**Öppethus 10 maj 2023**

När alla funnit sin plats i Tranan hälsades de välkomna av vice ordförande Anders Lindh. En fullsatt lokal väntade ivrigt på

dagens begivenhet.

"Fem äro bjudna tio komma----slå vatten i soppan och hälsa välkomna!"

Nej, att slå vatten i den soppa som PRO Umeå City-Mariehem gratis bjöd på var inte på tal när föreningen

inbjöd alla seniorer oavsett föreningstillhörighet eller inte till vårens Öppet Hus.

Den soppa som stod till buds var en god potatissoppa, garnerad med hackad paprika i glada färger och persilja, med bröd till.

Förutom att få äta sig mätt på soppan så blev det två föreläsningar och mellan dessa serverades kaffe och en god bulle.

Soppan avåts, tallrikarna plockades bort och först av föreläsarna var paret Margaretha och Clas Axelsson från föreningen OsteopoRosa.

Först blev det information om föreningen och det av Margaretha Axelsson. Hon berättade om föreningen som funnits sedan februari 2023, är rikstäckande och har en egen hemsida. Föreningens syfte är att bl.a sprida kunskap om osteoporos hos allmänhet och politiker.

Efter henne tog hennes man Clas Axelsson, läkare, vid. Han lyfte fram "den okända sjukdomen" Osteoporos. Man kan också se den som "den tysta sjukdomen", som iof är vanlig men underdiagnostiserad och underbehandlad. Den är okänd såtillvida att man inte vet om man har denna sjukdom.

Kostnaden för sjukdomen är stor. Danmark och Sverige har högst antal frakturer i världen. I Västerbotten visar det sig vara runt 1500frakturer/år och omräknat blir det 5 frakturer/dag. Här får var 5:e person behandling.

Clas Axelsson förtydligade vad osteoporos är, vilka riskfaktorer som gäller och vilka frakturer som är flest av. Fler kvinnor än män drabbas.

Viktigt är att alla med lågenergifrakturer utreds. En mycket informativ och berikande föreläsning som gav upphov till eftertanke på att det finns mycket att beakta.

Lite pausgympa med Barbro Jonsson var sedan ett återkommande viktigt inslag.

Kaffet med goda bullen smakade gott och att sträcka på sig kändes bra innan nästa inslag tog vid.

Nu var det dags för Synrehabiliteringens representanter Tina Lundvik och Camilla Wållberg att inta scenen. Först att berätta var Tina Lundvik och hon belyste Synrehabiliteringen som är en liten specifik verksamhet i länet (ett dövblindteam ingår också) i Umeå på NUS, Skellefteå och Lycksele. Den tillhör Habiliteringscentrum med uppdrag och syfte att verka för delaktighet i samhället och tillgänglighet.

Camilla Wållberg informerade om de olika professioner som finns-----kuratorer, IT-pedagog, psykolog och administratör. Vidare visade hon på och berättade om vilka hjälpmedel som finns och vad man själv kan tänka på. Rätt belysning är viktigt liksom att man kan tänka på att inte utsätta sig för stora kontraster.

Glädjande är att det blir mer av syntolkning av teater, bio och konserter.

En givande eftermiddag var till ända och såväl paret Axelsson som Camilla Wållberg och Tina Lundvik tackades med varma applåder.

Ut i solen fullmatade med såväl andlig som annan spis vandrade skaran med ett Välkommen åter ringandes inombords.