

WILEN.AKTUELL

AUSGABE 25 | OKTOBER 2024



GEMEINDEPRÄSIDENT

«Stress ist der Abfall des modernen Lebens. Wir alle erzeugen ihn, aber wenn wir ihn nicht richtig entsorgen, wird er sich selbst auftürmen und unser Leben überrollen.»

Sehr geehrte Wilenerinnen und Wilener

Mit diesen Worten möchte ich Ihnen gerne ein paar Fakten mit auf den Weg geben zum Thema Stress. Warum? Unter dem Motto **Stress im Alltag** durften wir zu einem Workshop anlässlich des Gewerbe-Anlasses von Rickenbach und Wilen einiges hören. Über 100 begeisterte Zuhörer durften wir im KGZ hierzu empfangen. Diese angesprochenen Punkte betreffen aber nicht nur das Berufsleben, sondern sie greifen logischerweise auch im privaten Bereich. Deshalb habe ich mir erlaubt, eine kurze Abhandlung mit Tipps zu erstellen.

Stress ist das kleine gemeine Ungeziefer, das uns die Nerven raubt und uns dazu bringt, dass wir nach dem dritten Kaffee am Morgen einen epileptischen Anfall bekommen. Oder versuchen Sie doch mal, eine Runde zu joggen, in derselben Zeit das Abendessen zu richten und gleichzeitig eine Katze zu baden! Das läuft doch meist aus dem Ruder bzw. ist gar nicht zu bewältigen.

Stress gibt es übrigens ja nicht erst seit heute. Früher, als wir noch mit den Keulen und Pfeil und Bogen auf der Jagd waren, gab es die typischen Bezeichnungen in



Form von Stress auch schon. Wurde man hier von einem wilden Tier bedroht, hiess es: kämpfen, flüchten oder sich totstellen. Im Kampf wird Adrenalin freigesetzt und der Körper erhöht die Leistungsfähigkeit. Auf der Flucht passiert eigentlich etwas Ähnliches und man hoffte halt, der Gefahr entkommen zu können. Beim Erstarren ist der Körper in einer Schocksituation und so konnte es helfen, unbemerkt zu bleiben.

Gut, wir leben nicht mehr in dieser Zeit und trotzdem haben sich die äusseren Faktoren auf uns Menschen nicht verändert. Heute müssen wir uns tagtäglich mit den vielen Anforderungen des Lebens auseinandersetzen. Folgende Punkte können dies sein: Hitze & Kälte, Konflikte aller Art (Familie, privat oder Beruf), Schmerzen, finanzielle Sorgen, Zeitdruck, zu viel Arbeit, Unsicherheit, Verlust

und Tod, Verkehr, Überstimulation, ständige Erreichbarkeit oder Druck über soziale Medien etc. Dagegen versuchen sich Körper und Geist zu wehren, indem sie uns folgende Bereiche aufzeigen wie: Sei perfekt, ich kann oder schaffe es nicht, sei stark, Mangel an Selbstfürsorge, Introvertiertheit, Phobien, Selbstzweifel, Kontrollzwang u. v. m



Nun hat ja jeder Mensch einen anderen Stresspegel, was auch Resilienz genannt wird. Dem einen oder anderen stehen schon morgens die Haare zu Berge, sobald der Chef einen Auftrag verteilt (wenn dies immer so ist, sollte man sich vielleicht überlegen, den Job zu wechseln) oder bei der kleinsten Anmerkung des Partners/der Partnerin rollt es einem die Fussnägel auf (dann ist es wohl an der Zeit, ein intensives Gespräch zu suchen, bevor es zu spät ist).

Wir alle wissen nur zu gut, wann unser Pegel erreicht ist und das Fass überläuft. **Die Frage ist nun: WAS TUN?**

Stellen wir uns mal vor den Spiegel. Die meisten von uns werden feststellen, dass wir Gewohnheitstiere geworden sind. Wir stehen morgens auf, gehen ins Bad und frühstücken, schauen nach den Kids (falls vorhanden), fahren zur Arbeit, kommen wieder nach Hause, essen was und setzen uns vor die Glotze. Und immer wiederholt sich alles, sicher mal in den 5 Arbeitstagen. Aus dieser Komfortzone müssen wir herauskommen, wo viele von uns als **Couch-Potatos** bezeichnet werden. Fangen wir doch damit an, unser Leben besser zu planen. Gönnen wir uns etwas mehr Zeit am Tag und tun etwas, was uns guttut. Stellen Sie doch den Wecker 15 Minuten früher, nach dem Aufstehen trinken Sie zuerst ein Glas Wasser. Versuchen Sie, morgens lieber etwas Fröhliches zu lesen und nicht alle Nachrichten abzuklappern. Lesen Sie Ihre Mails erst, wenn Sie im Geschäft sind, planen Sie jeden Tag auch im privaten Bereich, schreiben Sie ein Tagebuch, gehen Sie jeden Tag einfach mal 15 Minuten spazieren ohne Handy, kochen Sie etwas Feines, aber Gesundes, reflektieren Sie jeden Abend den Tag, lesen Sie ein Buch, anstatt mit dem Handy einzuschlafen ... Auch ich muss mich hier übrigens bei einigen Punkten mal zügel.

Teilen Sie sich den Tag, wenn möglich, in drei gleiche Teile ein: 8 Stunden erfüllte Arbeit – 8 Stunden guter Schlaf und 8 Stunden für Familie, Hobbys, Freunde, Musik und viel Lachen.

Da der Mensch ja von Grund auf eher faul ist, ist es auch nicht einfach, die Gewohnheiten umzustellen. Deshalb alles Schritt für Schritt angehen und auch wenn es

das Ziel ist, jede Woche etwas dazulernen bzw. umzusetzen, sind schon alle 14 Tage ein toller Rhythmus.

Fazit: Ein gesundes, aktives und bewusstes Leben kann erheblich zur Stressreduzierung beitragen und ist der Schlüssel zum Glück – und wer will nicht glücklich sein!

Genug geschrieben zu diesem Thema. Der tolle Oktober erwartet uns, welcher übrigens mit Schulferien gespickt ist. Demnach haben vielleicht die einen oder anderen das Glück, in den Urlaub zu fahren und sich zu entschleunigen. Für alle anderen gibt es ja genügend Tipps, um ohne Stressoren auch den lässigen Herbstmonat zu geniessen. Die Farben ändern sich im Nu und alleine diese Pracht zu bewundern, holt uns doch von allem ein wenig runter.

Beste Grüsse
Michael Gieseck und Team



MITTEILUNGEN DER VERWALTUNG

Baugesuche

Bitte beachten Sie unsere amtlichen Publikationen auf unserer Website www.wilen.ch

Sammlungen Grünabfuhr

03.10, 17.10, 31.10.2024



Individuelle Krankenkassen- Prämienverbilligung (IPV) 2024

Steuerdaten per 1. Januar 2024 und stellt diesen im Verlauf des Frühjahres ein Antragsformular zu. Das unterzeichnete Formular muss bis spätestens 31. Dezember 2024 bei der Krankenkassen-Kontrollstelle der Gemeinde, in der Sie am 1. Januar 2024 Ihren Wohnsitz hatten, eingereicht werden. Wird diese Frist verpasst, verfällt der Anspruch. Eine Neubemessung ist in diesen Fällen ausgeschlossen. Weitere Auskünfte über die Prämienverbilligung erhalten Sie auf unserer Homepage www.wilen.ch oder beim Amt für Gesundheit Kanton Thurgau unter www.gesundheit.tg.ch.

Energie aus Grüngut, Rüst- und Speisereste gewinnen – Gemeinde Wilen



Biogas aus Bioabfällen der Gemeinde Wilen ersetzt fossile Energieträger wie Erdöl und reduziert CO₂-Emissionen. Das schützt die Umwelt und nützt den Bürgern. Jeder kann mithelfen, das Potential noch besser auszuschöpfen: Am Anfang der nachhaltigen Nutzung von Bioabfall steht die Grüngutsammlung. Neben Garten- und Rüstabfällen aus der Küche sollen auch die gekochten Speisereste oder Kleintiermist (kein Katzen und Hundekot) vollumfänglich der Grünabfuhr mitgegeben werden, anstatt in der

Kehrichtverbrennungsanlage verbrennt zu werden. Die Gemeinde Wilen lässt die Grünabfuhr zur stofflichen und energetischen Verwertung an die Feststoffvergärungsanlage Axpo Biomasse AG Niederuzwil liefern. Im Jahr 2023 vielen in Wilen 377 Tonnen Bioabfälle (Grüngut, Rüst- und Speisereste) an. Mit dieser Menge konnte ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Im Vergärwerk konnten so insgesamt 47 Tonnen CO₂ eingespart werden. Zusätzlich wird beim Produktionsprozess das anfallende Rohbiogas veredelt, ins Erdgasnetz eingespeist und versorgt damit 16 Haushaltungen ein ganzes Jahr lang mit Energie. Rund 340 Tonnen Naturdünger welches bei der Vergärung als biozertifizierter Naturdünger anfällt, wurde durch die Landwirtschaft wieder dem Boden zugeführt. Somit schliesst sich der Nährstoffkreislauf. Die Gemeinde Wilen liegt aktuell mit 2'501 Einwohnern und einem Sammelwert von 151 kg Biomasse/Jahr und Einwohner über dem schweizerischen Durchschnitt von 120 kg pro Einwohner und Jahr. Dieses Resultat ist auf eine gute Vegetation und konsequentem Sammeln im Kalenderjahr 2023 im Vergleich zum Kalenderjahr 2022 zurückzuführen.

Ein herzliches Dankeschön und Gratulation an die Einwohner und Gemeinde Wilen zu diesem tollen Resultat. *Machen Sie weiter so!*



25 Jahre im Dienst der Gemeinde Wilen

Unser Hans-Jörg Rombach (Hase) steht uns seit all den Jahren als **Aussenminister** zur Verfügung. Von Herzen möchten wir ihm zu seinem unermüdlichen Einsatz rund um den Werkhof danken. Jeder kennt ihn und auch Hase kennt jeden Fleck in unserer Gemeinde. Ob im Sommer oder Winter – unser Hase weiss über alles Bescheid und kümmert sich mit Leib & Seele um unser aller Wohl.



GEBURTSTAGE OKTOBER

Der Gemeinderat & das Team Wilen gratulieren folgenden Einwohnerinnen und Einwohnern herzlich zum Geburtstag:

- 14.10.1944, Frau Ruth Gartenbein-Stecher zum 80. Geburtstag
- 22.10.1934, Herr Felix Bruggmann zum 90. Geburtstag
- 22.10.1954, Herr Karl Rust zum 70. Geburtstag



KIRCHEN

Ökumene

- **jeden Mittwochmorgen von 06.15 - 06.45 Uhr:** Morgenlob für Männer mit anschliessendem Frühstück
- **Montag-Freitag (jeden, ausser Fr., 25.10.),** 19.00 Uhr, Rosenkranzgebet in der Kirche
- **Mittwoch, 30. Oktober,** 19.00 Uhr, Rosenkranzgebet für Verstorbene
- **Freitag, 25. Oktober,** 19.30 Uhr, ökumenischer Festgottesdienst zum 20-Jahr-Jubiläum unseres KGZ Wilen; anschl. Apéro

Katholische Gottesdienste am Wochenende

- **Sonntag, 06. Oktober,** 16.00 Uhr, Andacht zum Rosenkranzfest bei der Grotte (bei ungünstiger Witterung in der Kirche); Mitgestaltung: MG Brass Band Wilen, anschl. Apéro
- **Sonntag, 13. Oktober,** 11.00 Uhr, Wortgottesfeier mit Kommunion, anschl. Chile-Kafi
- **Samstag, 19. Oktober,** 18.30 Uhr, Eucharistiefeier
- **Samstag, 26. Oktober,** 18.30 Uhr, Eucharistiefeier mit Ministrant:innen-Aufnahme und -Verabschiedung; Mitgestaltung: Singbox

Katholische Gottesdienste an Werktagen

- **Donnerstag, 03./10./24./31. Oktober,** 9.00 Uhr Eucharistiefeier
- **Donnerstag, 17. Oktober,** 9.00 Uhr Wortgottesfeier mit Kommunion, anschl. Kaffee



VEREINE

Seniorenstamm Wilen

Dienstag, 15.10.2024

Mittagstisch Sonne

Donnerstag, 31.10.2024

Stricknachmittag

Donnerstag, 10.09.24 und 24.09.2024



Weihnachtbasteln mit dem Elternverein

Auch dieses Jahr bastelt der Elternverein wieder mit den Kindern wunderschöne Weihnachtsgeschenke. Wir freuen uns auf viele kreative Ideen und motivierte Bastelkinder, die gemeinsam in festlicher Stimmung tolle Geschenke gestalten! Die Anmeldung erfolgt bis zum 27. Oktober 2024 unter: elternvereinwilen.ch/kurse-und-veranstaltungen/veranstaltungsuebersicht/

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und ein kreatives Miteinander!

Jessica Lüchinger und Sarah Schneider

FG RiWi ist Schweizermeister

Das U10 Team der FG RiWi zeigte bei hochsommerlichen Temperaturen seine Klasse und sicherte sich verdient den Schweizer Meistertitel mit nur einem verlorenen Satz in 10 Spielen. Schon in der Vorrunde setzte sich das Team souverän als Gruppensieger durch und startete perfekt in die Zwischenrunde. Dort dominierten sie erneut, gaben keinen Satz ab. So qualifizierten sie sich für die Finalrunde. In dieser kämpfte RiWi um die direkte Halbfinalqualifikation. Nach einem spannenden Unentschieden gegen Ettenhausen und einem Sieg gegen Schlieren erreichte RiWi den Halbfinaleinzug. Im Halbfinale gegen Elgg liess RiWi nichts anbrennen und gewann souverän mit 11:1 und 11:2. Im Finale trafen sie erneut auf Ettenhausen. Dank starker Abwehr, cleverem Angriffsspiel und beeindruckender Nervenstärke sicherte sich RiWi den Titel mit 11:8 und 11:8. Die Leistung des Teams über zwei Tage hinweg war konstant und meisterlich.

Willst auch du schon bald Schweizermeister werden?

Dann besuch doch ein Schnuppertraining bei der FG Rickenbach – Wilen
www.fgriwi.ch/teams/nachwuchs/



Adventsfenster

Liebe Einwohnerinnen, liebe Einwohner von Wilen
Auch in diesem Jahr möchten wir die schöne Tradition aufrechterhalten und unser Dorf in eine weihnachtliche Stimmung bringen. Wir suchen Personen, die gerne ein Adventsfenster oder eine Adventsdekoration gestalten möchten. Auf der Homepage des Elternvereins darf man sich ab sofort für das gewünschte Datum eintragen. Gerne beantworte ich Ihre Fragen: Tamara Keller, 079 263 67 24

Dirndl & Edelweiss

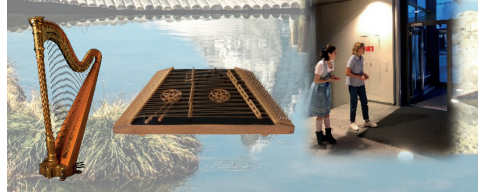
Einladung zum Dirndl und Edelweiss
Konzert

Wann: 24 November 2024, beginnt um
17:00

Wo: KGZ Wilen

Wir freuen uns auf Viele Gäste, die sich die Zeit nehmen, uns beim Musizieren zuzuhören. Der Eintritt ist kostenlos, wir würden uns jedoch über eine kleine Kollekte freuen. Gerne nehmen wir uns die Zeit, im Anschluss bei einem Kleinen Apéro noch mit ihnen zu plaudern.

Liebe Grüsse Lea und Laura



Schützen Wilen-Rickenbach

Die Luftgewehrsaison geht wieder los. Starten werden wir am Donnerstag, 24.10.2024, um 19.00 Uhr. Die Luftgewehranlage ist jeden Donnerstag offen, mit Ausnahme von Weihnachten und Neujahr. Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene sind herzlich willkommen. Für die Einführung und Betreuung ist jederzeit gesorgt. Besuchen Sie uns in der 10-Meter-Luftgewehranlage im Untergeschoss des Sekundarschulzentrums Aegelsee Wilen.
Schützen Wilen-Rickenbach



Sänger und Sängerinnen für Ad-hoc Chor gesucht!

Konzert: Sonntag, 1. Dezember 17.00 Uhr

Proben: Donnerstag 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.
jeweils von 19.45 Uhr - 21.45 Uhr

Ort: Kirch- und Gemeindezentrum Wilen

Wir freuen uns auf viele Sänger und Sängerinnen. Eine Anmeldung wäre toll, aber auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen am 1. Probeabend. Anmeldung unter karin.bernet@outlook.com Wir freuen uns auf dich!
Elternverein Wilen

IMPRESSUM

Gemeinde Wilen
Hubstrasse 1, 9535 Wilen
071 929 55 08, Auflage: 1200 Ex.



Die nächste Ausgabe erscheint am 28. Oktober.
Redaktionsschluss: 14. Oktober 2024, 14.00 Uhr
Verantwortlich: Michael Gieseck,
michael.gieseck@wilen.ch, Eliana Amanatidis,
eliana.amanatidis@wilen.ch