

# Osteoporose Selbsthilfegruppe Ried

## PROGRAMM Winter/Frühjahr 2019

**16.1.2019 bis 10.4.2019** Osteoporose-Turnen, jeweils Mittwoch, Jahnturnhalle  
8,30h – 9,30h

### März 2019

**4.3.2019, Montag** Stammtisch im FRIEDA – **F a s c h i n g s f e i e r**  
9,00h Bitte **ganz einfache** Maskierung

### April 2019

**11.4.2019, Donnerstag** Vortrag **Dr. Christian Süß**, Arzt für Allgemein- und Sportmedizin, FA für Unfallchirurgie und **Manfred Grasl**, Osteopath und Physiotherapeut  
19,30h „**Knochenbruch-Krankheit“ oder Osteoporose**  
Wenn Knochen schon in jungen Jahren porös werden!  
Aktive Vorsorge ab 40 besonders wichtig.  
**Ort: Volksbank Ried, Eingang Roßmarkt**

### Mai 2019

**9.5.2019, Donnerstag** **Wanderung:** Gasthaus Zwingler-Pesenreith-Walchshausen – Einkehr Zwingler  
14,00h Treffpunkt: 14,00h UTC Tennisplatz

### Juni 2019

**3.6.2019, Montag** Stammtisch im FRIEDA, Kurze Information von Frau Sylvia Stallinger über Sturzprophylaxe.  
9,00h Anschließend Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen

### Weitere Stammtische:

Montag, 02.09.2019, 9,00h, im FRIEDA, **10 Jahres-Feier Osteoporose Selbsthilfegruppe Ried**  
Montag, 02.12.2019, 9,00h, im FRIEDA, Adventfeier

Halte dir jeden Tag 30 Minuten für Deine Sorgen frei und in dieser Zeit mache ein Nickerchen. (Abraham Lincoln)

**Euer OSHG Vorstand**