



SELBSTHILFETHURGAU



LAUFmerksamkeit 2023

**Nach Feierabend
gemeinsam unterwegs**

NEU: mit Grillete oder Teilete

„Es geht, wenn man geht“

Bist du mit dabei? 3x im Jahr entdecken wir gemeinsam eine kurze, einfache Wegstrecke in der Natur und genießen zusammen selbstmitgebrachtes Essen. Zusammen den Tag ausklingen lassen, miteinander unterwegs sein. Die gemeinschaftliche Gehzeit und das Essen soll 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 2023

Freitag, 17. März 2023	18 Uhr	Bahnhof Weinfeld, Teilete
Freitag, 16. Juni 2023	18 Uhr	Bahnhof Arbon, Grillete
Freitag, 15. Sept. 2023	18 Uhr	Bahnhof Frauenfeld, Grillete

* Grillete: Nimm etwas zum Braten am Feuer und Getränk mit.
Teilete: Nimm etwas mit, dass bei ein einem gemeinsames Buffet geteilt wird.

- ◆ **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 ca. 1- 1,5 Stunden.
- ◆ **Anmeldung:** ist nicht notwendig. Wer Zeit und Freude hat, findet sich einfach zeitig am Treffpunkt ein.
- ◆ **Ausrüstung:** gute Laufschuhe, witterungsangepasste Kleidung, evtl. Gehstöcke, Getränk
- ◆ **Motivation:** Freude am Gehen und dem Austausch mit anderen Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen.
- ◆ **Rückkehr:** ist jeweils um ca. 20 Uhr bei einem Bahnhof oder einer Busstation. Nach der LAUFmerksamkeit fühlt sich jeder frei, beim gemeinsamen Grillen oder Teilete dabei zu sein.
- ◆ **Kosten:** LAUFmerksamkeit ist kostenlos. Für Kosten des öffentlichen Verkehrs und Essen kommt jede Teilnehmer/in selber auf.
- ◆ **Versicherung:** Ist Sache der einzelnen Teilnehmer/in



SELBSTHILFETHURGAU



Gruppenleitung und Informationen LAUFmerksamkeit

Regina Pauli
 Selbsthilfe Thurgau
 Marktstrasse 26
 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