

***Osteoporosföreningen
 Kronobergs län***

**Programblad för hösten 2023**

**­­­**

**Osteoporosförbundets hemsida**

[**www.osteoporos.org**](http://www.osteoporos.org)

*Äntligen, här kommer programbladet för hösten!* ***Välkommen!***

Hösten har dragit igång med stormsteg och det är ju mycket trevligt att solen vill visa sig lite. Hoppas att sommaren ändå har varit behaglig trots det varierande vädret. Vi är laddade för en intensiv höst och det har varit och är en hel del samordning och planering emellanåt som behöver falla på plats. Men nu är vi en bit på väg iallafall!

Våren blev lyckad med rörelseträningen som också fortsätter under hösten. Vi fick till en mycket givande föreläsning och frågestund i maj på samtalscaféet med hjälp av överläkare och geriatriker Bertil Eriksson.

Vi fortsätter med samtalscafé vid två tillfällen under hösten och det första är nu redan under september månad, så anmäl dig!

Som det ser ut nu så kommer vi även att medverka vid utställningar under hösten. Bland annat i samband med **Informations- & Dialogdagen den 5 oktober** i Växjö konserthus. Det är Växjö kommun och Kommunala pensionärsrådet i samarbete med Familjen Kamprads stiftelse som anordnar. Vi kommer även att delta på **Så funkar vi mässan den 7 november** i Ljungby där Birgit Nyberg tacksamt samordnar och stöttar upp.

**Den 20 oktober** går vi ihop och samarbetar med regionen för att fira den **Internationella Osteoporosdagen.** Det blir ett Öppet Hus på Centrallasarettet i Växjö där det då kommer att finnas möjlighet att prata direkt med samt få information från flera professioner under hela dagen. Kom och besök Osteoporosmottagningens lokaler och få information, delta i aktiviteter i sjukhusets gymnastiksal på fysioterapin eller samtala med styrelsens medlemmar. Mer information kan komma fortlöpande under dagen. Allt gott, vi ses!

***Program hösten 2023***

**Rörelseträning för bensköra med Ros-Mari Säll:**

**Var:** J F Liedholms väg 10 (Sigfridsområdet, gymnastiksalen)

**När:** Onsdagar klockan 16:00-17:00 med start den 11 oktober och sedan 6 stycken onsdagar framåt till och med 15 november.

**Kostnadsfritt för medlemmar!**

**Anmälan till: Birgit Andersson**

**Telefon: 070 – 8983564** alternativt**bibban.a@telia.com**

**Samtalscafé**

**Tisdagen den 26 september från klockan 14:00 i Domkyrkocentrum, Växjö.**

Välkommen att prata benskörhet och utbyta erfarenheter! Dela med dig av tankar och funderingar. Styrelsen berättar också lite om vad som händer och sker.
Vi bjuder på fika för medlemmar men välkommen att ta med dig en vän eller anhörig. **Kostnad för icke medlem 50:-**

**Anmälan till: Kerstin Sundh; Telefon: 070 – 2344664 alternativt** **ksundh@telia.com** **(anmälan senast 21 september)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Internationella Osteoporosdagen***

**Fredagen den 20 oktober**

**Öppet Hus Centrallasarettet Växjö, kl. 10:00 – 16:00**

***Kom och prata benskörhet med professionen, delta i aktiviteter och få information!***

”Drop in” aktiviteter planeras i gymnastiksalen tillsammans med fysioterapeuterna mellan klockan 11:00 -12:00 samt 13:00 – 14:00.

Osteoporosmottagningen håller öppet hela dagen med personal på plats.

Medlemmar i styrelsen finns på plats i biblioteket fram till klockan 13:00.

**Program kommer att uppdateras under dagen och mer information kan erhållas på plats. Sprid informationen och ta med dig nära och kära. Välkommen!**

**Samtalscafé**

**Tisdagen den 21 november från klockan 14:00 i Domkyrkocentrum, Växjö.**

**Team Olmed** (ortopedtekniska) berättar om sin verksamhet och den hjälp man kan få genom individanpassade skor, inlägg och korsetter med mera. Självklart finns det utrymme för tankar och funderingar som uppstår.
Medlemmar bjuds på fika men välkommen att ta med dig någon.
**Kostnad för icke medlem 50:-**

**Anmälan till: Kerstin Sundh; Telefon: 070 – 2344664 alternativt** **ksundh@telia.com** **(anmälan senast 16 november)**

**Ett varmt tack till alla medlemmar som gör det möjligt för oss att kunna fortsätta driva arbetet för en bättre skeletthälsa och för att öka kunskapen om osteoporos. Du behövs!**

**Glöm inte att gå in på hemsidan och titta emellanåt!**

**Välkommen med dina tankar och synpunkter!**

***Osteoporosföreningen Kronoberg:***

***Telefon: 076-633 80 29***

***Mailadress:*** ***ossa.kunskap@gmail.com***

**Styrelsen**

**Ordförande:** Lina Karlsson
Telefon: 070-2271147
ossa.kunskap@gmail.com

**Sekreterare:** Birgitta Andreasson
Telefon: 076-0190049
birgitta\_andreasson@outlook.com

**Kassör:** Kerstin Sundh
Telefon: 070-2344664ksundh@telia.com

**Ledamot:** Gunilla Karlsson
Telefon: 073-3895805
gunillaykarlsson@hotmail.com

**Ledamot:** Birgit Andersson
Telefon: 070-8983564
bibban.a@telia.com

**Ledamot:** Elisabet Petersson
Telefon: 070-3591675
elisabet.petersson@telia.com

