

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Landkreis Osnabrück ⋅ Postfach 25 09 ⋅ 49015 Osnabrück | Die Landrätin | |
|  |  | |
| **An die**  **Redaktion** | **Referat für Assistenz**  **und Kommunikation**  **-Pressestelle-**  Datum: 4. Januar 2024  Zimmer-Nr.: 2061  Auskunft erteilt: Burkhard Riepenhoff  Durchwahl: | |
| **Pressemitteilung** | Tel.: (05 41) 501-  Fax: (05 41) 501-  e-mail: | 2061  4420  riepenhoffb@lkos.de |

Landkreis Osnabrück Sprechzeiten: Der Landkreis im Internet:

Am Schölerberg 1 Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr. http://www.lkos.de

49082 Osnabrück Donnerstag auch bis 17.30 Uhr.

Ansonsten nach Vereinbarung

**Waldspaziergänge in der Gruppe für Menschen mit Stress**

**Gemeinsames Erleben der Natur steht im Mittelpunkt**

**Osnabrück.** Neue Selbsthilfegruppe: Für Menschen in akuten Belastungssituationen oder mit psychischen Erkrankungen bietet der Sozialpsychiatrische Dienst Osnabrück Waldspaziergänge zusammen mit anderen Erholungssuchenden an, die ebenfalls neue Kontakte knüpfen möchten, Spaß an der Bewegung in der Natur haben und sich einfach etwas Gutes tun möchten. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung allerdings erforderlich.

Die neue Gruppe trifft sich einmal monatlich jeweils freitags und immer um 14 Uhr an wechselnden Orten in Landkreis und Stadt Osnabrück, um gemeinsam auf reizvollen Strecken zu wandern. Mitmachen kann jeder, der genug Ausdauer für etwa zwei Stunden mitbringt. Bei der Wanderung sollen nicht Stress oder Erkrankungen im Mittelpunkt stehen, sondern das gemeinsame Erleben der Natur. Mitgebracht werden sollten ein Getränk und ein Snack, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind selbstverständlich.

Die ersten Termine für diese neue Gruppe „Waldspaziergang“ sind **der 26. Januar**, Treffpunkt Piesberg, Parkplatz Grubenweg, Osnabrück, Bushaltestelle Lechtingen Schulweg, **der 23. Februar**, Treffpunkt Wanderparkplatz „Zum Rochusberg“, Bissendorf, Zittertal, Bushaltestelle Uphausen-Eistrup Zittertal, **der 22. März**, Treffpunkt Gasthaus Zum Dörenberg, Bad Iburg, Bushaltestelle Bad Iburg Bäumker, **der 26. April**, Treffpunkt Wanderparkplatz Kettelsberg, Bramsche, Bushaltestelle Ueffeln Abzw. Balkum, **der 31. Mai**, Treffpunkt Wanderparkplatz Roter Berg, Hasbergen, Bushaltestelle Hasbergen (Kr. Osnabrück) Schierke, und **der 28. Juni**, Treffpunkt Parkplatz Rubbenbruchsee gegenüber Schießanlage Eversburg, Osnabrück, Bushaltestelle Osnabrück An der Landwehr.

Die Waldspaziergänge werden jeweils von zwei Mitarbeitern des Sozialpsychiatrischen Dienstes des gemeinsamen Gesundheitsdienstes für Landkreis und Stadt Osnabrück begleitet. Eine telefonische Anmeldung ist bis 24 Stunden vor dem jeweiligen Termin unter der Rufnummer 0541/501-8211 erforderlich.