

Kreds København/Frederiksberg • nr. 2 • November 2023



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

**[Kbh.frb.nyre@gmail.com](mailto: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.

# Bestyrelsens medlemmer

## Formand

Henrik Pilgaard  
28 43 50 10  
Pilgaard3@tdcadsl.dk

## Næstformand

Jakob Vels  
40 55 13 17  
jakobvels@gmail.com

## Kasserer

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

## Suppleant

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

## Suppleant

Hvilket navn skal der stå her?

Find os på Facebook:

NYREFORENINGEN KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

# FORÅR 2023

*Skab gode oplevelser sammen!*

## Indhold i denne udgave af ekspresnyt

Formandskabets beretning - Side 4

Frihedsmuseet og hold din ferie på Fanø - Side 5

Invitation til generalforsamling - Side 6

Køb dit Nyreforeningens merchandise hos os - Side 7

Madaften og Kanalrundfart- Side 8

Skydning i Lyngby - Side 9

Sommertur på Bakken - Side 10

Pårørende fællesskabet —Side 11

## Tilmelding til arrangementer—vælg mellem:

SMS 23 21 46 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.**

# Formandskabets beretning—Året der gik

2023 har været et år med arrangementer både noget for de dristige og for familien. Det har været glædelig med et fornuftigt deltager antal til vores arrangementer, dog håber på at endnu flere vil være med i 2024. Vi har i 2023 koncentreret os meget om at afholde arrangementerne for alle og vi håber i også mener det er lykket.

Vi startede året med sidste general forsamling i den sorte diamant, hvor vi måneden efter har haft glæde af diætisterne til madaften. Herefter var vi i den blå planet og nyde alle de flotte og spændende havdyr. Vi har også været kulturelle og fået rundvisning på Frederiksberg slot og dristige og svævet i vindtunnel. Vi gentog i 2023 den vellykkede tur i Zoologisk have på Frederiksberg hvor vi sagde godnat til dyrene.

I bestyrelsen er der brugt tid på arrangementer, men også vores rødspættebog. Rødspættebogen er en bestyrelsesmanual, hvor man som nyt eller gammelt medlem kan se hvad der skal laves af arbejde hvornår og af hvem.

Hvis du kunne tænke dig at gøre en forskel og få indflydelse på kredsens arbejde, så tag evt. en snak med Henrik eller Jakob inden generalforsamlingen. Du kan også bare møde frem og stille op, vi kan altid bruge frisk input.

Med Venlig Hilsen Jakob (næstformand) og Henrik (formand)

# 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**

Arrangementet koster 80 kr. pr. person.

Tilmeldingsfrist d. 7 januar 2024

## Hold ferie på Fanø året rundt—og få dialyse året rundt

Fanø Dialyseklíník ligger i sundhedshuset i Nordby. I Nyreforeningens klinik bliver du mødt af sygeplejersker, som har mange års erfaring med dialyse. Klinikken er indrettet med 2 dialysepladser, stole og borde, fjernsyn m.m.

Vi arrangerer så vidt muligt dialysen efter gæsternes behov for fx dialysedage og -tider, og vi er fleksible i forhold til at tilpasse selve behandlingen og plejen.

Dialysebehandlingen er gratis for dig, da din region betaler behandlingen.

### Oplevelser på Fanø

På Fanø er der mulighed for en dejlig ferie for både børnefamilier og pensionister. Fanø er ø-ferie med Vesterhavet, brede sandstrande og store naturoplevelser. Fanø har rav, østers, sælsafari, dragebygning, Blokart, legeland og gode muligheder for at kigge på fugle. Der er gallerier og et kunstmuseum samt de to kulturhistoriske byer Nordby og Sønderho med de flotte og velbevarede gamle huse. Fanø er desuden en del af Nationalpark Vadehavet, der er optaget på UNESCO's Verdensarvsliste.

### Book dialyse

Du kan booke feriedialyse på Fanø året rundt ved at kontakte klinikken på tlf. 27 62 67 28 eller mail: [fanoe@nyre.dk](mailto:fanoe@nyre.dk). Læs mere på [nyre.dk/dialyseklinikker](http://nyre.dk/dialyseklinikker).

# Generalforsamling

Vi afholder generalforsamling i sportens tegn, hvor vi vender året der gik og slutter af med en hyggelig omgang bowling.

**Søndag d. 4 februar 2024 kl. 10.30**

**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 tager ned i bowlinghal-  
len i Grøndalscenteret og tager en omgang bowling sammen, helt gratis.

*Vi glæder os til at se dig!*

**Dette arrangement er GRATIS**

Har du nogle allergier? Så må du meget gerne skrive dem på ved tilmelding.

Tilmeldingsfrist d. 21 januar 2024

**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](mailto:kbh.frb.nyre@gmail.com) for at købe en af de tre ting eller dem alle.

## 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 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.

**Marts -vi ved ikke dato eller tidspunkt endnu.**

**Dette vil komme på mail og facebook.**

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



Hvis du ønsker gratis parkering, så skriv ved tilmelding din bils registreringsnummer.

## Havnerundfart med Danske Seniorer

*Alle kan være med!*

Vi har i samarbejde med Danske Seniorer planlagt en havnerundfart i Nordhavnen og københavnskanaler. Vi prøver at sejle, der hvor den almindelig havnerundfart IKKE KOMMER, der vil være og lidt sødt under turen.

**Onsdag d. 8 maj 2024 kl. 13.00**

**Mødestedet er: Landgangen bag ved Nationalbanken**

Har du nogle allergier? Så må du meget gerne skrive dem på ved tilmelding.

Dette arrangement koster 40 kr. pr. person

Tilmeldingsfrist d. 5 maj 2024

**For tilmeldingsinformation se side 3**



# Skydning i Lyngby

*Alle kan være med!*

Har du lyst til at prøve kræfter med skydning, har du nu mulighed for at prøve dette bl.a. med pistoler og riffel.

**Fredag d. 24 maj 2023 kl. 16:45—senest!**

**Mødestedet er: Lyngby Idrætsby på skydebanen!**

**Lundtoftevej 53a, 2800 Kongens Lyngby**

**Skydebanen har åbent fra 16.00.**

Programmet for arrangementet:

16.45 instruktion og sikkerhedsbriefing

17:00 Skydning i halvanden til to timer

19 eller 19.30 til 21.30 (senest) spiser vi smørrebrød og hygger.

Ved tilmelding skal der oplyses fødselsdato og der skal medbringes billedID !



Dette arrangement koster 100 kr. pr. person

Har du nogle allergier? Så må du meget gerne skrive dem på ved tilmelding.

Tilmeldingsfrist d. 24 april 2024

**For tilmeldingsinformation se side 3**

# Sommertur på Bakken

*Alle kan være med!*

Kom og vær med til en tur i det fri, hvor vi først kører en dejlig tur i Dyrehaven i hestevogn og slutter af med fantastisk frokostbuffet på en Bakkens restauranter.

**Søndag d. 16 juni 2023 kl. 11.00**

**Mødestedet er: Klampenborg st. ved heste vognene**



*Vi glæder os til at se dig!*

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

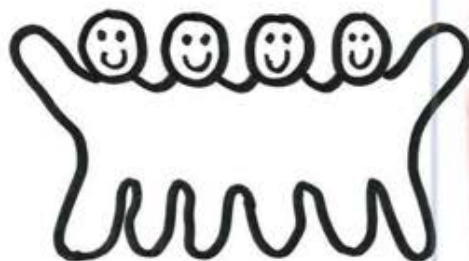
Har du nogle allergier? Så må du meget gerne skrive dem på ved tilmelding.

Tilmeldingsfrist d. 2 maj 2024

**For tilmeldingsinformation se side 3**

# PÅRØRENDE FÆLLESSKAB

ER DIN PARTNER NYRESYK  
OG MÅNGLER DU NOGLE  
AT TALE MED OM DET ?



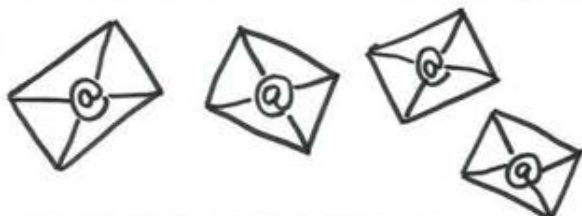
VI ER ET  
FÆLLESSKAB  
FOR PARTNER  
I ALDEREN 25-55



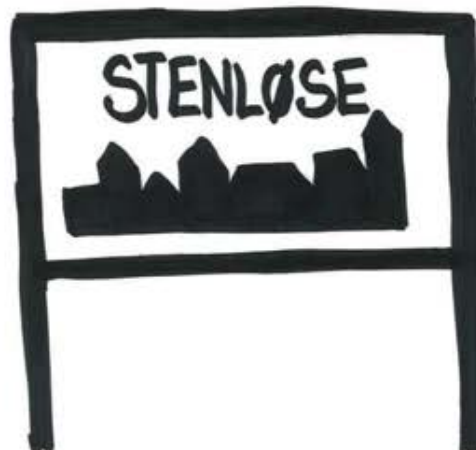
I SAMARBEJDE MED  
NYREFORENINGEN HAR VI  
STARTET ET FÆLLESSKAB  
HVOR FORMÅLET ER AT SKABE  
ET NETVÆRK PÅ TVÆRS SOM  
BÅDE KAN RÅDFØRE OS  
OG HAVE DET SJØVT MED



VI MØDES CA 1. GANG  
OM MÅNEDEN I STENLØSE  
TÆT PÅ S-TOG OG MED  
STOR PARKERINGSPLADS  
VED DØREN



VIL DU VÆRE MED ?  
ELLER ØNSKER MERE INFO  
SÅ KONTAKT  
RICKI:  
RICKITHANNING@LIVE.DK  
LENE:  
LKAXE@HOTMAIL.COM



[nyre.dk/paeroerendefaellesskaber](http://nyre.dk/paeroerendefaellesskaber)

**AFSENDER:**

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

**MODTAGER:**

## **Bagsiden - *En historie fra medlemmerne***

### **En hyggelig tur i Zoologisk have**

Vi mødtes foran Zoologisk have kl. 17.30. Der var rigtig god tilslutning, over 20 personer. Dejligt at se så mange. Vi gik direkte til cafeteriet hvor vi fik sandwich, sodavand og kaffe. Efter spisning blev vi delt i to grupper og vores to guider viste os rundt. Vores gruppe startede hos flamingoerne, de var ved at falde til ro og stod ranke på 1 ben.

Nede ved pandaen var der pludselig meget larm, det var såmænd en flok fugle der var" på vej i seng" i et nærliggende træ. Det lignede næsten Sort Sol. Vi fik desværre ikke set det lille nye girafføl, det var blevet mørkt og den var uendørs. Så løverne, de var mere aktive. Aberne, søløverne, kænguruerne mfl. fik også besøg af os. Vi sluttede af på savannen.

En rigtig hyggelig tur.

Tak for en god tur, fra Lene og Margit

Har du en historie du vil dele? Send din historie mærket med  
"Bagsiden" på [kbh.frb.nyre@gmail.com](mailto:kbh.frb.nyre@gmail.com)