

## Månadsmöte den 10 mars 2025 i Orrekullagården.

Tema Hälsa: Vi fick besök från Osteoporosförbundet.

Det var 80 st medlemmar som blev välkomnade av vår ordförande, Per Adler. Han presenterade våra gästföreläsare och bjöd sedan alla att festa på tisdagsbulle och kaffe.



**Kent Andersson** informerade sedan om att IT caféet är öppet varje måndag (utom då vi har månadsmöte) kl 14. Där finns 4-5 IT-kunniga som tar hand om medlemmarnas frågor. De informerar om massor med olika IT lösningar och svarar på en mängd frågor. Kent visade en smart lösning för att få kontakt med närstående vid tillbud via Nödkontakt på din mobil. Gå till IT-caféet så hjälper de till.

**Mats Winell** informerade om att IT-caféet kommer att handla om AI, Artificiell Intelligens den 24 mars. Vad är AI? Dess utveckling. Ett exempel: ChatGPT svarar på dina frågor, i mb tar man hem den via en app, på datorn via ChatGPT.com.

**Berit Adler**, vårt KPR ombud, informerade om att det finns ett nytt protokoll från 28/2 som berör oss på hemsidan.

Den 26 mars kommer det att vara många aktiviteter för oss i Gallerian Lindén.

Seminarium - När kroppen och knoppen sviker. Den 8 april kl 13-16.

**Per Adler** informerade sedan om aktuellt inom föreningen.

Vi har fått 4 nya medlemmar sedan årsskiftet.

En ny aktivitet Målerikurs blev mycket populär, det blev fullt i gruppen direkt när information kom ut.

Vi har planerat informationsdag för nya medlemmar den 23 april kl 15, i Annexet.

Ölprovning på Lilla Gula den 24 april.

Folkhälsodag planerad till den 14 maj.

Endagsresa till Medevi Brunn, den 27 maj.

Sommarcaféer den 27 juni och 14 augusti.

Flerdagsresa till Gdansk planeras nu, 9 - 12 september.

Många nya dansare har börjat i nybörjargruppen i Linedance.

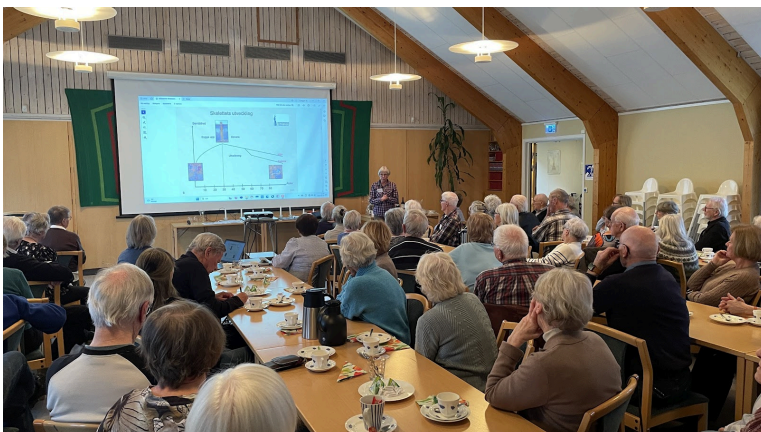
Inbjudan till sommarvistelse på Vårdsnäs, har skickats ut.

Kolmårdsdag i djurparken med mycket information om Kolmården, 30 mars kl 13-15.

Den nya programgruppen som jobbar med ovanstående program presenterades.

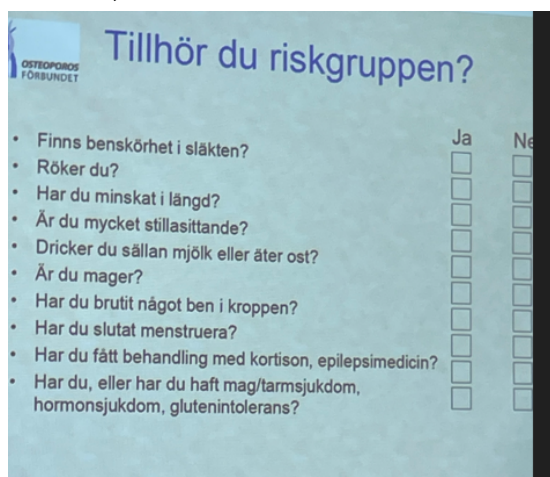
Mer information om alla dessa punkter finns att läsa på vår webbplats.

**Gun Ring och Marianne Andersson från Osteoporos förbundet, föreläste om Osteoporos och benskörhet.**



Varannan kvinna och var fjärde man drabbas. Det är främst handleder, armar, höfter, sedan kotor i ryggen som riskerar fraktur beroende på att benet blir poröst, minskad benmassa. Det finns många anledningar till att man drabbas t.ex. genetiskt, rökning, stillasittande, vissa mediciner mm.

Man ska söka diagnos om man minskar 5 cm i längd, blir framåtböjd. Detta för att slippa frakturer, kronisk smärta och för att bibehålla livskvaliteten upp åldrarna.



Diagnos ställs med DXA mätning, blod-, urinprov och röntgen.

D-vitamin och kalcium intag viktigt för att förebygga benskörhet. Belastande träning, balansövningar genom hela livet viktigt

Viktigt att använda Fixartjänster i stället för att själv klättra på stegar.

Det finns bra hjälpmedel och förebyggande mediciner om du drabbas.

Ju tidigare upptäckt desto bättre

Du hittar mycket information om benskörhet på [Osteoporos.org](http://Osteoporos.org).

Livskvalitet är superviktigt, gör allt du tycker om.

**Lotteri** med många glada vinnare av Inger och Ninnis fina vinster.

**Per tackade** den tidigare programgruppen, kaffegruppen och alla övriga som bidragit till att göra mötet intressant.

Vid tangenterna Annmari Johansson, foton Mats Winell