

Bewegung in Gemeinschaft
für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Wandern / Stadtpaziergang mit Führung

Bewegung in Gemeinschaft und in der Natur kann ein hilfreicher Baustein von Selbsthilfe zur Genesung von seelischen Erkrankungen sein. Sei mutig mitzulaufen in moderatem Tempo für normale Fitness.



Foto: daniela-holzer-cp3svXLi4sA-unsplash

Stadtpaziergang:

Termin: am **21.06.2023** mit Führung

Ab: 15.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr in Bochum

Startpunkt/Endpunkt: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Alsenstraße 19a

Eine Pause erfolgt um 16.00 Uhr am Milchküchlein im Stadtpark.
Interessierte können auch hier noch dazu kommen.

Eine Anmeldung ist erwünscht

(nicht zwingend erforderlich) **bei:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Tel: 0234-23 99 11 11

Mail:

selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bochum