

## Werden Sie Mitglied in einer Selbsthilfegruppe !

Helfen Sie sich und anderen Osteoporoseerkrankten!

Die örtlichen Gruppen sind Mitglieder im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. Die Mitglieder erfahren dadurch eine über-regionale Förderung ihrer Interessen durch:

- Bessere Information der Öffentlichkeit über die Krankheit Osteoporose und ihre Folgen.
- Vertretung der Interessen der Erkrankten gegenüber den Krankenkassen, Ärzten und Politikern.
- Herausgabe von Mitteilungsblättern und Patientenratgebern usw.

Die Möglichkeiten der Früherkennung und Behandlung haben sich in den letzten Jahren sehr verbessert.

Helfen Sie sich selbst, beugen Sie vor und lassen die Krankheit nicht gewinnen.

## Jeder sollte und jeder kann etwas dagegen tun !



Bundesselbsthilfeverband für  
Osteoporose e.V.  
40215 Düsseldorf, Kirchfeldstr. 149

## Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd

Wir bieten an:

- Osteoporose-Gymnastik mit zertifizierten Therapeuten an verschiedenen Orten der Stadt.
- Regelmäßige Gruppentreffen.
- Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge.
- Vorträge von Experten und Ärzten.

## Nur in der Gemeinschaft sind wir stark!

### Auskunft:

Internet: [www.shgo.info](http://www.shgo.info)

Email : [osteoporose-mchn-sued@gmx.de](mailto:osteoporose-mchn-sued@gmx.de)

Telefon: 0177 1908895 Di. + Fr. 9:00-11:00 Uhr

### Bankverbindung:

Stadtsparkasse München  
IBAN: DE47 7015 0000 0000 3432 85  
BfO SHG München Süd

Dieses Projekt wird gefördert vom:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

# Osteoporose



Hilfe zur Selbsthilfe

*Selbsthilfegruppe  
München Süd*



## **OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE MÜNCHEN SÜD**

Als wichtige Säule zur Osteoporose-Therapie bieten wir Funktionstraining in folgenden kleinen Therapiegruppen unter der Leitung von **speziell geschulten Physio- und Ergotherapeuten an:**

### **Klinikum Goßhadern Eingang: Physikalische Therapie Marchioninstr. 15**

#### **Jeden Dienstag:**

Gruppe 2: 16:00 Uhr Funktionstraining (leicht)  
Gruppe 1: 17:00 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

#### **Donnerstag, 14-tägig:**

15:45 Uhr Wassergymnastik (max. 12 Teilnehmer)

### **Klinikum Schwabing Kölner Platz 1, Haus 5 / 1. Stock**

(über Notaufnahme)

#### **Jeden Montag: \*)**

Gruppe 5: 16:30 Uhr Funktionstraining (leicht)  
Gruppe 6: 17:30 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

#### **Jeden Donnerstag:**

Gruppe 9: 16:30 Uhr Funktionstraining

### **Judohalle Goßhadern Heighofstr. 25**

#### **Jeden Mittwoch:**

Gruppe 3: 17.00 Uhr Funktionstraining (leicht)  
Gruppe 4: 18.00 Uhr Funktionstraining (f. Geübte)

### **SeniorenWohnen Pasing-Westkreuz Aubinger Str. 51**

#### **Jeden Montag:**

Gruppe 7: 17:00 Uhr Funktionstraining

#### **Jeden Donnerstag:**

Gruppe 8: 17:00 Uhr Funktionstraining

### **Garching Familienzentrum Telschowstr. 5**

#### **Jeden Mittwoch:**

Gruppe 10: 15:00 Uhr Funktionstraining

#### **Jeden Freitag:**

Gruppe 11: 12:30 Uhr Funktionstraining

## **OSTEOPOROSE THERAPIE**

Je nach Ursprung der Osteoporose gibt es verschiedene medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Jedoch erfordert eine erfolgreiche Therapie der Osteoporose vom Patienten mehr als nur die regelmäßige Einnahme eines Medikamentes:

- Kalziumreiche Ernährung.
- Richtige körperliche Bewegung im Alter.
- Regelmäßige Krankengymnastik und vieles mehr!

In den Selbsthilfegruppen vor Ort können betroffene Mitglieder über eigene Beschwerden bzw. Unsicherheiten nach einer Diagnose sprechen. Gemeinsam können diese Unsicherheiten besser überwunden und die **L e b e n s f r e u d e** wiedergewonnen werden.

**Deshalb kommen Sie in unsere  
Münchner Gruppe, werden Sie Mitglied  
in unserer Osteoporose  
Selbsthilfegruppe München Süd.**

Internet: [www.shgo.info](http://www.shgo.info)

Email : [osteoporose-mchn-sued@gmx.de](mailto:osteoporose-mchn-sued@gmx.de)

Telefon : **0177 1908895 Di.+ Fr. 9:00-11:00 Uhr**

\*) Änderungen vorbehalten