



Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst



Delmenhorst
■ ■ verbindet



Walk & Talk

Junge Erwachsene bis 35 Jahre



Junge
Selbsthilfe
Delmenhorst

Wann & wo?

Donnerstag, 3. September
14 bis 15.30 Uhr
Lange Straße 88





Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst



Walk & Talk – was ist das?

Walk & Talk ist ein Gesprächsangebot der Jungen Selbsthilfe für junge Erwachsene von 18 bis 35 Jahre.

- Hier kannst du neue Menschen kennenlernen, wenn dir Gespräche oder Kontakte im Alltag fehlen.
- Hier kannst du Anschluss finden, wenn sich dein Leben etwas verändert hat – zum Beispiel durch einen Umzug, Krankheit oder neue Interessen.
- Hier kannst du dich in entspannter Atmosphäre über persönliche Erfahrungen und psychische Gesundheit austauschen.
- Hier kannst du beim gemeinsamen Gehen den Kopf frei bekommen und neue Perspektiven entdecken – beim Gehen fällt das Reden häufig leichter.
- Hier findest du Raum für Geselligkeit, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Das erwartet dich:

- Ein lockeres Treffen in der Natur, die Teilnahme ist kostenlos.
- Der Spaziergang dauert maximal 90 Minuten.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
- Kein festes Programm, kein therapeutisches Setting – einfach nur Zeit für Begegnungen, Austausch und Bewegung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet und unterstützt die Gruppe während des Spaziergangs und steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

Zusammen ist schöner!

Mehr Informationen unter:

www.selbsthilfe-delmehorst.de

