

EKSPRESNYT

Kreds København/Frederiksberg • nr. 2 • Juni 2024



Vil du være med til at sætte præg på din forening, så kontakt os snarest muligt.

Kbh.frb.nyre@gmail.com

Det kan være i form af en arrangemnets ide, lyst til at hjælpe til et arrangement eller nysgerrig på bestyrelses arbejdet.

Betyelsens medlemmer

Formand:

Henrik Pilgaard
28 43 50 10
Pilgaard3@tdcadsl.dk

Bestyrelsesmedlem

Lene Kaxe
27 37 80 06
lkaxe@hotmail.com

Næstformand:

Jakob Vels
40 55 13 17
jakobvels@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Margit Hedelund
40 68 17 30
margithedelund@gmail.com

Kasserer

Dorthe Frahm
41 11 81 74
frahm@vip.cypercivity.dk

Suppleant

Bo Frahm
71 94 33 01
frahm@vip.cibercivity.dk

Bestyrelsesmedlem

Sofie Karlson
60 14 65 55
sofiekarlson@hotmail.com

Suppleant

Henning Søndergaard
61 65 48 65
h19ng@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem

Elin Johansson
40 25 78 91
Eljo.christianshave@gmail.com

Find os på Facebook:

NYREFORENINGEN KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

EFTERÅR 2024

Skab gode oplevelser sammen!

Indhold i denne udgave af ekspresnyt

Amalienborg særudstilling - Side 5

Guidet gåtur i København - Side 6

Madaften med diætiststuderende - Side 8

Indendørs minigolf - Side 9

Jazz brunch - Side 10

Julefrokost - Side 11

Tilmelding til arrangementer—vælg mellem:

SMS Pt. ude af drift grundet tekniske vanskeligheder
E-mail: kbh.frb.nyre@gmail.com
Ring til: 60 56 31 54

Husk navn og arrangementsnavn

Indbetaling på: Reg.nr. 7854 konto.nr. 1348880
Mobilepay: 41 11 81 74

Husk sidste tilmeldingsdato som beskrevet under arrangementet og du er først tilmeldt når du har betalt.

Nyt fra bestyrelsen

Et forår med spændende arrangementer

Bestyrelsen er godt i gang efter generalforsamlingen med en ny sammensætning. Tak til Jens for de år han lagde i bestyrelsesarbejdet, og tak til Lene for at gå ind i arbejdet med frisk energi.

Her ved redaktionens afslutning, er vi lige hjemkommet fra en tur på Bakken. Vi var 40 medlemmer samlet til en times rundtur i dyrehaven i hestevogn, efterfulgt af en dejlig frokost.

Foråret har også budt på en tur på skydebanen til pistol og riffelskydning, en kanalrundfart i København, og en madaften med diætisterne hvos de studerende lavede mad til medlemmerne og talte om nyrekost.

Vores arrangementer har svingende deltagerantal, men som regel er der altid flere ledige pladser, og vi vil så gerne se flere af jer til de ting der arrangeres.

Hvis vi kan gøre noget bedre eller anderledes, så du får lyst til at tage med, må du endelig sige til. Forslag til arrangementer modtages også.

God sommer

Bestyrelsen

Amalienborg særudstilling

Kom med til udstillingen **Frederik 10.—Konge af i morgen**, som er en særudstilling på Amalienborgmuseet, Christians VIII's palæ. Hvor vi sammen får en guidet tur igennem udstillingen.

Lørdag d. 17 august kl. 11.30 til 12.30

**Mødestedet er: Amalienborgmuseet, Christians VIII's palæ,
porten nærmest Frederiksgade**

Begrænset antal pladser – først til mølle

Lidt fra beskrivelsen af udstillingen:

I anledning af det historiske tronskifte 14. januar kan du her på Amalienborgmuseet opleve udstillingen "Frederik 10. – Konge af i morgen" 22. marts – 8. september 2024. Udstillingen tegner igennem fotografier, genstande, videoklip, malerier og lyd et portræt af Danmarks nye konge.

Kom helt tæt på vigtige nedslagspunkter og temaer i Kongens liv og se genstande, der kan knyttes direkte til de begivenheder og beslutninger, som har været med til at forme Kongen som menneske og regent.

Blandt de udstillede genstande er bjælken med kælenavnet Maren, som Kongen gravede sig ind under i forbindelse med afslutningen af frømandsuddannelsen, H.M. Dronning Marys brudekjole og H.M. Kong Frederik 10.s gallauniform fra søværnet. Du kan også se særlige genstande, som Kongens første skoletaske og hundeslædepisken fra Sirius-ekspeditionen i Grønland.

Dette arrangement koster 70 kr. pr. person

Tilmeldingsfrist d. 4. august

For tilmeldingsinformation se side 3

Guidet gåtur—Vrøvl til videnskab

Alle kan være med!

Kom med på en hyggelig gåtur, der er ca. 2,5 km lang, hvor vi vil blive præsenteret for en fascinerende rejse gennem medicinsk historie. Her vil vi blive præsenteret for emner som København er en skiden by, munkene og de medicinske urter, det anatomiske teater, spyt ikke på fortovet og meget mere!

På turen vil der være vand og lidt sødt.

Søndag d. 8. september kl. 14.00 til ca. 15.45

**Mødestedet er: Coffee Collective Telefonkiosken
(Hjørnet af Nørre Voldgade og Fiolstræde)**

Der er begrænset antal pladser, så det er først til mølle.

Vi slutter af ved Christiansborg.

**Dette arrangement
koster 125 kr. pr. person**

**Tilmeldingsfrist
d. 26. september**



For tilmeldingsinformation se side 3



Støt din lokale kreds i Nyreforeningen **Køb ny merchandise**

Forkæl dig selv med en ny og funktionel mulepose, en stilfuld t-shirt og en praktisk termokop, alle designet af den talentfulde multikunstner L:Ron:Harald.

Motivet på produkterne viser en imponerende graffitimaling af en nyre, som både symboliserer kampen mod nyresygdom og sætter fokus på den styrke og udholdenhed, som nyresyge og deres pårørende har.

Den alsidige mulepose er perfekt til enhver lejlighed, uanset om det er til fritidsaktiviteter, arbejde eller indkøbsture. Den er fremstillet i holdbart materiale, der gør, at du kan bruge den igen og igen.

T-shirten er lavet af behageligt bomuld, hvilket gør den rar at have på. Kunstværket er centralt placeret på forsiden for at skabe et iøjnefaldende look. T-shirten fås i størrelserne M-XXL.

Termokoppen er praktisk og nem at åbne og lukke, og kunstværket af L:Ron:Harald omfavner hele koppen og tilføjer et unikt touch.

Ved at købe det nye merchandise støtter du aktiviteterne for nyresyge og deres pårørende hos Nyreforeningens kreds København/Frederiksberg. Kontakt os på kbh.frb.nyre@gmail.com for at købe en af de tre ting eller dem alle.

Madaften med diætiststuderende

Trænger du til inspiration til dialyse/nyrevenlig mad, og har du lyst til at hjælpe diætisterne videre med deres uddannelse? Så kom til GRATIS madaften hos diætisterne. Ved tilmelding vil vi bede dig om at beskrive de begrænsninger, du har i kosten (eks. fosfatbegrænset og lign.) af hensyn til valg af råvarer.

Dato: Oktober! Vi kender desværre ikke datoen endnu, men dette vil blive meldt ud via mail og på vores Facebook så snart vi ved det.

**Mødestedet er: Københavns Professionshøjskole
Sigurdsgade 15, 2200 København N**

Hvis du vil være med til klargøring, kan du komme allerede fra 16.30

Hvis du ønsker gratis parkering skal du være der før kl. 17, da pullerterne til parkeringspladsen går op kl. 17. Hvis du gerne vil parkere gratis, skal du meddele din bils registreringsnummer ved tilmeldingen.

HUSK ved tilmelding at beskrive dine madbegrænsninger.



For tilmeldingsinformation se side 3

Indendørs minigolf i Herlev

Vi vil gerne inviterer til indendørs minigolf med frokost efter. Vi bestiller maden sammen når vi mødes.

Minigolfbanerne er 18 hullers naturtro indendørsbaner, som snor sig i små søer, bakker og hyggelige afkroge imellem stierne. De har forsøgt at genskabe en indendørs naturpark i miniatureformat.

På alle huller er der indrettet bane med to sværhedsgrader. En rute til prospiljerne og en lidt lettere rute hvor alle kan være med. De har puttere til både voksne og børn.

Dato: d. 3. november kl. 11.00

Mødestedet er: Cecilies minigolf, Hørkær 1, 2730 Herlev

Dette arrangement koster : 130 kr. pr. person for voksne.

90 kr. pr. barn under 13 år



Tilmeldingsfrist d. 20. Oktober

For tilmeldingsinformation se side 3

Kom med til jazz brunch

Tag din familie eller ven under armen og kom til Jazz og Brunch med Nyreforeningen.

Tidspunkt: Lørdag d. 5/10 kl. 11-14

Sted: Salon K. - Huset, Rådhusstræde 13, forhuset 1.sal, 1466 København K

Pris: 50 kr. for voksne og 30 kr. for børn og unge (3-18 år), børn under 3 år deltag gratis.

Tilmelding og betaling: via formular på hjemmesiden. SU. 19 september

Program:

11.00: Velkomst ved landsformand Malene Dee. Vi starter med lidt brunch

11.30 – 12.30: Jazz og fortællinger ved Peter Marott

12.30-14.00: Brunch og samtale café

Om Peter Marott TRIO Peter Marott er en dansk trompetist og sanger som igennem de sidste 25 år har gjort sig bemærket på den danske musikscene, hovedsagligt i jazzverden. Som 19-årig startede han som det yngste medlem nogensinde i Niels Jørgen Steen's Monday Night Bigband, og har siden spillet landet tyndt i utallige sammenhænge bla. Six City Stompers og hans eget Swinghouse Orchestra. Udover jazzen har han spillet med nogle af DK's største popnavne, lavet utallige teaterforestillinger samt arbejdet med tv-serier som Carmen Curles og Sygeplejskolen. For tiden er han kapelmester i Zirkus Nemo. I 2002 blev han diagnosticeret med en nyresygdom, og i 2007 fik han transplanteret sin mors nyre. Peter vil fortælle sin historie og binde fortællingen sammen med en blanding af hans egne samt mere kendte kompositioner. Med sig har han Martin Schack på tangenter og Regin Fuhlendorf på guitar.



Julefrokost

Kom med til en hyggelig eftermiddag i julefrokostens tegn, hvor vi vil spise en lækker julemenu sammen i godt selskab. Den første drikkevare er med i prisen.

Dato: Søndag d. 24. november kl. 12.00

Mødestedet er: FB Cafe 1912, Jens Jessens Vej 24A, 2000 Frederiksberg

Dette arrangement koster 150 kr. pr. person inkl. Kaffe og fri øl, vand og vin

Husk at meld ind med allergener.



Tilmeldingsfrist d. 14. november

For tilmeldingsinformation se side 3

AFSENDER:

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

MODTAGER:

Bagsiden - *En historie fra medlemmerne*

Nyreforeningens nye bogklub i København

Vi er en gruppe nysgerrige mennesker, der har startet en bogklub - og vi vil så gerne dele den med flere. Vi samles hver sjette uge på en café et sted i København/Frederiksberg, og lytter og diskuterer, hvad vores udvalgte bog fik os til at tænke og føle, og vi er sjældent helt enige - heldigvis! Vi kommer vidt omkring: alt fra den svære flugt fra klimakrisen over algoritmernes greb om dit begær til at du skal give en f***. Vi finder også gennem litteraturen nye veje til at tale og dele erfaringer om vores sygdomsforløb, men det er dog sekundært, og kun hvis man har lyst. Hvis du synes det lyder interessant, så skriv til Morten på morten.dalsgaard.christianen@gmail.com

Bogklubben er målrettet nyresyge i alderen ca. 25-50.

Vi håber at høre fra dig!

Har du en historie du vil dele? Send din historie mærket med
"Bagsiden" på kbh.frb.nyre@gmail.com