

Eine telefonische Voranmeldung

ist bis 24 Stunden

vor dem Treffen erforderlich!

Sie erreichen uns

unter der Rufnummer

0541 - 501 8211

Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Aref Almasy
Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

sozialpsychiatrischer-dienst@lkos.de
Fax: 0541 - 501 68211

www.landkreis-osnabrueck.de

„Bei jedem Schritt mit der Natur
bekommt jemand weit mehr,
als er sucht.“

John Muir

„Waldspaziergang‘ - die aktive
Gruppe des Sozialpsychiatrischen
Dienstes Osnabrück



Die Gruppe ‚Waldspaziergang‘ ...

... ist ein **kostenloses** Angebot für Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder in akuten Belastungssituationen.

Die Gruppe trifft sich **einmal monatlich freitags** an wechselnden Orten im Landkreis und in der Stadt Osnabrück, um dort auf landschaftlich reizvollen Wanderwegen zu spazieren.

Nicht die Krankheit, sondern das gemeinsame Bewegen und Beisammensein stehen hierbei im Vordergrund.

Die Gruppe ‚Waldspaziergang‘ ist geeignet für Menschen, die ...

- nach Entspannung und Stressabbau suchen
- neue Kontakte knüpfen möchten
- Spaß an Bewegung in der Natur haben
- sich etwas Gutes tun möchten

Die Teilnahme ist ...

- freiwillig, unverbindlich und kostenlos
- für Menschen aller Altersklassen, die genügend Ausdauer haben
ca. 2 Stunden unterwegs zu sein
- begleitet durch zwei Mitarbeitende des Dienstes

Bitte nehmen Sie sich ein Getränk sowie einen Snack mit.

Zudem denken Sie bitte auch an wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk.