

Hegyvidéki Osteoporosis Klub (HOK)

Az Osteoporosis Klub találkozóin a résztvevők tájékoztató előadásokat hallhatnak, kérdezhetnek a mozgásszervi betegségek megelőzési lehetőségeiről, a már meglévő panaszaik csökkentéséről, a helyes táplálkozásról, csontritkulás és egyéb betegségek esetén a mozgás fontosságáról, a helyes és a kerülendő mozgásformákról.

Program:

- **HOK alakuló ülés:** szept. 11. 14 óra: Zalatnai Klára OBME elnök köszöntője, előadás a csontritkulásról - Dr. Hacsunc Marina főorvos, Szent János Kórház, OP Centrum
- **szeptember 25. csütörtök 13.30: Torna** Mészárosné Vali gyógytornásszal. Tornagyakorlatok, hasznos és előnytelen mozgásformák csontritkulás esetén. Bemutató és gyakorlás. (javasolt rugalmas öltözet és váltócipő)
- **október 9. csütörtök 13.30: Előadás** - Dr. Szekeres László reumatológus főorvos, a MOOT (Magyar Osteoporosis és Osteoarthológiai Társaság) elnöke
A lágyrészek reumatizmusa, a reumatológiai fájdalmak leggyakoribb oka
- **november 6. csütörtök 13.30-tól: Előadás** - Dr. Kricsfalusy Mihály traumatológus főorvos, OBI (Országos Baleseti Intézet) Az osteoporosisos csonttörések
- **november 20. csütörtök 13.30: Torna** Valival
- **december 4. csütörtök 13.30: Előadás** - Patkó Lilla dietetikus - Az osteoporosisos idősök helyes táplálkozása
- **december 18. csütörtök 13.30: Torna** Valival

A HOK vezetője: **Mészáros Lászlóné, Vali gyógytornász**

meszaroslaszlone@t-online.hu

Szeretettel várjuk!

H-1126 Budapest
Böszörményi út 34/a.
tel: +36 (1) 202 2509

mail: info@kulturalisszalon.hu
web: www.kulturalisszalon.hu
f: facebook.com/kulturalisszalon