

EKSPRESNYT

Kreds København/Frederiksberg • Forår 2025



 nyreforeningen
Liv med vilje

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 arrangements ide, lyst til at hjælpe til, 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
fracm@vip.cypercity.dk

Suppleant

Bo Frahm
71 94 33 01
fracm@vip.cibercity.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.christianshavn@gmail.com

Find os på Facebook:

NYREFORENINGEN KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

EFTERÅR/FORÅR 2025

Skab gode oplevelser sammen!

Arrangementer indhold i denne udgave af ekspresnyt

Generalforsamling med banko - Side 5

Madaften med diætiststuderende - Side 6

Rundvisning og film i planetarieret - Side 8

Rundvisning i Bjørn Wiinblads Det Blå Hus - Side 9

Royal Run - Side 10

Sommerfest - Side 11

Tilmelding til arrangementer—vælg mellem:

SMS Under 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: Kommer ligeså snart vi har modtaget vores nye mobilepay nr.

OBS! Ved allergener skriv dette ved tilmelding

Husk at skrive dit telefon nr. ved tilmelding.

Husk at du er først tilmeldt når du har betalt.

Nyt fra bestyrelse

Kæmpe tak til Bo og Dorthe

Alt kommer til en ende... til næste generalforsamling har Bo og Dorthe valgt at ikke at modtage genvalg til bestyrelsen. De vil nyde pensionisttilværelsen efter mange års ihærdigt arbejde i kredsens. Det er lige omkring 30 år til sammen de har lagt i bestyrelsen, og de bærer en stor del af æren for en solid og veldrevet kreds.

De har dog lovet at vi stadig får dem at se til arrangementer.

Det betyder så også at vi har en plads ledig i bestyrelsen, samt en suppleant plads til næste generalforsamling.

Sidder du med gode ideer til hvordan kredsens skal virke i fremtiden, og har du lyst til at give en hånd med, så tøv ikke med at tage fat i en af os.

Mød op på generalforsamlingen 2. februar, så vi i samlet flok kan sige farvet til Bo og Dorthe.

God jul og godt nytår

Bestyrelsen

Generalforsamling med banko

Kom med til generalforsamlingen, hvor vi spiser frokost og spiller banko med fede præmier!

Søndag d. 2 februar 2025 kl. 10

Mødestedet er: Grøndalscenteret mødelokale 2

Dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetæller.
2. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning til godkendelse.
3. Bestyrelsens nedsatte udvalgs beretninger til godkendelse.
4. Fremlæggelse af revideret regnskab til godkendelse.
5. Fastsættelse af årets bidrag til Landsforeningen/
Forskningsfonden.
6. Indkomne forslag.
7. Kredsens fremtidige virke, herunder budget for kommende år.
8. Valg:
 - 8.1 Valg af formand for 2 år vælges i lige år.
 - 8.2 Valg af kasserer for 2 år vælges i ulige år.
 - 8.3 Valg af 5 bestyrelsesmedlemmer, 2 vælges i ulige år og 3 vælges i lige år.
 - 8.4 Valg af 1 til 2 suppleanter.
 - 8.5 Valg af 1 intern revisor, evt. valg af 1 intern revisor suppleant

Efter generalforsamlingen får vi lidt at spise og derefter spiller vi banko, helt gratis.

Dette arrangement er GRATIS

Sidste tilmeldingsdato er d. 20 januar.

For tilmeldingsinformation se side 3

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: Marts! 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.

Dette arrangement er GRATIS



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.

Rundvisning og film i planetariet

Alle kan være med!

Kom med i planetariet til en hyggelig eftermiddag, hvor vi mødes i planetariets indgang. Herefter ser vi en film sammen i planetariets biograf og får en rundvisning i planetariet. Vi slutter af med en kop kaffe og et stykke kage.

Lørdag d. 12 april 2025 kl. 12.30

Mødestedet er: Planetariet indgang

I planetarium kan du opleve stjernehimlen, galakser og planeter helt tæt på – både i vores udstilling, på digitale rumrejser i Planetariekuplen. Planetariums hjerte, Kuppelsalen, er med sit store lærred Nordeuropas største, og byder på en helt særlig filmoplevelse.



Dette arrangement koster 80 kr. pr. voksen og 40 kr pr. barn (3-11 år)

Tilmeldingsfrist d. 28 marts 2025

For tilmeldingsinformation se side 3

Rundvisning i Bjørn Wiinblads Det Blå Hus

Kom med til en fantastisk og unik oplevelse i Bjørn Wiinblads Det Blå Hus. Det bliver en dejlig eftermiddag i kunstens og samlerens tegn. Det afholdes:

Torsdag d. 15 maj 2025 kl. 17

Mødestedet er: Det Blå Hus, Bjørn Wiinblads vej 5, 2800 Kgs. Lyngby

EN UNIK OPLEVELSE

Den private bolig og atelieret står i dag intakt, som om Bjørn lige var gået ud ad døren. Det smukke hjem rummer både hans egne værker og ikke mindst hans kunstsamling fra hele verden. Han havde en fantastisk samling af kunst, bøger og musik, der inspirerede ham i hans arbejde.

Huset, tegnestuen og værkstedet er propfyldt med kunst, skitser og modeller.

Det levende værksted skal tages bogstaveligt. Flere af Bjørn Wiinblads "malerpiger" har genoptaget deres gamle hverv og maler igen Wiinblads kendte keramikfigurer. Selvom det er over 30 år siden, de var ansat som keramikmalere, sidder det i fingrene. Måske kan de opleves på nærmeste hold under besøget.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Der er trapper i huset til 1. sal og ingen elevator.

Få pladser!

Sidste tilmelding d. 30 april

Dette arrangement koster 80 kr pr. person



For tilmeldingsinformation se side 3

Gå med os til ROYAL RUN

Alle kan være med!

Dette er din chance for at opleve eller genopleve hovedstadens gader fyldt med energi, glæde og tusindvis af meddeltagere til Royal Run. Royal Run er andet og mere end et løb. Det er Kongens møde med danskerne. Det er fællesskabets fest.

Mandag d. 9 juni 2025. Mødestedet følger, få pladser!

Vi har købt 25 billetter til gåturen på one Mile-distancen (1,609 km) og håber du har lyst til at tilmelde dig og gå med os i dit tempo. Sammen med billetten modtager man også en T-shirt. Vi mødes ved nyreforening banneret, hvor man også er mere end velkommen hvis man vil kigge på og heppe!



Dette arrangement koster 75 kr pr. person. Sidste tilmelding d. 1 juni 2025.

For tilmeldingsinformation se side 3

Sommerfest

Vi afholder igen i år en hyggelig sommerfest! Vi er ikke helt sikre på endnu hvor vi afholder den vi kender kun datoen. Men når stedet er fastsat vil du få det på mail samt finde det på Nyreforeningens hjemmeside eller på Facebook siden.

Lørdag d. 14 juni 2025

Mødestedet er: Vil komme senere



Vi glæder os til at se dig!

Tilmeldingsfrist d. 1 juni 2025

For tilmeldingsinformation se side 3

AFSENDER:

MODTAGER:

~~Sofie Karlson Thanning
Borups allé 192 2 th
2400 København NV~~

Nyreforeningen fylder 50 år – sæt kryds i kalenderen

I 2025 er det 50 år siden, at Nyreforeningen blev grundlagt. Helt præcist blev foreningen grundlagt d. 15. februar 1975, og siden da har Nyreforeningen vokset sig til en stærk forening og en markant stemme for landets nyre- og urinvejssyge og deres pårørende med lokale kredse i hele Danmark.

Den runde fødselsdag skal naturligvis markeres med henholdsvis en reception på selve dagen og senere en stor fest for foreningens medlemmer.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen på følgende dage:

Reception d. 15. februar 2025

Receptionen foregår lørdag d. 15. februar 2025 kl. 13.00-15.00 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Receptionen er for Nyreforeningens medlemmer, frivillige, samarbejdspartnere og andre med relation til foreningen. På dagen vil Nyreforeningen servere lidt let at spise og drikke. Det er gratis at deltage i receptionen.

Fest d. 6. september 2025

Festen foregår lørdag d. 6. september 2025 kl. 12.00-19.00 på Milling Park Hotel, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart. Festen er for Nyreforeningens medlemmer. På dagen serveres en 3-retters menu samt tilhørende drikkevarer, og senere vil der være musik. Deltagelse i festen koster 100 kr. for medlemmer af Nyreforeningen. Nyreforeningens kredse koordinerer fælles transport til og fra festen – de steder hvor det er nødvendigt

Yderligere information

Læs mere om fejringen af Nyreforeningens 50 års fødselsdag på nyre.dk/50aar. Her kan du også tilmelde dig receptionen og festen.