

Martin Wulff

Selbsthilfeangebote in Langenhagen



Fotograf: Konstantin
Gastmann pixelio.de

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
Selbsthilfetipps im Internet
www.shg-alltagssorgen.de

Martin Wulff – Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen

Unsere Selbsthilfe macht stark und wirkt

An die Freundinnen und Freunde
unseres Friedensgebetes



Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“
und „Diabetes“ mit vielen ergänzenden Angeboten
Die Gruppen arbeiten unabhängig und selbstständig

20. August 2022

Schwerpunktthema nicht nur im September 2022 Einkauf und Lebenshaltungskosten sparen mit neuen Strategien Es sind nicht nur unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken (Chinesisches Sprichwort)



Fotograf: manwalk / pixelio.de

Ob Energiekosten, der Einkauf im Supermarkt oder sonstige Lebenshaltungskosten: Immer mehr Bundesbürger machen sich angesichts steigender Preise Gedanken über entsprechende Sparmaßnahmen.

Auch wir wollen gemeinsam neue Einkaufsstrategien entwickeln sowie unsere Achtsamkeit und unser Bewusstsein zum Thema Kostensparen stärken. Gemeinsam geht es leichter.

Werden Sie mit uns zu Einkaufs - und Kostenparprofis.

Unsere Ziele in Sachen Kostensparen. Wir wollen:

- Uns gegenseitig über aktuelle wöchentliche Sonderangebote beim Einkauf informieren
- Informationen austauschen
- Uns gegenseitig beim Einkauf unterstützen, um Einkaufsvorteile nutzen zu können
- Tipps und Ratschläge zum Energiesparen austauschen, prüfen, wie wir unsere neuen Ideen zu diesem Thema weiterentwickeln können.

Hygienebestimmungen werden beachtet.

- Was ist Selbsthilfe und was wir wollen:

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten oder sozialen Problemen. richten.

In mehreren Treffen haben wir uns Grundkenntnisse darüber erarbeitet, wie wichtig für Diabetes und sonstige chronische Erkrankungen eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist.

Unser Ziel ist es mit dazu beizutragen, dass wir uns alle der neuen Lebenssituation anpassen und weiterhin durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung fit und gesund bleiben können.

Mitmachen lohnt sich auch für Sie! Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen und gestalten Sie mit uns gemeinsam eine gute Zukunft. Unsere Selbsthilfegruppen suchen neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.