

## **Jeder ist seines Skelettes Schmied**

*Osteoporose* ist heute ein weltweites Gesundheitsproblem und wird von der Weltgesundheitsorganisation als eine der zehn wichtigsten Volkskrankheiten eingestuft.

Experten warnen, dass *Osteoporose* alle Menschen, unabhängig von Geschlecht und Alter, treffen kann.

Aber *Osteoporose* ist kein unabänderliches Schicksal! Es gibt effektive Mittel für eine wirksame Prävention und Therapie.

Wichtig ist: *Osteoporose* ist eine Lebensgeschichte und die aktive Vorbeugung gegen die *Osteoporose* beginnt bereits in der Kindheit. Deshalb möchten wir bereits junge Menschen dazu aufrufen, sich zu informieren und Vorsorge zu treffen. Wenn die Knochen erst gebrochen sind, ist die Behandlung wesentlich schwieriger als rechtzeitig vorzubeugen.

## **Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb (OSO)**

---

### **Kontaktadressen**

**Dr. Jürgen Wacker**  
Bocksgasse 2  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 07171 9080910  
E-Mail [praxis.sport-docs.de](mailto:praxis.sport-docs.de)  
[www.sport-docs.de](http://www.sport-docs.de)

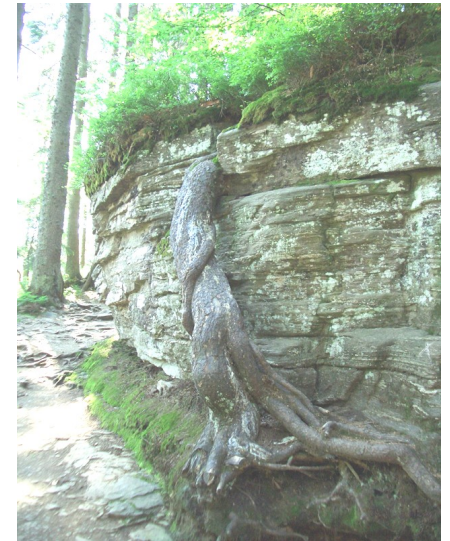
**Regine Wilky**  
Telefon 07171 42156  
Mobil 0176 54381467  
E-Mail [regine.wilky@web.de](mailto:regine.wilky@web.de)  
Vertretung: Barbara Damm  
Mobil 0172 6369289  
E-Mail [B.D-E@gmx.de](mailto:B.D-E@gmx.de)

---

Die in der Regel monatlichen Treffen werden auch in der Presse bekannt gegeben.

Machen Sie Ihre Bekannten und Ihren Freundeskreis auf die Osteoporose aufmerksam.

Alle Interessierten sind herzlich zu unseren kostenlosen Veranstaltungen eingeladen.  
Wir freuen uns auf SIE!



## **Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb (OSO)**

# **Jahresprogramm 2018**

# Jahresprogramm 2018

---

## Mittwoch, 10. Januar

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum,  
Weißensteiner Straße,  
Schwäbisch Gmünd

**Fragerunde zum  
Thema Osteoporose** mit den  
Dres. Wacker und Zehender

## Mittwoch, 7. Februar

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Änderungen in der Pflegever-  
sicherung** (seit Januar 2017)

Vortrag von Detlef Lemke,  
VDK-Kreisverbandsvorsitzender  
Anschließend Fragerunde

## Mittwoch, 7. März

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Wie können wir uns mit or-  
thopädischen Hilfsmitteln  
den Alltag erleichtern?**

Vorstellung und Vortrag durch  
das Sanitätshaus  
Weber & Greissingen

## Mittwoch, 11. April

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Wir versuchen uns im  
Qigong**

Leitung: Andrea Maser  
Bitte bequeme Kleidung anziehen

## Mittwoch, 2. Mai

14.00 Uhr  
Muckensee, Lorch

**Wir treffen uns zum  
Kaffeeklatsch**

Bitte unter 07171 42156  
anmelden, damit ich ent-  
sprechend Plätze reser-  
vieren kann.



## Mittwoch, 6. Juni

17.30 Uhr

**Bewegung bei den  
5 Esslingern in der  
Grabenallee**

Leitung: Birgit Holländer  
Anschließend Ausgang

## Juli – August – September Sommerpause



## Mittwoch, 10. Oktober

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum  
AOK-Küche

**Ernährung bei  
Osteoporose**

Leitung: Julia Gei-  
ger

Geringer Unkostenbeitrag für  
Lebensmittel

Bitte anmelden unter 07171 42156

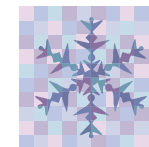


## Mittwoch, 7. November

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Adventsbasteln**

Leitung: Regine Wilky



## Mittwoch, 5. Dezember

19.00 Uhr  
DRK-Zentrum

**Adventsfeier**