

# Gesundheit & Wohlbefinden

## Events Herbst 24

**Wohlbefinden ist lernbar**  
24. Oktober - 19.30 Uhr, APZ

**Kostenloser Lungencheck**  
26. Oktober ab 10 Uhr, Amriville

**Würdevoll leben mit Demenz**  
28. Oktober - 18.30 Uhr, APZ

**Wege aus der Einsamkeit**  
19. November - 14 Uhr, APZ



# Gesundheit & Wohlbefinden

Veranstaltungen Herbst 2024

## Wohlbefinden ist lernbar

Praktische Tipps und Übungen, für ein besseres Wohlbefinden und mehr Lebendigkeit, Motivation, Mitgefühl sowie geringere Stressanfälligkeit und erhöhte Selbstwirksamkeit.

## Kostenloser Lungencheck

Mittels tiefem ein- und explosionsartigem Ausatmen in ein Mundstück wird das Volumen und der Fluss des Atemstroms gemessen. Das Resultat zeigt, ob Atemwege verengt sind.

## Würdevoll leben mit Demenz

Verschiedene Institutionen des Kantons präsentieren ihre Dienstleistungen und beantworten Fragen zum Thema.  
Anmeldung: [demenz-terzstiftung.ch](http://demenz-terzstiftung.ch) oder 052 723 37 00.

## Wege aus der Einsamkeit

In einem humorvollen Theater werden diverse Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen und Gleichgesinnte zu treffen, präsentiert. Anschliessend Austausch bei Kaffee & Kuchen.

Organisation: Alters- und Gesundheitskommission. Mehr Infos: [amriswil.ch](http://amriswil.ch)

