



## Aktionsgruppe „Starke Frauen“ Bünde

Treffen für Frauen mit starkem Übergewicht/Adipositas

**An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Seminarraum der Markt-Apotheke (Marktstr.1 in Bünde -> Eingang rechts neben Apothekeneingang)**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Die Gruppe bietet an:**

- Erfahrungsaustausch im vertraulichen Rahmen
- regelmäßigen Treffen und\_Gespräche
- Probleme miteinander bearbeiten
- diskutieren, was gut klappt und was nicht
- Gewicht reduzieren
- gemeinsam mehr über das Krankheitsbild Adipositas erfahren (auch durch externe Referate)
- gemeinsame Bewegung unter uns (z.B. Schwimmen, Tanzen, Wandern o. ä.)

Ein Besuch der Gruppe ist sinnvoll für starke Frauen, die etwas an ihrer Situation verändern möchten, die den Austausch unter Gleichbetroffenen suchen und offen sind für neue Ideen und Anregungen.

Uns ist wichtig, dass auch Befreundete und die Familie Verständnis haben und uns auf unserem Weg unterstützen.

**Mehr Informationen unter** E-Mail: [starkefrauenbuende@mail.de](mailto:starkefrauenbuende@mail.de) oder über das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford, [selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org); Telefon: 05221 50857.



## Aktionsgruppe „Starke Frauen“ Bünde

Treffen für Frauen mit starkem Übergewicht/Adipositas

**An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Seminarraum der Markt-Apotheke (Marktstr.1 in Bünde -> Eingang rechts neben Apothekeneingang)**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Die Gruppe bietet an:**

- Erfahrungsaustausch im vertraulichen Rahmen
- regelmäßigen Treffen und\_Gespräche
- Probleme miteinander bearbeiten
- diskutieren, was gut klappt und was nicht
- Gewicht reduzieren
- gemeinsam mehr über das Krankheitsbild Adipositas erfahren (auch durch externe Referate)
- gemeinsame Bewegung unter uns (z.B. Schwimmen, Tanzen, Wandern o. ä.)

Ein Besuch der Gruppe ist sinnvoll für starke Frauen, die etwas an ihrer Situation verändern möchten, die den Austausch unter Gleichbetroffenen suchen und offen sind für neue Ideen und Anregungen.

Uns ist wichtig, dass auch Befreundete und die Familie Verständnis haben und uns auf unserem Weg unterstützen.

**Mehr Informationen unter** E-Mail: [starkefrauenbuende@mail.de](mailto:starkefrauenbuende@mail.de) oder über das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford, [selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org); Telefon: 05221 50857.