



SELBSTHILFEAARGAU

Gründung einer Austauschgruppe

Prämenopause / Perimenopause

Nimmst du bei dir einen Wechsel wahr? Wir suchen Frauen, die sich in der Prämenopause/Perimenopause (Wechseljahre) befinden und den Wunsch haben, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen.

Die Gruppe soll als Austauschmöglichkeit für Betroffene in ähnlicher Lebenssituation dienen, um Wissen und Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Mögliche Themen der Gruppe

Symptome und wie damit umgehen, z. B.

- Körperliche Symptome wie Hitzewallungen
- Psychische Veränderungen
- Schlafstörungen

Herausforderungen, die in dieser Lebensphase zusätzlich zu bewältigen sind

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich, wir freuen uns auf dich!

Ablauf

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau. Anschliessend läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson weiter.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail info@selbsthilfe-ag.ch