

Gemeinsam das Ziel erreicht
und das Gewicht halten!

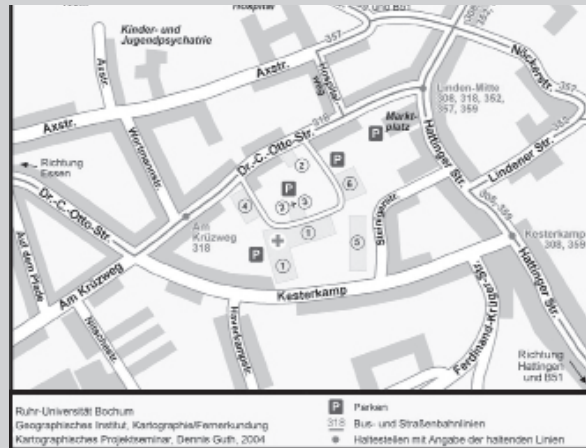


Ihre Heike Koch



Anfahrt:

Augusta-Kranken-Anstalt Bochum-Linden
Dr.-C.-Otto-Straße 27
44879 Bochum



Das AZB Adipositas-Zentrum-Bochum GmbH unterstützt die Selbsthilfegruppe Adipositas:

AZB Adipositas-Zentrum-Bochum GmbH
Dr.-C.-Otto-Straße 27, 44879 Bochum
<http://www.adipositaszentrum-bochum.de>
Dipl.-Psych. Uwe Machleit

*Selbsthilfegruppe
Adipositas*

des Adipositas-Zentrum-Bochum

an der Augusta-Kranken-Anstalt
Bochum-Linden



Liebe Interessierte,

Sie haben es geschafft Ihr Wunschgewicht zu erreichen nach einer Zeit der Gewichtsreduktion mit vielen Höhen und Tiefen, vielen Erfahrungen und Lebensumstellungen. Wir möchten gemeinsam in der Gruppe uns helfen dieses Gewicht zu halten und zu stabilisieren.

Getreu dem Motto "**Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt**" (Ernst Ferstl)" bietet unsere Gruppe die Möglichkeit des Austausches Gleichgesinnter, gegenseitige Motivation und den gemeinsamen Rückhalt, um den "Reizen" abzuschwören und das Gewicht langfristig halten zu lernen.

Unser Ziel ist es als Team uns gegenseitig zu unterstützen, uns zu motivieren, gemeinsam zu lachen, uns Tipps zu geben und aber auch bei Bedarf psychologisch und medizinisch durch das Adipositas-Zentrum-Bochum unterstützt zu werden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Heike Koch

Gemeinsam stark - Du bist nicht allein!

Probleme wie Stress - Arbeitsdruck - Belastung - Übermüdung - Angst vor Rückfällen - kennen wir alle!

Fragen wie:

- Was mache ich bei Rückfällen?
- Was kann ich gegen Heißhunger tun?
- Kann ich das Gewicht halten?

Gemeinsam in der Gruppe möchten wir unter Gleichgesinnten diese Fragen und Probleme lösen, Rat und Trost spenden.



Treffpunkt

**jeder 2. Dienstag im Monat
ab 18.00 Uhr**

in den Räumen der Augusta-Kranken-
Anstalt Bochum-Linden
Dr.-C.-Otto Straße 27
44879 Bochum

Adipositas Stammtisch:

**jeder 4. Mittwoch im Monat
ab 19.00 Uhr**

(Treffpunkt bei uns zu erfragen)

Ansprechpartner:

Bei Interesse oder Nachfragen können
Sie sich gerne mit uns in Verbindung
setzen:

Heike Koch

Tel.: 0234 356248

E-Mail: Heikekoch13@gmx.de

Sylke Wessel

Tel.: 0174 1620690

E-Mail: wessel716@gmail.com