

Kreds København/Frederiksberg • nr. 2 • September 2022

PROGRAM

for efterår

2022

Vil du sætte dit præg på din forening så kontakt os
snarest muligt på mail til kbh.frb.nyre@gmail.com

Bestyrelsens Medlemmer.

Formand

Henrik Pilgaard

28435010

pilgaard3@tdcads1.dk

Bestyrelsesmedlem

Sofie Karlson

sofiekarlson@hotmail.com

Næstformand

Jakob Vels

40551317

jakobvels@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Jens Havskov Sørensen

50933874

havskov@gmail.com

Kasserer

Dorthe Frahm

41118174

frahm@vip.cybercity.dk

Bestyrelsesmedlem

Margit Hedelund

40681730

margithedelund@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem

Elin Johansson

40257891

Eljo.christianshavn@gmail.com

Suppleant

Nadja Hussain

nmh@hotmail.com

Billedtekst til forsiden:

Smukt efterår

Suppleant

Bo Frahm

71943301

frahm@vip.cybercity.dk

Mød os også på Facebook

Nyreforeningen København/Frederiksberg kreds

For arrangementer der har deltagerbetaling,

husk at indbetale på

reg.nr 7854 konto 1348880

eller

Mobile Pay 41 11 81 74

Du er først sikker på din plads, når du har betalt

Vi glæder os til at se dig

Skab gode oplevelser sammen!

Næstformandens 2 minutter Side 4

Sep. Gospel korsang Side 5

Sep Strikke / Hækleaften Side 6

Kalender til ophængning Side 7

Okt Bliv klogere på maden Side 11

Okt Halloween i Tivoli Side 12

Nov Den STORE Julefrokost Side 13

Nov Motion med Paintball Side 14

Okt Pårørende aften Side 15

Tilmelding – vælg mellem:

SMS 71 94 33 01

E-mail kbh.frb.nyre@gmail.com

Telefon 60 56 31 54

Husk navn & arrangementsnavn.

Husk at sidste tilmelding er en uge før arrangement.

Vil du sætte dit præg på din forening så kontakt os
snarest muligt på mail til kbh.frb.nyre@gmail.com

Næstformandens 2 minutter

Nyreforeningen Kbh/Frb på vej til 2022

Jeg håber I har haft en god sommer, og at det forsinkede blad var savnet. Vi har haft mandefald i bestyrelsen over sommeren pga. sygdom, hvilket også har vist os hvor sårbare vi er, når vi kører på halv kraft. Det leder mig til næste punkt som er... Vi mangler hoveder, hænder og fødder. Man skal ikke nødvendigvis tage en bestyrelsespost, eller lave arbejde man ikke har lyst til som frivillig i kredsen - men tænker du at du gerne vil bruge noget af din tid, løbende eller til et enkelt arrangement, så tag fat i en af os i bestyrelsen og få en snak om det.

Nu er vi så ved at være i omdrejninger igen, og vi har sammensat hele ***efterårsprogrammet***. ***Meld jer til, tag med ud og få en på opleveren***. Det er sjældent kedeligt når vi laver noget sammen, og der er plads til alle.

Jeg håber I får et godt efterår, og at vi ses derude.

Mvh Jakob.

Gospel Workshop

Alle kan være med - Alle kan synge - Kom og oplev en dag fyldt med sang, glæde og energi!

Lørdag d. 17. september.2022 - kl. 10-16

Islebjerg Kirke, Ansgarsvej 2, 3600 Frederikssund.

CCF Nordsjælland og Nyreforeningens Kreds Kbh/Frb er gået sammen om at lave en dag for alle der har lyst til at synge.

Instruktøren Lars Jochimsen kan du godt glæde dig til. Han er professionel og et af hans pædagogiske virkemidler er humor. ***Vi tør godt love at vi får en dag fyldt med grin, sjov og masser af sang.***

Du behøver ikke at have sunget før for at deltage.

Det er gratis for medlemmer og en pårørende at deltage.

For ikke medlemmer koster det kun 50,-.

Der vil blive serveret en dejlig frokost fra Cafe Ærligt i Frederikssund og fra samme sted også kaffe og kage.

For at deltage, skal du skrive til ccfnordsjaelland@gmail.com

Er du ikke medlem eller pårørende 2+, bedes du overføre 50,- pr. deltager til Arbejdernes Landsbank på [req.nr.](#): 5365, konto nr: 0243199 Husk: Navn i kommentarfeltet.

Tilmeldingsfrist: 12. september 2022

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

Strikke/Hækle aften

Vi holder strikke-hækle aften i

**Dessertcafeen Hyggenygge,
Carl Jacobsens vej nr. 15A, 2500 Valby
d. 20 september, hvor vi mødes kl. 18.**

Her vil blive serveret kaffe, te og et stykke kage.

Så fat jeres hækle og strikketøj, og mød os på cafeen til en hyggelig aften.

Det er **gratis**, dog skal man tilmelde sig, så vi ved, hvor meget kaffe og kage, vi skal bestille.

Tilmelding: Svar senest dagen før, du tilmelder dig på vores mail kbh.frb.nyre@gmail.com

Organdonationsdag

Organdonationsdag

Den anden lørdag i oktober, i år d. 8. oktober, afholdes Organdonationsdagen. På denne dag sættes fokus på organdonation for alle organer, det er muligt at transplantere, og Dansk Center for Organdonation opfordrer til, at man debatterer emnet, eventuelt gennem lokale arrangementer.

På centerets hjemmeside kan man finde materiale om emnet, og man kan få idéer til arrangementer, se <https://organdonor.dk/organdonationsdagen/>.

Aktivitetens Kalender

Efterår 2022

Lige til at hive ud af bladet og hænge op

Vi vil gerne have så mange medlemmer som muligt til vores arrangementer.

Så nu er du klædt på til at komme med i fællesskabet.

Vi skal have det hyggeligt, samtidig med at vi møder nye mennesker eller gamle kendinge og bliver klogere.

Vi glæder os til at se dig.

Vi vil gerne have så mange input fra dig som muligt, så vi kan finde lige præcist de emner der dækker dine behov.

Her i efteråret har vi fokuseret på at give tilbud, hvor familien kan nyde samværet og få fælles oplevelser, information om kost, møde nye motionsformer og anderledes samvær samt give de pårørende en egen stemme og et forum hvor man kan møde ligesindede.

Vi prøver at ramme bredt, men vi har brug for din/jeres feed-back / deltagelse for at kunne ramme endnu bedre. Så kom ud af busken og fortæl os, hvad Du gerne vil vide mere om, opleve eller prøve.

Mød op til vore arrangementer og skriv til os på kbh.frb.nyre@gmail.com

Kalender

Efterår 2022

Nyreforeningen København / Frederiksberg

HUSK Tilmelding – vælg mellem:

SMS 71 94 33 01

E-mail kbh.frb.nyre@gmail.com

Telefon 60 56 31 54

Husk navn & arrangementsnavn.

For arrangementer der har deltagerbetaling,

husk at indbetale på
reg.nr 7854 konto 1348880
eller

Mobile Pay 41 11 81 74

Du er først sikker på din plads, når du har betalt

Mød os også på Facebook

Nyreforeningen København/Frederiksberg kreds

Eller på Nyreforeningens hjemmeside

<https://nyre.dk/kobenhavnfrederiksberg/>

Vi glæder os til at se dig

T 1		L 1		T 1
F 2	Sidste tilmelding KROLF	S 2		O 2
L 3		M 3	Sidste tilmelding KLOG PÅ MAD 40	T 3
S 4		T 4		F 4
M 5	36	O 5		L 5
T 6		T 6		S 6
O 7	KROLF - kl. 18	F 7		M 7
T 8		L 8		T 8
F 9		S 9		O 9
L 10		M 10	41	T 10
S 11		T 11	HUSK Påførende d. 13 okt.	F 11
M 12	Sidste tilmelding GOSPEL 37	O 12	Sidste tilmelding TIVOLI	L 12
T 13		T 13	KLOG PÅ MAD kl. 17 / PÅRØRENDE AFTEN	S 13
O 14		F 14		M 14
T 15		L 15		T 15
F 16		S 16		O 16
L 17	GOSPEL kl. 10-16	M 17	42	T 17
S 18		T 18		F 18
M 19	Sidste tilmelding Strik 38	O 19		L 19
T 20	STRIK kl. 18	T 20		S 20
O 21		F 21		M 21
T 22		L 22		T 22
F 23		S 23		O 23
L 24		M 24	43	T 24
S 25		T 25		F 25
M 26	39	O 26		L 26
T 27		T 27	TIVOLI kl. 17	S 27
O 28		F 28		M 28
T 29		L 29		T 29
F 30		S 30		O 30
		M 31	44	

HJÆLP søges

Vi er i år blevet hårdt ramt af sygdom i Bestyrelsen.

Vi har derfor brug for frivillige der vil hjælpe os med planlægning og noget af det praktiske i forbindelse med vore arrangementer.

Kan du bidrage med en dag "her" og nogen timer "der" vil vi blive meget glade.

Kontakt os på: Kbh.frb.nyre@gmail.com

Nye Bestyrelsesmedlemmer

Vi må være forberedt på at en eller flere af vore bestyrelsesmedlemmer ikke kan fortsætte efter næste generalforsamling.

Hvis du har overskud til at lægge nogen timer ugentligt i foreningen (*ikke i de centrale sommer måneder og omkring jul (der holder vi fri)*) hører vi gerne fra dig.

Vi er en gruppe som nyder at være kreative og prøve at inspirere vore omgivelser, det være sig medlemmer som foreningen. Det er ikke kedeligt at være i bestyrelsen og vi har mange gode oplevelser sammen og i foreningen. MEN vi skal have nogen at spare med og fordele opgaverne med.

Kom og deltag i fællesskabet. Lad os mødes for en uddybende snak. **Ring til Jakob på 40 55 13 17 eller Bo på 71 94 33 01**

Bliv klogere på mad

Spis med Diætister

Vi gentager den løbende succes med en madaften hvor diætist studerende fra Københavns Professionshøjskole vil lave mad med os.

***Det foregår 13/10 kl 17:00,
Københavns Professionshøjskole,
Sigurdsgade 26, 2200 Kbh N.***

De vil tage udgang i din situation, uanset hvor du er i dit sygdomsforløb. Aftenen er arrangeret så I laver mad sammen med de studerende imens I har en dialog om din sygdom, og dine kost problematikker.

I løbet af aftenen vil du lære mere om dine egne muligheder, og de studerende vil lære om din situation.

Selvfølgelig serveres der god mad.

Vi skal ved tilmelding bruge: Navn, Telefonnummer, Kost begrænsninger, antal deltagere og eventuelt et registreringsnummer hvis du vil parkere gratis i gården.

Deltagelse er gratis, du skal bare være tilmeldt.

Tilmelding senest 3/10.

Halloween i Tivoli

Da vi desværre ikke kunne afholde vores julearrangement i tivoli sidste år, grundet corona, prøver vi nu med en halloween tur!

Vi mødes ved tivolis indgang overfor Axeltorv

d. 27 oktober kl. 17,

hvor vi i samlet flok vil gå til påfuglen og få lækker aftensmad.

Herefter vil der være fri mulighed for at gå en tur i tivoli.

Det vil koste **100 kr. pr. person,**

hvor I vil få entré til tivoli og aftensmad med en drikkeelse.

Sidste dag for

tilmelding og betaling er d. 12 oktober.

Ved tilmelding må du meget gerne skrive hvis du har nogen form for allergier.

Vi glæder os til at se jer!

Nyrernes dag

I foråret har vi en anden mærkedag: Nyrernes Dag

I Nyreforeningen fejrer vi desuden hvert år Nyrernes Dag den sidste lørdag i maj. Her bliver der sat fokus på nyre- og urinvejssygdom og de problemstillinger, der er forbundet hermed for patient, pårørende og samfund. På dagen hylder vi desuden donorerne, se <https://nyre.dk/nyrernes-dag/>.

Julefrokost

Skynd dig at sætte X i kalenderen

d. 12 November kl. 13.

mødes vi på

Restaurant Allegade 10

Allegade 10, 2000 Frederiksberg.

Vi holder endnu en Julefrokost på en af Frederiksbergs gode madsteder. Vi har reserveret så vi kommer til at sidde samlet i vores eget rum, med det store julebord (og en genstand).

Hvis du pga. dialyse eller andet, har særlige ønsker, så giv os besked ved tilmeldingen.

Pris for deltagelse kr. 100,- pr.person

Børn under 15 år er gratis.

Tilmelding senest 7. november 2022.

Vi glæder os til at se jer til det og andre arrangementer!

Paintball

. Vi tager ud og spiller

Paintball

24/11 kl 18:00.

Alle kan være med, man skal dog være min 16 år iflg lovgivningen.

Du vil få udleveret alt hvad du skal bruge inkl. beklædning og sikkerhedsudstyr. Selve spilletiden er 90 minutter max.

<https://paintballarena.dk/>

Det koster 100 kr pr person for medlemmer.

Kom i god tid, min 15 min før.

Der er gratis parkering ved hallen

Refshalevej 177A,

og gode muligheder for offentlig transport.

Det er ikke tilladt at have egne drikkevarer med.

Sidste frist for tilmelding og betaling d. 16/11.



Vil du have en sandwich med i prisen er mødetiden

kl. 17:00, og det skal oplyses ved tilmelding

Pårørende aften

Vi har afholdt det første møde i pårørendefællesskabet for samlevere, ægtefæller og kærester til nyresyge i aldersgruppen 25 til 40+.

Vores næste møde bliver d. 13 oktober, så sæt allerede nu kryds i kalenderen, så kommer der mere information senere.

Den første aften blev brugt på at finde ud af hvad vi gerne vil fremover og snakke om nogle af de ting som "andre" ikke forstår, når man er i et forhold med en nyresyg.

Vi ser frem til endnu en hyggelig aften med gode snakke, spørgsmål og masser forståelse for ens situation.

Hilsen Barbara, Lene og Ricki

Tilmeld dig hos Ricki på mail rickithanning@live.dk, hvor du også kan få svar på eventuelle spørgsmål.

Mødestedet bliver et sted i København

Vi ser frem til at se jer.

AFSENDER:

B NOTTAGER:

~~Bo Frahm
C. F. Richs Vej 78
2000 Frederiksberg.~~

Bagsiden

D. 19. maj var jeg med København/Frederiksberg kredsen ude og køre gokart i Roskilde.

Det trak op til skybrud og det havde regnet lidt i løbet af dagen, men vejret holdt tørt og vi fik en rigtig hyggelig aften i godt selskab.

Kredsen havde fået 2 personer som kører firma turnering på banen, med til at fortælle om banen og give nogle tips og tricks.

Det er hårdt men virkelig sjovt at køre gokart i 2 gange 15 minutter. Banen er stor nok til at alle kunne køre i det tempo de kunne, så alle havde en rigtig god oplevelse.

Jeg glæder mig og håber på at kredsen vil holde lignende arrangementer igen!

- Ricki Thanning

Send din historie mærket "Bagsiden" på kbh.frb.nyre@gmail.com.