

Gründung

Histamin- Bewegungsgruppe Zetzwil

Zur Gründung einer Bewegungsgruppe werden Personen gesucht, welche von Histamin-Problemen jeglicher Art betroffen sind und sich einmal monatlich auf einem Spaziergang austauschen wollen. Willkommen sind auch alle, die keine ärztliche Diagnose haben.

Mögliche Diskussionsthemen:

- Einfluss der Krankheit auf meine Lebensgestaltung
- Wie kann ich Disziplin bei der Ernährung halten und nicht in alte Muster zurückfallen?
- Das Thema Ernährung im Allgemeinen
- Wie gehen ich und mein Umfeld mit den Einschränkungen um (Verständnis vom Partner, Kindern und Angehörigen)?
- Wie gehe ich vor, damit ich kein Aussenseiter im Berufsalltag und im Privatleben werde (gemeinsames Mittagessen, Geschäftsessen, Einladungen)?

Der Gruppenaufbau erfolgt in Zetzwil.

Ziel:

Austausch auf einem Spaziergang in Zetzwil unter Betroffenen, um sich gegenseitig zu unterstützen, motivieren und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.

Anmeldung:

Maja Hüftle Schwyter

5732 Zetzwil

Insektenzauber@gmail.com

079 920 77 34

oder

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20

E-Mail: info@selbsthilfe-ag.ch