

SELBSTHILFEGRUPPE

für Adipositasbetroffene

Lausitzer Speckmäuse



Erfahrungsaustausch

Gruppengespräche

Beratung

Ernährung

Bewegung



SHG - Lausitzer Speckmäuse

REKOSI

Alte Gartenstraße 24

01979 Lauchhammer

03574 - 46 46 58

E-Mail info@lauspmaus.de

Internet www.lauspmaus.de

rekosi@kooperationsanstiftung.de

<http://www.selbsthilfe-osl.de>

KENNEN SIE DAS?

- Sie fühlen sich zu dick
- Ihr Arzt hat Übergewicht / Adipositas diagnostiziert
- Sie müssen aus medizinischen Gründen abnehmen
- Sie haben schon alles mögliche probiert
- Sie wollen endlich nachhaltig abnehmen
- Sie wollen sich mit Betroffenen unterhalten.

Wenn Sie sich hier wieder finden, treffen Sie Gleichgesinnte
Wir sprechen vor allem Menschen an, die einen BMI über 30 haben.

WAS WOLLEN WIR

Gemeinsam Ziele erreichen

Beratung, Betreuung von Betroffenen und deren Angehörigen

Aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben

- uns mindestens 1x pro Monat treffen
- zum reden, zuhören und dazulernen
- zum gemeinsamen Kochen und probieren
- zum Sport treiben und Spass haben

Wir, die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe treffen uns zu Aktivitäten zur Bewältigung unserer Lebenssituation in Wohnortnähe und stehen in regem Erfahrungsaustausch, greifen gern Anregungen auf. Nutzen gelegentlich fachliche Unterstützung bei Beratung geeigneter Sportarten, Orientierungshilfe, bei Bedarf mit Psychologischer Begleitung und möchten gemeinsam offene Gespräche führen und füreinander da sein. Wir befolgen gängige Gruppenregeln der Selbsthilfegruppe, und geben Informationen und Erfahrungen an die Gruppe weiter.

KONTAKTAUFNAHME

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen
(REKOSI) im Mehrgenerationenhaus - Vereinshaus „Domiziel“

Manuela Krengel

Alte Gartenstraße 24

01979 Lauchhammer

Telefon: 03574 - 46 46 58

E-Mail: rekosi@kooperationsanstiftung.de

Internet: <http://www.selbsthilfe-osl.de>



WIR SIND ERREICHBAR

Selbsthilfegruppe Lausitzer Speckmäuse

Web: www.lauspmaus.de

Mail: info@lauspmaus.de



Teilen Sie mit uns Ihre Erfahrungen, oder sagen uns ihre Meinung,
es können daraus wieder neue Ideen gewonnen werden.