setzt.

Wir werden von erfahrenen Seglern unterstützt.

Wir spüren den Wind und das Wetter.



Sailability Arbon



Hafen, Arbon



Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.  
Regenschutz erhältst du von Sailability.  
Das Pizza-Essen ist im Preis inklusive!



Kurs A: Sa, 09. Mai

Kurs B: So, 10. Mai

Kurs C: Sa, 15. August

Kurs D: So, 16. August



10:00 - 16:00 Uhr



70 Franken pro Tag

# Was macht mich glücklich(er)

Du möchtest Glück haben.

Du kannst Glück weitergeben.

Du lernst kleine Momente bewusst geniessen.

Wir lernen, was Freunde und Feinde des Glücks sind.

Wir entdecken was uns glücklich macht.

Wir lernen Vertrauen, Dankbarkeit und Freundschaft.

Wie stärkt Anerkennung und Glück unser Selbstvertrauen.



Iris F. Andreska

Ausbilderin und Fachfrau Gesundheit



Weinfelden



Du bringst deine Themen ein.



17:00 - 19:30 Uhr



Mittwoch:

19. August

16. September

07. Oktober

04. November

02. Dezember



90 Franken

TK12

# Wandern in Österreich

**Der Pfänder ist ein beliebter Aussichts-Punkt in Österreich.**

**Du bist motiviert zwei Stunden in den Bergen zu wandern.**

**Du lernst die passende Wander-Ausrüstung kennen.**

Wir fahren mit der Pfänder-Bahn (Gondel) auf den Gipfel.

Wir genießen die beeindruckende Aussicht über den Bodensee.

Wir beobachten Tiere im Alpen-Wildpark der Allgäuer Alpen.

Wir genießen regionale Spezialitäten und kehren gemütlich ein.



Heidi Truniger  
& Team



Inklusive sind:

- Fahrt mit der Pfänder-Bahn
- Lunch
- 1 Getränk
- Znüni-Snack



Bahnhof, Romanshorn  
Samstag, 22. August



80 Franken

# Ukrainisch kochen

**Du entdeckst die Vielfalt der ukrainischen Küche.**

**Du lernst einfache Rezepte zum Nachkochen.**

**Du genießt das gemeinsame Kochen und Essen.**

Wir kochen gemeinsam mit einer Frau aus der Ukraine.

Wir lernen traditionelle Rezepte kennen.

Wir erleben, wie Kochen Menschen verbindet.

Wir teilen Geschichten, Kultur und Geschmack.



Tatjana Schöner-Petrenko  
& Team



Wir essen zum Zmittag das selbst zubereitete ukrainische Gericht.



Sekundarschulzentrum, Berg



A: Sa, 28. Februar | B: Sa, 28. Nov.



70 Franken pro Tag

# Backen

**Du hast Freude am Backen.**

**Du darfst mitnehmen, was du gebacken hast.**

**Du lernst wie man den Ofen richtig einstellt.**

Wir haben Freude am gemeinsamen Backen.

Wir lesen Rezepte und bereiten alles vor.

Wir wiegen und messen die Zutaten genau ab.

Wir probieren, was wir gebacken haben.



	Maja Knüsel & Team		Nimm deine eigene Schürze mit, wenn du eine hast.
	Region Weinfelden		
	Samstag, 14. November		
	09:30 - 14:30 Uhr		45 Franken, mit Verpflegung

# Bogen-Schiessen ausprobieren

**Du hast Lust auf Bogen-Schiessen.**

**Du übst mit Experten den Pfeil ins Ziel zu schießen.**

**Du darfst verschiedene Bögen ausprobieren.**

Wir zeigen dir, wie Bogen-Schiessen geht.

Wir erklären dir die Grundbegriffe und das Material.

Wir üben zusammen mit fachkundigen Trainern.

Wir haben Spass und sind stolz auf unsere Treffer.



	Günter Schulz & Team		Samstag: Kurs A: 2. Mai Kurs B: 27. Juni Kurs C: 5. September Kurs D: 24. Oktober
	Hirtenstrasse 3, 8508 Homburg		
	Du bringst deinen Lunch selbst mit.		
	10:00 - 14:00 Uhr		50 Franken pro Tag Verpflegung auf Anfrage zubuchbar.

# Meditieren

**Du interessierst dich für besinnliche Themen.**

**Du kannst ruhig und gelassen werden.**

**Du lernst, wie du meditieren kannst.**

Wir schauen ein Bild an.

Wir hören Texte und nehmen Gefühle wahr.

Wir meditieren miteinander.

Wir tauschen uns aus.



Das Angebot wird in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Thurgau durchgeführt.



20 Franken

# Sing-Tag

**Du singst gerne.**

**Du interessierst dich für Glaubens-Themen.**

**Du spürst Freude an Musik und Gemeinschaft.**

Wir singen miteinander.

Wir lernen neue Lieder kennen und singen bekannte Lieder.

Wir hören zu und geniessen die Musik.

Wir erfreuen uns an neuen Lebens- und Glaubens-Themen.



Das Angebot wird in Zusammenarbeit mit der kirchlichen Erwachsenenbildung Thurgau / St. Gallen durchgeführt.



30 Franken



## Mitglied werden

- Du bist Teil vom Verein TAB Freizeit und Bildung.
- Du kannst im Verein über wichtige Themen abstimmen.
- Du profitierst von verschiedenen Angeboten.
- Du erhältst Einladungen zu Anlässen und Weiterbildungen.
- Du bekommst 5% Ermässigung.

**IV - Bezüger und  
Einzelperson ohne IV bis 20 Jahre**      75 Franken

**Einzelperson ohne IV ab 20 Jahre**      100 Franken

**Partner-Organisation**  
inkludiert: Jahres-Beitrag für's TAB Kafi-Treff-Di und  
2 Stimmen an der GV. Ohne Individual-Rabatte.

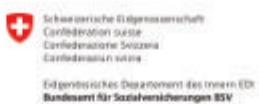
[www.tab-thurgau.ch/mitglied](http://www.tab-thurgau.ch/mitglied)

**TAB**  
**Freizeit Bildung**  
**Mitglieder profitieren**  
Gültig für jedes gebuchte TAB-Angebot!  
Voraussetzung: Aktives TAB Mitglied 2025.  
Kumulerbar mit Frühbucher-Rabatt.

**5%**

## Finanzielle Unterstützung

TAB wird generell und für einzelne Projekte unterstützt durch:



**pro infirmis**

ERNST GÖHNER STIFTUNG

## Vielen Dank für euer Engagement!

Mit viel Professionalität und grossem Engagement leisten zahlreiche Menschen jährlich über 5'000 Stunden ehrenamtlich mit TAB. An vielen Orten kann TAB für wenig Geld Angebote durchführen. Kirchgemeinden, Schulen, Verbände und andere Institutionen unterstützen TAB mit grosszügigen Konditionen. Zusätzlich darf sich TAB auf treue private Spenderinnen und Spender verlassen.



## Bei TAB aktiv werden

### Inklusion fördern

Menschen mit Beeinträchtigungen aktiv in Freizeit- und Bildungsangebote einbinden - gemeinsam lernen und erleben.

### Barrieren abbauen

Soziale Hürden überwinden, ein inklusives Miteinander stärken und Gemeinschaft erleben.

### Sinn stiften

Das Leben von Menschen mit Beeinträchtigungen abwechslungsreich gestalten, Unterstützung bieten, soziale Kompetenzen ausbauen und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.

[www.tab-thurgau.ch/aktivwerden](http://www.tab-thurgau.ch/aktivwerden)

#### Fotos / Copyright / Illustrationen / Icons

Das Urheberrecht liegt bei TAB., ausser auf folgenden Seiten: danjazzia S. 8 / Disentis Tourismus S. 10 / Lodge Katrina S. 10. / Mohammad Ayaz Alam S. 11 / Ramon Karolan S. 11 / Schwendihaus S. 14 / Stettli Ferienhaus S. 15 / Swiss Adaptive Judo, Mario Bontognali, Diverse Bilder / Jugendherberge Locarno S. 19 / suisseobserver S. 20 / Quellhotel Bad Ramsach S. 21 / James Wheeler S. 22 / Rega Schweiz S. 26 / Säntis-Schwebebahn AG S. 26. / Märstadt Stein am Rhein S. 27 / Angelika's Reisepost S. 27 / Wollring Weinfelden S. 35 / bb-Porzellan S. 27 / Lisa from Pixels S. 34 / Thirmad S. 37 / Susan Kopp S. 37 / Caroline Feelgood S. 38 / Maris Rhamdani S. 41 / Samson Katt S. 46 / Suisseobserver S. 49 / Dapur Melodi S. 52 / Keegan Checks S. 54 / bogensport-event S. 55 / Seelsorge Plus S. 56 / abifandi S. 55.1 / DikasStudio S. 9.22.25 / Slabdesign S. 33, 39. / Julia\_Dreams S. 43 / GraphicGoods S. 47 / Icons: vesvocrea, andinurstd, upnowgraphic, moto-rama, spacepixelcreative, nathayastudio\_, Wencory, creativevip

Gestaltung: TAB Freizeit und Bildung

Druck: Thurgauer Tagblatt AG

## Partnerschaft mit TAB

### Inklusion und Gemeinschaft

Öffnen Sie Ihre bestehenden Angebote oder entwickeln Sie Neue, speziell für Menschen mit Beeinträchtigung abgestimmt und betreut.

### Fachliche Unterstützung und Expertise

Wir unterstützen Sie mit fachlicher Expertise, damit Ihre Angebote von qualifizierten / erfahrenen Fachleuten begleitet werden. Wir unterstützen Sie um eine optimale Betreuung der Teilnehmenden zu gewährleisten.

### Netzwerk und Kooperation

Werden Sie Teil eines engagierten Netzwerks und profitieren Sie vom Austausch und gemeinsamen Wachstum.



# jetzt anmelden und bis bald!

[www.tab-thurgau.ch](http://www.tab-thurgau.ch)

Wir beraten Dich gerne!

Telefon: +41 71 622 37 55  
Email: [info@tab-thurgau.ch](mailto:info@tab-thurgau.ch)

**TAB Freizeit und Bildung**  
Felsenstrasse 11  
8570 Weinfelden

Jetzt mit TWINT  
spenden!



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



Ihre Spende  
in guten Händen.