

# Martin Wulff

## Selbsthilfegruppe „Diabetes“

Gemeinsam gestalten wir unsere Zukunft



Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen  
Telefon: 0511 74 48 45 – Mobil 01573 44 34 814  
E-Mail: martin.wulff@hotmail.com  
Facebook [www.facebook.com/martin.wulff.58](https://www.facebook.com/martin.wulff.58)

Selbsthilfe macht stark, funktioniert, bietet Gemeinschaft  
und sucht nach neuen Lösungen  
Foto in der Mitte: Fotograf: Thorben Wengert / pixelio.de

Martin Wulff – Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen



### Unabhängige Selbsthilfeangebote „Unter einem Dach“

- Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“
- **Ergänzende Angebote:**
  - „Der barrierefreie Hauskreis“  
(Ev.-luth. Elia-Gemeinde, Langenhagen)
  - **Gesprächskreis und Geh Treff**
  - **Selbsthilfetipps im Internet:**  
[www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)  
und [www.shg-langenhagen.de](http://www.shg-langenhagen.de)

**Datum:** Juni 2021

## Neues Angebot ab Juli 2021: Geh Treff

### Corona-Pause war gestern. Jetzt kommen wir wieder in Bewegung.



Fotograf: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt / pixelio.de

Hätten Sie es gedacht? Regelmäßige körperliche Aktivität gilt als Wundermittel gegen Rückenschmerzen, Herzleiden, Diabetes, Bluthochdruck und andere chronische Erkrankungen und helfen z.B., den Diabetes-Langzeitwert oder die Blutdruckwerte zu senken. Aktivitäten an der frischen Luft stärken nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele.

Fordern Sie das neue Sonderheft unseres Freundesbriefes „Mit uns kommen Sie in Bewegung an und erfahren Sie mehr über erstaunliche Zusammenhänge.

Wir

- wollen in einem Kreis netter Leute unsere Fitness steigern,
- treffen uns nach Absprache an flexiblen Punkten in Langenhagen,
- sprechen die Wegstrecke des Tages miteinander vorher ab,
- berücksichtigen dabei die Fitness der einzelnen Teilnehmer,
- führen bei unserem Rundgang interessante Gespräche,
- schließen unser Tagesprogramm mit einem gemütlichem Kaffeetrinken ab,
- planen auch einmal einen Ausflug zum Spaziergang mit einem sachkundigen Führer in die nähere Region Hannovers,
- sind auf etwaige Notfälle (z.B. Unterzuckerungen bei Diabetes) vorbereitet,
- berücksichtigen die augenblickliche Corona Situation und mögliche körperliche Einschränkungen von mitmachenden Personen

Rufen Sie an und machen Sie einfach mit. Wir freuen uns auf jede Teilnehmerin, jeden Teilnehmer. Gemeinsam geht es leichter, z.B. wieder fit zu werden.

„Aus kleinem Anfang entspringen alle Dinge.“ (Cicero, römischer Politiker und Philosoph, 106 v. Chr. – 43 v. Chr.)