

**Bei uns gibt es
keinen Stuhlkreis!**

Wir treffen uns in lockerer,
ungezwungener Atmosphäre

Keiner muss etwas sagen aber
jeder darf das von sich
erzählen, was er möchte

Bei uns erhältst Du
Informationen aus eigenen
Erfahrungen

Du brauchst Dich nicht zu
erklären, denn wir haben alle
das gleiche Problem

Wir wissen wie es ist, wenn
man nicht in die Norm passt.

Wenn man z.B. nicht in den
Stuhl passt, im Flugzeug eine
Gurtverlängerung benötigt,
im Freizeitpark nicht in das
Fahrgeschäft passt, es einem
nicht möglich ist auf dem
Spielplatz mit seinem Kind zu
spielen oder man Kleidung
nicht einfach von der Stange
kaufen kann.

Mitglied bei der
AdipositasHilfe Deutschland e.V.

Adipositas???

Adipositas ist gekennzeichnet von
einer übermäßigen Ansammlung
von Fettgewebe im Körper und wird
heute als chronische
Gesundheitsstörung verstanden.
Unter Übergewicht leiden derzeit
immer mehr Menschen in der
Bevölkerung.
Die daraus entstehenden
Folgeerkrankungen schränken
Betroffene noch mehr in ihrer
Lebensqualität ein.

Kontakt zu uns ...

Hans Eckrich

(Gruppenleiter)

Mobil: 0176 22624820

E-Mail: hansdaniela@yahoo.de



SCHWERE los SHG-Westpfalz

**FÜR ÜBERGEWICHTIGE MENSCHEN und IHRE
ANGEHÖRIGEN**



**Es ist so wie es ist.
Es kommt aber darauf an,
was DU daraus machst!**

Lebe Deinen Traum, Du darfst!

Oktober 2017

Oktober 2018



Du hast schon jede Menge Diäten gemacht und bist immer noch übergewichtig?
Nach den Diäten hast Du grundsätzlich alles oder sogar noch mehr wieder zugenommen?
Die oft angeratene Bewegung ist nicht möglich oder du traust Dich nicht?
An vielen gesellschaftlichen Ereignissen nimmst Du aus Scham nicht mehr teil?
Die Summe all dieser Erfahrungen frustrieren und entmutigen Dich?
Du ziehst Dich immer weiter zurück?

Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige

Raus aus der Isolation, rein in ein SCHWEREloses Leben!

Themen in unserer Gruppe:
Operative Methoden
(bariatrische OP sowie Wiederherstellungs-OP)
Gegenseitige Motivation
Ernährungsumstellung - wie?
Erfahrungsaustausch
Fachvorträge
Supplemente
Machbare Bewegung
und vieles mehr

Darüber hinaus treffen wir uns zu gemeinsamen Aktivitäten wie z.B. Bowling spielen, Kino, Schlittschuhlaufen, Schwimmbadbesuch, gemeinsames Kochen/Grillen, zusammen Feiern gehen...

Wir treffen uns...

jeden **zweiten** Mittwoch im Monat

sowie

jeden **vierten** Mittwoch im Monat

im Prot. Gemeindehaus
Spelzenhofstraße 27 a
67678 Mehlingen

jeweils um **18:00 Uhr**

Die Teilnahme kostet Dich lediglich etwas Zeit und vielleicht ein wenig Überwindung

Eine Anmeldung zu unseren Treffen ist nicht erforderlich

**Wir freuen uns auf Dich,
komm einfach mal vorbei!**

Fühlst Du Dich angesprochen?
Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe