

## Gemeinsam statt alleine -Selbsthilfe Thurgau

Einsamkeit ist ein Thema, das viele Menschen betrifft – leise, oft unsichtbar, aber sehr präsent. Die warmen Sommertage locken zwar nach draussen, an den See oder in den Wald, doch gemeinsam macht vieles einfach mehr Freude.



Genau deshalb starten wir im August mit **zwei neuen Gruppen gegen die Einsamkeit** in Weinfelden. Der Austausch unter Gleichgesinnten und gemeinsame Aktivitäten können Kraft schenken, neue Perspektiven öffnen und Lebensfreude zurückbringen. Es hat noch freie Plätze – Interessierte dürfen sich sehr gerne im SelbsthilfeZentrum melden.

## Breites Angebot der Selbsthilfe Thurgau

Über **80 Selbsthilfegruppen** zu ganz unterschiedlichen Themen treffen sich im Thurgau regelmässig. Es gibt Gruppen für Betroffene und ebenso für Angehörige. Alle bestehenden Themen finden Sie auf unserer Homepage.

Wenn Sie eine Gruppe zu einem neuen Thema oder in ihrer Region gründen möchten, unterstütze ich Sie sehr gerne dabei. Gemeinsam erstellen wir einen Flyer und versuchen durch gezielte Werbung möglichst bald genügend Interessierte zu finden. Diese Woche treffe ich mich zum Beispiel mit einer jungen Frau, die sich einen Austausch mit anderen **Patchwork-Familien** wünscht.

Im August startet zudem wieder eine Gruppe **Depression und Alkohol**. Auch mit einer Gruppe Autismus stehen wir in den Startlöchern.

Für Fragen stehe ich Ihnen telefonisch während unseren Büroöffnungszeiten oder jederzeit per Mail, gerne zur Verfügung.

## Mitglied werden – oder die Selbsthilfe Thurgau mit einem einmaligen Betrag finanziell unterstützen

Der Verein Selbsthilfe Thurgau wird vom Kanton, den politischen Gemeinden und den Landeskirchen finanziell unterstützt. Leider sind wir trotzdem noch auf zusätzliche Unterstützung angewiesen.



Was viele nicht wissen: Man kann auch **Mitglied der Selbsthilfe Thurgau** werden. Bereits mit einem sehr bescheidenen Jahresbeitrag leisten Sie eine wertvolle Unterstützung für unseren Verein und helfen mit, den Fortbestand der Selbsthilfegruppen zu sichern.

**Kontakt** [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch) oder Tel. 078 321 16 04, [www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch).