



## Gruppentreffen in den Räumlichkeiten der Selbsthilfegruppen

Robert-Koch-Straße 12 | 42549 Velbert  
E-Mail: [adipositas-shg-velbert@hotmail.com](mailto:adipositas-shg-velbert@hotmail.com)

*Die Selbsthilfegruppe trifft sich  
jeden zweiten Mittwoch im Monat.*

### Anfahrt mit dem Bus

Die Haltestelle heißt "Klinikum Niederberg".  
Sie befindet sich in unmittelbarer Nähe  
zum Haupteingang.

Folgende Buslinien fahren das Klinikum an:

Niederflurbus 774 | Niederflurbus NE8

Bus OV2 | Bus OV7

Bus 169 bis Haltestelle (H) Plätzchen

danach gute 7 Minuten Fußweg zur Klinik

# Adipositas Selbsthilfegruppe Velbert

**Wenn Du nichts änderst,  
ändert sich nichts.**



## 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.

Wir sind nicht alleine.

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

### Unsere Themen können sein:

- Ernährung vor/nach OP
- Erfahrungsaustausch
- Bewegung/Sport
- Individuelle Themen möglich



## Willkommen...

- sind alle Betroffenen, egal woher und egal mit welcher Abnehmmethode.
- sind alle Betroffenen, die zunächst nur reinschnuppern möchten.
- sind alle Betroffenen, die sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten.
- sind alle Betroffenen und deren Angehörige/Freunde, die ein wichtiger Faktor bei der Abnahme sind.
- sind stark bzw. krankhaft übergewichtige Menschen, die an ihrer jetzigen Lebenssituation etwas ändern wollen.
- sind alle, die bereits eine Gewichtsreduzierung geschafft haben.

Was wir nicht tun werden

Dir sagen was Du zu tun hast...

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe

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

Vertrauen und Verschwiegenheit sind die Eckpfeiler einer Selbsthilfegruppe.