

Aktiviteter Afdeling Hovedstaden August – December 2020

11.september	Sydhavns Tippen, rundvisning
14.september	Foredrag og workshop v/fysioterapeut Dorte With
17.september	Åben Rådgivning. Albertslund Frivillig Center
22.september	Åben rådgivning. FYSIQ Tårnby
2.oktober	Vandretur – med eller uden stave. Rødovre
12.oktober	Åben rådgivning. Kulturstationen Vanløse, tårnværelset
17.oktober	Vandretur – med eller uden stave. Rundt om søerne
10.november	Vandretur – med eller uden stave. Københavns Havn
18.november	Åben Rådgivning. Østerbrohuset
19.november	Foredrag v/Mia Damhus. KU.BE Frederiksberg
27.november	Julehygge for medlemmer. Restaurant Strandlund
4.december	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, hvilken transport, der passer bedst for dig.



Kære medlem,

Vi håber, du og din familie nyder sommeren.

Efteråret nærmer sig og vi har planlagt nogle arrangementer, som vi håber du har tid og lyst til at deltage i.

Med hensyn til Coronavirus/COVID-19, følger vi naturligvis myndighedernes anbefalinger og retningslinjer, så vi kan passe på hinanden.

Ved tilmelding beder vi dig skrive dit telefonnummer, så vi kan kontakte dig ved eventuel aflysning.

Husk venligst at tilmelde dig **senest** den dato, der er nævnt ved arrangementet.

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 23. oktober kl. 12.00
Kvartershuset Anker Jørgensens Plads 3 2450 København SV





Rundvisning på Sydhavns Tippen

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

Fredag den 11. September kl. 11.00 - ca. 13.00

Kom med på en spændende rundvisning på Sydhavns Tippen.
Hør Erik Schjønning fortælle om Tippens opståen.
Hør om dyrelivet, planter, træer og buske mm.
Vi møder bl.a. Alpaca 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 og workshop

v/fysioterapeut og master i sundhedsvidenskab

Dorte With

Mandag den 14. September Kl. 17.00 – 20.00

Skøre knogler ingen hindring for bevægelse

Knogler har godt af at blive belastet – også når man har knogleskørhed. Fysioterapeut Dorte With, som er tilknyttet Osteoporoseforeningen, fortæller om ny forskning og nye anbefalinger omkring træning og aktiviteter i hverdagen.

I pausen byder vi på frugt og vand

Arrangements nr. 1

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 7. September skriv arrangement nr. 1 samt dit telefon.nr. Een indbetaling pr. person. Har du ikke netbank kontakt da Lene Duus tlf. 61699143 mail: leneduus43@gmail.com
Sted:	Tårnby Sundhedscenter Kamillevej 4, 1.sal th 2770 Kastrup

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 17. oktober er en lørdag.
Den 10. november mødes vi kl. 17.00



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

Ingen tilmelding

2. oktober	Rødovre, Irma-byen mm Mødested: Rødovre Centrum, busstoppestedet ved Tårnvej Medlem Lars Andersen guider os på denne tur.
17. oktober lørdag	Rundt om Søerne Mødested: Lille Triangel, ved søen
10. november Kl. 17.00	Rundt om Københavns Havn Mødested: Nyhavn ved Ankeret
4. december	Dyrehaven Mødested: Klampenborg Station Efter vandreturen gi'r vi en øl/vand på Peter Liep, hvis der er stemning for at spise frokost der, for egen regning.



Åben rådgivning

For alle der har diagnosen osteoporose samt pårørende.

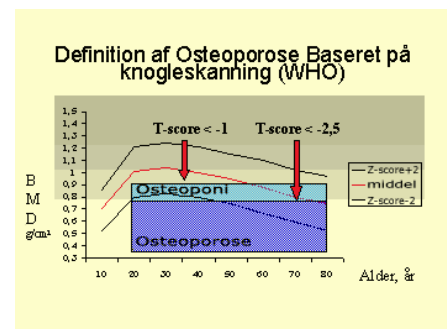
Vi vil gerne høre, hvordan du har det, og hvordan din T-score udvikler sig.

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. september Kl. 15.00 – 17.00	Albertslund Frivillig Center Bygangen 25, 1.sal (elevators) 2620 Albertslund Kontaktpersoner: Lisbet Rindsø tlf. 22955756, Inge Mathiesen tlf. 26243116
22. september Kl. 13.00 – 16.00	FYSIQ Tårnby Løjtegårdsvej 157 2770 Kastrup Kontaktperson: Grete Hansen tlf. 28455627 Mail: grete.hansen47@gmail.com
12. oktober Kl. 18.30 – 20.00	Kulturstationen Vanløse, Tårnværelset Frode Jakobsens Plads 4 2720 Vanløse Kontaktpersoner: Inge Mathiesen tlf. 26243116 Dorte Thomasen tlf. 30557446 og Lisbet Rindsø tlf. 22955756
18. november Kl. 15.00 – 17.00	Østerbrohuset Århusgade 103 2100 København Ø. Kontaktpersoner: Dorte Thomasen tlf. 30557446 Inge Mathiesen tlf. 26243116 og Lisbet Rindsø tlf. 22955756



Foredrag

v/Cand.pharm og ernæringsterapeut Mia Damhus

Torsdag den 19. November 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. 2

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 12.november skriv arrangement nr. 2 og dit telefon.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



Julehygge

Fredag den 27. November
Kl. 11.30 – 15.00

Atter i år tilbyder Afdeling Hovedstaden et både hyggeligt, velsmagende og festligt julearrangement.

Rammerne i år er Restauranten i fællescentret på Strandlund i Hellerup.

Vi byder på smørrebrød + 1 øl/vand + ris a'la mande med kirsebærsaucе + kaffe/te.

Husk en gave til ca. 30 kr.



Julearrangementet tilbydes udelukkende for medlemmer.

Arrangement nr. 3

Pris:	135 kr.
Tilmelding:	Indbetal til reg. nr. 3118, konto nr. 3118-662962 i Danske Bank senest den 19. november skriv arrangement nr. 3 og dit telefon nr. Har du ikke netbank, kontakt da Lene Duus tlf. 61699143 Mail: leneduus43@gmail.com
Sted:	Restaurant Strandlund, Strandlund 102 2920 Charlottenlund

Strandlund er en rækkehusbebyggelse i umiddelbar nærhed af Charlottenlund Fort og det tidligere Danmarks Akvarium. Drej tv ad 2. vej (ikke mod Vennerslund dagcenter). Gå ca. 25 meter, og Restauranten ligger på højre side mod Øresund.

Kunne du tænke dig at blive frivillig hjælper? - se her:	Er du interesseret i et foredrag? - se her:
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: hovedstaden@osteoporose-f.dk	Bestyrelsesmedlemmer kan tilbyde foredrag for grupper på over 10 personer uden beregning, kun transport betalt. Kontakt Lisbet Rindsø, tlf. 22955756, mail: lisbet@ffsoft.dk

Osteoporoseforeningens hjemmeside: 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, Tårnby, Brøndby, Glostrup, Hvidovre, Tåstrup, Albertslund, Ishøj og Vallensbæk

Navn	Telefon	Mail
Bestyrelsen Afdeling Hovedstaden		hovedstaden@osteoporose-f.dk
Formand Gurli Demskov	30273270	gurlidemskov@mail.dk
Næstformand Inge Mathiesen	26243116	i.mathiesen@hotmail.com
Kasserer Anne Lise Winther	61660734	a.l.r.winther@gmail.com
Sekretær Lene Duus	61699143	leneduus43@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Dorte Thomasen	30557446	dorte.v.t@gmail.com
Suppleant Lisbet Rindsø	22955756	lisbet@ffsoft.dk

Udgiver: Afdeling Hovedstaden. Redaktør: Inge Mathiesen. Redaktionssekretær: Lisbet Rindsø

Oplag: udkommer online 2 gange årligt og findes på Osteoporoseforeningens hjemmeside:

www.osteoporose-f.dk