STANDPUNKTE

Testen Sie Ihr Sturzrisiko

Region Älteren Menschen ist es wichtig, ihr Leben möglichst lange selbstständig zu führen und mobil zu bleiben. Allerdings verletzen sich jedes Jahr 90 000 Personen über 64 Jahre bei Stürzen. Ein wirksames Gegenmittel ist regelmässiges und gezieltes körperliches und mentales Training.
Aber wie kräftig sind Sie eigentlich? Und wie steht es um Ihr Gleichgewicht und Ihre Dynamik? An der Veranstaltung «agil und stabil durchs Leben» vom 11. September testen Sie an fünf verschiedenen Posten Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht unter Anleitung von erfahrenen Fachpersonen und erhalten so Aufschluss über Ihr Sturzrisiko. Am Ende der Tests erhalten Sie Tipps für den Alltag mit dem Ziel, Kraft, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern und dadurch sicherer durch den Alltag zu gehen. Ebenso gibt es viele Kursangebote, die helfen, im Alter möglichst lange selbstständig zu bleiben.
Der Anlass wird organisiert von der Rheumaliga, Pro Senectute und Physioswiss. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist notwendig.
Datum: Montag 11. September, zwischen 12.30 Uhr und 15.30 Uhr
Ort: katholisches Pfarreizentrum Weinfelden, Freiestrasse 13
Auskünfte und Anmeldung: Rheumaliga Thurgau Tel: 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch; www.rheumaliga.ch/tg *red*

Testen Sie bei der Rheumaliga Thurgau Ihr Sturzrisiko auf Treppen. stock.adobe

ICH HABE MICH ERKANNT

Gewinnen Sie einen Coop Einkaufsgutschein

Jede Woche veröffentlichen wir einen Schnappschuss. Ein Kopf wird eingerahmt. Wenn sich die eingekreiste Person erkennt und sich meldet, erhält sie vom Thur Markt Weinfelden einen Einkaufsgutschein im Wert von CHF 40.–. Der Gutschein kann jeweils zu den normalen Zeiten im Thur Markt an der Information abgeholt werden.

Thur Markt
Weinfelden

coop
Für mich und dich.

Zitat der Woche

«
Dummköpfe zu ertragen,
ist sicherlich der Gipfel der Toleranz.
Voltaire
»

DER VERLEGER HAT DAS WORT

Ferienerlebnisse

Die Fahrt in ein Bündner Südtal zeigt einem auf kleinstem Raum alle Arten des europäischen «Klimas». Auf der Alpennordseite wähnt man sich fast noch in Schweden, der Julierpass führt ins lichtdurchflutete Oberengadin. Und wenn einmal der Bernina passiert ist und man ins Puschlav gelangt, spürt man schon das Veltlin. Und gleichzeitig fährt man durch drei Sprachregionen.

So traf ich die «amici di Poschiavo» und lernte auch eine tüchtige Frau mit Namen Gabriela Menghini-Inauen kennen, perfekt zweisprachig und Präsidentin des Gemeindeparlamentes. Die Risk Managerin im Energiebereich ist auch Grossrätin und kandidiert für den Nationalrat. Es war spannend, mit ihr die von der Natur geschenkten Freuden zu erleben, leider aber auch über die von der Politik gemachten Nöte dieser kleinen, aber kostbaren Randregion zu hören.

Hier ein Beispiel: Die steilen Bäche bringen dem wunderbaren Lago die Poschiavo nicht nur das Wasser, sondern auch Sand. Dieser Sand wurde bis vor kurzem gewonnen und zum Bauen im Tal genutzt, bis aus dem fernen Bern – gestützt auf ein dort fabriziertes Gesetz – diese Sandgewinnung untersagt wurde.

Der Sand muss jetzt importiert oder durch mechanische Zerkleinerung von festen Gesteinsmassen hergestellt werden.

Letztes Jahr wurden so 350 Lastwagenladungen Sand über den Bernina nach Poschiavo gekarrt. Weil der Sand aber im See liegen bleibt, muss dieser in einigen Jahren ausgebaggert werden. Das alles ist teuer, was dann die Gemeinde bezahlen müsste. Wohin dann aber mit dem Sand?

Typische Folgen des Zentralismus, wo in weiter Ferne entschieden wird und man die Probleme nicht kennen kann oder nicht kennen will. Darum ist dem Föderalismus der Vorzug zu geben. Er liesse den Menschen in Poschiavo die Freiheit, über ihren Sand selber zu bestimmen.

E gfreuti Wuche

Christoph Blocher

MULTISUDOKU – DAS SPANNENDE ZAHLENRÄTSEL

FERIEN-FEELING ZU VERKAUFEN?

Ihr regionaler Marktplatz
Online inserieren einfach und schnell auf
swissregiomarkt.ch

Auflösung der letzten Ausgabe vom Multisudoku:

6	4	5	1	9	2	7	8	3				9	6	4	5	2	3	7	1	8
2	9	8	5	7	3	6	1	4				2	8	7	6	1	4	3	5	9
1	7	3	6	4	8	9	5	2				1	3	5	8	9	7	2	4	6
9	8	7	3	5	1	2	4	6				8	1	2	7	5	6	9	3	4
5	6	1	7	2	4	8	3	9				3	7	9	2	4	8	5	6	1
3	2	4	9	8	6	5	7	1				4	5	6	9	3	1	8	2	7
8	1	2	4	6	7	3	9	5	7	4	8	6	2	1	3	8	9	4	7	5
4	5	6	8	3	9	1	2	7	9	6	3	5	4	8	1	7	2	6	9	3
7	3	9	2	1	5	4	6	8	1	2	5	7	9	3	4	6	5	1	8	2
						9	7	1	5	8	4	3	6	2						
						6	8	3	2	7	1	9	5	4						
						2	5	4	6	3	9	8	1	7						
2	3	9	5	8	1	7	4	6	8	9	2	1	3	5	7	9	6	8	2	4
4	1	8	2	6	7	5	3	9	4	1	7	2	8	6	5	1	4	3	7	9
6	7	5	4	9	3	8	1	2	3	5	6	4	7	9	8	2	3	1	6	5
5	2	4	9	1	8	3	6	7				8	6	1	3	7	9	4	5	2
9	6	1	7	3	2	4	8	5				5	4	2	6	8	1	9	3	7
3	8	7	6	4	5	2	9	1				7	9	3	2	4	5	6	8	1
8	9	2	1	5	4	6	7	3				3	1	7	9	6	2	5	4	8
7	4	6	3	2	9	1	5	8				9	5	8	4	3	7	2	1	6
1	5	3	8	7	6	9	2	4				6	2	4	1	5	8	7	9	3

4		1		7	5			2				5						7		6
		9		8									8		6		2			
7			1		9								6	4			7		3	2
	8	7	6	9	3		2									6	8	9		
			8	5			6						9			3	4		5	1
	2												5				1	2		3
		2				3				2		1		9						
	9	4		3	7		8			9	7		4			7	3			
3						6				5	4									7
							9	2												
						4	3	6				5	1	7						
												2	9							
2									2	1				4						2
			7	6			4		7	3			6		8	4		7	5	
						8		3		4				1				8		
4		8	2				1												2	
3	6		1	4			7						1			9	6			
		7	5	3									2		7	5	4	3	9	
5	3		6			7	8								4		9			7
			8		7		3									7		2		
8		4						9				2			3	1		5		9

Lösen Sie jedes 9x9-Quadrat wie ein klassisches Sudoku. Dabei gelten die überlappenden Bereiche für zwei Rätsel.

KREUZLINGEN

Wohin gehören die Velos in Kreuzlingen?

Radweg, Radstreifen oder Strasse? Diese Frage wurde am Montag den rund 40 Anwesenden zu Beginn eines Anlasses von Pro Velo Thurgau gestellt.

Kreuzlingen Die Antwort war zunächst eindeutig: Radwege. Nur eine Minderheit stimmte der Aussage «es kommt darauf an» zu. Doch nachdem Sandro Nöthiger, Leiter Tiefbau der Stadt Kreuzlingen, die Lösungen zur Führung des Veloverkehrs erläuterte, stellte sich heraus, dass es keine einfache Antwort gibt. Er erklärte, dass alles seine Vor- und Nachteile hat. Verdeutlicht wurde dies danach durch die Anwesenden selbst, welche in Kleingruppen Pro und Contra aus ihrer Sicht auflisteten. Dabei kamen viele Widersprüche zum Vorschein.
Der Anlass fand vor dem Hintergrund statt, dass der Stadtrat die Abstimmungen über Strassenprojekte sistiert hat. Es gelte, die Zeit zu nutzen, um ihm Inputs zu liefern. Doch Klarheit erlangten die anwesenden Stadträte Ernst Zülle und Daniel Moos nicht. In einer Schlussabstimmung verschob sich die Mehrheit von «Radwege» zu «es kommt darauf an». Klar war lediglich, dass es Kompromissbereitschaft braucht, um mehrheitsfähige Lösungen zu erarbeiten, welche zudem auch sicher sind. Der Veloverband wünscht sich, dass sowohl Gegner wie Befürworter in den Dialog treten und gemeinsam dafür sorgen, dass die verkehrliche Entwicklung der Stadt nicht mehr stockt. *red*

Die Anwesenden beantworteten die Frage mit den Füssen. zVg