

Madklubber i Thy og på Mors



Har du lyst til at vide mere om gigtvenlig kost, så er dette måske noget for dig

Vi starter 2 nye madklubber op i Thy og på Mors.

Diætist Karina Søndergaard underviser og holder oplæg med udgangspunkt i Gigtvenlig kost og antiinflammatorisk mad.

Du vil få ny viden og masser af sparring om sund mad og andre gode vaner.

En ergoterapeut kommer en af gangene og underviser i rigtige arbejdsstillinger og fremviser gigtvenlige hjælpemidler.

Der undervises efter opskrifter udgivet af Gigtforeningen.

Der undervises 6 gange med 2 ugers mellemrum fra kl. 16.00 til kl. 19.00

Praktisk

BEMÆRK - Max 10 deltagere (først til mølle-princippet)

Du skal til disse arrangementer være medlem af Gigtforeningen.

Pris: Medlem: 400 kr. incl. mad og opskrifter.

Sted Thy: Opstart i Thy 24. aug. kl. 16-19

Følgende datoer: 24.8, 7.9, 21.9, 5.10, 26.10 og 9.11

Stagstrup gl. skole, Stagstrup Skolevej, 7752 Snedsted

Tovholder: Helle Steen, tlf. 23 35 94 09 Mail: hellelund5@gmail.com og

Marna Andersen, tlf. 22 53 64 60 Mail: mbathisted@mail.tele.dk

Sted Nyk.: Opstart på Mors den 31. aug. kl. 16 -19

Følgende datoer: 31.8, 14.9, 28.9, 12.10, 2.11. og 16.11

EUC Nordic Food College, Mosegårdsvej 10, 7900 Nykøbing Mors

Tovholder: Birthe Krog Markussen, tlf: 27 82 48 10

Mail: birthe@karby.dk og Else Marie, tlf: 22 44 94 16.

Tilmelding og betaling foregår gennem Gigtforeningen - Link:

<https://www.gigtforeningen.dk/det-sker/region-nordjylland/thy-og-morsoe/>



Pinsefrokost 2021

Pinsefrokost onsdag d. 26. maj kl. 13

Vær med, når Thy-Morsø-kreds afholder pinsefrokost.

Bordet er dækket op med god mad og rigtig hygge.
Så kom og bidrag til den gode stemning!

Der spilles amerikansk lotteri – gode præmier.

Prisen er inklusive mad. Du kan købe drikkevarer til små priser.

Pris: Medlem 100,- ikke medlem 140,-
Tid: Onsdag den 26. maj kl. 13.00
Sted: Dansk Handicap's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted

Tilmelding **senest fredag den 21. maj** på tlf/SMS. 93 20 77 78,
eller på mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com



Foredrag med Gigtforeningens socialrådgiver Helga Madsen

**Onsdag den 16. juni kl. 19.00 i
DH's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, Thisted**

Find vej i systemet

Oplæg ved Helga Madsen der er socialrådgiver i Gigtforeningen.

Kom og hør om de beskæftigelsesmæssige muligheder, der kan støtte dig i dit arbejdsliv samt om

- sygedagpenge
- fleksjob
- førtidspension.

Praktisk:

Helga Madsen vil deltage via storskærm. Der kan stilles spørgsmål fra salen

Pris: Medlem: 50,- kr. - Ikke-medlem: 75- kr.

Sted: DH's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted.

Dato: Onsdag d. 16. juni. kl. 19.00

Der er gratis kaffe/te/kage i pausen.

Tilmelding **senest Fredag d. 11. juni** på tlf/SMS. 93 20 77 78

el. mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com



Bustur til Skagen Gigt- og Rygcenter og guidet rundtur i Skagen 12. august

Skagen Gigt- og Rygcenter.

Tag med på udflugt til Skagen Gigt- og Rygcenter, ved Skagens gamle sygehus tæt ved byen, havnen og naturen.

Centeret tilbyder genoptrænings- og rehabiliteringsophold for gigt- og rygpatienter.

Du kommer til at møde et hold fysioterapeuter, der vil fortælle om henvisningsregler og fremvise de forskellige aktivitetsrum, værelser, kantinen mv.

Denne del af turen — max 25 delt.

Oplev Skagen Havn og andre turistattraktioner

Hvis du ikke deltager i rundturen på Skagen Gigt- og Rygcenter, har du i stedet mulighed for at deltage i et besøg på Skagen Havn.

Vi samles alle ca. kl. 12 på havnen og spiser frokost. Herefter vil vi fortsætte på en guidet rundtur i Skagen og omegn. Der vil være mulighed for at komme på museum og bagefter ud på Grenen mv.

Aktivitetsoversigt 2021



Gigtforeningen
Thy / Morsø Kreds

Praktisk:

Pris: Medlem 250 kr. / Ikke medlem 300 kr. incl. frokost
Frokostretter aftales i bussen.

Tid: Torsdag d. 12. august.2021

Opsamling ved Hotel Vildsund Strand kl. 7.15
og Thisted Havn kl. 7.30. (Pølsevognen)

Drikkevarer og evt. entre på egen regning.
Der vil være gratis kaffe og brød i bussen.

Der er bindende tilmelding

Tilmelding senest den 06. aug. på tlf/SMS 93 20 77 78,
el. mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com

Generalforsamling 2021



Thy-Morsø kredsen afholder generalforsamling onsdag d. 1. sept.

Dagsorden iflg. lovene.
Kom og gør din indflydelse gældende.

Tid: Onsdag den 1. sept. kl. 19.00
Thy-Morsø kredsen er vært med et mindre traktement (**kl. 18-19**)
samt kaffe m/kage
Drikkevarer er for egen regning

Sted: Dansk Handicap's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted

Husk senest tilmelding af hensyn til maden fredag d. 27. aug. 2021
på tlf/SMS. 93 20 77 78, eller på mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com



Foredrag med sygeplejerske Nanna Bacci Hartz

Onsdag d. 15. sept. kl. 19.00 i
DH's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, Thisted

Nanna Bacci Hartz er i Gigtforeningens rådgivningsteam.

Sygeplejerske Nanna Bacci Hartz vil berøre både den medicinske og ikke-medicinske behandling af smerter.

Nanna kommer også ind på de gængse smertestillende præparater, medicinsk cannabis, LDN samt hvordan man kan håndtere smerter ved hjælp af fx mindfulness, yoga, tai-chi, kognitiv terapi, akupunktur m.m.

Praktisk:

Nanna Bacci Hartz vil deltage via storskærm. Der kan stilles spørgsmål fra salen

Pris: Medlem: 50,- kr. - Ikke-medlem: 75- kr.

Sted: DH's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted.

Dato: Onsdag d. 15. sept. kl. 19.00

Der er gratis kaffe/te/kage i pausen.

Tilmelding **senest Fredag d. 10. sept.** på tlf/SMS. 93 20 77 78

el. mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com



Foredrag Mogens Pfeiffer Jensen

"Leddegigt har vi fået skovlen under"

Onsdag d. 6. okt. kl. 19.00 i
DH's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, Thisted

Mogens har i årevis været overlæge på Reumatologisk Afdeling Aarhus Universitetshospital, er nu overlæge på Rigshospitalet.

Han har i mere end 30 år beskæftiget sig med patienter, forskning og undervisning i gigtens verden.

Han har holdt utallige foredrag om gigt og smerter i patientforeninger.

Mogens blev i 2014 kåret til "Årets underviser" ved det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Aarhus Universitet.

Mogens stammer fra Østerild, Thy.

Læs mere på dette link:

<https://fuau.dk/forskerartikler/mogens-pfeiffer-jensen-leddegigt-har-vi-faaet-skovlen-under/>

Praktisk:

Pris: Medlem: 60,- kr. - Ikke-medlem: 90- kr.

Sted: DH's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted.

Dato: Onsdag d. 6. okt. kl. 19.00

Der er gratis kaffe/te/kage i pausen.

Tilmelding **senest Fredag d. 1. okt.** på tlf/SMS. 93 20 77 78

el. mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com

Foredrag med Annette Bennedsgaard Jespersen om Spinal Stenose den 27. okt. kl. 19.



**Vil du gerne nyde livet,
men kan ikke gå mere
p.g.a. smerter.**

**Det kan være
Spinal Stenose**

Kom og hør med når vi får besøg af Annette Bennedsgaard Jespersen, som holder foredrag omkring spinal stenose.

Annette Bennedsgaard Jespersen er specialist indenfor denne diagnose og arbejder på ortopædkirurgisk afdeling både på Regionalhospitalet i Horsens samt på Universitetshospitalet i Aarhus.

Spinal stenose er en af de hyppigste diagnoser i den ældre befolkningsgruppe og medfører nedsat gangdistance og smerter.

Sygdommens gener har stor indflydelse på hverdagen, og Annette Bennedsgaard vil derfor fortælle om, hvad spinalstenose er, hvilke muligheder der er for at afhjælpe generne samt om den nyeste forskning på området. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål i løbet af aftenen.

Praktisk:

Pris: Medlem 60,- ikke medlem 90,-

Tid: Onsdag den 27. okt. kl. 19.00

Sted: Dansk Handicap's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted

Der er gratis kaffe/te/kage i pausen.

Tilmelding senest Fredag d. 22. okt. på tlf/SMS. **93 20 77 78**
el. mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com

Aktivitetsoversigt 2021



Gigtforeningen
Thy / Morsø Kreds



Julefrokost 2020

**Julefrokost
onsdag d. 24. nov.
kl. 13**

Vær med, når Thy-Morsø-kreds afholder julefrokost.

Bordet er dækket op med god mad og rigtig julehygge. Så kom og bidrag til den gode julestemning!

Der spilles amerikansk lotteri – gode præmier.

Prisen er inklusive mad samt kaffe/te. Du kan købe drikkevarer til små priser. Max 40 gæster - først til mølle.....

Praktisk:

Pris: Medlem 100,- ikke medlem 140,-

Tid: Onsdag den 24. november kl. 13.00

Sted: Dansk Handicap's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted

Tilmelding **senest den 20. november.** på tlf/SMS. 93 20 77 78,
eller på mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com