

## Aktiviteter Afdeling Hovedstaden Februar – juni 2020

26. februar	John Brown fortæller. Rødovregaard, Havestuen
4. marts	Generalforsamling. Rødovregaard, Kostalden
11. marts	Vandretur – med eller uden stave. Dragør
17. marts	Åben rådgivning. Bomi-Parken
20. marts	Vandretur – med eller uden stave. Rødovre
27. marts	Åben rådgivning. Østerbrohuset
30. marts	Foredrag v/Dorte With. Postkassen i Kastrup
17. april	Guidet rundvisning på Sydhavns Tippen
25. april	Vandretur – med eller uden stave. Københavns Havn
29. april	Foredrag v/Mia Damhus. KU.BE Frederiksberg
5. maj	Vandretur – med eller uden stave. Søerne
12. maj	Åben rådgivning. Billedskolen, Frederiksberg
27. maj	Vandretur – med eller uden stave. Dyrehaven

### Husk, at

1. melde afbud, hvis du alligevel ikke kan komme til aktiviteter, hvor vi beder om tilmelding
2. give besked til Osteoporoseforeningen, hvis du ændrer adresse.  
*Dette gælder også e-mailadresser.*
3. vi ikke længere oplyser om transportforbindelser. Tjek i stedet på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk), hvilken transport, der passer bedst for dig.

## Vandreture – med eller uden stave

At vandre med – eller uden stave er vægtbærende motion!

Vi mødes **kl. 11.00** og går ca. 1 1/2 time, i et tempo hvor alle kan følge med. Husk eventuelt regntøj, da vi går i al slags vejr.

Vi holder en lille pause undervejs, så medbring lidt mad og drikke. Vi glæder os til at se dig, og få en god snak undervejs.

Er der stemning for det, slutter vi turen på CAFE for egen regning.

**OBS: den 25. april er en lørdag. Den 5. maj mødes vi kl. 17.00**

Kontaktpersoner: Inge Mathiesen tlf. 26243116,  
Dorte Thomasen tlf. 30557446 og Lene Duus tlf. 61699143



### Ingen tilmelding

11. marts	Dragør Mødested: Dragør Stationsplads
20. marts	Rødovre, Irma-byen mm Mødested: Rødovre Centrum, busstoppestedet ved Tårnvej
25. april lørdag	Rundt om Københavns Havn Mødested: Nyhavn v/ankeret
5. maj Kl. 17.00	Rundt om søerne Mødested: Lille Trianglen, ved søen
27. maj	Dyrehaven Mødested: Klampenborg Station



## Åben rådgivning

***For alle, der har diagnosen osteoporose.***

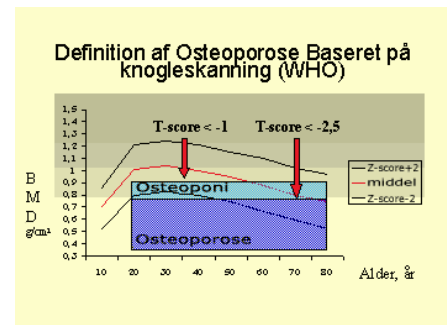
Vi vil gerne høre, hvordan du har det, og hvordan din T-score udvikler sig.

Kom og få en snak om osteoporose, og del dine erfaringer med nye og gamle medlemmer.

Det er godt at tale med ligestillede og måske få gode råd.

Vi serverer kaffe/te og kage.

***Ingen tilmelding.***



17. marts Kl. 13.00 – 16.00	Plejecentret Bomi-Parken, Gyldenrisvej 4, 2300 København S Gode parkeringsmuligheder med P-skive i 2 timer Kontaktperson: Grete Hansen, mail: <a href="mailto:grete.hansen47@gmail.com">grete.hansen47@gmail.com</a> eller tlf. 28455627
27. marts Kl. 15.00 – 17.00	Østerbrohuset, Århusgade 103, 2100 København Ø Kontaktpersoner: Lisbet Rindsø tlf. 22955756 Inge Mathiesen tlf. 26243116 el. Dorte Thomasen tlf. 30557446
12. maj Kl. 19.00 – 21.00	Billedskolen Godthåbsvej 21 C, stuen, baghuset. 2000 Frederiksberg Kontaktpersoner: Lisbet Rindsø tlf. 22955756 Inge Mathiesen tlf. 26243116 el. Dorte Thomasen tlf. 30557446

# Foredrag v/John Brown

**Onsdag den 26. februar kl. 15.00 - 17.00**

Kom og hør John Brown fortælle om sin sorte vestindiske farfar, der som 14 årig tog på eventyr fra St.Croix

Der serveres kaffe/te og kage

Vi glæder os til en hyggelig eftermiddag sammen med dig

## Arrangement nr. 1

Pris:	60 kr. for medlemmer og 90 kr. for andre
Tilmelding:	Indbetal til reg. nr. 3118 konto nr. 3118662962 i Danske Bank senest den <b>19. februar</b> med oplysning af arrangement nr.1, dit navn og tlf. nr. Een indbetaling pr.person Har du ikke netbank, kan du kontakte Jonna Høegh, mail <a href="mailto:hoeegh@post.tele.dk">hoeegh@post.tele.dk</a> eller tlf. nr. 29668910 bedst inden kl. 10.00
Sted:	Rødovregaad, Havestuen Kirkesvinget 1 2610 Rødovre  Bus 9A kører lige til døren.



## **GENERALFORSAMLING**

**Den 4. marts kl. 17.00 – 20.00**

Vi håber, at mange medlemmer igen i år vil deltage i generalforsamlingen. Forslag, der ønskes behandlet, skal sendes til formanden senest 2 uger før generalforsamlingen.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Godkendelse af det reviderede regnskab
4. Forelæggelse af budget og planer for det kommende år
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer og suppleanter
7. Eventuelt

Næstformand Inge Mathiesen er på valg og modtager genvalg

Bestyrelsesmedlem/sekretær Jonna Høegh er ikke på valg, men har valgt at udtræde af bestyrelsen

Bestyrelsesmedlem/kasserer Anne Lise Winther er på valg og modtager genvalg

1. suppleant Lisbet Rindsø er på valg og modtager genvalg

2. suppleant Lene Duus er på valg og modtager valg som bestyrelsesmedlem/sekretær

Elisabeth Kruse modtager valg som suppleant

Formand Gurli Demskov og

bestyrelsesmedlem Dorte Thomasen er ikke på valg

Revisor Bente Biering-Sørensen er på valg og modtager genvalg  
Revisorsuppleant Boie Boisen er på valg og modtager genvalg

Referat vil efterfølgende kunne læses på hjemmesiden.

Herefter er der pause, hvor vi serverer et lettere traktement, og alle bestyrelsesmedlemmer vil stå til rådighed og besvare spørgsmål fra deltagerne.

Som afslutning, ca. kl. 19.15 – kl. 19.45 skal vi danse Linedance ,  
under ledelse af instruktør Janni Amstrup.

Tilmelding med navn og telefonnummer senest den **26. februar** til  
Jonna Høegh, mail: [hoeegh@post.tele.dk](mailto:hoeegh@post.tele.dk) tlf. 29668910 (bedst før kl. 10.00).

## Arrangement nr. 2

Sted: Rødovregård, Kostalden  
Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre.



Bus 9A kører lige til døren.

## Osteoporoseforeningens foredrag om osteoporose

Osteoporoseforeningen, Afdeling Hovedstaden holder løbende foredrag om osteoporose i aktivitets- og frivilligcentre i København og omegn. Følg selv med i jeres lokalaviser, kommunernes intranet mv.



Planlagt foredrag v/Lisbet Rindsø, den 10. februar kl 13.30  
Amager Seniorklub. Radisevej 2, København S

# Foredrag og workshop

v/fysioterapeut **Dorte With**

**Mandag den 30. marts kl. 17.00 – 20.00**

## **Skøre knogler ingen hindring for bevægelse**

Dorte With fortæller om ny forskning der har ændret motionsreglerne for mennesker med knogleskørhed

I pausen byder vi på en sandwich og en vand

### **Arrangements nr. 3**

Pris:	60 kr. for medlemmer og 90 kr. for andre (ved indmelding i foreningen samtidigt er prisen selvfølgelig kun 60 kr.)
Tilmelding:	Indbetaling på reg.nr. 3118 konto nr. 3118662962 senest den <b>20. marts</b> med oplysning om arrangement nr. 3 samt dit navn og tlf.nr. <b>En</b> indbetaling pr. person. Har du ikke netbank kontakt Gurli Demskov, tlf. 30273270 mail: gurlidemskov@mail.dk
Sted:	Foreningscentret Postkassen Amager Landevej 71 2770 Kastrup



## **Rundvisning på Sydhavns Tippen**

**Mødested: Karens Minde  
Wagnersvej 19  
2450 København SV**

**Fredag den 17. april kl 11.00 - ca. 13.00 ?**

Kom med på en spændende rundvisning på Sydhavns Tippen  
Hør Erik Schjønning fortælle om dens opståen. Hør om dyrelivet,  
planter, træer og buske mm.

Vi møder bl.a. alpaka lamaer, får og heste

Hvis stemningen er til det, slutter vi af på Karens Minde, for egen regning,

Ingen tilmelding

Kontaktperson: Inge Mathiesen tlf. 26 24 31 16





## Foredrag

v/cand.pharm og ernæringsterapeut **Mia Damhus**

**Onsdag den 29. april kl. 17.00 – 20.00**

Mia Damhus tager udgangspunkt i sin seneste bog 'Stærke knogler' fra 2019 og vil samtidig bygge foredraget op med en ny spændende vinkel

I pausen serveres en sandwich og en vand

### Arrangement nr. 4

Pris :	60 kr. for medlemmer og 90 kr. for andre (ved indmelding i foreningen samtidig, er prisen selvfølgelig kun 60 kr.)
Tilmelding:	Indbetaling på reg. nr. 3118 konto nr. 3118662962 senest den <b>21. april</b> skriv arrangement nr. 4 og dit navn og tlf.nr. Een indbetaling pr. person. Har du ikke netbank kontakt da Lene Duus tlf. 61699143, mail: leneduus43@gmail.com
Sted:	KU.BE Dirch Passers Alle 4 2000 Frederiksberg

<b>Kunne du tænke dig at blive frivillig hjælper?- se her:</b>	<b>Er du interesseret i et foredrag? - se her:</b>
Har du lyst og energi til en gang imellem at bidrage med en hånd til vores arrangementer som f.eks. sundheds-, ældremesser eller lægeforedrag, så kontakt: Gurli Demskov tlf. 30273270 mail: <a href="mailto:hovedstaden@osteoporose-f.dk">hovedstaden@osteoporose-f.dk</a>	Bestyrelsesmedlemmer kan tilbyde foredrag for grupper på over 10 personer uden beregning, kun transport betalt. Kontakt Lisbet Rindsø, tlf. 22955756, mail: <a href="mailto:lisbet@ffsoft.dk">lisbet@ffsoft.dk</a>

**Osteoporoseforeningens hjemmeside:** [www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)

Her kan du få oplysninger og de sidste nyheder om osteoporose samt information om aktiviteter i din egen afdeling.

Osteoporoseforeningens telefoner for medlemmer	Telefon/åbningstid	Telefonnr.
Landssekretariatet	Man. - torsdag kl. 10-15	8613 9111
Lægetelefon	torsdag kl. 16-18	4050 5575
Diætisttelefon	onsdag kl. 13-15	8613 9111
Patient til Patient telefon	tirsdag kl. 10 -11.30	2695 6646

### **Bestyrelsen i Afdeling Hovedstaden**

#### **for lokalområdet i følgende kommuner:**

Frederiksberg, København, Rødovre, Dragør og Tårnby.

Navn	Telefon	Mail
Bestyrelsen Afdeling Hovedstaden		<a href="mailto:hovedstaden@osteoporose-f.dk">hovedstaden@osteoporose-f.dk</a>
Formand Gurli Demskov	30273270	<a href="mailto:gurlidemskov@mail.dk">gurlidemskov@mail.dk</a>
Næstformand Inge Mathiesen	26243116	<a href="mailto:i.mathiesen@hotmail.com">i.mathiesen@hotmail.com</a>
Kasserer Anne Lise Winther	61660734	<a href="mailto:a.l.r.winther@gmail.com">a.l.r.winther@gmail.com</a>
Sekretær Jonna Høegh	29668910	<a href="mailto:hoeegh@post.tele.dk">hoeegh@post.tele.dk</a>
Bestyrelsesmedlem Dorte Thomasen	30557446	<a href="mailto:dorte.v.t@gmail.com">dorte.v.t@gmail.com</a>
1. Suppleant Lisbet Rindsø	22955756	<a href="mailto:lisbet@ffsoft.dk">lisbet@ffsoft.dk</a>
2. Suppleant Lene Duus	61699143	<a href="mailto:leneduus43@gmail.com">leneduus43@gmail.com</a>

Udgiver: Afdeling Hovedstaden

Redaktør: Inge Mathiesen . Redaktionssekretærer: Jonna Høegh og Lisbet Rindsø.

Oplag: udkommer online 2 gange årligt og findes på Osteoporoseforeningens hjemmeside : [www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)