Osteoporoseforeningen - afdeling Vendsyssel:

Bestyrelsen:

Formand:
Bodil Vestergaard,
Fladbjergvej 41,
9900 Frederikshavn
Mail: bodilv818@gmail.com
Tlf. 2645 24 80

Næstformand:
Else Købstrup
Rakkebyvej 24
9800 Hjørring
Mail: koebstrup@gmail.com
Tlf. 2264 2648

Kasserer:
Anni Færch
Bjergparken 26
9800 Hjørring
Mail: annifaerch@gmail.com
Tlf. 4077 7611

Sekretær .
Bente Homann
Vendiavej 2 a,5
98oo Hjørring
Tlf. 2192 6611
Mail:homann@has.dk

Web-ansvarlig:
Solveig Ritmann,
Kløvervej 69,
9900 Frederikshavn
Mail: solveig@ritmann.dk
Tlf. 4016 9170

Bestyrelsesmedlem:
Tove Dybro
Løkkensvej 452
9700 Brønderslev
Tlf. 2224 1406
Mail:kaerholt@woldonline.dk

Suppleanter:
Inge Lise Klemmensen
Tlf.: 2947 1794

Kirsten Olesen
Tlf. 2673 0888

Velkommen til Osteoporoseforeningen Afd. Vendsyssel – Efterår 2023

Jeg håber, at alle alle vore medlemmer har haft en god sommer, på trods at den våde sensommer.

Efterårs programmet er nu færdigt, og vi håber rigtig mange af jer, vil gøre brug af vore tilbud og evt. tage mand eller veninde med. Vi har i efteråret 2 arrangementer hvor der er max. deltagere – så derfor **først til mølle princippet**.

I det kommende september blad , har der manglet plads til 2 stk. arrangementer, så vær derfor opmærksom og sæt vort program op på opslagstavlen og bemærk venligst tilmeldings fristerne

Vi bibeholder muligheden for at tilmelde sig over ”Nem tilmelding”. for nogle arrangementer. Her kan du både tilmelde dig og betale på en gang, og vi håber medlemmerne fortsat vil tage imod tilbuddet..

Som noget nyt har LOF/Nord fået oprettet et osteoporose hold i Brønderslev hos inMotus **mandag eftermiddag**, så de der er på arbejdsmarkedet har en chance.

Vi får mange gode tilbagemeldinger fra medlemmerne på, at de er glade for Osteoporoseskolerne, så bed Jeres læge om en henvisning.

Husk vores side på facebook: **Osteoporoseforeningen Vendsyssel.**
Her vi vil oplyse så meget som mulig om afdelingen.

Vi opfordrer til stadighed alle vore medlemmer, til at give os deres mailadresse og ændret adresse. Vi beder dig derfor om, at indberette ændringer til:
Mail: vendsyssel@osteoporose-f.dk eller Bodil Vestergaard: 26 45 24 80

Venlig hilsen og velkommen til en ny sæson - Bestyrelsen

AKTIVITETSKALENDER-

Efterår 2023
Svømning, Vandland, B. Christensensvej 4, Hjørring

Vi byder velkommen til efterårs sæsonen 2023 i Vandland, Hjørring
i perioden: uge 34
– 49 - **(ikke i uge 42)**

Tilmelding sker til Tove Green 25 72 77 00.

ONSDAGE: svømning
TID: kl. 08:00 - ca.10:00
Startdato: 23.08.2023
Slutdato: 06.12.2023
PRIS: kr. 300,00

ONSDAGE: svømning med 15 gange vandgymnastik og wellnes
TID: kl. 08:00 - ca.10:00
Startdato: 23.08.2023
Slutdato: 06.12.2023
PRIS: kr. 600,00
VANDGYMNASTIK: kl. 9 - 9.30
i ugerne 34-35-36-37-38-39-40-41 –43-44-45-46-47-48-49:
(**IKKE i uge 42)**

FREDAGE: svømning
TID: kl.08:00 - ca.10:00
Startdato: 25.08.2023
Slutdato: 08.12.2023
PRIS: kr. 300,00

Indgangskort: udleveres første dag 23. 08. + 25.08. mellem kl. 08:00-08:45

Tove og Gitte er "tovholdere" i Hjørring
BETALING: bedes overføres på kontonummer: **2620 – 438 988 7116**
(husk at føre jeres navn på indbetalingen)
Mobilpay: 0947GM
Hilsen Tove og Gitte

LOF. Nord – udbyder: Motion for dig med osteoporose

Nr. 232135 – Brønderslev – Emma M. Svenningsen
inMotus, Ny Banegårdsplads 7-9, Brønderslev
mandag 11:00 – 11:55 – Mødegange 10
Tilmelding: LOF 59 18 33 50
Pris for medlemmer: incl. tilskud kr. 345,00

Nr. 232136 – Brønderslev – Emma M. Svenningsen
inMotus, Ny Banegårdsplads 7-9, Brønderslev
onsdag 17:00 – 17:55 – Mødegange 10
Tilmelding: LOF 59 18 33 50
Pris for medlemmer: incl. tilskud kr. 345,00

Arrangementer under FOF – kig i deres katalog.
Tilmelding skal ske til:
FOF Vendsyssel på www.fof-vendsyssel.dk eller tlf. 7025 5050
Under: Osteoporosehold – Specialhold

Nr. 42361 - **Skagen – Mads Lundgreen** **Start: 11-09-23**
Skagen Fysioterapi, Rødkælkevej 4B, Skagen
Mandag 09:00 - 09:45 00 - Mødegange: 10
Pris for medlemmer: kr. 550,00

Nr. 42362– Hjørring, v/Camille R. Jepsen Leth, fysioterapeut **Start: 04-09-23**
Vendia Hallen,Thomas Morildsvej 11, lok. aktivitetssal 2
Mandag 09:00- 10:10 - Mødegange: 12
Pris for medlemmer: kr. 895,00

Nr. 42363 – Hjørring, **–** v/Camille R. Jepsen Leth, fysioterapeut **Start: 04-09-23**
Vendia Hallen,Thomas Morildsvej 11, lok. aktivitetssal 2
Mandag 10:30- 11:40 - Mødegange: 12
Pris for medlemmer: kr. 895,00

Nr. 42364 – Tårs, v/Camille R. Jepsen Leth, fysioterapeut **Start: 01-09--23**
Tårs Hallen, Multilokalet , Halvej 14, Tårs
Fredag 09:30 - 10:40 - Mødegange: 12
Pris for medlemmer: kr. 895,00

Nr. 42365– Hjørring, v/Camille R. Jepsen Leth, fysioterapeut **Start: 01-09-23**
Vendia Hallen,Thomas Morildsvej 11, lok. aktivitetssal 2
Fredag 11:15- 12:00 - Mødegange: 12
Pris for medlemmer: kr. 542,00

Nr. 42366– Frederikshavn, v/Nina Lewis, sygeplejerske **Start: 31-08-23**
B-Strong, Knudensvej 6, Frederikshavn
Torsdag 09:50- 11:15 - Mødegange: 13
Pris for medlemmer: kr. 965,00

Nr. 42367– Dronninglund, v/Marianne Frost Hjelm **Start 05-09-23**
BeneFit, Rørholtvej 3, Dronninglund
Tirsdag 14:00-15:00 – Mødegange 12

Pris for medlemmer: 870,00/838,00

Til opslagstavlen:

ARRANGEMENTER i efterår 2023

Tirsdag, den 5. september - kl. 15:00 – ca. 16:30
Knoglecafe i Cafe Happie, Østergade 46 A, Hjørring
Medlemmerne mødes til en kop kaffe og kage og får en hyggelig snak
Og udveksler erfaringer med hinanden.
Ingen tilmelding

Tirsdag, den 12. september - kl. 15:00 – ca. 16:30
Knoglecafe i Cafe Kox, Algade 12, Brønderslev
Medlemmerne mødes til en kop kaffe og kage og får en hyggelig snak
og udveksler erfaringer med hinanden.
Ingen tilmelding

Onsdag, den 20. september - kl. 19:00 – 20:30
Frederikshavn - Fysioterapeut og osteopat River Breinhold, Århus
som har stor erfaring med motion ved knogleskørhed.
River fortæller om vigtigheden af den fysiske træning og har vi ”restriktioner”
for os.
Rådhuscentret, Parallelvej 6, Frederikshavn
Tilmelding senest den 13.09.23
Pris kr. 50,00 for medlemmer og kr. 75,00 for ikke medlemmer
Mail: vendsyssel@osteoporose-f.dk eller Bodil Vestergaard: 26 45 24 80
Brug Nem Tilmelding under: **vendsyssel.nemtilmeld.dk**

Onsdag, den 27. september - kl. 11:00 – ca. 12:00
Alternativ Knoglecafe på Skagen Sundhedshus, Hans Baghsvej
i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse holder vi knoglecafe og hvor der er
lejlighed til at udveksle fælles udfordringen
Ingen tilmelding

Tirsdag, den 10. oktober - kl. 10:30– ca. 14:00
Tornby – Vi fejrer den internationale Osteoporosedag med gåture på 2,5 eller 4 km og derefter er der frokost på Morfars Cafe i Tornby
Mødested, Rævskærvej 180, Tornby v/hundeskoven og Yxensgård, Tornby
Tilmelding senest den 04.10.23
Pris kr. 100,00 for medlemmer og kr.125,00 for ikke medlemmer
Mail: vendsyssel@osteoporose-f.dk eller Bodil Vestergaard: 26 45 24 80
Brug Nem Tilmelding under: **vendsyssel.nemtilmeld.dk**

Alle er velkomne til vore arrangementer, så tag gerne en nabo, veninde eller kollega med.

Mandag, den 23. oktober - kl. 17:30 – 20:30 – Vrå
Alternativ Knogle-cafe på Vrå Bryghus, Jernbanegade 7, Vrå
Vi får besøg af Kristine Gjes, klinisk ernærings medarbejder på Brønderslev
Sundhedshus, og derefter er der modeopvisning fra Petit, Vrå med
efterfølgende besøg i butikken.
Ken fra Bryghuset, vil også gerne fortælle lidt om bryghuset for interesserede
Deltagerantal 40 og kun for medlemmer – Først til mølle princip.
Tilmelding senest den 18.10.23
Pris kr.50,00 for medlemmer incl. 2 stk. smørebrød +øl/vand
Mail: vendsyssel@osteoporose-f.dk eller Bodil Vestergaard: 26 45 24 80

Tirsdag, den 7. november – kl. 16:00 – ca. 18:00 – Hjørring
”læger får også knogleskørhed” ved læge Inger Raben Pedersen, som
kommer med faglig og personlig viden om knogleskørhed
Rig mulighed for spørgsmål.
Deltagerantal 40 og kun for medlemmer – Først til mølle princip.
Hjørring Kro, Birthesvej 2, Hjørring
Tilmelding 01.11.23
Arrangementer er gratis
Mail: vendsyssel@osteoporose-f.dk eller Bodil Vestergaard: 26 45 24 80

Mandag, den 1. november – kl. 15:00 – 16:30
Knoglecafe på Dronninglund Hotel, Slotsgade 76 Dronninglund
Medlemmerne mødes til en kop kaffe og kage og får en hyggelig snak
og udveksler erfaringer med hinanden.
Ingen tilmelding

Mandag, den 13. november – kl. 14:30 – 16:00
Knoglecafe i Det frivilliges hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn
Medlemmerne mødes til en kop kaffe og kage og får en hyggelig snak
og udveksler erfaringer med hinanden.
Ingen tilmelding

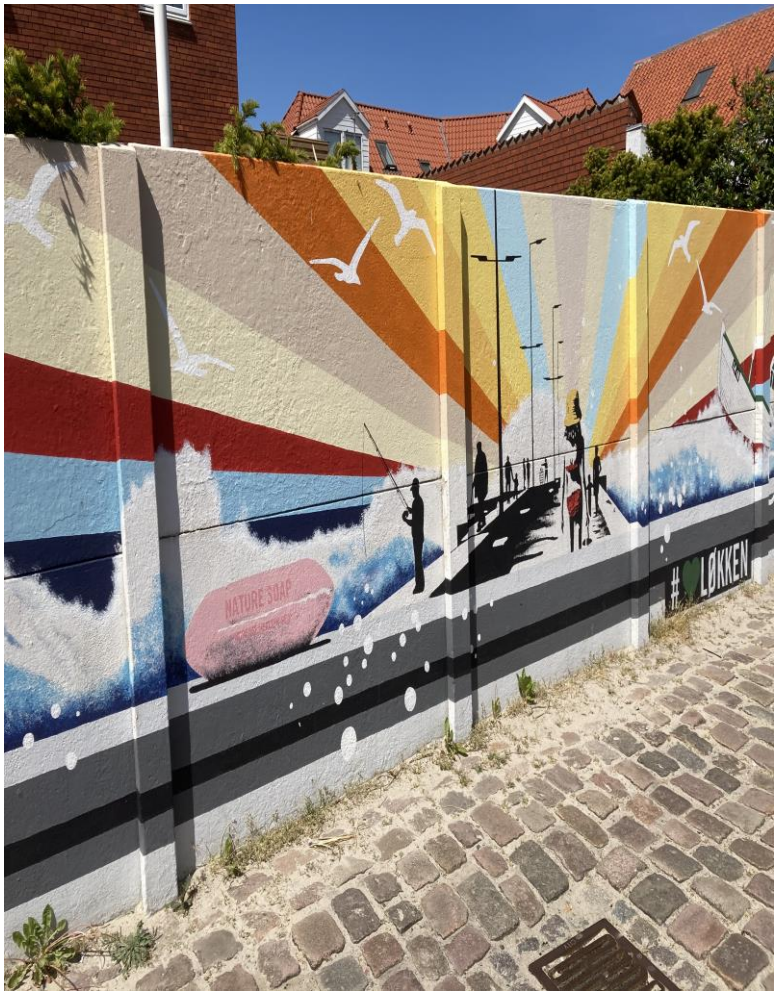
Tilskudsregler:

Gymnastik FOF:
Foreningens tilskud på kr. 100,00 er fratrukket i de priser som oplyses for FOF holdene**.**
LOF: tilskuddet er fratrukket.
Ved Svømning i Hjørring er tilskuddet også fratrukket prisen.
Andre som dyrker svømning kan få tilskud på kr. 100,00 pr. sæson ved at aflevere 2 stk. = 10 turs kort pr. sæson.
Der kan dog kun opnås 2 tilskud ialt for kalenderåret.

Lægetelefon for medlemmerne:
Lægetelefonen nr: 40 50 55 75
Hver mandag mellem 16:00 – 18:00
Hver torsdag mellem 16:00 - 18:00
Da mange af Jer har problemer med behandling og medicin, så husk at medlemmer af Osteoporoseforeningen tilbydes direkte telefonkontakt til osteoporose eksperterne v/overlægerne:
Hans M. Hansen, Tanja Sikjær, Jakob Holm, Torben Harsløf og Mette Hitz.
Lægerne vil være at finde ved telefonen, for at besvare Jeres spørgsmål.

Diætist:
52 10 61 51
Hver onsdag mellem kl. 10:00 - 15:00 træffes vores dygtige diætist Kirsten Bønløkke, som gerne hjælper med kostvejledning og lignende på hovedkontoret

Sygeplejerske Lene Vorre:
52 10 61 52
Hver torsdag mellem kl. 13:00 – 18:00
Er du ny med knogleskørhed, så kan Lene hjælpe dig med redskaber til at håndtere hverdagen.

Fysioterapeut Lene Lebech
50 10 61 53
Hver mandag fra kl. 15:30 – 17:30
Lene giver rådgivning om træning, motion og hverdagsaktiviteter med henvisning til træningsøvelser og hjælpemidler

Foto`s fra vores hyggelige udflugt i Løkken