



SELBSTHILFETHURGAU

Frühling 2024



Liebe Leserinnen und Leser!

Frühlingsfrische! Die Gartenstühle sind aus dem Keller geholt und frisch geputzt, der Balkon gewischt und eingerichtet. Am geschützten Ort lassen sich die wärmenden Sonnenstrahlen geniessen. In der Natur spriesst alles frisch und grün. Auch in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sind frische Gruppen und Ideen am Spriessen. Frisch kommt wohl aus dem Germanischen und bedeutet: Unverbraucht, neu, vital, jung, kräftig. Das zeigt sich momentan gerade in Gesprächen mit Personen, die eine Gruppe gründen möchten. Da ist Neues und Vitales zu spüren. Wir setzen auf frischen Mut bei vielen Personen, dass sie den Schritt in eine Gruppe wagen.

Frisch voran! Möchten sie für ihre Gruppe, Institution, Team oder Personal gerne eine Info zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe? Wir freuen uns, bei ihnen vorbei zu kommen und bild- und beispielhaft einen Einblick zu geben, wie Selbsthilfe ergebnisfokussiert funktionieren kann.

Frisch gewagt ist halb gewonnen. Das wünschen wir allen!

Selbsthilfe Thurgau

Regina Pauli

Heidy Lenz

Gruppenteilnehmer*innen gesucht

- ◆ Chronische Schmerzen
- ◆ Atemnot / Atemwegserkrankungen
- ◆ MS-Angehörige
- ◆ Alkohol u-n-s
- ◆ Junge Mütter ab 17 Jahren
- ◆ Prostata Thurgau
- ◆ Hochsensibilität
- ◆ Angehörige von Menschen mit psychischen Belastungen, Kreuzlingen
- ◆ Angehörige von Menschen mit Depression

Gruppen in Gründung

- ◆ Zwänge
- ◆ Transpersonen
- ◆ Schizophrenie/Stimmenhören
- ◆ IV-Rente
- ◆ Burnout
- ◆ Familien mit Eizellspende
- ◆ Wechseljahre
- ◆ Bewegungsgruppe Krebsbetroffene
- ◆ Autismus

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

Termine



Jetzt anmelden!

Jahresversammlung: Sei mit dabei und erfahre Neues aus der Selbsthilfe! **Persönlicher Erfahrungsbericht einer Pflegefachfrau FH, Selbsthilfeerfahrene und Projektmitarbeiterin.** Inklusive Apéro. Alle sind willkommen, ob Mitglied oder nicht. Montag 29. April 2024, Weinfelden. Anmeldung unter info@selbsthilfe-tg.ch

Blitz-LICHT 2024: Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen. Gemeinsam in den Feierabend. Geselliges Zusammensein bei Gespräch und kleinen Knabberereien. Freitag 31. Mai: Schifffahrt Bodenseefähre. 18 Uhr, Bahnhof Romanshorn Treffpunkt. Genauere Angaben siehe www.selbsthilfe-tg.ch

Tag der Selbsthilfe: Sa. 8. Juni, Aktion im Seepark Einkaufszentrum Kreuzlingen, 11.00 –15.00 Uhr.

Junge Leute mit Demenz: Gesprächsgruppe, Start, Mi. 22. Mai, 19.00 - 21.00Uhr, Weinfelden, Alzheimer Thurgau

Workshop für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen: Datum zum Vormerken, Samstag 14. Sept. 2024. Auch Externe sind je nach Platzzahl willkommen.

Informationen



Gruppenflyer: Der Gesamtflyer ist neu erstellt. Dieses Jahr in gelb. Er kann gerne in A4, A3 und Faltplyer bei uns bezogen werden. Gerne senden wir ihn auch per PDF zum selbst kopieren.

Jahresbericht Selbsthilfe: Frisch und in neuem Format kommt unser Jahresbericht daher. Hast du ihn nicht erhalten? Gerne kann er bei uns bezogen werden. Oder warum nicht, zu Öffnungszeiten bei uns vorbeischauen. Kaffee inklusive.

Bekanntmachung der Selbsthilfe: **Hilf uns mit und folge uns auf Facebook und Instagram:** <https://www.facebook.com/Selbsthilfethurgau/>

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



„Lass nicht nur frische Luft in dein Zimmer sondern auch in deine Seele. Glaub mir, das hilft“

Mit Twint spenden schnell und einfach.
Danke!