



SELBSTHILFETHURGAU



LAUFmerksamkeit 2021

**Nach Feierabend
gemeinsam unterwegs**

„Es geht, wenn man geht“

Genussmomente für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und Interessierte. 4x im Jahr entdecken wir gemeinsam eine kurze, einfache Wegstrecke in der Natur. Zusammen den Tag ausklingen lassen, miteinander unterwegs sein. Das gemeinschaftliche Gehen soll in einer entspannten Zeit das Kennenlernen und den Austausch zwischen Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen fördern. Zeit für Gespräche, kurzes Innehalten und Lachen wollen wir miteinander genießen. Gemeinsam sind wir stark und gehen unseren Weg!

Daten LAUFmerksamkeit 2021

Freitag, 26. März 2021,	17 Uhr	Bahnhof Weinfeld
Freitag, 28. Mai 2021,	17 Uhr	Bahnhof Frauenfeld
Freitag, 27. August 2021	17 Uhr	Bahnhof Kreuzlingen
Freitag, 29. Oktober 2021	17 Uhr	Bahnhof Arbon

- ◆ **LAUFmerksamkeit** findet bei jeder Witterung statt.
- ◆ **Wer:** Jedermann und Jedefrau ist herzlich eingeladen mitzugehen.
- ◆ **Wo:** Treffpunkt ist die Hauptanzeigetafel des jeweiligen Ausgangsbahnhofs. Die Gruppenleitung wird das Logo der Selbsthilfe Thurgau sichtbar tragen. Es sind einfache Wegstrecken. Wir gehen im Spaziertempo. Die Gehzeit beträgt zwischen 1,5 bis 2 Stunden.
- ◆ **Anmeldung:** ist nicht notwendig. Wer Zeit und Freude hat, findet sich einfach zeitig am Treffpunkt ein.
- ◆ **Ausrüstung:** gute Laufschuhe, witterungsangepasste Kleidung, evt. Gehstöcke, Getränk
- ◆ **Motivation:** Freude am Gehen und dem Austausch mit anderen Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen.
- ◆ **Rückkehr:** ist jeweils um ca. 19.00 Uhr bei einem Bahnhof oder einer Busstation. Nach der LAUFmerksamkeit fühlt sich jeder frei, nach Hause zu gehen oder noch in einem nahen Restaurant etwas zu trinken.
- ◆ **Kosten:** LAUFmerksamkeit ist kostenlos. Für Kosten des öffentlichen Verkehrs und Restaurantbesuch kommt jede Teilnehmer*in selber auf.
- ◆ **Versicherung:** Ist Sache der einzelnen Teilnehmer*in



SELBSTHILFETHURGAU



Gruppenleitung und Informationen LAUFmerksamkeit

Regina Pauli
 Selbsthilfe Thurgau
 Freiestrasse 10
 8570 Weinfelden
 071 620 10 00
regina.pauli@selbsthilfe-tg.ch
www.selbsthilfe-tg.ch

Telefonzeiten

Mo 14—17h / Mi 08.30—11.30h / Do 09.30—12.30h