

Generalforsamling 2021



UDSAT til efteråret 2021
p.g.a. Covid-19

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

Dagsorden iflg. lovene.

Kom og gør din indflydelse gældende.

Tid: Tirsdag den 1. sept. kl. 19.00 (mad kl. 18)

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

Praktisk

- Thy-Morsø kredsen er vært med et mindre traktement (kl. 18-19) samt kaffe m/kage.
- Drikkevarer er for egen regning.

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

Madskole i Thy og Morsø

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



Vi starter 2 nye madskoler 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.

Ergoterapeut Gitte Klemensen kommer én 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. 16.30 til kl. 19.30

Praktisk

BEMÆRK - Max 10 deltagere (først til mølle princippet)

Du skal til dette arrangement være medlem af Gigtforeningen.

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

Dato: Oplyses senere. I Thy bliver det forår og Nykøbing efterår 2021.

Sted: Thy: Staugstrup gl. skole
Nykøbing: EUC Nordic Food College

Tilmelding på telefon/SMS. 93 20 77 78,
eller mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com



Påskefrokost 2021

**Påskefrokost
onsdag
den 24. marts kl. 13**

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

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: Tirsdag den 24. marts kl. 13.00
Sted: Dansk Handicap's lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted

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

**Foredrag med
Annette Bennedsgaard Jespersen
om Spinal Stenose
den 14. april.**



**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 få 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 gangs distance 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 14. april 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. 9. apr. på tlf/SMS. **93 20 77 78**

el. mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com

Foredrag i VESTERVIG:



Muskelgigt og kæmpecelle-karbetændelse

Foredrag med
Overlæge Mette Yde Dam
20. maj 2021 kl. 19
i Vestervig-Agger Hallen

Den meget anerkendte Overlæge Mette Yde Dam, fra Diagnostisk Center Silkeborg fortæller om muskelgigt (polymyalgi reumatika) og den lidt mere alvorlige overlappende sygdom kæmpecelle-karbetændelse.

Ny behandling har gjort tidlig diagnosticering afgørende. Og en stigning i forventet levealder har givet større fokus på bivirkninger til den gamle behandling (dvs binyrebark hormonbehandling).

Mette Yde Dam vil også komme ind på udviklingen indenfor området "kroniske smerter" som nu er blevet anerkendt som en selvstændig sygdom.

Der vil være rig lejlighed til stille spørgsmål.

Praktisk:

BEMÆRK - Max 60 deltagere

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

Dato: Torsdag d. 20. maj kl. 19.00

Sted: Vestervig-Agger Hallen, Teglgårdsvej 5, 7770 Vestervig

Der er gratis kaffe/te/kage i pausen.

Tilmelding senest den 17. maj på telefon/SMS. 93 20 77 78,
eller mail: gigtforeningen.thymors@gmail.com

Resterende billetter sælges ved døren.



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:

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, kantine 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.

Praktisk:

Pris: Medlem 250 kr. / Ikke medlem 300 kr. incl. frokost

Tid: Torsdag d. 12. august.2020, opsamling ved Hotel Vildsund Strand kl. 7.15 og Thisted Havn kl. 7.30. (Pølsevognen)

Aktivitetsoversigt 2021



Gigtforeningen
Thy / Morsø Kreds

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



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:

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

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



Julefrokost 2020

**Julefrokost
tirsdag 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!

Prisen er inklusiv mad. Du kan købe drikkevarer til små priser.
Max 40 gæster - først til mølle.....

Praktisk:

Pris: Medlem 100,- ikke medlem 140,-

Tid: Tirsdag 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