



## Tagesprogramm Aktionstag Osteoporose

### 5. September 2008, Pfalz Keller, St. Gallen

- 9.00 h Türöffnung
- 9.30 – 9.35 h Eröffnung der Tagung und Begrüssung  
Valérie Krafft, Geschäftsleiterin Rheumaliga Schweiz
- 9.35 – 10.50 h Osteoporose: Krankheitsbild, Diagnostik, Therapie  
Dr. med. Ivo Büchler, Rheumatologie im Silberturm, St. Gallen
- 10.50 – 11.40 h Prävention und Therapie der Osteoporose durch Bewegung  
Barbara Zindel, Physiotherapeutin, Rheumaliga Schweiz
- 11.40 – 12.30 h Ernährung bei Osteoporose  
Anja Walder, Ernährungsberaterin

### **12.30 – 13.30 h Calcium-Snack und Aktivitäten am Marktplatz**

Nachmittags-Referate: Wiederholung des Morgenprogramms

- 13.30 – 13.35 h Begrüssung zum Nachmittagsprogramm  
Roman Wüst, Generalsekretär Gesundheitsdepartement, St. Gallen
- 13.35 – 14.50 h Osteoporose: Krankheitsbild, Diagnostik, Therapie  
Dr. med. Ivo Büchler, Rheumatologie im Silberturm, St. Gallen
- 14.50 – 15.40 h Prävention und Therapie der Osteoporose durch Bewegung  
Barbara Zindel, Physiotherapeutin, Rheumaliga Schweiz
- 15.40 – 16.30 h Ernährung bei Osteoporose  
Anja Walder, Ernährungsberaterin
- 16.30 – 17.30 h Aktivitäten am Marktplatz

### **Der Marktplatz: 9.00 - 17.30 Uhr**

Osteoporose-Risiko-Berechnung, Beratung vom Facharzt, Ernährungsberatung, Beratung durch Rheumaliga-Physiotherapeuten, Gleichgewichtsparcour: Test Trittsicherheit und Sturzrisiko, Probeliegen von Gesundheitsmatratzen und Betten, Osteogym-Schnupperkurs, Wellness- und Reha-Hotel-Tipps, Dienstleistungspalette der Rheumaliga, und mehr

- 17.30 h Ende der Veranstaltung