

8. Sept. 2016 18.30 Uhr,
SPORTANLAGE AUE IN BADEN

LAUFEN SIE!

FÜR SICH UND EINEN
GUTEN ZWECK 

LAUF DER HERZEN

JETZT ANMELDEN

www.laufderherzen.ch
Telefon 062 824 84 45

QR-Code Seite „Anmeldung“

(Abbildung Code?)

JEDE RUNDE ZÄHLT!

Tel 143 ist auf Spenden angewiesen. Der Erlös von **Lauf der Herzen** fließt zu 100 Prozent an Tel 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost. Mitmachen können Teams, Firmen, Familie, Freunde, Verwandte und Bekannte.

WENN DAS LEBEN SCHWIERIG WIRD...

Schulden, psychische Krisen, häusliche Gewalt, Sucht oder Probleme am Arbeitsplatz können einem zu schaffen machen. Manchmal kommt vieles zusammen: Der Job ist weg, die Beziehung zerbricht – und kein Mensch hört mehr zu... **Tel 143 – Die Dargebotene Hand**

- ist 365 Tage, 24 Stunden erreichbar
- anonym
- unabhängig und offen für alle
- in Krisen und bei alltäglichen Sorgen


WIR MACHEN MIT – Sie hoffentlich auch!



«Als Lehrerin und Sportlerin komme ich oft mit jungen Leuten in Kontakt. Da merke ich, wie wichtig eine neutrale Person zum Reden sein kann. Tel 143 ist eine solche mögliche Ansprechstelle!»

ESTHER SÜSS Mountain Bike Marathon-Weltmeisterin



«In manchen Momenten braucht es nur ganz wenig, um zu helfen. Da reicht eine dargebotene Hand, ein offenes Ohr, ein  lefon 143. Für diese wichtigen Momente lohnt es sich zu rennen und zu spenden.»


THOMAS MEIER Geschäftsleitung Obrist Transporte AG



«Beim Lauf für die wichtige Anlaufstelle 143 mach ich aus Überzeugung mit.»

BERNHARD GUHL Nationalrat



«Von Anfang an dabei! – mit Überzeugung, weil Tel.  B unverzichtbar ist und unsere Unterstützung braucht.»

URS HOFSTETTER Moderator Radio Argovia

WIE UND WANN?

SO LÄUFTS

Ab 18.30 Uhr darf während 1 Stunde auf der 400m-Bahn gelaufen, gejoggt, spaziert oder gewalkt werden. Jede/r Teilnehmer/in zählt die absolvierten Runden und meldet diese den Organisatoren vor Ort.

Jede Läuferin und jeder Läufer sucht sich vor dem Lauf möglichst viele Sponsoren, die sie/ihn mit einem Betrag pro Runde oder einer Pauschale unterstützen.

Die Teilnehmenden können den Minimalbetrag von CHF 35.– auch selber spenden. Nach dem Lauf erhalten alle Sponsoren eine Rechnung in der Höhe des zugesagten Betrages.

PROGRAMM **Donnerstag, 8. September 2016**

Ab 17.30 Uhr Bezug der Shirts, Start-Nummern, Anmeldungen
Sportanlage Aue

18.15 Uhr Begrüssung/Warm-up

18.30 Uhr Start **Lauf der Herzen**
gemütliches Beisammensein im Grotto,
Informationsmöglichkeiten rund um das Thema
Psychische Gesundheit im Alltag

Informationsmöglichkeiten rund um das Thema
psychische Gesundheit im Alltag

Ca 21.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Moderation  Urs Hofstetter, Moderator Radio Argovia



GLÜCKLICHE LÄUFER



KEINER ZU KLEIN

FIRMEN ENGAGIEREN SICH



SOCIAL RESPONSIBILITY

Firmen nehmen die gesellschaftliche Verantwortung nicht nur durch einen finanziellen Beitrag, sondern auch mit dem Engagement von Mitarbeitenden wahr.

TEAMBUILDING

Alle sind mit dabei, ob trainierte Marathon-Läuferin, hoffnungsvoller Spaziergänger oder Nordic Walker. Mit dem Lauf der Herzen bekämpfen Sie den inneren Schweinehund und verfolgen gemeinsam ein Ziel. Das schweisst zusammen!

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Den Mitarbeitenden eine Arbeitsumgebung schaffen, die sie motiviert und nicht krank macht. Eine Läufergruppe, die sich gegenseitig zum Training motiviert, hilft dem ganzen Betrieb «gesünder» zu bleiben.

VILMA MÜLLER


Leiterin des Schwerpunktprogramms
Psychische Gesundheit des Kantons
Aargau



GESUND BLEIBEN – AUCH PSYCHISCH!

Psychische Gesundheit geht uns alle an – Tel 143 leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Stärkung der psychischen Gesundheit. Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost ist engagierter Partner im Netzwerk Psychische Gesundheit im Kanton Aargau und setzt sich für Ihre psychische Gesundheit ein.

Vielen Dank! Unterstützen auch Sie dieses wertvolle niederschwellige Angebot, indem sie in der Badener Aue einige Runden laufen.

Am **Lauf der Herzen** können Sie sich über verschiedene Aktivitäten des Netzwerkes  informieren.