

Öppen träff: "Bli yngre med tiden", 7 maj 2026



Intresset för ämnet visade sig vara stort.



Salen fylldes av många förväntansfulla.



Dagens föreläsare, Birger Öhman, var en god förebild för sitt budskap.

Trots sina 88 år var han mycket ungdomlig och alert.

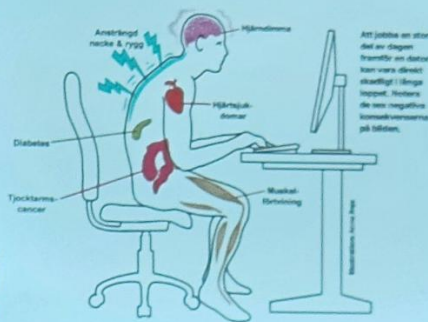
Företagsekonomen som sadlade om efter många år som försäljningschef och Vd inom affärslivet



Föreläsning

Han berättade hur han hade kommit till insikt om att han behövde ändra sin livsstil för att må bättre.

Tänk om jag hade suttit kvar vid skrivbordet till pensionen?



Föreläsning

När han märkte att krafterna avtog, trots att han rörde sig kanske mer än de flesta, eftersom han var aktiv ryttare, började han läsa på i ämnet.

Vad avgör hur länge vi får vara friska och hur länge vi lever?

Svaret är:

Vår livsstil bestämmer till hela 75%! Våra gener styr endast till ca 25% och kan dessutom påverkas av livsstilen



Föreläsning

Han fick klart för sig att det hjälper att göra något åt saken.

Att leva sunt är inte alltid så lätt...

- Ohälsosam kost.
- Övervikt
- Rökning eller snusning?
- För lite motion/träning
- Vi har blivit allt mer
- stillasittande



Vårt alltmer stillasittande liv gör att vi åldras onödigt fort.

Bjerg Östman
Föreläsning
Föreläsning

Mycket har hänt sedan Ålderstrappans dagar!



Den gamla Ålderstrappan, där 50 årsåldern är på toppen och det sen bara går nedåt, behöver inte alls vara förutbestämd.

Bjerg Östman
Föreläsning
Föreläsning

Minns ni Kronblom?

Hans måtto var: "det är så skönt att göra ingenting o sedan vila....."

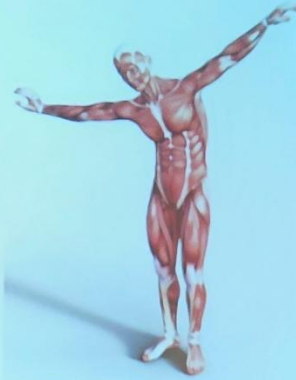


Kronbloms livsstil är inte att rekommendera.

Bjerg Östman
Föreläsning
Föreläsning

Så förändras vår styrka med åldern

- Vid 50 våra musklers volym och styrka reduceras mer påtagligt
- Mellan 50-70 förlorar vi 1,5 % "muskler"/år ca 30%
- Mellan 70- 80 års ålder förlorar vi ytterligare 15-20 %. (halverad styrka vid 90 år)
- Men tappar mest, 2,5-4% per år



Eftersom vår muskelmassa minskar med åldern, behöver vi göra något för att behålla den.

Värdet av fysisk aktivitet blir större, ju äldre du blir.....

Det optimala är att träna både styrka & kondition. Om Du måste välja välj styrka!



Träna styrka och kondition är viktigt, framför allt styrka menade Birger.

Hälsovinster för den som börjar röra på sig

- Kondition och styrka förbättras.
- Balansen blir bättre.
- Vardagsuppgifterna blir lättare.
- Ökat skydd mot sjukdomar.
- Hjärnan förnyngas
- Starkare benstomme.
- Lättare hålla vikten.



Det ger många hälsovinster.

WHO

90% av all diabetes2 kan undvikas
80% av alla hjärt-kärlsjukdomar
kan undvikas eller fördröjas i många år
30 % minskade cancerfall
(Bröst, prostata o tjocktarmscancer)
Risken för demens minskar
Fallolyckorna- 70 000/år kan minska

Birger Östman
Föreläsning
Föreläsning

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) finns det massor av hälsovinster om man börjar röra på sig.

Det gör stor skillnad hur mycket vi rör oss i vardagen

En dubbeldäckare i London på 1950-talet.
Konduktörerna fick värdefull vardagsmotion genom att gå upp och ner i trappan och hela tiden röra sig i bussen.



Birger Östman
Föreläsning
Föreläsning

Birger gav ett belysande exempel på att vardagsmotion inte är att förakta.

Man måste kanske inte gå på gym...

Minska risken att drabbas av benskörhet med dessa råd:

Benskörhet (osteoporos) är en verklig fara på äldre dar.

Det går att minimera risken genom en hälsosam livsstil.

För att bygga muskler behöver vi också protein

Vårt proteinbehov när vi är
blir äldre är underskattat

Grundbehovet är:

0,83 gram x kroppsvikten

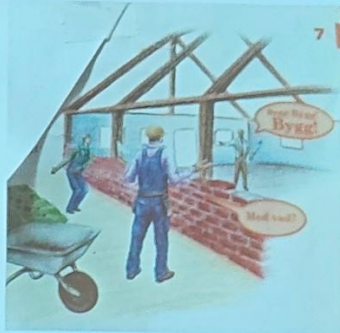
Men äldre, 65+ behöver

1,2-1.5 gram x kroppsvikten

+ minst 40 % ibland mer

Då behövs tillskott

(Särskilt vid träning) !



Få turboeffekt av träningen med anti- inflammatorisk kost

Ett bra exempel är
Medelhavskosten

Fisk & skaldjur

- Olivolja (smör?)
- Fågel
- Nötter
- Frukt & Grönt
- Ett glas vin ?
- Minska ner på animaliskt fett
- Rött kött,feta
- mejerivaror



Björg Östman
Föreläsning
Föreläsning

Träningen ger oss livskvalité, vi kan fortsatt göra vad vi vill.....

Vi blir starkare
Vardagssysslorna
går som en dans
Bo kvar i huset
Behålla båten
Simma i havet
Plocka svamp
Res
Dansa
Lev livet fullt ut!



Björg Östman
Föreläsning
Föreläsning

Georg påpekade särskilt att äldre, utöver en varierad och bra kost, oftast behöver extra proteintillskott, eftersom muskelmassan minskar så mycket.

Han slog ett slag för Medelhavskosten, som ger en bra grund.

Trots att det kan ta emot att träna ibland, så ger det så många positiva effekter, så det är värt det.

Det var uppmaningen till oss alla.



Efter föreläsningen svarade Birger på frågor från publiken.

Han tog sig också tid att prata enskilt med de som kom fram efteråt.



Vi hade möjlighet att köpa hans bok, "*Bli yngre med tiden*" som var grunden till föreläsningen.



Birger avtackades med varma applåder och en chokladask.

Det var kanske inte det mest hälsosamma i sammanhanget, men ibland får man också unna sig...