



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe zum Thema

Lipödem

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen mit Lipödem – unabhängig von Stadium oder Alter. Gemeinsam schaffen wir einen vertrauensvollen Raum für Austausch, Information und gegenseitige Unterstützung. Die Atmosphäre ist locker, wertfrei und offen, damit sich jede wohlfühlen und auf ihrem persönlichen Weg gestärkt fühlen kann.

In der Gruppe hast du Raum für:

- Austausch über Erfahrungen mit Behandlungen
- Praktische Tipps für den Alltag mit Lipödem
- Umgang mit Kompression, Bewegung und Schmerzen
- Fragen rund um Liposuktion und weitere Behandlungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Suche nach medizinischer Begleitung
- Austausch zu Ernährung und Tipps zu hilfreichen Routinen
- **Vernetzung mit anderen Betroffenen – Du bist nicht allein!**

Möchtest du dich mit anderen Betroffenen vernetzen und voneinander lernen? Dann bist du herzlich willkommen.

Die Gruppe trifft sich alle 2-3 Monate an einem Montag- oder Donnerstagabend von 19:00 – 21:00 an der Tösstalstrasse 12 in Winterthur
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch