



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe (Betroffene & Angehörige)

Osteoporose

Die Diagnose Osteoporose wirft viele Fragen auf: Wie gehe ich im Alltag mit der Erkrankung um? Was stärkt meine Knochen – und was sollte ich vermeiden? Tritt die Diagnose bereits früh im Leben auf, ist oft auch unklar, wie es weitergeht. Als Patientin fühle ich mich nicht ausreichend informiert. Deshalb möchte ich, 65 J., eine Selbsthilfegruppe gründen – für Austausch, neue Impulse und gegenseitige Unterstützung.

Fragen, die uns beschäftigen:

Bewegung und Ernährung, Umgang mit Sturzangst, Erfahrungen mit Therapien sowie Motivation im Alltag.

Was dich erwartet:

- Erfahrungsaustausch & gegenseitige Unterstützung
- Praktische Tipps für Alltag, Bewegung und Ernährung

Interesse?

Melde dich – gemeinsam geht es leichter.

Zeitpunkt der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen: