

Osteoporosföreningen i Örebro län har nu varit verksam i drygt tre år. För att uppmärksamma Internationella Osteoporosdagen bjöd vi in våra medlemmar till medlemsträff med åtföljande föreläsning på Föreningarnas Hus i Örebro.

Vi är nu ca 40 medlemmar i länet och vi var 12 som deltog i mötet, varav tre var helt nya. Alla medlemmar har via medlemsbrev fått information om höstens aktiviteter och styrelsen delade nu med oss av erfarenheter från dessa tillfällen. Vi har lagt stor vikt vid att synas ute i länet och fick goda möjligheter till detta vid de seniormässor och seniorfestivaler som anordnades under v 40 i vårt län. Många frågor fick vi svara på och mängder av informationsmaterial delades ut. Förhoppningsvis har vi fått några fler medlemmar! Fler förfrågningar om information och föreläsning har sen dess kommit till föreningen, vilket vi tolkar som ett resultat av att vi varit ute och presenterat oss. Styrelsen efterfrågade också förslag till fler och andra aktiviteter för framtiden. Flera bra förslag att arbeta vidare med växte fram – bl a ny träff med ansvariga inom Region Örebro län, kliniker och primärvården.

Efterföljande föreläsning var en öppen annonserad föreläsning med rubriken:

”Vad händer när vi åldras? Hur får vi ett gott liv – fysiskt, psykiskt och socialt?”

Föreläsare var Tina Modin, hälsoutvecklare vid Örebro läns Idrottsförbund. Att vi behöver vara fysiskt aktiva även upp i åldrarna är numera ett faktum. Fysisk aktivitet kan påvisa lägre dödlighet med 40% och 6-9 års längre levnad. Balansträning och styrketräning ger ökad hållbarhet för oss med benskör stomme var några fakta vi fick belysta. Det är aldrig för sent att börja träna! Vi var ca 40 åhörare som fick både goda råd och frågor besvarade. I samband med föreläsningen gavs också kort information om Osteoporosföreningen i Örebro län. Kort reportage kring dagen lämnades också till vår länstidning Nerikes Allehanda.