



Københavns Omegnskreds 2023

Formand Lis Videbæk Sydstjernen 9, Fløng 2640 Hedehusene Tlf. 4656 1454 lis.flong36@gmail.com Mobil: 4075 2045	Næstformand Kirsten Lausten Lodsvej 29 2650 Hvidovre Tlf. 3678 2375 kirstenamlausten@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Karin Runager Baltorpevej 81 2750 Ballerup Mobil: 5040 5747 samima46@live.dk	Sekretær Mai-Britt Olsen Irisvej 9 2600 Glostrup Tlf. 3023 1514 mai-britt.olsen@jubii.dk
Økonomisk rådgiver Kjeld Tyllesen	
<u>Samværsgruppen</u> Lis Fransen, formand Mosebuen 26 2820 Gentofte Mobil: 6167 3658 lfmosebuen@gmail.com	

Afdeling for Nyresygdomme:

Herlev Hospital	3868 3868
B 109	3868 3117
B 111 (Nord)	3868 4277
B 111 (Vest).....	3868 3992
B 111 (Limited Care)	3868 3983
N 3.....	3868 3339
O1.....	3868 3174
Hvidovre dialyse	3862 1212

*Ansvarshavende: Lis Videbæk, formand.
Korrektur: Gitte Flyvholm.
Layout: Grafiker Asger Birk Jensen.
Tryk: Heidemann Grafisk, Høje Taastrup.*

Forsiden:

Halloween uhygge...
Foto: Mai-Britt Olsen

Bagsiden:

Hvad har vi i vente??
Vi mødes til julestue.

Nyreforeningen

Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 4352 4252

Rådgivnings- og kursuskonsulent, Socialrådgiver:

Jan Jensen, tlf. 5093 5950 jj@nyre.dk

Nyreforeningens hjemmeside:

www.nyre.dk

Nyreforeningens Facebook:

www.facebook.com/nyreforeningen

Omegnskredsen har sin egen mappe på Nyreforeningens hjemmeside:

<http://www.nyre.dk/koebenhavns-omegn/>

Under afsnit:

Information fra kredsen,
er der et link til
Omegnskredsens Facebook.





Og ja, det gør vi jo hvert år, hvor vi vælger mellem emner fra bestyrelsen og emner fra medlemmerne.

I år blev det første emne - *Hvordan oplever en nyresyg at blive diagnosticeret som patient med en kronisk sygdom?*

Og hvordan oplever familie/ venner situationen?

Psykolog, Ulla Viifeldt Smistrup kom med et inspirerende oplæg, der gav stof til eftertanke, og der var en god dialog med de fremmødte.

Andet emne var et besøg af Nyreforeningens formand, Malene Deelee.

Hvilke emner arbejder hun med? Hvad er de nye projekter for Nyreforeningen?

Hvordan arbejder sekretariatet?

Der vil komme mere information om Temaaftenen i januar udgaven af Nyreposten.

Den 26. oktober uddelte **Nyreforeningens Forskningsfond** de årlige forskningslegater. Uddelingen foregik på Århus Universitetshospital. I år blev der uddelt 310.000 kr. til 9 forskere. Forskningsmidlerne kommer fra en fond, der uddeler det årlige renteafkastet til forskere, der arbejder med områder, der vil komme nyresyge til gode.

BESTYRELSEN



... OGSÅ I ÅR ER DER

3 EKSTRA JULEGAVER...

Alle børn til og med 12 år kan
være med i tegnekonkurrencen

Der er udsat 3 gavekort til **Fætter
BR** på 100 kr. pr. stk.

Om du bruger **vilde farver** eller
din **sorte yndlingsblyant**, så tag
tegningen med og en af hjælpe-
nisserne tager imod den.

Skriv lige dit navn på bagsiden, så
vi kan trække lod om og se, hvem
der skal have en ekstra julegave?
Se den flotte julesøjle fra sidste år.
Vi finder vinderne, når vi har dan-
set om juletræet med Julenissen.

**tag teningen med til Julestuen.
Tilmelding på næste side!!**

MADKLUB I

Af Jens Erik Larsen

I februar 2023 modtog jeg en mail fra Ny-
reforeningen med tilbud om at komme med
i en madklub. Som en forsøgsordning ville
Nyreforeningen oprette madklubber 4 ste-
der i landet for at få erfaringer med fælles-
skaber med nyrevenlig mad som midtpunkt.
Ideen var, at deltagerne over seks gange
ville få praktisk erfaring med nyrevenlig
madlavning med udgangspunkt i forenin-
gens nyeste kogebog, ”Spis godt – når du
har en nyresygdom”.



Mogens og jeg kokkererer.

Jeg tilmeldte mig og modtog hurtigt navn
og kontaktinfo på mine madfæller i Hoved-
stadsområdet, de fleste fra Omegnskredsen.



*Spis godt, når du
har en nyresygdom.
Kogebogen retter
sig fortrinsvis mod
dialysepatienter,
men andre nyre-
syge kan få viden
om nyrevenlig kost.*



NYREFORENINGENS REGI

Vi har indtil nu mødtes 5 gange og afsluttede hos mig fredag 6. oktober. Vi er 5 i gruppen. Typisk mødes vi kl. 11 om formiddagen og starter med en kortere snak om "siden sidst", før vi går i gang med at forberede dagens frokost med udgangspunkt i en menu, vi stort set har aftalt på forhånd. Vi mødes på



skift hos hinanden, og dagens vært har på forhånd købt ind. Arbejdsfordelingen falder rimeligt naturligt – der er ingen "friløbere".

Undervejs har der også været mulighed for at konsultere foreningens diætist, Sofie Wendelboe med spørgsmål. Det har vi benyttet os af en enkelt gang med en række opsamlede spørgsmål. Men se i øvrigt "Nyrenyt" nr. 3, september 2023, side 6 og 7.

Det har været ganske hyggeligt at mødes. Vi har i den grad inspireret hinanden på madfronten. Og vel at mærke ikke kun med udgangspunkt i Nyreforeningens kokebog. Og så er snakken ikke mindst gået. Så uden at jeg selv har været med i en samværsgruppe, har "min" madklub nok fået karakter af en blan-

Måltidet blev vellykket.

ding af madklub og samværsgruppe. Det kan bestemt anbefales! Som relativt ny nyrepatient (siden efterår 2020 uden endnu at være i dialyse), har der været meget erfaring at trække på i gruppen.

Alle i gruppen er meget tilfredse med, at vi har besluttet at fortsætte vores madklub også uden det økonomiske tilskud fra Nyreforeningen, der har været i prøveperioden. Vi har dog fået lovning på tilskud også til vores julefrokost 1. december.

Der blev sluttet af med en kop kaffe.



Fotos: Jens Erik Larsen



Hverdagsretter,
henvend sig
fortrinsvis til
patienter med
nedsat nyre-
funktion, der
endnu ikke er i
dialyse.

JULESTUE

SÅ ER DET NU !!!

Vi varmer op til en dejlig december måned, lørdag den 25. november kl. 13.00, hvor Omegnskredsen afholder

Julestue

på Glostrup Bibliotek, Kildevældets Alle 5, 2600 Glostrup. Dørene åbnes kl. 12,30.

For at julemanden kan tage julegaver med til alle de artige børn, skal I på mailen eller i brevet skrive navn og alder på børnene, til og med 10 år. Skriv også antal af børn over 10 år, for nissemor sørger for godteposer og sodavand til dem alle sammen.

Vi starter med æbleskiver og te/kaffe.

Tilmeld jer hurtigt, så julemanden ikke bliver for stresset.

Tilmelding senest mandag den 13. november

Navn: _____

Adresse: _____

Antal voksne: _____

Antal børn over 10 år: _____

Børn til og med 10 år

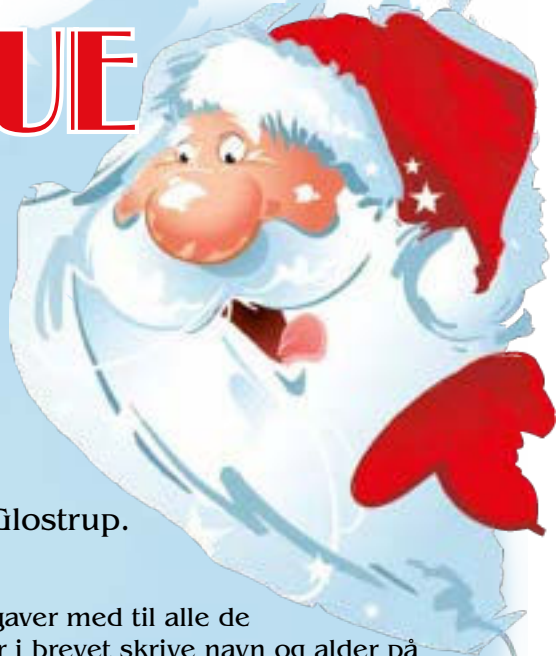
Navn: _____ alder: _____

Navn: _____ alder: _____

Navn: _____ alder: _____

Navn: _____ alder: _____

Så spiller vi julebingo og afholder kinesisk lotteri. Der er flotte gevinster til vinderne.



Aktiviteter

November

7. Samværsgruppen kl. 18.30, Kulturhuset Poppel alle 12, 2630 Taastrup
25. Julestue kl. 13.00 Glostrup Bibliotek, Kildevældets alle 5, 2600 Glostrup

December

5. Samværsgruppen kl. 18.30, Kulturhuset Poppel Alle 12, 2630 Taastrup

Januar

9. Samværsgruppen kl. 18.30, Kulturhuset Poppel Alle 12, 2630 Taastrup

Februar

6. Samværsgruppen kl. 18.30, Kulturhuset Poppel Alle 12, 2630 Taastrup



Omegnskredsens ordinære Generalforsamling 2024 vil finde sted, lørdag den 2. marts.



Vil du have Nyreposten sendt til din mail box i stedet for med posten?

Så skriv til Lis Videbæk lis.flong36@gmail.com

Nyreforeningen Københavns Omegnskreds

Samværsgruppen

mødes første tirsdag i hver måned i Kulturhuset, Poppel Alle 12, 2630 Taastrup.

Her kan man få en snak med ligestillede og få impulser til et godt liv som nyrepatient.

Det starter kl. 18.30 med et par stykker smørrebrød og der er hyggeligt samvær til ca. kl. 21.30.



Hvis du har lyst til at deltage, skal du ringe til Lis Fransen på tlf. 61 67 36 58 eller skrive en mail på: lfmosebuen@gmail.com **Tilmelding 10 dage for mødet!**

Kbh. Omegnskreds
Sydstjernen 9
2640 Hedehusene



Eftersendes ikke ved vedvarende
adresseforandring,
men tilbagesendes med oplysning
om den nye adresse.



 nyreforeningen
Liv med vilje