

## **OSTEOPOROSFÖRENINGEN I STOCKHOLMS LÄN**

### **PROGRAM HÖSTEN 2024**

**Välkommen till höstens föreläsningar och aktiviteter!**

#### **VIKTIG INFORMATION:**

- Antalet platser är begränsat.
- **NYHET:** Du kan inte anmäla dig förrän anmälan öppnar (se datum för respektive föreläsning/aktivitet nedan).
- Din plats är inte garanterad förrän du har fått en bekräftelse från oss.
- **Glöm inte att avboka om du får förhinder så någon på väntelistan kan få din plats.**

**OBS!** Om du har en mejladress som du inte redan har uppgett eller om du har bytt till en ny, var vänlig meddela den till [stockholm@osteoporos.org](mailto:stockholm@osteoporos.org)

Mejladressen används för utskick av viss information eller för att informera om eventuella förändringar i programmet.

#### **Torsdag 26 september – BALANS, STILLASITTANDE OCH HÄLSA – HUR HÄNGER DET IHOP?**

En kväll med fokus på hälsofrämjande fysisk aktivitet när man blir äldre och kopplingen till osteoporos. Varför försämras balansen och hur kan man träna fallförebyggande?

- Ing-Mari Dohrn, fysioterapeut och docent på Karolinska Institutet

**Tid & plats:** Klockan 17.30-19.30, Drakenbergssalen, Tellus, Lignagatan 8 (nära Hornstull)

**Anmälan är öppen:** 26 augusti – 19 september, [stockholm@osteoporos.org](mailto:stockholm@osteoporos.org) eller 070-050 30 54  
Gratis för medlemmar, övriga 100 kr som betalas på plats med Swish eller kontant

#### **Torsdag 17 oktober – HUR DU BEHÅLLER EN BRA MUNHÄLSA NÄR DU BEHANDLAS FÖR OSTEOPOROS**

Föreläsningen inleds med ett kortare avsnitt om osteoporos generellt och sedan fokuserar föreläsarna på munhälsan, ett område som det pratas mycket om i osteoporos-sammanhang.

- Maria Sääf, överläkare, endokrinolog med inriktning mot osteoporos, Karolinska Institutet
- Charlotta Elleby, tandläkare, medicine doktor, Folk tandvården Orofacial medicin på Stockholms sjukhem samt Karolinska Institutet

**Tid & plats:** Klockan 17.30-19.30, Drakenbergssalen, Tellus, Lignagatan 8 (nära Hornstull)

**Anmälan är öppen:** 17 september – 10 oktober, [stockholm@osteoporos.org](mailto:stockholm@osteoporos.org) eller 070-050 30 54  
Gratis för medlemmar, övriga 100 kr som betalas på plats med Swish eller kontant



**OSTEOPOROS**  
FÖRBUNDET

**Osteoporosföreningen Stockholm**

*Osteoporosföreningen i Stockholms län  
- en del av Osteoporosförbundet*

**Torsdag 21 november - MÖTE FÖR NYA MEDLEMMAR**

Osteoporos – hur ställs diagnosen – vad kan man göra själv för att motverka frakturer – finns det medicinsk behandling?

Du som är ny medlem, registrerad i vårt medlemssystem och inte tidigare har varit på detta möte inbjuds till en träff där vi lyssnar på och ställer frågor till:

- Maria Sääf, överläkare, endokrinolog med inriktning mot osteoporos, Karolinska Institutet

**Tid & plats:** Klockan 17.30-19.30, Drakenbergssalen, Tellus, Lignagatan 8 (nära Hornstull)

**Anmälan är öppen:** 21 oktober – 14 november, [stockholm@osteoporos.org](mailto:stockholm@osteoporos.org) eller 070-050 30 54