



Angebote 2024

für Betroffene & Angehörige



LUNGENLIGA THURGAU

Wann

Kurs 1: Frühjahr 2024

09. April - 14. Mai
jeweils am Dienstag

Kurs 2: Herbst 2024

05. Sept. - 10. Okt.
jeweils am Donnerstag

Zeit

14.30 bis 16.30 Uhr

Besser leben mit COPD

Sie treffen sich sechs Wochen lang, einmal pro Woche, mit anderen Betroffenen in einer kleinen Gruppe. Sie sprechen mit unseren Expert:innen und einem Facharzt für Lungen-Krankheiten über wichtige Themen, welche Ihre Krankheit betreffen.



Wo

Kurs 1: Weinfelden

Kurs 2: Amriswil

Kosten

CHF 120 inkl. Kursmaterial

Wann

1x pro Woche

Ort & Zeit

Amriswil: Di. 13.30 - 15.00 Uhr

Dussnang: Di. 15.00 - 16.30 Uhr

Frauenfeld: Di. 14.30 - 16.00 Uhr
oder
Fr. 08.30 - 10.00 Uhr

Kreuzlingen: Mi. 10.00 - 11.30 Uhr

Steckborn: Mo. oder Mi.
09.30 - 11.00 Uhr

Lungensport – Gruppe

Viele Menschen mit einer Lungenkrankheit machen keinen Sport. Doch regelmässige Bewegung ist wichtig. Unsere Lungensport-Gruppe ist speziell für Menschen mit Atemnot. Notfall-Sauerstoff ist vor Ort.



Dauer

90 Minuten

Kosten

CHF 15 pro Training

Wann

1x pro Woche

Ort & Zeit

Frauenfeld: Di. 08.45 - 09.45 Uhr

Kreuzlingen: Mi. 09.00 - 10.00 Uhr

Romanshorn: Mi. 09.30 - 10.30 Uhr

Atmen & Bewegen

Bewusstes Atmen und Bewegen ist gesund, hilft beim Entspannen und es können Beschwerden gelindert werden.



Dauer

60 Minuten

Kosten

CHF 12 pro Training

Wann

Mittwoch, 22. Mai 2024

Zeit

nachmittags

Luftholtag – Pferdekutsche

Kommen Sie zur Ruhe und geniessen Sie eine schöne Kutschen-Fahrt. Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine Einladung mit allen Informationen und der Möglichkeit sich anzumelden.

Anlass

Wo

Bohl, 9562 Märwil

Kosten

CHF 20 pro Person

Wann

Mittwoch, 04. Sept. 2024

Mittwoch, 11. Sept. 2024

Mittwoch, 18. Sept. 2024

Zeit

nachmittags

Luftholtag – Bodensee-Schiff-Fahrt

Erholen Sie sich an der frischen Luft, während einer Schiff-Fahrt. Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine Einladung mit allen Informationen und der Möglichkeit sich anzumelden.

Wo

Kreuzlingen (Bodensee)

Kosten

CHF 25 pro Person

Wann

nach Vereinbarung

Dauer

max. 5 Gespräche
à 60 Minuten

COPD – Einzelberatung

Husten? Atemnot? Leiden Sie an COPD? Brauchen Sie Unterstützung und wünschen Sie sich einen leichteren Alltag? In unserer Beratung sprechen Sie mit unseren Expert:innen über wichtige Themen, welche Ihre Krankheit betreffen.

COPD

Wo

Beratungsstelle
Weinfelden, Amriswil oder
Frauenfeld

Kosten pro Gespräch

CHF 90 / Mit einer ärztlichen
Verordnung übernimmt Ihre
Krankenkasse die Kosten.

Wann

nach Vereinbarung

Lungen – Check

Mit diesem Test kann die Funktion der Lunge gemessen und aufgezeichnet werden. Die Resultate zeigen auf, ob die Atemwege offen oder verengt sind.

Messung

Wo

Beratungsstelle
Weinfelden,
Amriswil oder Frauenfeld

Kosten

CHF 20 pro Person

Wann

nach Vereinbarung

Zeit

45 Minuten pro Gespräch

Chronische Erschöpfung

Sind Sie oft erschöpft? Müde? Kraftlos?

Sie leiden unter dem chronischen Erschöpfungssyndrom / Fatigue auf Grund einer Erkrankung wie z.B. Krebs, Herzinfarkt oder Multiple Sklerose? Wir bieten Ihnen ein individuelles Coaching.

Beratung

Wo

Beratungsstelle Weinfelden oder Frauenfeld, bei Bedarf online

Kosten pro Gespräch

CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

Wann

nach Vereinbarung

Zeit

45 Minuten pro Gespräch

Long Covid Coaching

Leiden Sie an den Folgen von COVID-19? Möchten Sie trotz Long Covid wieder einen leichteren Alltag? Dann empfehlen wir Ihnen unser Coaching, damit Sie wieder mehr Energie haben!

Beratung

Wo

Beratungsstelle Weinfelden oder Frauenfeld, bei Bedarf online

Kosten pro Gespräch

CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

Wann

nach Vereinbarung

Zeit

individuell

Asthma – Beratung

Für Kinder und Erwachsene.

Die Lungenliga Thurgau unterstützt Menschen mit Asthma und bietet individuell auf die Person abgestimmte Asthmaberatungen an.

Asthma

Wo

Beratungsstellen Weinfelden, Frauenfeld oder Amriswil

Kosten pro Gespräch

CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.



Wann

Dienstag, 19. März 2024
Dienstag, 24. Sept. 2024

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

CPAP – Die Therapie. Im Schlaf.

Kommen Sie mit uns auf eine Reise von Schlafapnoe-Betroffenen, die von ihren Erfahrungen berichten. Nutzen Sie die Chance, um von den Fachpersonen der Lungenliga Thurgau zu profitieren.

Wo

online

Kosten

Der Austausch ist für Sie und Ihre Begleitperson kostenlos.

Wann

nach Vereinbarung

Zeit

6 Gespräche

Rauchstopp? Ja, bitte!

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie gerne mit unserer Rauchstopp-Beratung! Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich. Wir bestimmen mit Ihnen ein Datum für den Rauchstopp. Gemeinsam planen wir diesen wichtigen Tag.

Wo

Beratungsstelle Weinfelden
Kantonsspital Frauenfeld
Kantonsspital Münsterlingen

Kosten

6 Gespräche: CHF 390
1 Gespräch: CHF 75
Gruppenkurs: CHF 290



Wann

jeden ersten Dienstag
im Monat

Zeit

19.00 bis 20.30 Uhr

Selbsthilfe – Gruppe «Atemnot»

Spüren Sie im Alltag wie Ihnen die Luft ausgeht? Haben Sie eine Lungenkrankheit? In der Selbsthilfegruppe Atemnot haben Betroffene die Möglichkeit, sich in ungezwungenem Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wo

Beratungsstellen Frauenfeld

Kosten

Kostenlos





Anmeldung und Details zu unseren Angeboten: www.lungenliga-tg.ch/kurse

Kurs-Informationen

Bei den Kursen: Atmen & Bewegen sowie der Lungensport-Gruppe erfolgt die Verrechnung pro Quartal im Voraus. Sie sind selbst für Ihre Versicherung verantwortlich und nicht über uns versichert. Fragen Sie Ihre Krankenversicherung – vielleicht übernimmt diese einen Teil der Kosten.

Die Lungensportgruppe wird unterstützt durch:

LÖWENSTEIN
medical



Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem angehängten Anmeldeatlon, per Telefon, E-Mail oder auf unserer Homepage an.

Kontakt

Bei Fragen zu unseren Angeboten geben wir Ihnen gerne Auskunft: info@lungenliga-tg.ch, 071 626 98 98

Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15, 8570 Weinfelden

Spenden

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die wichtige Arbeit in der Prävention und Forschung sowie Menschen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung.

Mitglied werden und von 10% Rabatt profitieren

Unterstützen Sie das Engagement der Lungenliga Thurgau und werden Sie Mitglied. Als Mitglied profitieren Sie von 10% Rabatt auf unsere Kurse sowie auf Produkte aus dem Online-Shop. Der Jahresbeitrag für eine Einzelmitgliedschaft beträgt CHF 45.

Mitglied werden



Spenden



Spendenkonto:
85-1805-0



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50140589
000006

B

DIE POST 



Mehr Luft fürs Leben

**Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15
Postfach 251
8570 Weinfelden**



LUNGENLIGA THURGAU

Kursanmeldung

Ich melde mich für folgendes Angebot an:

- Atmen & Bewegen in _____
- Lungensport – Gruppe in _____
- Coaching «Besser leben mit COPD»
- COPD – Einzelberatung
- CPAP – Die Therapie. Im Schlaf.
- Long Covid Coaching
- Chronische Erschöpfung – Fatigue
- Rauchstopp – Beratung
- Selbsthilfe-Gruppe «Atemnot»
- Lungen – Check
- Ich werde Mitglied und profitiere sofort von 10% Kursrabatt.**

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Datum/Unterschrift : _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Unfallversicherung Sache der Kursteilnehmenden ist und dass die Lungenliga Thurgau meine Daten zum Zwecke der Kursadministration an Umsetzungspartner (externe Kursleitung) weiterleitet respektive zwecks Anwesenheitskontrolle austauscht. Des Weiteren nehme ich die Datenschutzerklärung unter www.lungenliga.ch/lungenliga-thurgau zur Kenntnis.

Lungenliga Thurgau

Tel. 071 626 98 98

info@lungenliga-tg.ch

www.lungenliga-tg.ch



LUNGENLIGA THURGAU