

Adipositas





Adipositas Selbsthilfe-Gruppe „Pfund x Schwund = Gesund²“ im Märkischen Kreis!

Wir sind eine unabhängige Selbsthilfegruppe, gegründet von Betroffenen für Betroffene.

Betroffen sein heißt, seit Jahren mit starkem Übergewicht „zu kämpfen“. Und sich gegen die Vorurteile seiner Umwelt zu wehren. WARUM?

Es geht uns in erster Linie um Akzeptanz und ein offenes Ohr. Nicht sich mit Vorwürfen zu belasten, sondern nach Lösungen zu schauen, die uns zu mehr Lebensqualität verhelfen.



BODY MASS INDEX

$$\text{BMI} = \frac{\text{KÖRPERGEWICHT [in kg]}}{\text{KÖRPERGRÖßE}^2 \text{ [in m]}}$$



Quelle: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> (2018)

Wir wollen uns nicht mehr endgültig in unser Schicksal ergeben. Vielmehr wollen wir versuchen – mit Unterstützung durch andere Betroffene – dass Jeder für sich einen eigenen Weg sehen und auch finden kann.

Dich erwartet:

Ein Ort, an dem man sich aufhalten kann, ohne sich für sein Gewicht rechtfertigen oder schämen zu müssen.



Quelle: Deutsche Adipositas Gesellschaft (2014)
© Stiftung Gesundheitswissen 2018

STIFTUNG
GESUNDHEITS
WISSEN

Informationen von qualifizierten Coaches und Ärzten, die aufklären wollen und auch ein offenes Ohr für unsere Belange haben.



Die Teilnahme an der SHG ist grundsätzlich kostenfrei.

Lediglich für ein paar wenige Fachunterlagen könnte eventuell eine Schutzgebühr anfallen.

Diese werden aber ebenfalls ohne Zwang angeboten und du kannst dich frei entscheiden, ob du die Unterlagen in Anspruch nehmen möchtest oder nicht.

Eine SHG lebt immer durch den direkten Austausch und dem gemeinsamen mitmachen.

Also fühl dich inspiriert, dich aktiv mit einzubringen, Anregungen und Wünsche zu äußern, aber auch konstruktive Kritik zu geben, wenn dir etwas auffällt oder du dich nicht ernstgenommen fühlst.

Wir treffen uns jeden 3.Montag im Monat in Iserlohn von 18:00 – 20:00Uhr, um uns auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Die Treffen finden in den Räumen des BSG Bildungsinstitut für Soziales und Gesundheit statt.

Es gibt kostenfrei für alle Wasser, Tee und Kaffee.

In diesem Sinne:

Viel Spaß auf dem gemeinsamen Weg in eine schlankere Zukunft.

Euer Mathias

Durch Corona ist die Anzahl beschränkt, daher bitte vorher anmelden!!

Kontakt:

Mathias Schiemann

Im „BSG Iserlohn“

Freiligrath Str. 6

58636 Iserlohn

Dienstlich: 0178/ 5260410

Mail: SHG_Adipositas-Gruppe_MS@outlook.de

