Afdelingsnyt

Lokalafdeling

Sønderjylland

Haderslev, Sønderborg, Tønder

og Aabenraa Kommuner

Blad 3 - 2022

osteoporose
foreningen

SIDEN SIDST

ved formand Amalie Sørensen

Højer d. 3. juli 2022

Kære medlemmer.

Så kom sommeren endelig med sol og varme. Dejligt at være ude og nyde vejret, få masser af sol og D-vitaminer. Nu er det vigtig at gå ture, få frisk luft og motion hver eneste dag. Det giver sjæl og krop ny energi, så vi kan få sunde og stærke knogler m.m.

I foråret har vi haft 2 arrangementer.
Generalforsamlingen blev afholdt som planlagt d. 1. marts.

Fødselsdagsarrangementet d. 2. maj på Hotel Harmonien i Haderslev blev en spændende og interessant aften. Foredraget om at "tro kan flytte bjerge" med Professor Niels Christian Hvidt gav stof til eftertanke, og har helt sikkert meget stor betydning for de fleste mennesker.

Den 7. juni holdt fysioterapeut Dorte With et foredrag m.m. om træning i hverdagen til mennesker med osteoporose. En spændende aften hvor Dorte fik de fremmødte ud på gulvet til træning med elastikker. Vi fik en god latter og masser af godt humør.

Formand
Amalie
Sørensen

Næstform.
Jette
Hübschmann

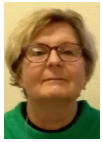
Sekretær
Bodil Høy

Kasserer
Kirsten Skov
Jensen

Best.medl.
Per N.
Andresen

Best.medl.
Britta
Jensen

1. suppleant
Herdis
Kryhlmand



2. suppleant
Tove Stabel

AfdlelingsNyt Udgiver: Osteoporoseforeningen, Afdeling Sønderjylland
Ansvarshavende redaktør: Kirsten Skov Jensen

oplag 550

I efteråret har vi d. 28. september et spændende arrangement med professor Pernille Hermann, OUH, formand for sundhedsudvalget i Sønderborg kommune Didde Lauritzen og Carsten Sørensen, medlem af regionsrådet i region Syddanmark. Emnet er opsporing af mennesker med osteoporose, der har fået knoglebrud. Nyt tilbud på alle akutmodtageafdelinger i Region Syddanmark, FLS. Desuden spørger vi ind til hvilken hjælp der gives til borgere med osteoporose i Sønderborg kommune. Se plakat.

Osteoporosedagen d. 20. oktober fejres i år på Kalvø, hvor Viggo Jensen vil fortælle os om det nedlagte skibsværft. Herefter går vi en tur på Kalvø, hvor Viggo vil fortælle om de spændende sten, der ligger på øen. Vi afslutter eftermiddagen med kaffe & kage på cafeen. Se plakat.

Vi har som tidligere nævnt haft møder med Haderslev kommune angående en partnerskabsaftale. Denne er endnu ikke i hus, men godt på vej. Træningsafdelingen har besluttet at starte op med træning for mennesker med osteoporose her i efteråret. Så har du brug for genoptræning i forbindelse med, at du har fået konstateret, at du har fået knogleskørhed/Osteoporose, vil jeg opfordre dig til at kontakte træningsafdelingen i Haderslev. Der kan være stor hjælp i at genoptræne muskler og knogler. Og det er meget vigtigt, at det er uddannede fysioterapeuter, der står for din genoptræning. Held og lykke.

Vi fik sagt værdigt farvel til landsformand Ulla Knappe på repræsentantskabsmødet d. 20. maj og sagt velkommen til Lene Garlov, som er blevet valgt til vores nye landsformand. Vi ønsker Linda Garlov held og lykke med formandsposten.

Nu håber jeg, at vi må få en skøn sommer og et dejligt efterår. De allerbedste ønsker til jer alle.

Håber vi ses til vore arrangementer.

Amalie Sørensen

KNOGLERNE
skal holde hele livet
- kan dine det?

Lokalafdeling Sønderjylland
inviterer til debatmøde om

OPSPORING AF KNOGLESKØRHED – forebyggelse af brud?

Op mod 500.000 danskere har knogleskørhed uden at vide det – hvordan finder vi dem, så de kan forebygge at få brud.

Fracture Liaison Service (FLS) er en international anerkendt metode til systematisk at forebygge flere brud hos mennesker, der netop har haft et brud. Overlæge Pernille Hermann, Odense Universitetshospital vil fortælle om, hvordan det kan foregå i fremtiden og hvilken betydning det kan få i Region Syd.

Regionsrådsmedlem Carsten Sørensen, Region Syddanmark og byrådsmedlem Didde Lauritzen, Sønderborg kommune deltager i mødet og giver sit besyv med.

Tid: ONSDAG D. 28. SEPT. 2022, kl. 18.30-21.00

i Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg

TILMELDING:

Senest 21. september til
Bodil Høy, tlf: 6165 9924
eller
Amalie Sørensen, tlf.: +45 41183107
mail: sonderjylland@osteoporose-f.dk

ENTRÉ:

Medlemmer 75,- kr
øvrige 100,-kr inkl. let
traktement i pausen.
Betales kontant
ved indgangen

osteoporose
foreningen

KNOGLERNE
skal holde hele livet
- kan dine det?

Kom med i godt selskab og fejr
sammen med Lokalafdeling Sønderjylland

International Osteoporosedag

TORSDAG D. 20. OKTOBER kl. 13.30 - ca. 16.00

International osteoporosedag fejres med en tur på Kalvø, Genner bugt.

Vi mødes kl. 13.30 ved Kalvø Café. Viggo Jensen, uddannet som stenhugger, vil fortælle os om Kalvø skibsværtshistorie og om stenene på Kalvø.
Herefter vender vi tilbage og får vi kaffe og kage på Kalvø Café
Max 28 deltagere

TILMELDING:
Senest d. 13. OKTOBER
til Amalie Sørensen, tlf. 41183107
eller Britta Jensen tlf. 23435833
eller mail til:
sonderjylland@osteoporose-f.dk

osteoporose
foreningen

PRIS:
Incl. Kaffe +kage.
Medlemmer 90,- kr.
øvrige

Ny pris
Medlemmer 75,- kr.
øvrige 100,- kr.

Foredrag og workshop i Skærbækcentret

af Tove Stabel og Kirsten Skov

Som tidligere omtalt, havde vi et ønske om at få Dorthe With til at komme til den vestlige del af vores område. Det lykkedes ! Tirsdag d. 7 juni var vi 35 medlemmer samlet i Skærbækcentret til et meget interessant og kompetent foredrag med fysioterapeut Dorte With.

Hun fortalte, at selv om man er hårdt ramt af knogleskørhed, er der en stor gevinst at hente, når man laver knoglerigtig motion. Vi blev berettet om den nye forskning og nye anbefalinger omkring træning og aktiviteter i hverdagen.

Hun fortalte, at knoglerne har godt af at blive belastet, også selv om man har knogleskørhed.
Det behøver ikke være hård træning. At gå og eventuelt hoppe (hvis man kan det) er også meget gavnligt for knoglerne.

Også kost er en vigtig ting for knoglerne. Det kom Dorte ikke ind på denne aften. Vi ved godt vi bør spise alsidigt - og flest af de grønne grønsager.

Ved hjælp af en hvalknogle vises hvordan vores rygknogler er anbragt

Dorte With instruerer et medlem

Vi fik afprøvet nogle øvelser både med og uden elastik. Øvelser, som man kunne lave derhjemme i hverdagen.

og så alle mand på gulvet

Der blev serveret kaffe og sandwich i pausen.

Dorte fortalte også om ny opfindelse mod hoftebrud. Det er en art hofte-airbag, som sidder på et bælte lige under taljen. Den er er sort og ligner en bilring. Den bliver i øjeblikket afprøvet i Århus. Det bliver spændende at se, om det bliver almindeligt og måske ny afløser til eller i kombination med bæltetasker.

Tak til Dorthe With for en rigtig god, hyggelig, og lærerig aften.

så elegant kan det gøres

Gåhold i Aabenraa

v/ Britta Jensen

Brundlund Slot

Hver mandag kl. 10.00 mødes en lille gruppe af osteoporoseforeningens medlemmer – og så et par andre, som hørte om gåholdet og ønskede at følges med os.

Det startede for ca. 3 år siden, hvor første mødested var Frivillighedens hus, men senere ændrede vi det til Nygadehuset. Her kunne vi efter gåturen købe kaffe, hvilket desværre ikke længere er muligt. I stedet aftales der f.eks. en juleafslutning hhv. forårsafslutning på Cafe Agnes i Gågaden i Aabenraa.

Aabenraa strand

Når vi mødes, beslutter vi ud fra mulige forslag, hvilken rute vi vil gå afhængig af vejret. Den ligger typisk mellem 3 og 5 km og kan f.eks. være langs stranden, i Hjelm Skov eller langs Knapp-stien.

Her ved opstart af sæsonen er der 8 deltagere på holdet. På det tidspunkt, hvor vi var flest (efterår 2020), var der 13 tilmeldt

Har dette vakt din interesse, er du meget velkommen til at møde op mandage kl. 10.00 ved indgangen til Nygadehuset.

Kontaktpersoner:

Tove Stabel: 29 89 23 03
Britta Jensen: 23 43 58 33

Hjelm skov

Det luftede lidt på årets varmeste dag på Årø

Også i Haderslev er der gåture hver uge

af Kirsten Skov

Det har ikke været muligt at samle medlemmer til gå-arrangementer i Haderslev. Derfor er jeg glad for tilfældigt at have fået øje på denne mulighed. Man går tur med en gå-vært. Jeg er selv blevet gå-vært (nu er vi to i Haderslev) og har fået en gul vest.

Det er for det meste kortere ture i omegnen. Det kan knibe for nogle at gå og snakke samtidig. Så vi er så heldige, at Haderslev kommune giver en kop kaffe eller te efter turen - og så går snakken lystigt. Vi er op til 15 personer og mange tips deles. F.eks. om computere, telefoner, og madopskrifter og der fortælles vittigheder og pudsigheder fra dagligdagen.

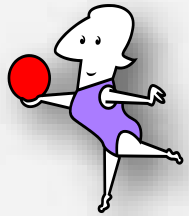
En gang imellem har vi været på udflugter til bl.a. Kalvø, Årø (på årets varmeste dag) og i Vesterskoven i Haderslev. Ikke alle har bil, så det er heldigt at nogen har lagt bil til. Der skal også være plads til et par rollatorer.

Vi går op til en time- alt efter dagsformen. Der er op til 3 ruter hver gang. Det lyder måske ikke af så meget, men de fleste går derhen og også hjem igen - og hvert skridt tæller!

Turene arrangeres af ***Bevæg dig for livet***, DIF, DGI, Nordeafonden, Trygfonden og Haderslev Kommune og er for alle. Det er hver onsdag kl. 15.00 fra Sundhedscentret, Clausensvej 25 i Haderslev. Man møder bare op ved hovedindgangen.

Gåvært: Kirsten Skov: 61 10 70 11

Træning for osteoporoseramte



Osteoporosehold: Hver torsdag kl. 10.30—11.30
Sana Pandza— Sundhedshusets fysioterapi,
Ringgade 168, 2.th., 6400 Sønderborg,
Tlf.: 7442 8040, e-mail: fysio@sundhus.dk www.sundhedshuset.info

---

Osteoporosehold - Kiropraktikerne Kongevej 32, Sønderborg
har hold ved Rosemarie. Kontakt tlf. 7442 9299 og hør nærmere.
Www.kiro-kongevej.dk . Mandage. Max 6 på holdet.

Træning for osteoporoseramte — ved Else Plauborg
Sankt Jørgens Gade 35-39, 1.sal, Sønderborg
Kontakt: AOF Syd, tlf.: 7442 7220 eller www.aofsyd.dk
Max 7 på holdet. Der er 3 hold.

Anita Nicolaysen— Osteoporosehold i Haderslev
fysioterapeut tlf. : 5131 7744
KLINIK for FYSIOTERAPI og OSTEOPATI, Nørregade 52, st.tv

Jette Ottosen - Aabenraa Fysioterapi & Træning
Industrivej 10, 6200 Aabenraa - tlf.: 7462 0822
www.aabenraafysioterapi.dk.

FOF Haderslev — Hensyntagende holdtræning
Voxeværket, Kløvervej 75, 6100 Haderslev.
info@fofhaderslev.dk tlf. 2990 6359 Max 7 på holdet.

FOF Kolding Cellerciser-træning
Idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.
Gratis prøvetime.

Patient til Patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om osteoporose videre til andre medlemmer.
Telefonen er åben hver tirsdag mellem kl. 10 – 11.30.
(Helligdage og juli måned undtaget).
Jytte Pedersen fra København kan kontaktes på tlf. 2695 6646
og Yrsa Korshøj Knudsen fra Århus på tlf. 4026 0096.

Lægetelefon

Lægetelefonen har åben for foreningens medlemmer
hver torsdag 16.00 – 18.00 tlf.: 4050 5575.

Diætisttelefon

Klinisk diætist Kirsten Bønløkke svarer på spørgsmål om kost og kosttilskud for medlemmer, som har osteoporose eller ønsker at forebygge sygdommen. Hver onsdag kl. 13.00—15.00. tlf.: 8613 9111

Osteoporoseforeningen

Landsforeningen mod knogleskørhed

osteoporose foreningen

Park Allé 5, 1., 8000 Aarhus C.
Tlf.: 8613 9111 er åben mandag til torsdag fra kl. 10.00—15.00.

Landsformand Ulla Knappe: ullaknappe@osteoporose-f.dk

Kogebøger

Kirsten Bønløkkes flotte kogebøger til kr. 50,00 pr stk.
og folderen Motion og Knogleskørhed kr. 25,00 pr. stk.
kan købes ved vore arrangementer
eller bestilles ved Sekretariatet

Der vil blive tillagt porto for forsendelse kr. 40,00 ved en bog og kr. 50,00 ved køb af 2-3 bøger

---

~~Afsender:
Osteoporoseforeningen
Kirsten Skov Jensen
Thrigesvej 60
6100 Haderslev~~

POST B
PP DANMARK

Bestyrelse

Formand:	Amalie Sørensen, Højer	tlf. 7461 7611
Næstformand:	Jette Hübschmann, Løgumkloster	tlf. 2342 4288
Sekretær:	Bodil Høy, Sønderborg	tlf. 6165 9924
Kasserer:	Kirsten Skov Jensen, Haderslev	tlf. 6110 7011
Bestyrelsesmedlem:	Per N. Andresen, Gråsten	tlf. 7365 4021
Bestyrelsesmedlem:	Britta Jensen. Rødekro	tlf. 2342 5833
1.supleant:	Herdis Kryhlmand, Aabenraa	tlf. 6160 6982
2.suppleantt:	Tove Stabel, Rødekro	tlf. 2989 2403
Bilagskontrollant:	Margrethe Dahlstrup	
Do. Suppleant	Lone Nordvang Hein	
Ansvarsh. Redaktør:	Kirsten Skov Jensen	tlf. 6110 7011

Kontaktpersoner:

Toftlund	Benthe Metais	tlf. 2659 0831
Aabenraa	Herdis Kryhlmand	tlf. 6160 6982
Haderslev	Søren Rishøj Jakobsen	tlf. 2051 9615