

Kontakt zu uns

Adipositas Selbsthilfegruppen Sieglar

Die Gruppentreffen finden wie folgt statt:

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr
Ansprechpartner: Frau A. Drewing und Frau M. Kohnert
Kontakt über: adipositasshg_donnerstag@yahoo.com
Treffpunkt: Krankenhaus St. Johannes Sieglar,
Wilhelm-Busch-Straße 9, 53844 Troisdorf (Sieglar) - Raum E34

Jeder 2. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartner: Frau Ines Meyer und Frau Fahimeh Althaus
Kontakt: Ines-ress@hotmail.de
Treffpunkt: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landgrafenstr. 1
53842 Troisdorf (Oberlar)

Jeden 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr
Ansprechpartner: Herr A. Hennerici
Kontakt: Adipositas_Sieglar@web.de
Treffpunkt: Krankenhaus St. Johannes Sieglar,
Wilhelm-Busch-Straße 9, 53844 Troisdorf (Sieglar) - Raum E34

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
Ansprechpartner Herr F. Schumachers
Kontakt: SHG-postoperativ-Sieglar@web.de
Treffpunkt: Krankenhaus St. Johannes Sieglar,
Wilhelm-Busch-Straße 9, 53844 Troisdorf (Sieglar)
- Raum E0.82 (Nur für Operierte)

Die Teilnahme kostet Dich lediglich etwas Zeit und vielleicht etwas Überwindung. Eine Anmeldung zu den Treffen ist nicht erforderlich.

© F. Schumachers

Foto: © 123rf.com | stylephotographs



Alles aus einer Hand.
Das Rundum-Sorglos-Paket.

Willkommen sind alle Betroffenen, ...

- die Beistand und Beratung, auch bei reiner Ernährungsumstellung, suchen
- egal woher oder mit welcher Operationsmethode behandelt wurde
- die zunächst nur mal Reinschnuppern möchten
- die sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten
- die bereits eine Gewichtsreduzierung geschafft haben

Die Treffen sind zwanglos und locker.
Keiner muss etwas sagen, aber jeder darf.

Unser oberstes Gebot ...

Alles, was in der Gruppe gesprochen wird, **bleibt** in der Gruppe.

Vertrauen und Verschwiegenheit sind die Eckpfeiler einer Selbsthilfegruppe.

Die Gruppe ...

Scham verhindert so manche Aktivität. Unter Betroffenen muss man nicht erklären, weshalb man seit Jahren nicht im Schwimmbad war oder warum man nicht auf jedem Stuhl sitzen kann.

Du bist nicht alleine!

Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene mit gelegentlichen Besuchen von Experten, die uns unterstützen.



Unsere Themen können sein ...

- Erfahrungsaustausch
- gesunde Ernährung
- Ernährungsumstellung - wie?
- Vorbereitung auf die OP
- Bewegung & Sport (u. a. MMK für Antrag wichtig)
- Hilfestellung beim Antrag
- Gegenseitige Motivation
- Operative Methoden (Wiederherstellungsoperation)
- Supplemente nach OP, Vitamine, Eiweiß usw.
- Nachsorge und vieles mehr

Du findest hier nicht, ...

... dass wir Dir sagen, was Du zu tun hast. Hier findest Du nur **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter.

Selbsthilfegruppen ...

- Du hast Fragen rund um deine Ernährung?
- Wie und wo solltest Du o. kannst du Sport machen, was ist möglich?
- An vielen gesellschaftlichen oder privaten Ereignissen nimmst Du aus Scham nicht teil?
- Du nimmst trotz OP wieder zu?
- Die Summe all dieser Erfahrungen hat Dich frustriert und entmutigt?
- Wenn Du bei diesen Fragen bereits zweimal genickt hast, solltest Du etwas ändern.
- Meinst Du nicht?