

EKSPRESNYT

Kreds København/Frederiksberg • Forår 2026



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.

Betyrelsens medlemmer

Formand:

Henrik Pilgaard
28 43 50 10
Pilgaard3@tdcadsl.dk

Næstformand:

Jakob Vels
40 55 13 17
jakobvels@gmail.com

Kasserer

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

Bestyrelsesmedlem

Sofie Karlson Thanning
60 14 65 55
smelchiorka@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Lene Kaxe
27 37 80 06
kaxe24@outlook.dk

Bestyrelsesmedlem

Margit Hedelund
40 68 17 30
margithedelund@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Er det dig?

Suppleant

Hee Malmsiø
29 29 18 12
heeboelisa@gmail.com

Suppleant

Bo Malmsiø
bmalmsioe@yahoo.se

Find os på Facebook:

NYREFORENINGEN KØBENHAVN/FREDERIKSBERG

FORÅR 2026

Skab gode oplevelser sammen!

Arrangementer indhold i denne udgave af ekspresnyt

Pistol og riffelskydning—side 5

Generalforsamling med banko—side 6

Brætspilsaften—side 7

Rundvisning i Frederiksberg Have—side 9

Madaften med diætisterne—side 10

Sommerfest i Zoologisk Have—side 11

Tilmelding til arrangementer—vælg mellem:

E-mail: kbh.frb.nyre@gmail.com

SMS eller Ring til: 60 56 31 54

Husk navn og arrangementsnavn

Indbetaling på: Reg.nr. 7854 konto.nr. 1348880

MobilePay: **48889 - Her skal man også skrive hvad man har tilmeldt sig/betalt for**

OBS! Ved allergener skriv dette ved tilmelding

Ved Betaling til konto, husk også mail/sms med navn og telefonnr.

Ved Betaling til MobilePay husk også mail/sms med navn og telefonnr.

Der skal være betalt for arrangement senest ved tilmeldings frist

Nyt fra formandskabet

Formandskabets beretning for 2025

Vi lagde ud med en velbesøgt generalforsamling først på året hvor der også kom friske kræfter til. Det var også på denne generalforsamling at Bo og Dorthe Frahm takkede endeligt af, og blev hyldet for deres mangeårige indsats for vores kreds.

Glæden var dog kort. Allerede 3 dage senere gik vores nyvalgte bestyrelsesmedlem Connie Krøger bort, og i april måned mistede vi suppleant Henning Søndergaard.

Vi har tidligere fået mandat fra generalforsamlingen til at rekruttere efter behov, så stor tak til Bo og Hee for at træde til og hjælpe til i bestyrelsen.

Året igennem har budt på flere spændende arrangementer, og det er altid en fornøjelse at møde andre medlemmer. I 2025 var vi blandt andet på sommer-tur til Frilandsmuseet, besøgte Bjørn Winblads blå hus, og så slutte vi med den traditionelle velbesøgte julefrokost.

Vores events er der hvor medlemmerne mødes, og der er mulighed for at ses uanset tilstand og funktionsbegrænsninger. Snakken går med stor forståelse for hinandens situation, og der er altid højt humør godt samvær.

Disse arrangementer er velbesøgte, men der er ofte også plads til flere, så der skal lyde en opfordring til jer vi ikke har set endnu til at prøve det af.

I skrivende stund er vi i dialog med Nordsjælland kredsen om samarbejde ud over regionsudvalget, men mere om det på næste generalforsamling lige om lidt.

Mvh og god jul.

Henrik og Jakob

Skydning i Skyttelaugget Kgs Lyngby

Kom med til skydning og smørrebrød!

Torsdag d. 29 januar kl. 17.45

Mødestedet er: Lyngby Idrætsby, Lundtoftevej 53A, 2800 Lyngby

Skydebanen har åbent fra 17.00, og der er check-in med billed-id fra 17:45.

Program:

18:00 sikkerhedsbriefing, derefter skydning med riffel og pistol

20:00 Smørrebrød med øl og vand



Dette arrangement koster 125 kr. pr. voksen

HUSK BILLED-ID - Mødetid senest kl 17:45

Tilmeldingsfrist d. 20 januar 2025

For tilmeldingsinformation se side 3

Generalforsamling med banko

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

Søndag d. 1 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. 22 januar.

For tilmeldingsinformation se side 3

Brætspilsaften

Kom med til en hyggelig aften med brætspil!

Vi skal samles og hygge med lidt mad og brætspil. Så kom endelig og tæv din bestyrelse eller andre i alt fra ludo til Catan

Fredag d. 10 april kl. 17.00

Mødestedet er: Bastard Café Huset, Rådhusstræde 13, 1466 København K

Sidste tilmelding d. 24 februar

Dette arrangement koster 90 kr pr. person



Vi glæder os til at se dig!

Dette arrangement koster 90 kr. pr. person

Tilmeldingsfrist d. 24 februar 2026

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 i Frederiksberg Have

Vi inviterer til rundvisning i Frederiksberg Have, hvor vi vil nyde en lækker picnic kurv. Rundvisningen starter kl. 10.00 hvorefter vil vi finde en lækker plads i skyggen og spise picnic kurv. Tag gerne eget tæppe med til at sidde på.

Søndag d. 10 maj 2025

Mødested: ved indgangen til Frederiksberg have ved Frederiksberg runddel

Rundvisningen tager 2 timer og 15 minutter



Vi glæder os til at se dig!

For tilmeldingsinformation se side 3

Madaften med diætiststuderende

Kom og bliv klogere på nemme og nyrevenlige retter, som også passer til prædi-alyse og dialyse. De studerende på diætistuddannelsen guider os gennem tilberedningen, inden vi nyder maden sammen.

Arrangementet er GRATIS! Ved tilmelding beder vi dig om at beskrive de begrænsninger, du har i kosten (eks. fosfatbegrænset og lign.) af hensyn til valg af råvarer.

Dato: Juni—dato sendes ud senere

**Mødestedet er: Københavns Professionshøjskole
Sigurdsgade 26, 2200 København N**

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

Sommerfest i Zoologisk Have

Alle kan være med!

Besøg Zoos fascinerende beboere på rundtur i Haven sammen med en af vores inspirerende Zooguides.

Her kan I høre historier, som kun de færreste kender til og få svar på alle jeres spørgsmål – og skulle der gemme sig en særlig favorit blandt Zoos beboere, kan vores Zooguide lægge ruten forbi.

Da vi arbejder med levende dyr, er ikke to rundvisninger ens, men vi garanterer en unik oplevelse med inspiration, nysgerrighed og ny viden.

Vi får en rundvisning og 2 stk. smørrebrød med vand/øl i Kjerbøllingshus og derefter er der fri leg.

Lørdag d. 6 juni kl. 11.00

Mødested: Indgangent til Zoologisk Zave Frederiksberg



Sidste tilmelding d. 23 maj

Dette arrangement koster 125 kr pr. person

For tilmeldingsinformation se side 3

AFSENDER:

~~Sofie Karlson Thanning~~
~~Sortemosevej 29~~
~~2730 Herlev~~

MODTAGER:

Vi slutter bladet af med en hilsen fra et af vores medlemmer, som varmt vil anbefale at tage til madaften med diætisterne.

Min mand og jeg har været en del af Nyreforeningen nogle år , og har været glade for at dele erfaringer med andre ved at deltage i nyreforeningens arrangementer.

Særligt vil jeg gøre opmærksom på samarbejdet med diætistuddannelsen. Her inviteres nyrepatienter og pårørende til at lave mad sammen i grupper alt efter nyrestatus : prædialyse, dialyse, transplanteret. Der er flere studerende i hver gruppe. De er engagerede, velforberejede og har udarbejdet og afprøvet opskrifter, som vi senere kan få med hjem og bruge. De er glade for den praksis, der er i at møde "rigtige" patienter og være i dialog. Vi mødes 16.30 og laver mad en times tid sammen, hvorefter der er fællesspisning og hygge.

Arrangementerne kan varmt anbefales, der er plads til flere deltagere.

Tilmelding fra gang til gang. Prøv det! Sted Sigurdsgade, Nørrebro.

Bedste hilsner og på gensyn Karin Bartels

