



### Motivation für eine Teilnahme:

In einem verständnisvollen und wohlwollenden Umfeld haben Betroffene die Möglichkeit

- Zusammen auf den Füßen zu sein
- unter Gleichgesinnten zu sein
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen auszutauschen
- an organisierten gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen
- Akzeptanz für sich selber und andere zu fördern
- Outdoorunternehmungen bei jedem Wetter geniessen können
- GEMEINSAM GEHT ES BESSER



## Selbsthilfegruppe

### Krebsbetroffene in Bewegung



### Gemeinsam Gehen macht doppelt Freude



**krebsliga thurgau**

Selbsthilfe Thurgau · 071 620 10 00 · [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Unsere Unternehmungen im Freien

- Kurze Wanderungen von A nach B
- Spaziergang von A nach A
- Walking mit oder ohne Stöcke
- Aktivität auf dem Vita Parcours
- Etc.



## Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Die Gruppe trifft sich alle 2 Wochen in Weinfelden.  
Die Bewegungsarten sind verschieden.  
Ein Austausch ist bei jeder Unternehmung möglich.  
Wer möchte, kann sich nach dem Abschluss noch gemeinsam im Restaurant treffen.

Haben wir dein Interesse geweckt?  
Dann melde dich—wir freuen uns!  
Gerne geben wir detaillierte Auskunft.



### Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)



### Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
071 626 70 00  
E-Mail: [info@krebsliga-thurgau.ch](mailto:info@krebsliga-thurgau.ch)  
[www.thurgau.krebsliga.ch/](http://www.thurgau.krebsliga.ch/)

**BEWEGLICHKEIT** kann manches in Bewegung setzen

## Deine Grundausrüstung für die Treffen mit Bewegung:

- Geeignete Kleidung
- Sonnenschutz, Sonnencreme, Brille
- Getränk und was du als Zwischenverpflegung brauchst
- Etwas Bargeld
- Halbtax oder GA, wenn vorhanden
- Notfallmedikamente
- Persönliche Notwendigkeiten

Es gibt immer eine Gelegenheit anzufangen  
Es ist immer eine Zeit, Neues zu beginnen