



ROP, Riksföreningen Osteoporotiker i Stockholms län

Välkommen till din länsförening för bensköra.

Vårt kansli finns på: Alströmergatan 39
Box 12851
112 98 Stockholm

Du når oss på telefon: 08-505 805 73 (med telefonsvarare)

Via mail: rop.sthlm@spray.se

Riksföreningens hemsida: www.osteoporos.org



Alströmergatan 39 är vid den röda fyrkanten på kartan.

(Tullmuséet). Ingång till vänster i portvalvet.

T-bana till Fridhemsplan. Buss nr 3 eller 4.

Våra medlemsmöten blir i samma lokaler.

Hela styrelsen består av åtta personer med Ewa Winberg som ordförande. Vill du ringa Ewa personligen är hennes telefonnummer: 08-35 04 20.

Vi arbetar för att göra föreningen känd bland drabbade, politiker, beslutsfattare, allmänhet och vårdpersonal. Vi har själva osteoporos (benskörhet) och vet hur det kan vara.

Föreningen har föreläsningar av kunniga personer, som vet mycket om sjukdomen och har de senaste kunskaperna inom området. Man kan också läsa mer i tidningen *OsteoporosNytt*, som kommer ut med fyra nummer per år. Det finns även samtalscirkel (självhjälpsgrupp), som leds av Karin Jansson.

Vill du komma med oss? Lära mer om det som drabbat dig? Försöka Påverka beslutsfattare? Årsavgiften är 200 kr.
Ring kansliet 08-505 805 73 eller maila: rop.sthlm@spray.se

Vi som arbetar i styrelsen är:

Ewa Winberg ordf.	ewa.winberg@tele2.se
Wiva Asplund kassör, v ordf	wiva.asplund@telia.com
Birgitta Sandberg sekr.	bhs@kramnet.se
Britt-Marie Hedqvist ledamot	lennart.hedqvist@telia.com
Vivi-Ann Åhs ledamot	vivi-ann.ahs@bredband.net
Märta Gamziukas ersättare	-
Inger Jansson ersättare	inger.g.m.jansson@hotmail.com
Maria Bobeck-Karlsson ersättare	-

Kerstin Strangeways adjungerad -
Karin Jansson adjungerad kama.jansson@telia.com

- Vid **årsmötet den 26 feb.** valdes Inger Jansson och Maria Bobeck-Karlsson som nya ledamöter i styrelsen och Kerstin Strangeways och Karin Jansson som adjungerade medlemmar.

Under vintern har några styrelsemedlemmar deltagit i ett forskningsprojekt om balansträning och fysisk aktivitet på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna. Det innebar medverkan tre dagar i veckan under 12 veckors tid. Mycket givande tycker de.
Nu annonserar KS efter fler deltagare i det här forskningsprojektet. Balans är ju mycket viktigt för oss bensköra. Kontakter är Carolina Halén tel. 517 716 83 och Agneta Stähle tel. 524 888 10.

VÅRENS AKTIVITETER 2011

26 februari kl. 11.00

Årsmöte. Vi börjar med att **Hans Lundin**, specialist i allmän-
medicin och doktorand vid Karolinska Institutet, föreläser över temat:
”**Halvrund på ett ben i solen**”, innefattande näringstillstånd, balans och D-
vitamin som studeras i PRIMOS-projektet som riskfaktorer för fraktur.
Lokal: Alströmergatan 39, 2 tr. (Reumatikerförbundets lokaler)

9 mars kl. 14.00 – 16.15

Start för självhjälpsgrupp: Att leva med osteoporos/benskörhet.

Gratis för medlem. 9 tim/3ggr med möjlighet till fortsättning.

Ledare: **Karin Jansson**

Lokal: Reumatikerförbundet, Alströmergatan 39, 2 tr., Blå rummet

Anmälan, tel. 08-693 03 95

10 mars kl. 17.00 – 19.00

Föreläsning: Bra mat för äldre med inriktning på osteoporos.

Lisa Johansson är dietist inom den kommunala äldreomsorgen på Södermalm.

Hon brinner för att sprida kunskap om matvanor till allmänheten!

Lokal: Tellus, Lignagatan 6

Anmälan senast 28 februari, tel. 08-693 03 95

7 april kl. 17.00 – 19.00

Ulf Odenblad från Embreis informerar om Spinomed – ortosen som rätar och stärker din rygg. Lokal: Lignagatan 6, klubbrum 3.

Anmälan senast 25 mars, tel. 08-505 805 73 (telefonsvarare)

14 april kl. 17.00 – 19.00

Föreläsning: Motion vid benskörhet – praktiska träningsråd av sjukgymnast.

Lokal: Lignagatan 6, klubbrum 3.

Anmälan senast 1 april, tel. 08-505 805 73 (telefonsvarare)

26 maj

Vårutflykt till Siggesta gård på Värmdö med buss från Slussen.

Föreningen bjuder på lunch i restaurang Ladugården.

På gården finns djur och fina promenadstigar. I butikerna kan man

bland annat köpa mat från gården, choklad, presenter och kläder.

Närmare upplysningar lämnas vid anmälan som måste ske senast

den 11 maj, tel. 08-35 04 20 eller 08-668 74 00

SAMTLIGA AKTIVITETER ÄR GRATIS

Vårens aktiviteter för Stockholm finns också redovisade under rubriken "KALENDARIUM" på startsidan.

Telefonnummer till vårt kansli 08-505 805 73 (telefonsvarare).

VÄLKOMMEN