



Liebe gä&nä-Freunde, Sympathisanten und Interessierte

Nach langer Newsletterpause möchten wir euch heute mal wieder über ein paar Neuigkeiten, Änderungen und kommende Projekte und Veranstaltungen informieren.

### ***Neu! gä&nä Sitzungen jetzt immer am ersten Donnerstag im Monat:***

#### ***19 Uhr im Bistro zum Runden Dreieck***

Wir haben uns entschieden, nun nur mehr einmal pro Monat eine gä&nä Sitzung abzuhalten. Bei diesen Sitzungen besprechen wir aktuelle und potentielle Projekte, verteilen Aufgaben und organisieren. Wer sich beteiligen will und/oder eine Idee für ein neues Projekt hat, ist gerne dazu eingeladen. Die Treffen finden immer am 1. Donnerstag des Monats im Bistro zum runden Dreieck (Metzgergasse 2, Brig) statt. Wir werden auch immer in der gä&nä Whatsapp-Gruppe daran erinnern. Wer sich unsicher ist, ob eine Sitzung stattfindet oder Fragen dazu hat, kann sich gerne melden: [info@gäundnä.ch](mailto:info@gäundnä.ch) / Facebook / whatsapp.

An allen weiteren Donnerstagen findet der Stammtisch zum ungezwungenen Kennenlernen und Austauschen im Restaurant De La Place in Brig statt. Wir informieren auch hier im Chat, ob der Stammtisch sicher stattfindet – ihr könnt aber natürlich auch einfach so kommen und sehen, ob bzw. wer sonst so da ist.

Wir freuen uns auf neue Gesichter, Ideen und Inspirationen!

**Nächste Sitzung: 04. Juli 2019**

### ***Möchtet ihr gä&nä finanziell unterstützen?***

Unsere Projekte sind grundsätzlich so aufgebaut, dass sie ohne Geld und mit Freiwilligenarbeit auskommen sollten. Allerdings fallen natürlich immer wieder Kosten an, so wie die Müllentsorgung von unbrauchbaren Gegenständen aus dem Rümmli. Daher freuen wir uns über kleine Spenden an:

IBAN: CH04 8053 2000 0072 5701 6

Inhaber: gä&nä Förderverein

Wenn ihr die Spende einem bestimmten Projekt zukommen lassen wollt, könnt ihr dies im Betreff angeben.

## **Wanderrock Jam Session – neu im Drachenhäus Naters**

**Nächster Termin: Sonntag, 25. August 2019 15-18 Uhr**



Die Jamsessionreihe „Wanderrock“ findet neu im Drachenhäus in Naters (Triestenweg 18) statt. Ab 15 Uhr sind dort alle Musiker und Musikbegeisterte eingeladen zu kommen, zu jammen oder auch einfach nur in schöner und gemütlicher Atmosphäre zuzuhören.



## **Selbsthilfegruppe für depressiv Erkrankte und Suchtmittelabhängige**

Ein neues Projekt, bei dessen Aufbau die IG gä&nä unterstützend mitgeholfen hat, ist eine Selbsthilfegruppe. Sie verfolgt das Ziel, dass sich Personen mit depressiver Erkrankung und/oder Suchtmittelabhängigkeit auf Augenhöhe begegnen und austauschen können. Denn durch eine gemeinsame Erkrankung entstehen auch ähnliche Sorgen und Ängste. Der Austausch in der Gruppe stellt quasi einen Austausch unter Experten dar, denn wer kennt die Krankheit schon besser als jemand, der selbst davon betroffen ist?

Die Gruppe versteht sich allerdings nicht als Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung durch eine Fachkraft, sondern als Ergänzung zu dem im Oberwallis bereits bestehenden Angebot. Sie soll einen geschützten Rahmen darstellen, um gemeinsam Erfahrungen, Strategien und Herausforderungen im Alltag mit den Erkrankungen ausgetauscht werden können.

Die Gruppe trifft sich regelmässig im Bistro zum runden Dreieck. Weitere Informationen und Anmeldung unter [selbsthilfe-vs@mail.ch](mailto:selbsthilfe-vs@mail.ch).