



Motion på programmet i Varde

I Varde gik lokalafdelingen sammen med det lokale FysioDanmark-fitnesscenter om en introaften om knogleskørhed og træning. En fysioterapeut gik maskiner og øvelser igennem med fokus på knogleskørhed – både hvad der er godt at træne, og hvad man skal være opmærksom på. En skøn aften som samlede en flok engagerede medlemmer, der nu er motiverede til at komme i gang med at træne.



Tak til alle frivillige

Flere end 200 frivillige i Osteoporoseforeningen gør et kæmpe stykke arbejde. De udvikler nye arrangementer, inviterer foredragsholdere og finder fysiske rammer at mødes i. De tester nye kampagner og koncepter, og står klar til at hjælpe medlemmer, som har brug for en god snak.

Uden frivillige kræfter ville alle de lokale arrangementer ikke kunne finde sted! Så tusind tak for jeres indsats!

PS. Der sker en spændende udvikling i frivilligheden i Danmark: Flere og flere ønsker at arbejde som frivillige, og danskerne har fundet ud af, hvor meget det bidrager positivt til ens livskvalitet at arbejde frivilligt for en sag. Er det måske noget for dig?

”Vi hjælper hinanden på Bornholm”

På Bornholm har kommunen i samarbejde med Osteoporoseforeningens lokalafdeling opbygget et korps af frivillige, som mødes med borgere med knogleskørhed. Det er en del af en større indsats i kommunen målrettet borgere med kroniske sygdomme. Oftest får lokalafdelingen en henvendelse direkte fra en borger, som har hørt om muligheden hos egen læge, på sygehuset eller biblioteket, og så tager en frivillig på besøg hos borgeren, eller de mødes på en cafe. Det er typisk mennesker, som er nye med diagnosen, eller savner at vende sygdommen med andre i samme situation, der gør brug af muligheden. Tilbagemeldingerne på de mange besøg har været, at det giver utrolig god mening at møde et andet menneske, som forstår, hvad det vil sige for eksempel at have et brud i ryggen.

Landet



Midt-Vest går til lægen

Osteoporoseforeningen arbejder nationalt for at informere lægehuse i hele landet om knogleskørhed og om, hvordan Osteoporoseforeningen kan hjælpe mennesker med knogleskørhed. Vi har blandt andet sendt en materialepakke ud til knap 4000 lægehuse. Nu følger Lokalafdeling Midt-Vest op som ”forsøgs-kanin”. Til et lokalt arrangement har de forsøgt sig med at opfordre deltagerne til at tage en lille pose med materialer med hjem, som de så kan give til deres egen læge eller fysioterapeut. På den måde får vi spredt budskabet om knogleskørhed på landets klinikker. Hvis det bliver en succes, vil vi udbrede konceptet til hele landet.

Facebook-grupper med nye fællesskaber

I sidste magasin præsenterede vi et nyt interessefællesskab i Osteoporoseforeningen, nemlig for gravide og ammende kvinder med knogleskørhed. De har nu oprettet en Facebook-gruppe, hvor alle i samme situation kan mødes og dele erfaringer. Flere lignende fællesskaber er på vej – også på Facebook. Blandt andet arbejder vi på et for mænd. Har du en idé eller et ønske til en gruppe, så skriv til os på info@osteoporose.dk.



30 frivillige på kursus i værtskab og kommunikation

Frivillige fra hele landet mødtes i januar og februar til kurser. Temaet var godt værtskab og kommunikation i forbindelse med foreningens mange lokale arrangementer og foredrag. En ekspert på området afviklede kurserne, som er bevilget af Danske Handicaporganisationers Lokalpulje.

”Det var rigtig godt, især fordi vi fik mulighed for at mødes med andre frivillige, der sidder med samme opgaver og lignende situation. Så kunne vi sparre med hinanden. Det var også dejligt at øve den gode velkomst og komme godt ind i, hvordan vi bruger NemTilmeld,” fortæller Vicki Hach fra Sønderborg.

Kurserne er et tilbud til frivillige, som ønsker at dygtiggøre sig inden for specifikke områder. Osteoporoseforeningen har også kurser for kasserere og formandsmøder hvert halve år samt webinarer med forskellige emner, som er relevante for det frivillige arbejde.

rundt

Café Osteoporosen – nyt tiltag i Sønderborg

Frivillige i Sønderjylland besluttede i efteråret, at der skulle være flere aktiviteter for foreningens mange medlemmer i Sønderborg. Og da de først fik ideen til café-konceptet, tog det hurtigt fart, og Café Osteoporosen tog form. Første café-møde blev holdt i februar, og her dukkede 62 op! Det var over al forventning, og halvvejs i mødet var kaffen sluppet op, men snakken fortsatte livligt. Både unge, gamle, mænd og kvinder dukkede op.

Flere af deltagerne fortalte, at de før ikke havde nogen steder at gå hen. Men at de i caféen møder andre med sygdommen, som de kan snakke med om det at have knogleskørhed. De høster erfaringer og viden, og føler sig ikke alene.

Har du lyst til at møde andre i uformelle rammer? Så kig i kalenderen bagerst i magasinet og find en café eller et arrangement tæt på dig. Det behøver ikke være i den lokalafdeling, du hører til. Du er velkommen til alle arrangementer!

Bliv frivillig!

Skriv en mail til Johanne
på jbb@osteoporose.dk

