



«BiA – Balance im Leben»: Abschied, Trauer und Verlust – begleitete Neuorientierung

## Neue Perspektiven schaffen

**Situationen, die Menschen aus der Balance bringen wie Abschied, Trauer oder Verlust jeglicher Art, sind immer individuell. Für solche Gefühle bieten die Angebote von «BiL – Balance im Leben» persönliche und kreative Ideen, die eigenen Stärken zurückzugewinnen und zuversichtlich in die Zukunft aufzubrechen.**

Die Teilnahme ist immer kostenlos, einzelne Malangebote erheben einen Unkostenbeitrag von fünf Franken. Die Angebote werden durch das Amt für Gesundheit des Kantons Thurgau und Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Wie Corona zeigt, verläuft das Leben nicht immer so, wie man es sich wünscht. Ungewollte Veränderungen sind manchmal unausweichlich. Dies gilt auch für die neue Form der Einsamkeit, die viele Menschen in der Pandemie erfahren. Bei aller Lebenserfahrung und Kompetenzen, schwierige Herausforderungen zu meistern, gibt es im Alter dennoch dunkle Momente. Jeder geht auf seine Art und Weise mit solchen Situationen um. Trauer, Abschied und Verlust sind individuelle Prozesse. Sie müssen Platz haben, dürfen einen aber nicht über lange Zeit vereinnahmen. Die Angebote von «BiL – Balance im Leben» bietet einen individuellen Ansatz für eine begleitete und achtsame Neuorientierung zurück zu den eigenen Kräften – einerseits durch Gespräche mit Betroffenen, andererseits auch ganz ohne Worte mit Tanz, Musik und Gestaltung. Das Amt für Gesundheit des Kantons Thurgau hat «BiL – Ba-



Begleitete und achtsame Neuorientierung bei Abschied, Trauer und Verlust. B. Sterkman

lance im Leben» mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz ins Leben gerufen. Die Angebote richten sich an Seniorinnen und Senioren, weitere Interessierte sind ebenfalls willkommen. Die Teilnahme ist ohne Verbindlichkeiten.

### Veranstaltungen beginnen jetzt

Die Veranstaltungen starten bereits im August. Sie finden in Frauenfeld, Amriswil und Weinfelden statt. In Frauenfeld werden jeweils einmal im Monat am Donnerstag und am Freitag Kreativworkshops in den Bereichen Malen und Gestalten sowie Musik und Improvisation veran-

staltet, sie beginnen am 20. und 21. August. In Amriswil findet monatlich ein Kreativworkshop mit Bewegung und Tanz statt, zum ersten Mal am Donnerstag, 20. August. Im Alten Pfarrhaus treffen sich Trauernde ab September im Trauercafé Quelle. In Weinfelden wird am kommenden Freitag, 14. August, ein Trauercafé im katholischen Pfarzentrum veranstaltet. Ein zweites Trauercafé findet im November im evangelischen Kirchgemeindehaus statt.

Alle Termine und Einzelheiten finden Sie im Internet unter [www.fokus-alter.tg.ch](http://www.fokus-alter.tg.ch). pd