

EKSPRESNYT

Kreds København/Frederiksberg • nr. 1 • juli 2023



Foto af Frederiksberg have

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

Kbh.frb.nyre@gmail.com

Det kan eksempelvis være i form af en arrangementsidé, lyst til at hjælpe til et arrangement, eller at du er nysgerrig på bestyrelsesarbejdet.

Bestyrelsens medlemmer

Formand:

Henrik Pilgaard
28 43 50 10
Pilgaard3@tdcadsl.dk

Næstformand:

Jakob Vels
40 55 13 17
jakobvels@gmail.com

Kasserer

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

Bestyrelsesmedlem

Sofie Karlson
60 14 65 55
sofiekarlson@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem

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

Bestyrelsesmedlem

Jens Havskov Sørensen
50 93 38 74
havskov@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Margit Hedelund
40 68 17 30
margithedelund@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Yasmin
yasminb31@icloud.com

Suppleant

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

Find os på Facebook:
NYREFORENINGEN KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

EFTERÅR 2023

Skab gode oplevelser sammen!

Indhold i denne udgave af ekspresnyt

27/8-23 Flyv i vindtunnel hos CPH Air Experience - Side 4

22/9-23 Sig godnat til dyrene i ZOO —Side 5

05/10-23 Madaften —Side 6

25/11-23 Julefrokost —Side 6

21/01-24 Frihedsmuseet—Side 7

04/02-24 Generalforsamling med bowling—Side 7

Husk, hvis du har madallergier, må du meget gerne skrive det i tilmeldingen

Tilmelding til arrangementer—vælg mellem:

SMS 71 94 33 01

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 tilmelding og betaling er en uge før arrangementet, og du er først tilmeldt, når du har betalt.

Flyvetur i vindtunnel hos CPH Air Experience

Alle kan være med!

Kom og vær med til at flyve i vindtunnel hos CPH Air Experience. Kom og vær med til indendørs faldskærmsudspring, som er en simulering af faldskærmsudspringere i frit fald, når de hopper ud af et fly – 1 minut i vindtunnelen er som at falde fra 4 kilometers højde! Fem motorer blæser en kraftig luftstrøm op gennem tunnelen med en maksimal hastighed på 228 km/t. Du vil opleve den samme vindmodstand, som hvis du sprang ud af et fly.

Søndag d. 27 august 2023 kl. 13.30

**Mødestedet er: Hos CPH Air Experience
Galgebakkevej 3, Tåstrup**

Senest tilmelding d. 21 august 2023

Pris 150 kr. pr. person

Husk, du er først tilmeldt når du har betalt.



Vi glæder os til at se dig!

For tilmeldingsinformation se side 3

Sig godnat til dyrene i ZOO

Alle kan være med!

Kom med på en guidet tur efter lukketid i zoologisk have i København, hvor vi siger godnat til dyrene. Inden den guidede tur starter vi med en sandwich og lidt at drikke.

Fredag d. 22 september 2023 kl. 17.30

Mødestedet er: Zoologisk have i København

Roskildevej 32, 2000 Frederiksberg

Senest tilmelding d. 6 september 2023

Pris 150 kr. pr. person

Husk, du er først tilmeldt, når du har betalt.



Vi glæder os til at se dig!

For tilmeldingsinformation se side 3

Madaften med diætisterne

Trænger du til inspiration til dialyse/nyrevenlig mad, og har du lyst til at hjælpe diætisterne videre med deres uddannelse? Så kom til 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.



Torsdag d. 5 oktober 2023 kl. 16
Mødestedet er:
Københavns Professionshøjskole
Sigurdsgade 26, 2200 København N



Tilmeldingsfrist d. 28 september 2023

Julefrokost

Kom med til en hyggelig eftermiddag i julefrokostens tegn, hvor vi vil spise en lækker julemenu sammen. Den første drikkevare er med i prisen. Dette arrangement koster 125 kr. pr. person



Lørdag d. 25 november 2023 kl. 13
Mødestedet er: Frederiksberg—et endnu
hemmeligt sted (fastsættes senere)

Tilmeldingsfrist d. 10 november 2023

For tilmeldingsinformation se side 3

Tur i frihedsmuseet

Kom med og gå under jorden i det besatte Danmark og kom helt tæt på den danske modstandskamp, når vi får en times guidet tur i frihedsmuseet. Efter turen får vi lidt at spise og drikke.



Søndag d. 21 januar 2024 kl. 11

**Mødestedet er: Frihedsmuseet, cafeen
Esplanaden 13, 1263 København K**

Dette arrangement koster 80 kr. pr. person

Tilmeldingsfrist d. 7 januar 2024

Generalforsamling

Vi afholder vores generalforsamling i sportens tegn, hvor vi vender året, der gik, samt afslutter med lidt at spise og en omgang bowling. Helt gratis. Deltager du i Generalforsamlingen og ikke andet, er tilmelding ikke nødvendig



Søndag d. 4 februar 2024 kl. 10.30

**Mødestedet er: Grøndalscenteret
Mødelokale nr. kommer senere**

For tilmeldingsinformation se side 3

AFSENDER:

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

MODTAGER:

Bagsiden - *En historie fra medlemmerne*

Hyggelig tur i Frederiksberg slot

D. 11 juni havde vi en hyggelig tur på Frederiksberg Slot, hvor vi fik en guidet tur af en af de studerende officerer, som kan ses på billedet her.

Vi blev vist rundt i alt fra Dronning Caroline Mathildes badeværelse, hvor hun flygtede fra den skøre konge Frederik d. 7, til udsigten fra toppen, som kan ses på forsiden.

Vi sluttede af med at se det flotte pandekagekøkken/prinsessernes køkken, hvor historien siger, at hvis man finder to ens kakler, så får man slottet. Dette gjorde vi desværre ikke, men vi håber på at komme derind og lede igen.



Skrevet af Henrik og Sofie

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