



Entdecken, was guttut.

Messe 60 Plus

Angebote für Seniorinnen und
Senioren in Kreuzlingen

Donnerstag, 1. Oktober 2026

15.00 bis 18.00 Uhr im DAS TRÖSCH,
Hauptstrasse 42, Kreuzlingen

Messe 60 Plus

entdecken, informieren, mitmachen.

15.00 Uhr	Begrüssung	Stadtrat Markus Brüllmann und Dorena Raggenbass von «Leben und Gestalten» heissen Sie willkommen.
15.05 Uhr	Referat	Sicher stehen, sicher gehen: Sturzgefahr im Alter Jérôme Portmann, Sportwissenschaftler
15.20 Uhr	Tischmesse	Freier Rundgang – Angebote entdecken, ins Gespräch kommen, Kontakte knüpfen
16.15 Uhr	QiGong	Bewusst bewegt – sicher und aktiv im Alltag Kristin Welz, Rheumaliga Thurgau
16.45 Uhr	Tischmesse	Freier Rundgang – weitere Angebote und Informationen
18.00 Uhr	Ende	Wir danken für Ihren Besuch und wünschen einen guten Heimweg.

Rahmenprogramm

Sturzrisiko-Check	Testen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko und erhalten Sie wertvolle Tipps. Mit Jérôme Portmann
Projektideen umsetzen	Lassen Sie sich inspirieren, wie Ideen Wirklichkeit werden können. Mit Flavia Mösli und Michael Kubli von machBar
Kaffee und Kuchen	Geniessen Sie eine kleine Pause und kommen Sie ins Gespräch.



Kommen Sie vorbei – es lohnt sich!

Entdecken Sie vielfältige Angebote in Kreuzlingen, die Ihr Leben bereichern und unterstützen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

1. Oktober 2026, DAS TRÖSCH, Hauptstrasse 42, Kreuzlingen

www.kreuzlingen.ch