

NYHEDSBREVET

Nyhedsbrevet januar 2023



**Formand, FU, lotterik-ordinator, redaktør:**

Kent Thomsen
Mosemarksvej 13
5631 Ebberup

Tlf.: 23 64 99 82

E-mail: kentharristhomsen@outlook.dk

**Næstformand, regionaludvalg**

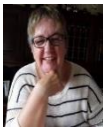
Peter Holt Nielsen
Stenhøjvej 7

Vesterhede

7250 Hejnsvig

Tlf.: 40 26 11 33

E-mail: peterholtnielsen@gmail.com

**Kasserer, HB-suppleant**

Laila Andersen
Stenhøjvej 7
Vesterhede
7250 Hejnsvig

Tlf.: 30 62 39 65

E-mail: louisthea@hotmail.com

**Regionaludvalg, nyre-skole**

Dorte Katrine Krogh
Fynsgade 42
6700 Esbjerg

Tlf.: 42 25 44 25

E-mail: dokakro@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Paul Thiesen

Nørby Petersens toft 52

6720 Fanø

Tlf.: 20 67 25 60

E-mail: apthies@outlook.com

Nyreforeningens telefonnum-mer:

43 52 42 52

Nyreforeningens hjemmeside:

www.nyre.dk

Nyreforeningens mail-adresse:

mail@nyre.dk

Nyreforeningens socialrådgiver:

Jan Jensen

Tlf.: 50 93 59 50

E-mail: jj@nyre.dk

Dialyseafdelingen SVS:

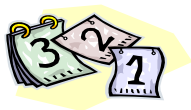
79 18 22 60

Protektor for Nyreforeningen:

Hendes Kongelige Højhed Kron-prinsesse Mary



Nyreforeningen Sydvestjylland



Kalender 2023

29/1

Generalforsamling

Kære medlem

Julen er overstået, og i skrivende stund, er dette årets første dag. Tænker tilbage på noget, vi alle sammen i bestyrelsen betragter som en stor del af julen. Nemlig vores besøg på dialyseafdelingen. Tak til de medlemmer, som var på afdelingen, for jeres måde at modtage os på. Mere om det i bladet. Julefrokost har vi også haft. Det var en herlig eftermiddag. Fremad tænker vi nu på vores generalforsamling. Vi er fem bestyrelsesmedlemmer. Som formand vil jeg tillade mig, at rose resten af bestyrelsen. Sikke en indsats! Tak for det. Vi har også to hjælpere, som vi kan ringe til, når der er behov. Tak til dem også. Som sagt, vi er fem bestyrelsesmedlemmer. Så bestyrelsen er fuldtallig. Til gengæld er begge suppleant poster ledige. Kunne du tænke dig posten? Vi forlanger ikke mere, end tid og energi er til det. Det er frivilligt arbejde. Vi har det godt sammen i bestyrelsen. Der bliver arbejdet, men også hygget og grinet. Uanset om du kunne tænke dig at være suppleant eller ej, så håber jeg vil ses til generalforsamlingen. 😊

p.b.v.

Kent

Invitation til generalforsamling i Nyreforeningen Sydvestjylland

Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

Søndag 29/1 kl. 12.00

**Foreningen vil være vært med lidt smørrebrød, øl,
sodavand og kaffe**

Efter generalforsamlingen vil Elisabeth Ettrup fortælle
om dialyse klinikken på Fanø

Tilmeldning nødvendig af hensyn til traktement til
Dorte Krogh, dokakro@gmail.com, tlf. 42 25 44 25 se-
nest den 22. januar.

1. Valg af dirigent, referent og to stemmetællere.
Bestyrelsen anbefaler Elisabeth Ettrup som dirigent og Dorte Krogh som referent.
2. Fremlæggelse af beretning til godkendelse.
3. Fremlæggelse af revideret regnskab til godkendelse.
4. Drøftelse af indkomne forslag, der skal være bestyrelsen i hænde senest søndag den 15. januar 2023
5. Drøftelse af kredsens fremtidige virke, herunder budget for det kommende år.
6. Valg:
 - a. Valg af formand.
Kent Thomsen modtager genvalg.
 - b. Valg af to bestyrelsesmedlemmer.
Dorte Krogh modtager genvalg.
Paul Thiesen er på valg, efter han har overtaget posten efter Julius Ravn.
 - c. Valg af 2 suppleanter.
En for 2 år
En for 1 år.
 - d. Valg af 1 revisor.
Lars S. Christensen modtager genvalg.
7. Eventuelt.

Julefrokost

Vi havde glædet os rigtig meget til julefrokosten i bestyrelsen. Forventninger var store hos os. Forventningerne blev opfyldt. Vi var igen nede på Sydvesten. Vi ville være sikker på, at der var god og rigelig mad. Det fik vi, og vi følte os hjemme igen. Selv servernicerne var glade for, at vi var kommet igen.



Som sædvanligt havde vi bedt Guitar-Finn om at komme og spille for os. Han kom med sædvanligt godt humør, og sanghæfter. Da der ikke længere er nogle corona-restriktioner, kunne vi synge med. Så det gjorde vi. Traditionen tro havde vi vores

julebanko til julefrokosten. Jeg skal nok være stille med, hvem der vandt, og hvor mange gaver der var til hver. Og jo, jeg har held i kærlighed. Det eneste dårlige ved julefrokosten, var at vi måtte undvære Dorte, da hun måtte blive hjemme, og hoste sig igennem en lungebetændelse. Det var en eftermiddag med højt humør, god mad og masser af sang. Det var en fornøjelse. Håber vi ses til næste år 😊



Jul på SVS

Der er mange ting, der hører julen til. For os der er i bestyrelsen, er der en meget vigtig ting, der hører til julen. Nemlig at komme på SVS og besøge jer, der er på dialyseafdelingen, og jer der måtte tilbringe julen som indlagt på SVS.



Tak for jeres måde at modtage os på. Det gælder både patienter og personale. Det giver os noget at se, at I bliver glade, når vi kommer. Hvert et smil, som vi modtager, friske bemærkninger og dem af jer der har overskud til en lille sludder. Hvis vi har bidraget til, at julehumøret fik en takt opad, så er vi glade.

p.b.v.

Kent

Kost

Der er nyheder fra sekretariatet. Der er udkommet en ny kokebog.



Kokebogen indeholder mere end 60 opskrifter med noget for enhver smag. Der er forslag til morgenmad, frokost, aftensmad og desserter. Derudover er der forslag til salater og grøntsager, til saucer og dressinger samt et afsnit om julemad og et afsnit om sommermad. Forslagene er varierede, så du både finder klassiske danske retter samt nye og internationalt inspirerede opskrifter.

Kokebogen tager særligt højde for de kostanbefalinger, som personer i dialyse skal tage hensyn til. Den kan også

med god gavn bruges af personer med nedsat nyrefunktion og af transplanterede.

I kogebogen finder du også nyttig viden om mad og nyresygdom, som er gavnlig for alle, der lever med en nyresygdom.

Kogebogen koster 179 kr. for medlemmer af Nyreforeningen. Er du ikke medlem, koster kogebogen 325 kr.

Kogebogen kan bestilles på Nyreforeningens hjemmeside her: <https://nyre.dk/produkt/kogebog-spis-godt-naar-du-har-en-nyresygdom/>

Der er også kommet en ny hjemmeside: <https://www.nyremad.dk/>

Nyremad.dk er til personer med nyresygdom eller pårørende til personer med en nyresygdom. Hjemmesiden indeholder både viden om nyresygdomme og mad samt opskrifter målrettet personer med nyresygdomme. Opskrifterne er særligt målrettet personer i dialyse, men der præsenteres forslag til variationer af opskrifterne, så de kan tilpasses personer, der har et behov for at spare på protein, og personer, der ikke har særlige kostrestriktioner, fx nyretransplanterede.

Bagsiden

8			4		3			
	6	3	8	1				9
	2	4	5			3	8	
9		2	3	5		1		
	3			4	1		9	2
6					2		3	
	8			3			1	
		1	7	6	5	4		
		7			4	9	6	3

En dansker og en englænder var ude og sejle da danskeren falder i vandet.

- "Hjælp, hjælp..", skriger danskeren.

- "What??"

- "Ja gu' fa'en er det vådt!"