

ANGEBOTE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



INHALTSVERZEICHNIS

ALLTAGSGESTALTUNG	4
Kultur und Geselligkeit	4
Weiterbildung	5
Freude an Bewegung	5
Freiwilligenarbeit	6
Fragen zur Nutzung von Smartphone und PC	7
HEIME	9
INSTITUTIONEN	12
DIENSTLEISTUNGEN	16
ALLTAGSHILFEN	27
SOZIALE DIENSTE	29
SICHERHEIT UND RECHT	30
NOTFALLNUMMERN	32

ALLTAGSGESTALTUNG

VEREINE IN ROMANSHORN UND SALMSACH

In über 120 Vereinen besteht die Möglichkeit, sich kulturell, musikalisch, sportlich und sozial nach den eigenen Vorlieben zu engagieren. Die Fachstelle Gesellschaft unterstützt Sie gerne dabei, das passende Angebot zu finden.

www.romanshorn.ch (Freizeit und Kultur)

KULTUR UND GESELLIGKEIT

Veranstaltungsagenda

Die Romanshorner Veranstaltungsagenda und Links zu kulturellen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage:

www.romanshorn.ch (Freizeit und Kultur)

Gemeindebibliothek Romanshorn

Hier finden Sie Hörbücher, Grossdruckbücher, eine digitale Bibliothek, eine grosse Auswahl an Sachbüchern und einen gemütlichen Begegnungsort mit Kaffee-Ecke.

www.biblio-romanshorn.ch

Ludothek Romanshorn

Vielfältige Auswahl an Spielen, Puzzles mit grossen Teilen und regelmässige Spielabende.

www.ludothekromanshorn.ch

Klub der Älteren

Gemeinsame Unternehmungen: Wanderungen, Ausflüge, Ferienwoche.

www.klub-der-aelteren.ch

Kulturklub

Als Mitglied des Kulturklubs der Pro Senectute Thurgau nehmen Sie an spannenden Ausflügen und Unternehmungen teil.

www.tg.prosenectute.ch (Kulturklub)

KULTUR UND GESELLIGKEIT

Vogel- und Naturschutz

Exkursionen, Pflahtag, Naturschutzgebiet und vieles mehr

www.vnsro.ch

WEITERBILDUNG

Pro Senectute

Erwachsenenurse zu verschiedenen Freizeitthemen.

www.pstg.ch (Bildung)

Gewerbliches Bildungszentrum Weinfelden

Erwachsenenurse in den Bereichen Handwerk und Bildung.

www.gb.w.ch (Erwachsenenbildung)

FREUDE AN BEWEGUNG

Seniorenrhythmik

fördert die Sturzprävention und die Erhaltung der Mobilität.

www.seniorenrhythmik.ch

Tanzvolk

Sie tanzen gerne? Beim Tanzvolk erlernen Sie Kreis- und Paartänze aus verschiedenen Ländern.

www.romanshorn.ch (Freizeit und Kultur)

Winterwasser

Den ganzen Winter über Sommer, dank der Tragluft-Schwimhalle mit Blick auf den Bodensee.

www.winterwasser.ch

ALLTAGSGESTALTUNG

FREUDE AN BEWEGUNG

Seebad Romanshorn

Eine der beliebtesten Sommeraktivitäten am Bodensee.

www.romanshorn.ch (Freizeit und Kultur)

Aquafitness

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten.

www.scromanshorn.ch/kurse/aquafitness

FREIWILLIGENARBEIT

benevol Thurgau

Heute schon gefreiwilligt? benevol Thurgau ist die Fachstelle für Freiwilligenarbeit im Kanton Thurgau.

www.benevol-thurgau.ch



SRK Rotkreuzfahrer*in

Haben Sie ein eigenes Auto und fahren gerne? Werden Sie freiwillige Fahrerin oder Fahrer für das Rote Kreuz und begleiten Sie Menschen, die selber nicht mehr mobil sind.

www.srk-thurgau.ch



Fahrer*in Mahlzeitendienst

Bringen Sie Senior*innen warme Mahlzeiten nach Hause.

www.pflegeheim-romanshorn.ch



Pro Senectute

Freiwilliges Engagement: Schenken Sie Zeit und erhalten Sie dafür viele wunderbare Erinnerungen zurück.

www.pstg.ch



FRAGEN ZUR NUTZUNG VON SMARTPHONE UND PC

Verein HORIZONT – Begleitung im digitalen Alltag, persönlich und alltagsorientiert: monatliche Treffen, Unterstützung online oder zuhause

www.horizont-online.ch



LernloftTREFF – Weiterbildung für alle
www.lernlofttreff.ch/Romanshorn



HEIME

Genossenschaft Alters- und Pflegeheim Haus Holzenstein

Holzensteinerstrasse 36

8590 Romanshorn

Tel. 071 466 90 00

HAUS
HOLZENSTEIN

- Einzelzimmer, 2-Zimmer-Wohnungen für Paare, 1-Zimmer-Studios teilweise mit Küche
- alle Zimmer mit Terrasse bzw. Balkon
- weiträumiger Park mit Kneipp-Becken, Bocciabahn, Hochbeeten, Fitnessgeräten und Cafeteria mit Aussenterrasse
- vorübergehender Heimaufenthalt (Kurz- oder Kuraufenthalt) für Menschen mit akuter Erkrankung, zur Rehabilitation oder zur Rekonvaleszenz oder Entlastung der Angehörigen

www.hausholzenstein.ch

Regionales Pflegeheim Romanshorn

Seeblickstrasse 3

8590 Romanshorn

Tel. 071 466 06 06

HAFENSTADT  ROMANSHORN
REGIONALES PFLEGEHEIM

- Ein- und Zweibettzimmer
- geschützte Wohngruppe für Menschen mit demenziellen Erkrankungen
- öffentliche Cafeteria
- vorübergehender Heimaufenthalt (Kurz- oder Kuraufenthalt) für Menschen mit akuter Erkrankung, zur Rehabilitation oder zur Rekonvaleszenz oder Entlastung der Angehörigen
- Rollstuhl- und Rollator-Vermietung

www.pflegeheim-romanshorn.ch

HEIME

Seniorenzentrum Konsumhof

Tel. 071 466 90 00

Seniorenzentrum
Konsumhof

- wohnen im Herzen von Romanshorn
 - seniorengerechte 1 ½- bis 4 ½-Zimmer-Wohnungen mit grosszügigem Innenhof
 - bei Bedarf mit speziellem Spitexvertrag
- www.seniorenzentrum-konsumhof.ch

Bodana – pflegen und begleiten

Kehlhofstrasse 47

8599 Salmsach

Tel. 071 466 02 02



Bodana
pflegen und
begleiten

- achtsames, liebevolles Pflegen und Begleiten
 - täglich frisch zubereitete Mahlzeiten in Bioqualität
 - umweltschonende Reinigung (Haus und Wäsche)
 - orientiert sich an der Qualität eines privaten Zuhauses
 - Einzelzimmer mit Bad, zum Teil mit Balkon in ruhigem Wohnquartier mit Bushaltestelle vor dem Haus
 - naturnaher Garten
 - Kunstatelier, Chor, Yoga, Atemtherapie, Naturkosmetik
- www.bodana.ch



INSTITUTIONEN

Frauengemeinschaft Romanshorn



- von Frauen für Frauen in jeder Altersgruppe
- Pflege von Gemeinschaft und Solidarität
- kulturelle und kreative Anlässe

www.fgromanshorn.ch

Gemeinnütziger Verein Romanshorn



- Adventsfeier für Alleinstehende mit eigenem Haushalt (ab dem 76. Altersjahr)
- Vorträge, Kurse, Ausflüge und vieles mehr

www.tgf-frauenverein.ch/romanshorn

Gemeinnütziger Frauenverein Salmsach



- Mahlzeitendienst
- Seniorenmorge
- Adventsmarkt
- Geburtstagsbesuche und vieles mehr

www.tgf-frauenverein.ch/salmsach

Evangelische Kirchgemeinde Romanshorn-Salmsach

Bahnhofstrasse 48
8590 Romanshorn
Tel. 071 466 00 00



- Kirchenkaffee für alle
 - Musik und Kultur
 - Seniorenausflüge
 - Mittagstisch
 - Freiwilligenarbeit
 - Fahrdienst für Gottesdienste
 - Besuchsdienst
 - Sozialberatung
- www.evangel-romanshorn.ch**

INSTITUTIONEN

Katholische Kirchgemeinde Romanshorn-Salmsach-Uttwil

Schlossbergstrasse 24
8590 Romanshorn
Tel. 071 466 00 33



- Begleitgruppe
- Kulturanlässe 3K
- Anlässe
- Pfarreikaffee und Ausflüge
- Sozialberatung
- Kommuniondienste auch für zuhause
- Mittagstisch
- Freiwilliges Engagement
- Heimgottesdienste
- Projekte
- Besuchsdienst

www.kathromanshorn.ch

Viva Kirche Romanshorn

Hueber Rebgarten 16
8590 Romanshorn
Tel. 071 463 75 70



- Besuchsdienst
- spezielles Seniorenprogramm
- gemeinsames Mittagessen
- Seniorenausflüge

www.vivakirche-romanshorn.ch



DIENSTLEISTUNGEN

Alterstagesklinik Romanshorn

Bahnhofstrasse 52
8590 Romanshorn
Tel. 058 144 47 95



Therapeutisches Tagesangebot für Menschen mit einer leichten bis mittel-gradigen Demenzerkrankung:

- Paartherapie im Alter
- Alltagsorientierte Therapie
- Achtsamkeit
- Genusstherapie
- Bezugspersonenarbeit
- Bewegungstherapie
- Musiktherapie
- Kognitive Stimulation
- Sozialberatung
- Angehörigenbegleitung

www.stgag.ch

Alterstagesklinik Weinfelden

Brauereistrasse 18
8570 Weinfelden
Tel. 058 144 41 41



Ein Angebot für ältere Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Störungen.

- Angststörungen
- Suchterkrankungen
- Schmerzstörungen
- Psychotherapiegruppe
- Gedächtnisgruppe

www.stgag.ch

Alzheimer Thurgau

Dunantstrasse 2
8570 Weinfelden
Tel. 052 721 32 54



- für alle Fragen zu Demenzerkrankungen
- unentgeltliche Beratung
- Freizeitangebote für Menschen mit Demenz
- Gesprächsgruppen für Angehörige/Bezugspersonen
- Schulungen für Angehörige/Bezugspersonen
- Referate für Vereine, Firmen etc.
- Ferien für Menschen mit Demenz und Begleitperson

www.alz.ch/tg

Aufsuchende Demenz Beratungsstelle Bezirk Arbon

Amriswilerstrasse 50
9320 Arbon
Tel. 071 447 17 57



Individuelle Beratung für Menschen mit Demenz, Angehörige und Fachpersonen des Bezirks Arbon inkl. Romanshorn.

demenzberatungsstelle@spitex-arbon.ch

DIENSTLEISTUNGEN

benephone

benevol Thurgau
Freiestrasse 10
8570 Weinfelden
Tel. 071 622 30 30



Telefonkette für ältere und alleinlebende Menschen. Regelmässige Anrufe ermöglichen den Teilnehmenden den Kontakt untereinander und vermitteln ein sicheres Gefühl im Alltag.

www.benevol.ch

Caritas Thurgau

Franziskus-Weg 3
8570 Weinfelden
Tel. 071 552 91 83



Caritas Thurgau hilft armutsbetroffenen Menschen im Kanton Thurgau.

www.caritas-regio.ch

Dropa Drogerie

Bahnhofstrasse 54a, Einkaufszentrum Hubzelg
8590 Romanshorn
Tel. 071 463 13 46



- Gesundheitsberatung
- Medizinische Checks und Messungen
- Schönheitsbehandlungen

www.dropa.ch

Fahrdienst Schweizerisches Rotes Kreuz

(Koordination über die Spitex Region Romanshorn)
Tel. 071 460 11 33



Rotkreuzfahrdienst für alle Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können oder auf eine Begleitperson angewiesen sind.

www.srk-thurgau.ch

Hospizdienst Thurgau

Freiestrasse 10
8570 Weinfelden
Tel. 071 940 07 90



Kostenlose Unterstützung von Angehörigen und Bezugspersonen in der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen durch Freiwillige.

www.hospizdienst-thurgau.ch

Hospiz Oberthurgau

Heimstrasse 15
8580 Amriswil
Tel. 071 414 34 34



Die Hospizwohnung – ein Ort der Würde, Geborgenheit und Entlastung am Lebensende.

www.hospiz-oberthurgau.ch

DIENSTLEISTUNGEN

Kantonale Fachstelle Alter

Rainweg 3
8570 Weinfelden
Tel. 071 544 16 00



Kompetente Beratung für Menschen, welche sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden.

- Direkte Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige
- Informationsvermittlung und Beratung
- Interdisziplinäre Fallkoordination

www.srk-thurgau.ch/kantonale-fachstelle-alter

Lungenliga Thurgau-Schaffhausen

Tel. 071 626 98 98



- Beratung und Betreuung
- Gesundheitsförderung und Prävention

www.lungenliga-tgsh.ch

Mahlzeitendienst

Seeblickstrasse 3
8590 Romanshorn
Tel. 071 466 08 59



Frisch zubereitete, schmackhafte Speisen nach Hause geliefert, für ältere Menschen.

sekretariat-ph@romanshorn.ch

www.pflegeheim-romanshorn.ch

Mobile Physiotherapie, Behandlung zu Hause

Tel. 071 552 22 34



Vielseitiges Angebot an physiotherapeutische Behandlungen bei Ihnen zu Hause. Die Leistungen sind bei allen Kassen anerkannt und mit ärztlicher Verordnung über die Grundversicherung abrechenbar.

www.swissphysiomobile.ch

OASE Tagesstätte für Menschen mit Demenz

Florastrasse 1
8580 Amriswil
Tel. 079 177 31 09



Tagesbetreuung von Menschen mit demenziellen Erkrankungen

- zur Entlastung von Angehörigen
- Beratung und Unterstützung der Angehörigen
- Strukturierter Tagesablauf und aktivierendes Programm für die Tagesgäste.

www.oase-thurgau.ch

Patientenstelle Ostschweiz – Rat und Hilfe im Bereich Gesundheitswesen

Tel. 052 721 52 92



Anlaufstelle für Fragen im Bereich Gesundheitswesen, informiert Patientinnen und Patienten über deren Rechte und hilft, diese wahrzunehmen und durchzusetzen.

www.patientenstelle-ostschweiz.ch

DIENSTLEISTUNGEN

Paar-, Familien- und Jugendberatung

Bankstrasse 4
8590 Romanshorn
Tel. 071 626 02 02



Unterstützt Menschen jeden Alters in Beziehungsfragen, Generationenkonflikten und Lebensübergängen.

www.perspektive-tg.ch

Suchtberatung

Bankstrasse 4
8590 Romanshorn
Tel. 071 626 02 02



Unterstützt ältere Menschen kostenlos und vertraulich bei Fragen des Umgangs mit Medikamenten, Alkohol und anderen Substanzen.

www.perspektive-tg.ch

Femmes-Tische

Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 02 02



Bieten moderierte Gespräche zu Themen wie «Demenz», «Älterwerden in der Schweiz» und «Fit ab 55» in verschiedenen Sprachen. Dabei stärken sie Ressourcen, motivieren zur aktiven Bewältigung von Herausforderungen im Alter und fördern den sozialen Austausch sowie den Zugang zu relevanten Informationen.

www.femmetische-tg.ch

Pro Infirmis – Entlastungsdienst für Betreuende

Marktstrasse 8
8500 Frauenfeld
Tel. 058 775 22 35

pro infirmis

Betreuende und pflegende Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen oder Erkrankungen leisten oft über Jahre anspruchsvolle Betreuungsaufgaben.

www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Thurgau

Kapellgasse 8
9320 Arbon
Tel. 071 440 46 00

PRO
SENECTUTE
| Thurgau

Umfassende und flexible Dienstleistungen:

- Kostenlose Beratung
- Administrative Aufgaben
- Ambulante Begleitung
- Hilfen im und ums Haus
- Treuhand- und Steuererklärungsdienst für Personen über 60 Jahren

www.pstg.ch

Rotkreuz Notrufknopf

Tel. 071 626 50 84

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau 

Rotkreuz-Notruf für ältere, beeinträchtigte oder kranke Menschen.

www.srk-thurgau.ch

DIENSTLEISTUNGEN

Schweizerisches Rotes Kreuz

Rainweg 3
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 50 80



Das SRK Thurgau bietet zahlreiche Entlastungsangebote:

- Entlastungsdienst für Angehörige
- Beratung in gesundheitlichen Fragen
- Besuch- und Begleitdienst
- Finanzielle Unterstützung in Notlagen

www.srk-thurgau.ch

Selbsthilfe Thurgau

Martkstrasse 26
8570 Weinfelden
Tel. 071 620 10 00



Selbsthilfegruppen für verschiedene Themen und Lebensbereiche

www.selbsthilfe-tg.ch

UBA Unabhängige Beschwerdestelle für Alter

Tel. 058 450 60 60 | 0848 00 13 13



Die UBA hilft älteren Menschen in Konflikt- und Gewaltsituationen. Fachpersonen beraten bei Konflikten in Bereichen wie Betreuung, Pflege, Wohnen, Finanzen, Krankenkasse und Familie. Sie leisten Hilfe für ältere Menschen, die von physischer, finanzieller, sexualisierter, medikamentöser Gewalt und von Grundrechtsverletzungen betroffen sind.

www.uba.ch

Spitex Region Romanshorn

Konsumhof 2
8590 Romanshorn
Tel. 071 466 10 70



Pflege zuhause:

- Abklärung, Beratung, Koordination
- Grund- und Behandlungspflege
- Palliativ Care
- Wundpflege
- Psychiatrische Pflege
- Akut- und Übergangspflege
- Hauswirtschaft
- Sozialbetreuung

www.spitex-romanshorn.ch

TopPharm Bahnhof Apotheke

Bahnhofstrasse 8
8590 Romanshorn
Tel. 071 463 13 13



- Breites Sortiment an Arznei- und Hilfsmitteln, Einlösen Rezepte
- medizinische Abklärungen ohne Voranmeldung
- Gesundheits- und Vorsorgechecks
- Erstellen von Wochendosiersystemen für die korrekte Medikamenteneinnahme
- Anpassen von Kompressionsstrümpfen
- Impfungen (Grippe, Zecke, etc)

www.apotheke.ch/romanshorn

ALLTAGSHILFEN

Heimelig Betten

Einfangstrasse 9
8575 Bürglen
Tel. 071 672 70 80



HEIMELIG
BETTEN
Das Pflegebett für daheim

- Pflegebetten
- Passgenaue Matratzen
- Mobilitätshilfen
- Weitere Hilfsmittel

Das SRK bietet einen Fahrdienst zur Ausstellung. Dieser muss mindestens 2 Tage vorausbestellt werden. Tel. 071 466 10 70.
www.heimelig.ch

Naropa Reha

Hauptstrasse 82a
9422 Staad
Tel. 071 845 24 04



- Verkauf, Miete, Reparaturen von: Pflegebetten, Wechseldrucksystemen, Mobilitätshilfen, Rollatoren uvm.
- IV-Abklärungen Rollstühle

Das SRK bietet einen Fahrdienst zur Ausstellung. Dieser muss mindestens 2 Tage vorausbestellt werden. Tel. 071 466 10 70
www.naropa-reha.ch

Vital-Taxi

Rollstuhlfahrten, Tel. 077 448 65 25

www.vital-taxi.ch

ALLTAGSHILFEN

Kuhn und Bieri AG

Untere Brühlstrasse 10
4800 Zofingen
Tel. 0848 10 20 40



Online Verkauf von:

- Alltagshelfern
- Medizingeräten
- Verbrauchsmaterial
- hauswirtschaftlichen Artikeln

www.kuhnbieri.ch

SOZIALE DIENSTE

AHV-Zweigstelle Romanshorn

Bahnhofstrasse 19
8590 Romanshorn
Tel. 058 346 83 10

- Sozialversicherungsfragen
- Unterstützung beim Anmeldeverfahren

www.romanshorn.ch

AHV-Zweigstelle Salmsach

Arbonerstrasse 8
8599 Salmsach
Tel. 058 346 04 40

- Sozialversicherungsfragen
- Unterstützung beim Anmeldeverfahren

www.salmsach.ch

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB Arbon

Schlossgasse 4
9320 Arbon
Tel. 058 345 72 80

- Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Gesetzliche Vertretungsrechte
- Gefährdungsmeldung
- Verfügung von Beistandschaft

www.kesb.tg.ch

SICHERHEIT UND RECHT

Grundbuchamt und Notariat Arbon

Tel. 058 345 33 77

Beratung und Dienstleistungen in den folgenden Bereichen:

- Beglaubigung von Unterschriften/Kopien
- Rechtsberatung, Erstellung und Beurkundung von Ehe- und Erbverträgen, Testamenten, Vorsorgeaufträgen, gesellschaftsrechtlichen Beschlüssen und Firmengründungen sowie im Hinblick auf familiäre Übertragungen von Grundeigentum (Liegenschaft, Wohnung etc.)

www.gni.tg.ch

Kantonspolizei Thurgau (Kriminalprävention)

Tel. 058 345 28 28

- Enkeltrick
- falsche Polizisten
- Bettler
- dubiose Spendensammler

Informationen diesbezüglich und zu anderen Sicherheitsrisiken sind auf der Homepage der Kantonspolizei Thurgau zu finden.

www.kapo.tg.ch

Kriminalprävention

Tel. 031 511 00 09

Empfehlungen und Informationen zu Sicherheit im Alter und verschiedenen Betrugsmaschen.

www.skppsc.ch

NOTFALLNUMMERN

Notfall, Sanität, Ambulanz	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Telefonische Seelsorge	143
Toxikologisches Zentrum	145
Rega, Rettungsflugwacht	1414
Strassenzustand	163
Strassen-Pannenhilfe	140

Stadt Romanshorn
Fachstelle Gesellschaft
Konsumhof 3
8590 Romanshorn

Telefon 058 346 83 64
www.romanshorn.ch
info@romanshorn.ch

Gemeinde Salmsach
Gemeindeverwaltung
Arbonerstrasse 8
8599 Salmsach

Telefon 058 346 04 40
www.salmsach.ch
info@salmsach.ch