



<https://biz.li/3xkw>

"WALK AND TALK": NEUES ANGEBOT IN LAATZEN

Veröffentlicht am 28.06.2024 um 09:01 von Redaktion LeineBlitz

Der Treffpunkt des Diakonieverbands Hannover-Land an der Langen Weihe in Laatzen-Mitte ist ein offenes und unverbindliches Angebot für alle, die Kontakt zu anderen Menschen suchen. Hier können Interessierte einander begegnen, miteinander reden und füreinander da sein. Er erleichtert es auch, psychisch kranken Menschen am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Nun gibt es ein neues Angebot: Walk and Talk. Die Bedeutung von Bewegung für die psychische Gesundheit wächst. Psychiatrische Krankenhäuser und Tageskliniken integrieren zunehmend Spaziergänge und Gehtherapien in ihre Behandlungspläne. Patient*innen berichten oft, dass sie diese Aktivitäten während ihres Klinikaufenthalts als wohltuend empfanden, doch zu Hause lassen sie die Spaziergänge häufig schleifen. Die neue Gruppe "Walk and Talk" in Laatzen will diesem



Bewegung an der Luft in der Leinemasch: Das neue Angebot Walk and Talk des Treffpunkts.

Problem entgegenwirken. Dieses Angebot richtet sich an alle Personen, die Interesse haben Menschen kennenzulernen und Lust an der Bewegung haben. Es ergänzt die offene Kontaktstelle Treffpunkt in der Lange Weihe 67. Ziel ist es, durch regelmäßige Spaziergänge im Freien nicht nur die Stimmung zu heben, sondern auch den Austausch und das Gespräch untereinander zu fördern. Der Kontakt in der Gruppe hilft, soziale Isolation zu überwinden und soziale Kompetenzen zu stärken. Gemeinsames Spazierengehen bietet eine entspannte Atmosphäre, die es den Teilnehmenden ermöglicht, leichter miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Bewegung im Freien trägt zusätzlich zur Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens bei. Die Gruppe wird von Carsten Mente, einem erfahrenen Systemtherapeuten, begleitet, um eine einfühlsame und unterstützende Umgebung zu gewährleisten. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Gruppe trifft sich ganzjährig mittwochs von 11.30 bis 13 Uhr, Startpunkt ist an der Ecke Auf der Dehne/An der Masch in Alt-Laatzen.