



SELBSTHILFETHURGAU

Dezember 2021

Selbsthilfe schenkt Sternstunden



Liebe Leserinnen und Leser!

Sterne sind in der Adventszeit überall zu sehen. Ist es wohl darum, weil die dunkle Jahreszeit Licht braucht? Sternstunden haben wir das ganze Jahr über nötig. Selbsthilfegruppen sind jederzeit offen. Somit schenkt Selbsthilfe immer Sternstunden!: Eine Teilnehmerin schreibt fleissig mit im Thementeil des zweiten Gruppentreffens. Ihr Kommentar auf die Frage, was sie denn notiere: „Ich kann da so viele gute Anregungen mitnehmen. Das möchte ich nicht vergessen und in meinem Alltag, der mich fordert, umsetzen.

Geniessen Sie die Zeit - wer weiss, auch einmal in Ruhe bei hellem Kerzenschein. Mögen Ihnen viele Sternstunden in der Advents- und Weihnachtszeit geschenkt werden.

Mit besten Grüssen
Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli
Monica Loretan

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ◆ Co-Abhängigkeit
- ◆ Endometriose
- ◆ Junge Parkinson (sucht Leitungsperson)
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Soziale Ängstlichkeit
- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ MS- Angehörige
- ◆ Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
- ◆ Depression Weinfelden
- ◆ Tinnitus
- ◆ Borderline

Gruppen in Gründung

- ◆ Arbeitslos 55+
- ◆ Trauercafé Frauenfeld
- ◆ Herausforderung, wenn Eltern ins Alter kommen
- ◆ Teenie-Mütter
- ◆ Papillon Thurgau (Trauer um ein Baby)
- ◆ Angehörige Krebs
- ◆ Angehörige von Menschen mit einer Angststörung
- ◆ Angehörige Drogenthematik
- ◆ Trachealstenose (virtuell)
- ◆ Prostatakrebs Thurgau

Gruppenliste und Flyer finden Sie auf unserer Homepage: www.selbsthilfe-tg.ch

Termine 2021 / 2022



Recovery College: Gesprächsabend zum Thema „Mit Weihnachten und Silvester zurechtkommen“ Freitag 10.12. 21, 18.00 - 20.30 Uhr, Weinfelden. CHF 25.00,. Infos: recoverycollege-ostschweiz.ch

LAUFmerksamkeit: Gehen nach Feierabend. 4 neue Daten für 2022!
1. Termin am Freitag 25. Februar, 18.00 Uhr, Bahnhof Weinfelden. Flyer siehe Homepage.

Weiterbildungsworkshop für Mitglieder von Selbsthilfegruppen: Donnerstag 16. Juni
Moderation einer Gruppe erfrischend und gelungen gestalten.

Recovery am See: Seminarreihe in sechs Teilen für Menschen mit einer psychischen Erschütterung. Der Erfahrungsaustausch wird von Peers (Genesungsbegleitern) geleitet. 07.03.—23.05.2022 (montags)
Infos und Anmeldung siehe Flyer oder Homepage.

Informationen



NEU: Spenden mit Twint:

Hier oder auf der Homepage! Die ersten 40 Spender nehmen an einer **Verlosung** teil.

Preise: 1. Thurgauerkörbli, 2. Honig

3. Eine Raummiete bei Selbsthilfe gratis

JUPP-Säntis sucht 3. Leitungsperson.

Raummiete: Mieten Sie unseren Gruppenraum! Nach Absprache für Selbsthilfegruppen und externe Gruppen. Erkundigen Sie sich nach freien Terminen. Info beim Sekretariat Tel. 071 620 10 00

Werden Sie Mitglied bei Selbsthilfe Thurgau und unterstützen Sie unseren Einsatz für Vernetzung von Menschen zu Gunsten der physischen und psychischen Gesundheit mit Ihrem Jahresbeitrag!
Email an: info@selbsthilfe-tg.ch

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen

