

Månadsträff 2025-03-28 på Furustrand i Lillsjöhögen med drygt 40 deltagare.

Inger Jonsson, vår ordförande, hälsade alla välkomna och lämnade ordet till ordförande i Osteoporosföreningen i Östersund Kristina Andersson, med från föreningen var även Sten-Inge Mårdbrink för att ge oss information om osteoporos=benskörhet.

Osteoporos klassades som sjukdom först 1994. Det är en dold sjukdom som oftast inte upptäcks förrän man fått en fraktur.



Vanligast är höftledsfraktur, kotkompression och brutna handleder. Varannan kvinna över 50 år och var fjärde man över 70 år är drabbade. Det är 75-80% ärftlighet. Man arbetar för att få en screening för nämnda grupper men också en osteoporoskola. För att förebygga osteoporos är fysisk aktivitet t.ex. promenader viktigt och att vistas i solen 10-15 minuter om dagen. Första läkemedlet mot osteoporos kom 1995. I dag ger man 1 tablett per vecka eller en injektion per år.

Vi fick tillfälle att ställa frågor och Kristina lämnade en del informationsmaterial. Efter en intressant information tackade Inger de båda från föreningen med lite choklad.

Kristina Andersson och Sten-Inge Mårdbrink från Osteoporos föreningen Östersund

Den andra punkten på "dagordningen" är nog så viktig "förtäring".

Marie Lönn från Lillsjöhögen hade gjort två mycket goda smörgåstårter.

Till kaffet fick vi sedan goda hembakta kakor. Under tiden som vi åt och drack underhöll Erik Johansson också från Lillsjöhögen oss med en varierad repertoar med sång och musik. Det var som vanligt god stämning runt borden och många livliga diskussioner.

En information återstod. Karin Liljedahl från Lillsjöhögen och Fonus talade om vikten av att fylla i Vita Arkivet så att våra anhöriga vet hur vi ville ha det när vi inte längre är med.

Som avslutning, naturligtvis, förrättade Lennart dragningen på sålda lotter. Vinstbordet var som vanligt fullt av fina paket.

För det praktiska som t.ex. dukning stod medlemmar från Lillsjöhögen för.

Nästa träff blir på Nordanborg i Norderåsen den 25 april kl.15,00 med underhållning av Trebadurerna, förtäring och lotteri.

Tack för en trevlig eftermiddag.

Vänner gör livet till en fest.

Erna Aschenbrenner