

# Osteoporose Selbsthilfegruppe Gevelsberg

## Gesamttreffen

jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

### Wo? KISS EN-Süd

Kölner Str. 25  
58285 Gevelsberg

## Trockengymnastik

jeden Mittwoch: 10.00-11.00 Uhr  
jeden Donnerstag: 9.30-10.30 Uhr  
und 10.30-11.30 Uhr

### Wo? SEG-Therapiezentrum

Neustr. 15 (Eingang Goethestr.)  
58285 Gevelsberg

## Tanzen

jeden Mittwoch, 14.30 Uhr

### Wo? KISS EN SÜD

Veranstaltungsraum  
Kölner Str. 25  
58285 Gevelsberg

## Wandern

jeden 2. Dienstag im Monat findet eine halbtägige Wanderung statt. (Ort und Uhrzeit werden vorher bekannt gegeben)

## Gruppenleitung:

Elke Mary  
Mylinghauser Str. 39  
58285 Gevelsberg  
Tel.: 02332-14483

Wir gehören dem  
Bundesverband für  
Osteoporose e. V. an  
Kirchfelder Str. 149  
40215 Düsseldorf  
Tel: 0211-301314-0



und arbeiten zusammen mit der



## KISS EN-Süd

Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im südlichen  
Ennepe-Ruhr-Kreis  
Kölner Str. 25  
58285 Gevelsberg  
Tel.: 02332/664029  
Mail: [kiss-ensued@en-kreis.de](mailto:kiss-ensued@en-kreis.de)

# Osteoporose Selbsthilfegruppe Gevelsberg 162 gegründet 1995



Sprecherin der Gruppe  
Elke Mary  
Tel: 02332-14483



## Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die therapeutisch heute sehr gut behandelbar ist. Die drei Säulen – Medikamentöse Therapie, Ernährung und Bewegung – bilden effektive Maßnahmen bei der Behandlung der Osteoporose. Doch konsequentes und langfristiges Handeln ist notwendig. Denn so schleichend wie sich die Krankheit einstellt, so schleichend verläuft auch der Besserungsprozess.

Noch sind nicht alle Ursachen, die zum Knochenschwund führen können, bekannt. Häufige Ursache für eine Osteoporose sind jedoch Hormonmangel (Wechseljahre), genetische Faktoren, Kalzium- und Vitamin D-Mangel, falsche Ernährung sowie Bewegungsarmut.

## Was Sie bei uns erwartet

- Hilfe durch gezielte Aufklärungsarbeit und Erfahrungsaustausch
- Regelmäßige Gruppentreffen und Gesprächsrunden
- Osteoporose Funktionstraining, Trockengymnastik durch speziell ausgebildete Übungsleiter
- Vorträge und Gespräche mit Experten

## Wie hilft die Selbsthilfegruppe

**Gemeinsam sind wir stark gegen Osteoporose durch**

- Erfahrungsaustausch
- Fortbildung
- Soziale Unterstützung
- Motivation
- Lebensfreude
- Informationen
- „Gemeinsam sind wir stark“



So tanzen wir



Unser Osteolino



Unsere Gymnastikgruppe



Wanderung zur Klütinger Alm