Nr. 3
September 2025
32. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt

Det nytter at tale om det

Mathilde hjælper andre, når hun fortæller om sit liv med rygsøjlegigt på SoMe

Landsmøde 2025

Fra fiskeler til festmiddag

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

DRONNINGENS FERIEBY

Hold ferie året rundt uden forhindringer

I Dronningens Ferieby er der plads til alle – børn, unge, ældre og endda familiens hund – og handicap er ingen hindring.

Kun 1 time fra Aarhus og 4 timer fra København finder du vores handicapvenlige sommerhuse, som vil danne basen for lige den ferie, du drømmer om!

Vi tilbyder:

- Ugeferie
- Weekend- og miniferie
- Aktivitetsophold

Book dit næste ophold på

www.dronningensferieby.dk eller ring til os nu på **87 58 36 50** og hør mere!

Af Claus-Ebbe Junker

Gaver til foreningerne og folket

Denne leder skrives i slutningen af den sidste sommermåned. På vej ind i efteråret kan vi se tilbage på en sommer, der har været ganske fin i lange perioder.

I slutningen af maj mødtes ca. 70 personer til årets landsmøde. Det er blevet en tradition for en del deltagere at ankomme fredag med mulighed for hyggeligt samvær og god mad.

Lørdag formiddag besøgte vi Stevns Klint Experience og hørte om dinosaurens forsvinden og klintens historie.

Da eftermiddagens generalforsamling var vel overstået, benyttede mange muligheden for en tur på Rødvig Havn som optakt til aftenfesten.

Landsdelsforeningen Sjælland Syd stod for det særdeles vellykkede arrangement i Rødvig. Herfra skal lyde en stor tak for indsatsen og tak til alle deltagerne.

Når nærværende magasin lander i den digitale eller fysiske postkasse, er der allerede godt gang i medlemsarrangementerne rundt i landsdelene. Bestyrelsernes arbejde med arrangementerne er det samme, uanset hvor mange der deltager. Derfor opfordrer jeg til at støtte det lokale engagement ved at deltage.

I november er der kommunal- og regionsvalg. Som patientforening er vi naturligvis meget interesserede i at høre, hvordan kandidaterne forholder sig til implementeringen af sundhedsreformen.

De 4 regioner og 98 kommuner har ansvaret for væsentlige dele af sundhedsreformen i et samarbejde bl.a. gennem de 17 sundhedsråd. Sundhedsrådene har det politiske ansvar for sygehusene, planlægning af almen praksis, patientrettet forebyggelse samt mange andre opgaver.

Selv om der er bølgeskvulp hos nogle praktiserende læger på baggrund af de krav, sundhedsreformen stiller – håber jeg, at alle parter på sigt finder sig hjemme i reformen.

Det er desuden et stort ønske for vores forening at få udbredt de gode resultater, Det Nationale Center for Autoimmune Sygdomme har opnået til hele landet.

Vi ser ind i det sidste arbejdsår for Folketinget inden det næste folketingsvalg. Det betyder, at det finanslovsudspil, som regeringen fremsatte i slutningen af august, indeholder elementer fra regeringsgrundlaget, som endnu ikke er gennemført.

Kulturministerens foreningsudspil er et eksempel på det. For mig er nogle af de vigtigste elementer at lette det administrative arbejde for de frivillige foreninger.

Her skal nævnes 3 forslag, som er relevante for vores forening: 1) oprettelse af en "foreningsjournal" i CVR-registeret, hvor bl.a. pengeinstitutter kan hente relevante oplysninger, 2) at det udelukkende er de tegningsberettigede i bestyrelsen, som pengeinstituttet skal have dokumentation for, 3) at bestyrelsesmedlemmer kan identificere sig med MitID i stedet for pas, kørekort og sundhedskort.

I det hele taget er finanslovsudspillet et typisk valgårsudspil med "gaver" til stort set alle.

Alle ønskes en dejlig eftersommer.

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Redaktion: Claus-Ebbe Junker
(ansvarshavende redaktør)
Lilletoften 22, Rodskov, 8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
Mail: claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk
Redaktionsudvalget: Jens Tryde, Niels Vous
Claus-Ebbe Junker, Lisbeth Nielsen

Layout: FL Reklame
Annonceekspedition: FL Reklame, tlf. 8793 3786
Email: info@mb-gigt.dk
Oplag: 700 stk.
Magasinet udsendes også til 1.200 digitalt
ISSN 1601-7080
Forsidefoto: ©Privat

Dansk gigthospital modtager patienter med Morbus Bechterew fra hele landet til specialiseret rehabilitering.

Hvis du ikke allerede har prøvet at være på et af vores MB-hold, så kontakt din egen læge for at blive henvist hertil.

www.gigthospitalet.dk

AS Facader

www.asfacader.dk

– din professionelle samarbejdspartner inden for glas og facade!

Tlf.: 7025 1511
Smedevej 14 · 7430 Ikast
CVR: 12516894

Udgivelser 2025	Materiale deadline
Nr. 1 - Medio januar	7. januar
Nr. 2 - Medio maj	5. maj
Nr. 3 - Ultimo september	29. august
Nr. 4 - Ultimo november	29. oktober

Indhold nr. 3 · 2025

Kort nyt 6

Det nytter at tale om det 8

Jeg ville ønske 11

12 år med smerter - før nogen lyttede 12

3 steder, hvor du kan blive klogere 16

Landsmøde 2025 i Rødvig:
Fra fiskeler til festmiddag 18

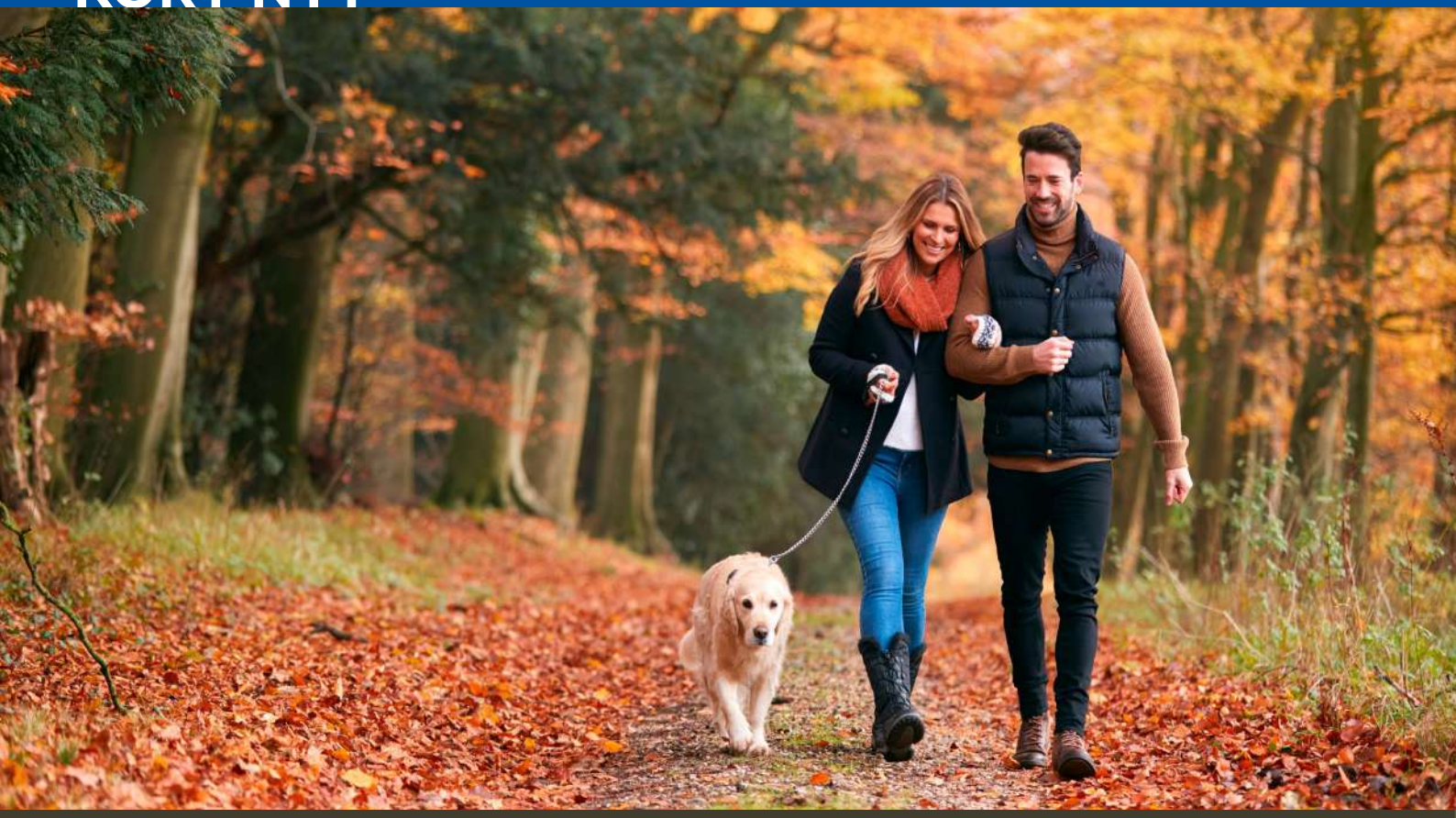
Nye veje - samme fællesskab 20

Godt arrangement - men hvor var de unge? 24

Nicoline fik masser af gode ideer 25

Landsdelsforeninger 26

Nyttige oplysninger 37



Daglige gåture kan forebygge udvikling af følgesygdomme

Når du har autoimmune sygdomme som blandt andet rygsøjlegigt, psoriasisgigt og Morbus Crohn viser studier, at der er en øget risiko for følgesygdomme som for eksempel type II diabetes og hjertekarsygdomme.

En analyse på sammenhængen mellem daglige skridt, dødelighed af forskellige årsager og dødelighed relateret til hjertekarsygdomme baseret på målinger fra over 200.000 mennesker over hele verden viser, at allerede ved 4.000 skridt dagligt ses en mindre risiko for at udvikle hjertekarsygdomme. Det skriver Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme.

Studiet viser også, at forsøgspersonernes risiko blev ved med at falde, når de var endnu mere aktive. For hver 500 ekstra skridt så man et fald i deres risiko for at dø af hjertekarsygdom med syv procent.

De daglige gåture er for mange en nem måde at forbedre sundheden på. Gang sænker mængden af inflammation (betændelse) i kroppen og er dermed med til at forebygge en lang række sygdomme som for eksempel hjertekarsygdomme, diabetes type 2 og demens. Gåturene påvirker også livskvaliteten positivt og kan hjælpe mange til en bedre søvn og forebygge overvægt.

Ny forskning præsenteret på EULAR 2025

På **EULAR 2025 kongressen** (den årlige kongres for reumatologi) i Barcelona var der flere spændende ting på plakaten. Her er et par eksempler:

Lægemiddel: Bimekizumab viser langtidseffekt ved rygsøjlegigt

Den nye biologiske behandling bimekizumab (BIMZELX®), som hæmmer IL-17A og IL-17F, har vist vedvarende kliniske forbedringer og inflammationskontrol i op til tre år. Læs mere på prnewswire.com.

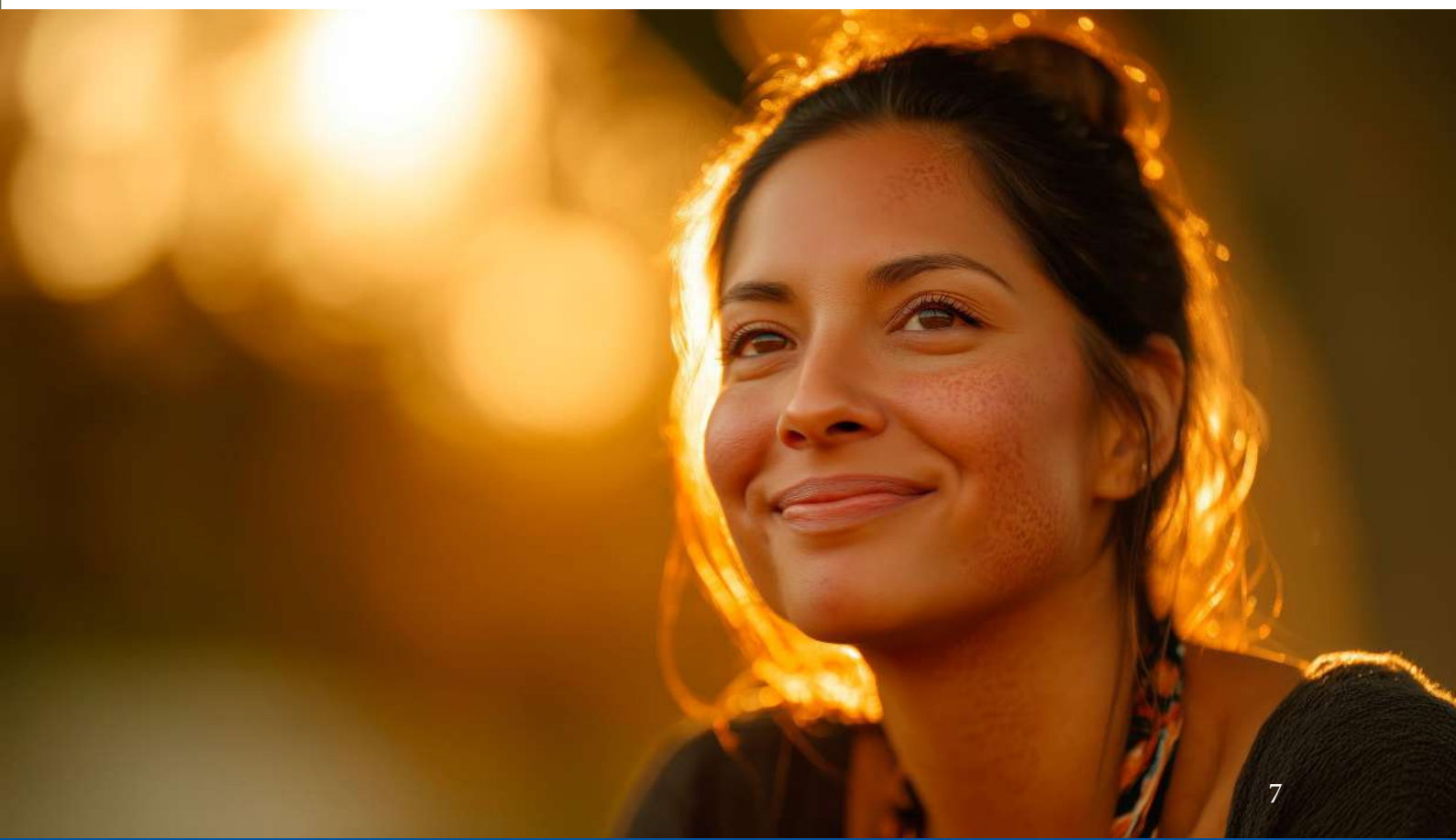
Scan her:

Digital terapi (Bechterew-App) viser lovende resultater

En digital terapeutisk app, kaldet Axia (Bechterew-App), viste signifikante forbedringer i sygdomsaktivitet, funktionsniveau og livskvalitet hos patienter, der havde stabil medicinsk behandling. Læs mere på medscape.com.

Læs mere om kongressen på eular2025congress.com. Næste års kongres finder sted i juni i London.

Scan her:



“Det nytter at tale om det”

Foto: Jacob Ljørring

For Mathilde Langballe Brink blev åbenhed om rygsøjlegigt vejen til både fællesskab, netværk og en ny rolle som stemme for andre i samme situation

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

”Det er ret vigtigt for mig at snakke om det, fordi det er en usynlig sygdom. Og fordi der sidder så mange andre i den samme situation.”

Mathilde Langballe Brink har helt bevidst valgt at være åben om, at hun har rygsøjlegigt. Det startede med en blog på Rygsøjlegigtforeningens hjemmeside. Herefter tog især Instagram over. Og sideløbende har hun fortalt om sit liv med sygdommen i TV2 News, DR, Jyllands-Posten, Jydske Vestkysten, Politiken – og forskellige andre medier.

Og det har i den grad vakt genklang.

”Hver gang der har været en artikel, er der rigtig mange, som sender beskeder til mig. Og det er sindssygt dejligt. Mange skriver, at det er så befriende, at jeg tør snakke om det, fordi de har haft rygsøjlegigt i så og så mange år, og de har aldrig været åbne om det.

Men jeg ved, at mange holder det hemmeligt og skjuler smerterne, fordi de er bange for, hvordan omverdenen reagerer – det er ikke rimeligt. Mange er bekymrede for, hvad ens arbejdsgiver vil sige, hvis de finder ud af, at man er syg. Hvad har det af konsekvenser for fremtiden? Jeg vil rigtig gerne bidrage til, at det bliver lettere at tale om.

Også sådan at dem, der ikke har de her sygdomme, får en bedre forståelse for, hvad det vil sige at leve med noget som rygsøjlegigt. I det hele taget er det ret vildt at høre om de reaktioner, folk har på, at andre har sygdommen.”

Det kan ifølge 32-årige Mathilde være udtalelser som ”du ser jo ikke syg ud”, eller ”er det ikke noget, ældre mennesker får?” Altså generelt en vis grad af mistillid og skepsis i forhold til fortællinger om et liv med smerter og træthed og behovet for pauser i hverdagen samt behandling.

En at spejle sig i

Mathilde fik diagnoserne rygsøjlegigt og psoriasisgigt, da hun var 24 år. Men allerede to år før da fik hun via en scanning en fornemmelse af, hvor det bar hen. Hun tog »

> ”Mange holder det hemmeligt og skjuler smerterne, fordi de er bange for, hvordan omverdenen reagerer – det er ikke rimeligt.

derfor kontakt til Rygsøjlegigtforeningen, blev senere foreningens unge-ambassadør og medlem af hovedbestyrelsen. Hun havde et behov for viden, et netværk og nogen at spejle sig i.

For Mathilde var det derimod ikke så vigtigt, at en del aktive i foreningen tilhørte en lidt anden og ældre aldersgruppe end hende selv.

”Da jeg kom ind i foreningen, tænker jeg gennemsnitsalderen var 50 eller 60+. Men det gjorde mig egentlig ikke noget. For mig handlede det om at møde nogen, der var kommet ’ud på den anden side’. Nogen der kunne vise mig, at det kunne blive et godt liv alligevel.”

Men hun er helt med på, at sådan er det ikke alle, der har det. For mange yngre med sygdommen kan det have en selvstændig betydning at møde nogen, der er ligesom en selv. Og her har Mathilde kunnet udfylde en vigtig rolle som ung, mor, uddannet jurist – og aktiv på de sociale medier. Og hun kan sagtens forstå behovet for at tale med ligesindede. Som hun selv formulerer det:

”Jeg kendte ikke andre unge mennesker, der havde nogen som helst former for gigt. Jeg havde ikke nogen, jeg kunne spejle mig i. Og jeg syntes, at sygdommen havde en ret stor indvirkning på mit liv og den måde, jeg ligesom skulle leve mit liv fremadrettet.”

Så hun begyndte at fortælle om at være ung med gigt. Og ikke bare har hun selv kunnet hjælpe andre ved at være åben om sygdommen. Hun har også fået et nyt netværk til gengæld.

”Særligt kvinder, unge kvinder, har skrevet til mig. De har fået kendskab til mig gennem sociale medier. Mange af dem snakker jeg med den dag i dag.

For mig har det været vigtigt at vise, at man sagtens kan snakke om de her ting, og man kan sagtens få et helt almindeligt liv. Det kan godt være, at der er nogle ting, der skal redefineres, nogle drømme, der skal være anderledes. Men det kan stadigvæk blive et godt og lykkeligt liv, fyldt med kærlighed, gode minder og alt muligt andet.”

”Jeg ville ønske...”

Mathilde Langballe Brink er ikke i tvivl om, hvad hun godt kunne tænke sig, at læger og politikere forstod bedre om rygsøjlegigt og andre usynlige sygdomme.

”Jeg ville ønske, man tog det mere alvorligt. Jeg ville ønske, at de bedre forstod, hvor stor en samfundsbyrde det rent faktisk er, og hvor mange ekstra sygedage det koster, når vi ikke er velbehandlede.

Jeg ville ønske, at de forstod, at hvis de indførte sådan noget som kronikerpakker til gigtpatienter, altså til inflammatorisk gigt, hvor mange skattekroner de faktisk ville spare, for jeg ved jo, at det er det, politikerne går op i. Jeg ville ønske, at de forstod, hvor stor en samfundsbyrde det rent faktisk er, og så ved jeg godt, at det koster noget at lave kronikerpakker og sikre, at mennesker med de her kroniske sygdomme får et hurtigere udredningsforløb. Men på den lange bane er det jo så meget billigere for samfundet.

Jeg ville ønske, at man kunne se værdien i at skabe autoimmune centre, nationalt, som det der ligger på Aarhus Universitetshospital (som Foreningen for Rygsøjlegigt har været med til at starte). Jeg ville ønske, at man så værdien i at samle de der specialer, fordi mennesker med rygsøjlegigt ofte har flere diagnoser. Og jo flere diagnoser du har, jo flere sygedage om året har du, og jo større risiko er der for, at du falder udenfor arbejdsmarkedet. Det er jo så vanvittigt dyrt for velfærdsstaten.

Og så ville jeg ønske, at man fik indført nogle ordninger og pakker, der gav os garantier for, at hvis du ryger ind i de her udredningsforløb, så skal det ikke tage 6, 8, 10 eller 12 år. Det må vi simpelthen kunne gøre bedre.”

Foto: Jacob Ljørring

12 år med smerter – før nogen lyttede

Som 24-årig fik Mathilde Langballe Brink endelig diagnosen rygsøjlegigt. I dag lever hun et godt liv med redefinerede drømme – men vejen dertil var præget af mistro og tvivl

”Det var bare så fint, at han havde taget sig tid til at printe et stykke papir.”

Mathilde husker det, som var det i går. Hun var taget fra Aarhus til Gigthospitalet i Gråsten til sin anden konsultation dernede. Hun havde fået taget blodprøver og MR-skanninger, første gang hun var der, men forventningerne var ikke store.

”Jeg kom derned, og jeg tænkte bare, at der sikkert ikke ville ske noget. Jeg kom ind i et behandlingsrum, hvor der også var en briks, noget på væggene og et af de der klassiske skeletter, der står, når man har med gigtpatienter at gøre. Og så havde lægen printet et papir ud, som lå på bordet. Stille og roligt drejede han papiret, så jeg kunne se, hvad der stod, og skubbede det over til mig. Så sagde han, at her stod mine diagnoser – *du har to, du har rygsøjlegigt som din primære diagnose, og så vurderer vi, at du også har psoriasisgigt som din sekundære diagnose.*

Og det var bare så fint, at han havde taget sig tid til at printe et stykke papir. Det kan virke som en virkelig lille ting, men for en, der på det her tidspunkt havde kæmpet i 12 år for at få en diagnose, eller for at finde ud af, hvad fanden det var, der foregik, så gjorde det en kæmpe forskel. Og der var tid, og der var ro, og han var rolig. For mig kom det jo ikke som et chok, det var mere en lettelse, for nu kunne jeg begynde at leve mit liv ud fra de rigtige præmisser.”

”Er det bare mig, der er pivet?”

Mathilde Langballe Brink fik sine diagnoser i 2018 som 24-årig. Men hun har faktisk haft sygdommen siden hun var 12.

”På det tidspunkt var jeg konkurrencesvømmer på eliteplan. Men jeg begyndte at få smerter ude i de små perifere led. Det vil sige fingrene og tæerne. Jeg havde også bøvlet nogle år med mine skuldre. Men det er jo almindeligt, når man er svømmer, så det blev ikke tillagt særlig meget. Men ledsmerterne i de små lede kunne ikke rigtig forklares. Så jeg begyndte selvfølgelig at gå til læge. Svaret var, at det ikke var noget, bare overtræning, fordi jeg dyrkede så meget sport. Nå, det var der jo ikke noget at gøre ved.

I løbet af de næste ti år var jeg nok 25 gange hos den praktiserende læge med forskellige diffuse ledsmerter. Men det blev fejet af bordet. Jeg blev kaldt hypokonder, og jeg fik at vide, at jeg havde en lav smertetærskel.

Og man stoler jo på, hvad de voksne siger, og specielt en læge. Så det var ikke særlig rart at blive mødt med al den mistro. Man bliver usikker på, om det, man selv mærker og føler, er rigtigt. Jeg har aldrig været i tvivl, om at jeg havde ondt, og at det ikke bare var noget, der foregik i mit hoved. Men jeg kan huske, at jeg på et tidspunkt begyndte at tænke, at det godt kunne være, at det bare gjorde ondt at være i live, og at det bare var mig, der var super pivet. For alle andre måtte vel også have det sådan her.”

≫

Foto: Center for Viden om Gigt

”Det blev fejet af bordet. Jeg blev kaldt hypokonder, og jeg fik at vide, at jeg havde en lav smertetærskel.”

”Hvordan har du det ellers?”
Som årene går, fik Mathilde det værre.

”Da jeg nåede mine sene teenageår, havde smerterne manifesteret sig ret meget i den nedre del af ryggen. Og særligt i hofteleddene. Det, der blev min redning, var, at jeg flyttede fra Esbjerg til Aarhus, fordi jeg skulle gå på Aarhus Universitet og læse jura. Så fik jeg jo helt naturligt en ny praktiserende læge.

Jeg husker, at jeg var deroppe en dag. Jeg var der egentlig med en knude, jeg skulle have undersøgt, som ikke var noget. Og så spurgte lægen meget afslappet, hvordan har du det ellers? Og jeg tænkte, gider jeg virkelig til det her igen, for jeg har jo 100 gange før fortalt, hvordan jeg har det. Uden at nogen har taget det seriøst.

Men på den anden side så var jeg aldrig blevet spurgt af en læge til, hvordan jeg

Foto: Center for Viden om Gigt

egentlig havde det. Så jeg tog chancen og sagde til hende, at jeg havde det faktisk ikke særlig godt. Jeg døjede rigtig meget med nogle smerter i min nedre del af ryggen, som gjorde, at jeg fik udstråling ned i begge ben, og nogle gange kunne jeg simpelthen ikke gå.

Det gjorde, at jeg får en akut henvisning til en MR-skanning, og 14 dage senere sad jeg inde på gigtafdelingen på Aarhus Universitetshospital. På det tidspunkt havde jeg gået ti år med smerterne."

Derfra blev Mathilde så sendt videre til Gigthospitalet i Gråsten – med de to diagnoser som resultat to år senere.

Nye drømme

Mathildes drøm om at blive eliteidrætsudøver blev aldrig til noget. Hendes drøm om at komme i militæret og bruge sin krop fysisk i et arbejde måtte også droppes. "Jeg måtte finde nogle andre drømme," fortæller Mathilde.

Det blev først jurastudiet på Aarhus Universitet, og nu arbejder hun som HR-chef i Færdselsstyrelsen. Et arbejde hun er vild med, fordi det handler om mennesker. Og så er der stor fleksibilitet, som hjælper, hvis hun har det dårligt og må blive hjemme.

For tre år siden blev hun mor til Liv. Det fylder selvfølgelig også meget i hendes liv i dag.

Livet på den anden side

Mathilde har været vidt omkring i sit liv. Men hvilke erfaringer sætter hun selv størst pris på?

"Den vigtigste erfaring, jeg tager med mig, er, at livet ikke slutter, fordi du får en invasiv kronisk sygdom. Dine drømme bliver redefineret, men jeg tænker, at mit liv er blevet lige så godt, og hvis ikke endnu bedre her 'på den anden side'. Det ville jeg ønske, at jeg havde vidst, da jeg stod i starten af det. For der føltes det en gang imellem som om, at mit liv blev afsluttet. Alle mine drømme og alle mine ønsker blev jo taget fra mig.

Men livet er så meget mere, end hvad det er for et job, eller hvad det er for en karriere, du kan få. Kan du overhovedet være en del af arbejdsmarkedet? Og hvad kan du egentlig holde til? Når man først lærer at mestre det i en eller anden form, så er det bare at nyde det, der er. Nyde venner og familie – det der er i ens liv.

Jeg tror i virkeligheden, det er taknemmeligheden, der står skarpest. For selvom det har været et røvsygt forløb, der har været så vanvittigt hårdt, at jeg var ved at give op undervejs, så er jeg kommet ud på den anden side med så meget mere i rygsækken."

3 steder, hvor du kan blive klogere – der er masser af viden 'derude'

Internettet er – naturligvis – fyldt med alskens viden om rygsøjlegigt, behandling, ernæring, livsmestring mm. På denne forenings egen hjemmeside – www.rygsøjlegigt.dk – og hos Gigtforeningen kan du således finde masser af gode råd. Men hvis du ser lidt ud over landets grænser, er der også meget viden og hjælp at hente der. Her er tre eksempler fra henholdsvis et engelsksproget, et svensk og et tysk site, hvor du kan finde virkelig udbytterig viden.

En tysk guldgrube

"Smertefuld rygsøjlegigt: Hvad omega-forholdet betyder". Eller: "Betændelseshæmmende kost ved Morbus Bechterew - Lidt kød, men gerne fisk og grøntsager: Antioxidanter og omega-3-fedtsyrer dæmper sygdomsudbrud ved Morbus Bechterew."

På NDR (Norddeutscher Rundfunk) – en tysk offentlig radio- og tv-station – hjælper ernærings-eksperterne mennesker, der er ved at fortvivle over deres alvorlige helbredsproblemer.

Der er desuden fokus på bevægelse og medicin. Plus interviews med personer, der lever med sygdommen, men gør alt hvad de kan for at holde den på afstand. Du kan for eksempel møde ham, der har smidt krykkerne og den professionelle tennisspiller, der dyrker sport på eliteplan på trods af sygdommen.

Læs mere på **ndr.de** – søg eksempelvis på "Spondyloarthritis" (rygsøjlegigt) eller "Morbus Bechterew". Så er du i gang. Kendskab til tysk er en klar fordel. Men Google og ChatGpt er fine hjælpere, når det handler om oversættelse af skrevne tekster.

Scan her:

Ja til gurkemeje og nej til ultra forarbejdet mad

"Gurkemeje indeholder et plantenæringsstof, der kaldes curcumin. Dette næringsstof har en positiv effekt på at kontrollere inflammation i kroppen. Ifølge forskning offentliggjort i *Journal of Medicinal Food* er gurkemeje effektiv til at behandle alle processer, der er relateret til gigt." Hvorimod ultra forarbejdede madvarer indeholder mange transfedtsyrer, der kan øge de inflammatoriske processer.

Det kan du blandt andet læse om i kostanbefalingerne til personer med rygsøjlegigt på det svenske site Steg för Hälse – **stegforhalsa.se**.

Scan her:

De ni bedste øvelser

Forslag til konkrete øvelser. Viden om hvordan rygsøjlegigt kan påvirke hjernen – og faktisk også øjnene, hvis det ikke bliver behandlet.

Verywell health kommer vidt omkring med viden om rygsøjlegigt. Bare gå ind på verywell-health.com – og søg på "Ankylosing Spondylitis" – så vælter mulighederne frem. Sitet er på engelsk.

Scan her:

Fra fiskeler til festmiddag

Rygsøjlegigtforeningens landsmøde 2025 bød på både spor af fortidens asteroider ved Stevns Klint og festlige indslag med hypnose, quiz og fællessang

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

Det startede i fortiden. Faktisk med et besøg godt 65 millioner år tilbage i tiden.
På Stevns Klint Experience er der spor af den asteroide, der udslettede dinosaurerne, og det dannede ramme om weekendens første punkt på dagsordenen i årets landsmøde i Rygsøjlegigtforeningen.

Vi samledes under et lille halvtag ved museets indgang. Her kunne man stå lidt i læ for det ustadige vejr. Mens vi ventede på, at dørene blev åbnet, gik hyggesnakken lystigt blandt både kendte ansigter og nye.

Mange var kommet dagen før og boede i frisk gåafstand på Hotel Klinten. Her skulle landsmødet afholdes senere på dagen – men først skulle vi blive lidt klogere på klodens fortid.

For 66 millioner år siden uddøde dinosaurerne og halvdelen af alle andre arter på Jorden. Den enorme massedød var længe et mysterium. Lige indtil den dag, hvor en amerikansk geolog besøgte Stevns Klint og i klintens tynde lag af fiskeler fandt spor efter en global katastrofe.

Efter et par spændende timer på oplevelses- og videnscentereret kunne kunne deltagerne enten gå lidt rundt i den storslåede natur med de imponerende klinter med en sandwich i hånden eller køre tilbage til hotellet og måske spise og hvile, før landsmødet startede.

Hypnose og musikquiz

Det sluttede i nutiden. Med weekendens festmiddag. Ikke mindst for Tina Aamann, næstformand i Landsdelsforeningen

Foto: Colourbox

Foto: Mads Tolstrup

Foto: Mike Bink

Foto: Mike Bink

Foto: Mike Bink

Vejle-Ribe, og ungekonsulent Alexander Klitholm, som kom i kløerne på en hypnotisør og illusionist. Han leverede et underholdende show, hvor han blandt andet kunne få en professorterning, som Alexander havde forsøgt at løse på rekordtid, til at passe fuldkommen ind med en række andre professorterninger, så de, når man satte dem sammen, viste ansigtet på spilfiguren Super Mario.

Klaus og Karin – kendt fra Syng med & Tip et Hit på DK4 – lukkede og slukkede med en sjov musikquiz og fællessang.

I 2026 er det Landsdelsforeningen Fyn, der står for at arrangere landsmødet. Det kommer til at foregå i Svendborg.

Nye veje – samme fællesskab

Årets landsmøde viste, at Rygsøjlegigtforeningen vil styrke fællesskabet og arbejder på at tage nye formater som webinarer og podcasts i brug

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

Fællesskab – forståelse – viden – dialog.

Det var fire nøgleord i den beretning, som landsforeningens formand, Claus-Ebbe Junker, gav på landsmødet i Rødvig.

Ikke mindst hæftede Claus-Ebbe ordene på en af årets største enkeltstående begivenheder i foreningen, nemlig det udvidede formandsmøde i februar. Det lyder måske ikke umiddelbart som en særlig sexet begivenhed, men det var en dag med saft og kraft. Og potentiale til at skyde foreningen ind i nutiden.

Udgangspunktet skal fortsat være, at Rygsøjlegigtforeningen skal være det naturlige sted at søge hen, enten fordi man selv har sygdommen eller er pårørende. Og potentialet for flere medlemmer er der. Som Claus-Ebbe sagde, er der ingen direkte statistik over, hvor mange danskere der lever med sygdommen. Men ifølge estimater rammes mellem 0,5 og 2 procent af befolkningen af rygsøjlegigt. Så måske er potentialet for medlemstallet et sted mellem 50- og 100.000.

Der kom mange forslag til nye aktiviteter på det udvidede formandsmøde, Claus-Ebbe nævnte fire, der nu bliver arbejdet videre med: Podcasts, webinarer, patientvideoer og familiearrangementer. »

Foto: Michel van Steenwijk

Nyt ansigt i hovedbestyrelsen

Allan Steen Andersen ønskede ikke genvalg. Han blev takket med kram og flotte ord efter mange år som aktiv i foreningen, blandt andet som formand i en periode. Allan fortsætter som webmaster.
Nyvalgt til bestyrelsen blev Mette Louise Starcke. Hun er fra København og mor til en søn med rygsøjlegigt.
Øvrige på valg var Liz Nielsen og Henrik Møller, der begge blev genvalgt. Alexander Klitholm genvalgtes for to år som suppleant.

Regnskab med mindre underskud

Regnskabet for 2024 udviser et underskud på den ordinære drift på cirka 75.000 kroner. Det var ganske som forventet. Taget højde for en kursstigning på værdipapirer på næsten samme beløb går det stort set lige op. Regnskabet blev taget til efterretning.

»

Lokaludvalg som nyt tiltag

Landsdelsforeningerne fyldte også en del på landsmødet, og formanden kredsede om dem i sin beretning. De er rammen om mange af medlemsaktiviteterne, men der er udfordringer i vekslende omfang med at skaffe aktive frivillige til at drive en lokalafdeling på traditionel vis. Derfor blev der på det udvidede formandsmøde i februar også talt om muligheden for, at en lokalafdeling "ligges i dvale" rent juridisk, men forbliver aktiv i forhold til at lave arrangementer.

På landsmødet blev det efter en længere diskussion om de præcise formuleringer besluttet at lave en ændring i foreningens vedtægter. Heraf fremgår det blandt andet, at "der i en landsdelsforening kan oprettes et Lokaludvalg, og Hovedbestyrelsen godkender, at udvalget arbejder ud fra en af Hovedbestyrelsen udformet forretningsorden, og at vedtægterne tilsidesættes".

Claus-Ebbe understregede, at det kun kommer til at ske i undtagelsessituationer, men at det giver noget fleksibilitet, hvis behovet er der.

Vedtægtsændringen betyder, at det, man allerede har gjort i blandt andet Midt-Vestjylland med at afholde lokale arrangementer uden en funktionsdygtig bestyrelse, nu også vedtægtsmæssigt er helt efter bogen.

Godt arrangement – men hvor var de unge?

For Ole Jensen fra Randers var det en lidt blandet oplevelse at deltage i landsmødet for første gang. På den ene side var det et godt arrangement, men han var lidt chokeret over, hvor få unge der deltog

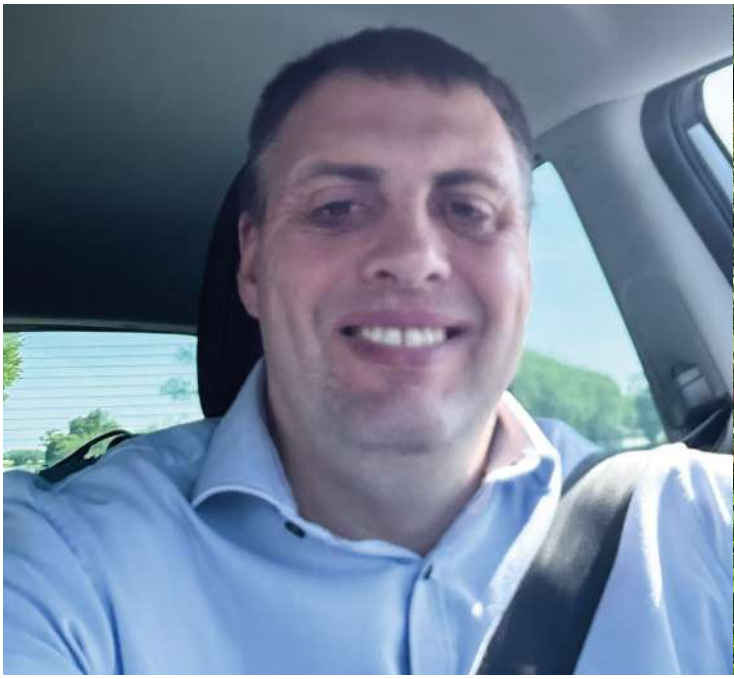
Ole fik konstateret rygsøjlegigt allerede som 15-årig, da han gik i 8. klasse. Den i dag 47-årige tømrer blev dog først opmærksom på Landsforeningen for Rygsøjlegigt for et par år siden, efter han lidt tilfældigt var faldet over et af foreningens magasiner. Nu er han aktiv i Landsdelsforeningen Østjylland – og deltog i landsmødet for første gang.

Hvorfor deltog du i landsmødet?
"Jeg blev opfordret til det af Elin og Claus-Ebbe (Elin Sevelsted og Claus-Ebbe Junker, begge aktive i Landsdelsforeningen Østjylland og Claus-Ebbe tillige formand for hele foreningen). Og så tænkte jeg også, at det kunne være spændende at prøve."

Hvordan var det at være med?
"Jamen, det var et flot arrangement. At komme ud og se udstillingen (Stevns Klint Experience) og aftenarrangementet. Det var god underholdning, de havde fået arrangeret der. Selve landsmødet var også fint. Jeg var dog noget overrasket over, at der ikke var flere unge med."

Det er nok et bevis på, at det er rigtigt, når det er et fokusområde for foreningen at få tag i nogle yngre?
"Ja, det vil jeg i hvert fald sige."

Har du nogen idéer til, hvordan man kan gøre det mere interessant for unge at komme ind i foreningen og måske også deltage i landsmøder?
"Jeg tror, at man skal have fat i FNUG (ForeningeN af Unge med Gigt). Det har jeg også sagt til Claus-Ebbe. Og så prøve at blive mere synlig i medierne – også på Facebook og Instagram."


Ole Jensen

Kunne du tænke dig at deltage i landsmødet næste år?
"Ja, det regner jeg da med. Hvis jeg kan få det til at passe ind."

Hvis du skulle anbefale andre at deltage i landsmødet, hvad ville du så sige?
"Jeg vil sige, at du kan komme ud og få snakket om, hvad du har af problemer, og hvordan man tackler hverdagen – både på arbejde og hjemme. Du kan snakke med nogen om, hvordan man får familielivet til at køre, når man har sådan en sygdom. Simpelthen udveksle erfaringer og få gode tips og råd."

Nicoline fik masser af gode ideer på sit første landsmøde

For Nicoline Elvang-Tayenthal var årets landsmøde en førstegangsoplevelse, men hun gentager den gerne igen. Det var et par dage fyldt med interessante samtaler og masser af hyggeligt samvær.

Nicoline Elvang-Tayenthal

Med en hjemmeadresse bare nogle få hundrede meter fra Hotel Klinten i Rødvig, hvor årets landsmøde blev holdt, var det bogstavelig talt i Nicolines baghave, det foregik. 53-årige Nicoline blev diagnosticeret med morbus Bechterew i 2023. Hun er dog sikker på, at sygdommen viste sig mange år før det, måske allerede da hun var gravid med sit ældste barn i 1999. Der var mange lægebesøg i årene der fulgte, men diagnosen kredsede om iskias-smerter og en tumor, der heldigvis viste sig ikke at være kræft, men en cyste.

Rygsøjlegigtmagasinet har talt med Nicoline om, hvordan det var at være en af de nye i klassen på landsmødet.

Hvorfor deltog du i landsmødet?
"Jeg kan godt lide at møde andre mennesker, og jeg havde håbet på at finde nogen, som havde nogle tips til mig angående morbus Bechterew, og nogen jeg kunne spejle mig i. Altså nogen der kunne forstå en, når man har sådan en kronisk sygdom.
Og det gjorde jeg, jeg mødte rigtig mange søde mennesker. Jeg spurgte dem alle sammen, om de tager biologisk medicin. Og ni ud af ti sagde ja, og de kunne kun anbefale det."
Nicoline er selv blevet tilbudt biologisk medicin, men har været lidt usikker på, om hun skulle sige ja.

Har noget af det, som de har sagt, været med til at skubbe dig videre i den proces?
"Ja, helt klart. Det kan jo være ret afgørende. For de gav udtryk for, at det har bremset udviklingen af sygdommen. Og det er det, jeg håber på."
Nogle måneder efter landsmødet bruger hun dog stadig ikke biologisk medicin. Det skyldes, at hun ved hjælp af pescetar-kost er blevet smertefri. Så længe det fungerer, bliver medicinen i køleskabet.

Hvad synes du ellers om arrangementet?
"Jeg synes alt sammen var rigtig godt. Museet, gåturen, kaffen. Det bedste, vil jeg nok sige, var aftensshowet med illusionisten og den gode mad."

Var der noget, som kunne have været anderledes?
"Nej, jeg synes, det var rigtig hyggeligt."

Kunne du tænke dig at deltage næste år?
"Ja, helt bestemt."

Hvis du skulle anbefale andre at deltage, hvad ville du så sige til dem?
"Kom endelig. Man bliver taget imod så hjerteligt af alle. De kommer straks og introducerer sig selv. Man føler sig virkelig inkluderet og velkommen."

Landsdelsforening Hovedstaden

Formand
Stig Winther Nielsen
Hvedemarken 25 • 2860 Søborg
Tlf. 3077 2052 • tune_4030_stig@hotmail.com

Kære medlemmer

Efterårssæsonen står for døren, og vi glæder os til at tage hul på nye oplevelser sammen. I skrivende stund står vi netop foran en spændende rundvisning på Christiansborg Slot, og vi glæder os til at opleve et stykke af Danmarks historie sammen med jer.

Vi har desuden en ny idé på tegnebrættet: For første gang overvejer vi at afholde et julearrangement i form af julebanko. Planerne er dog endnu ikke helt på plads, og vi er meget spændte på, hvor stor interessen vil være. Giv os gerne en tilbagemelding, hvis det lyder som noget for dig!

Vi arbejder løbende på at udvikle vores tilbud, så de matcher jeres ønsker og behov – og vi lytter meget gerne, hvis I har idéer til arrangementer eller emner.

Hold øje med kommende arrangementer og tøv ikke med at tage kontakt, hvis I har spørgsmål eller forslag.
På vegne af bestyrelsen

Med venlig hilsen
Stig Winther Nielsen
Formand

FOTO@Giuseppe Liverino

Landsdelsforening

Sjælland Syd

Formand
Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8 • 4690 Haslev
Tlf. 3049 6118 • supe@os.dk

Så går sommeren på hæld.

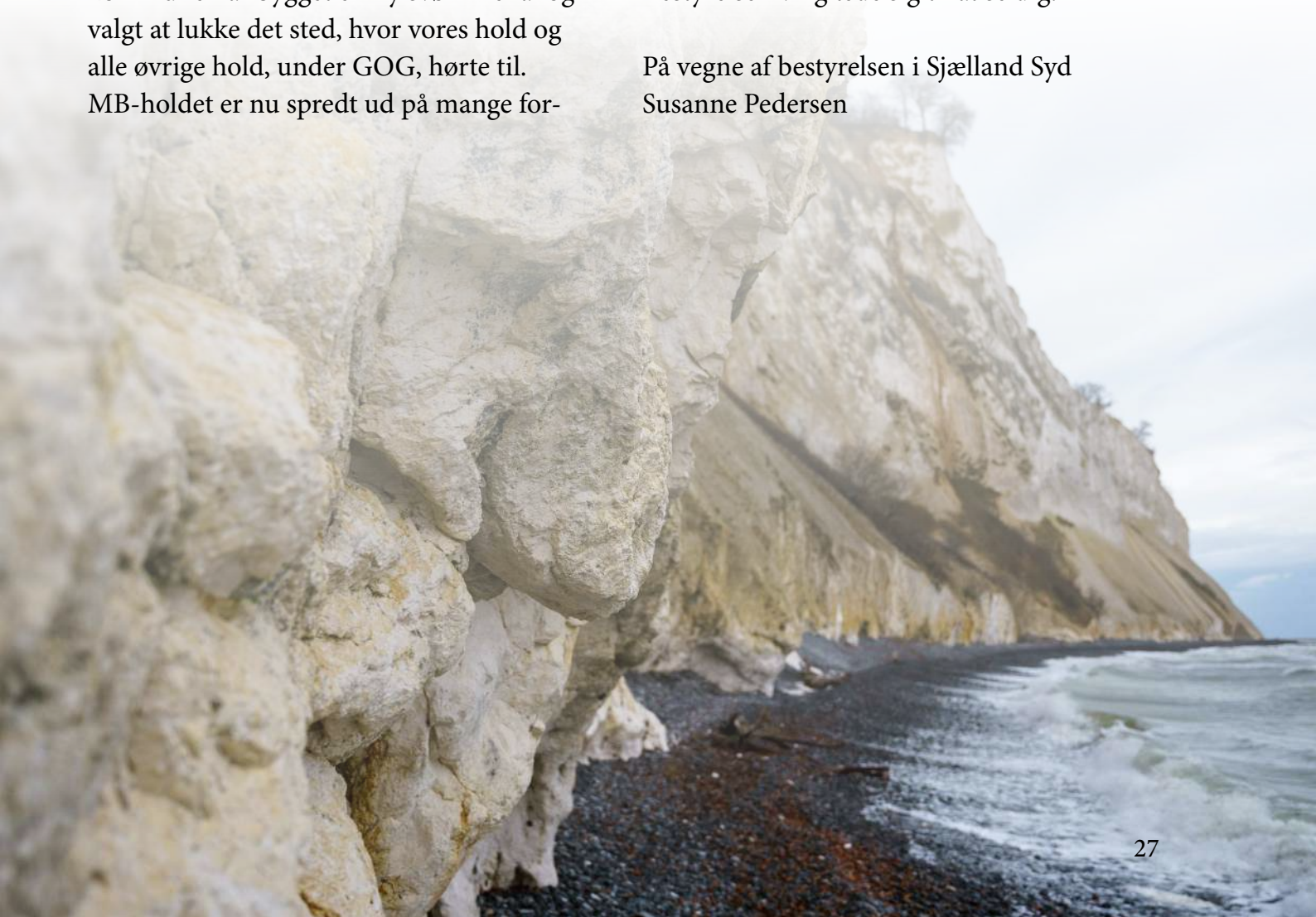
Vi har været på den dejligste udflugt til Thorvaldsens museum i Præstø. Der var 100% enighed om en rigtig god oplevelse. Selvom Musset er lille blev det så rigt opvejet af en rigtig god omviser med mange historier og anekdoter at fortælle.

En langt mere alvorlig fortælling er, at vores svømmehold er sprængt til atomer. Næstved kommune har bygget en ny svømmehal og valgt at lukke det sted, hvor vores hold og alle øvrige hold, under GOG, hørte til. MB-holdet er nu spredt ud på mange forskellige hold/tidspunkter og foregår derfor også blandt såkaldte almindelige badegæster. For vores MB-hold er det et stort tab og allerede nu spores der frafald.

Skal vi se frem til noget positivt, så har vi julekomsammen den 25. november kl. 19.

Du får en invitation, når tiden nærmer sig – Bestyrelsen vil glæde sig til at se dig.

På vegne af bestyrelsen i Sjælland Syd
Susanne Pedersen



Landsdelsforening

Vestsjælland

Formand
Dorthe Kirk
Lersøparken 3, 1. th. • 4220 Korsør
Tlf.: 2882 7742 • kirkdorthe@gmail.com

Kære medlemmer i Vestsjælland

Når dette blad udkommer, skriver vi efterår i Kalenderen.
Håber alle har nydt det gode vejr i sommer og fået glæde af den varme vi har haft.

Vores næste arrangement bliver et socialt arrangement med bankospil, forhåbentlig sidst i November.

Der bliver sendt en indbydelse ud på mail til medlemmer der har ønsket dette, og ellers pr. brev.

På bestyrelsens vegne
Dorthe Kirk

FOTO©Destination Sjælland/Daniel Vilandt

Landsdelsforening

Fyn

Formand
Ally Granhøj
Svelmøparken 34 • 5600 Faaborg
Tlf. 2126 2082 • algrmiol@gmail.com

Kreds Fyn har jo til opgave at arrangere landsmødet næste år. Allerede nu kan vi fortælle, at det kommer til at foregå på Christiansminde ved Svendborg. Er du interesseret i at deltage, skal du sætte kryds i kalenderen 2. og 3. maj 2026. Læsere som har været med i nogle år, kan måske huske tilbage til sidst kreds Fyn stod for opgaven med at arrangere landsmøde, dengang var det nemlig samme sted vi mødtes. Stedet ligger smukt ned til Svendborgsund. Christiansminde anvendes til kurser og konferencer, men kan også bruges som almindelig feriedestination. Det har i mange år være ejet af fagforbundet HK.

Som du kan se af de vedlagte billeder, havde vi i juni arrangeret en tur på Lillebælt: "Hvalsafari". Det lyder lidt ekstravagant, men et marsvin er altså en hval! En meget stemningsfuld tur, hvor vi stod ud fra havnen i Middelfart. Og som det vil fremgå af billederne var vi også heldige med vejret. Vi havde bestilt en sandwich hjemmefra og kunne købe forfriskninger ombord.

Vores næste arrangement er en tur til Strøjersamlingen den 30. september 2025. Her vil vi få rundvisning blandt nogle af de mest ikoniske biler som vi kender til. Den nævnes kun sporadisk, eftersom datoen stort set falder sammen med udgivelsen af dette magasin. Medlemmerne har da også, som sædvanlig, fået besked direkte ved mail.

Vi håber I alle har nydt sommeren.

Ally Granhøj, formand

Landsdelsforening Sønderjylland

Formand
Laila Stelzner
Søtoften 13 • 6430 Nordborg
Tlf. 2666 1353 • svela@hotmail.dk

Kære Sønderjyder

Vi fra bestyrelsen, vil gerne sende jer en sensommer hilsen og håber i nyder de sidste varme solstråler.

I skrivende stund venter vi spændt på den årlige sommerudflugt til Ærø, med 30 deltagere. Vi håber det bliver en begivenhedsrig tur, for alle med dejlig mad og godt selskab.

Vi var flere her fra det sønderjyske, der deltog i Fyns arrangement, en dejlig sejltur fra Middelfart en lun sommeraften, gennem Lillebælt og under den gamle Lillebæltsbro og langs den privat ejede ø Fænø, vi så flere marsvin der boltrede sig i vandet på jagt efter fisk, på turen var der en guide, der fortalte om alt hvad vi så på sejlturen, der blev nydt en lækker sandwich der blev skyllet ned med en kold øl eller vand.

Vi kan på bestyrelsens vegne kun opfordre vores medlemmer, til at melde sig til andre landsdeles arrangementer, når invitationen kommer på vores mail.

På bestyrelsens vegne
Vivian Normann

FOTO©James Cripps · Destination Sønderjylland

Landsdelsforening

Vejle-Ribe

Formand
Monica Andersen
Åhaven 12 1.th • 6800 Varde
Tlf. 2849 6064 • mbforening@outlook.dk

Kære Medlemmer

Håber i alle har haft en god sommer. I bestyrelsen har vi holdt sommerferie og er nu klar til kommende foredrag med Morten Bonde på Hotel Medio i Fredericia den 13.09.2025. Herudover har vi planlagt datoen for julefrokosten hos Bowl`N`Fun i Kolding den 20.11.2025. I må herfor gerne sætte et kryds i kalenderen. Invitationen kommer på mail.

Vi er også ved at tænke på planlægning af arrangementer næste år og i er herfor velkomne til at skrive på mail mbforening@outlook.dk, hvis der er gode idéer eller andre spørgsmål øvrigt, som vi i bestyrelsen kan være behjælpelige med.

Med venlig hilsen
Monica Andersen
Formand
Vejle-Ribe Landsdelsforening

Landsdelsforening

Østjylland

Formand
Søren Nielsen
Langballe 158 • 8320 Mårslet
Tlf. 2843 1293 • snielsen@profibermail.dk

Den 23-25 maj deltog landsdelsbestyrelsen i landsgeneralforsamlingen i Rødvig. Det var et fint arrangement med en udflugt til Stevnsmuseet.

Den 16. juni var der landsdelsbestyrelsesmøde hos Elin og Claus-Ebbe. Her aftaltes flere aktiviteter for resten af året. Herom senere.

Den 27. september afholdes familiearrangement i Den Gamle By i Aarhus.

Landsdelsforening

Midt/Vestjylland

Formand
Henrik Møller
Runddyssen 222 • 9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644 • mbnordjylland@outlook.com

En tur i ZOO

Lørdag den 28. juni 2025 havde Morbus Bechtedrew Midt/Vest inviteret en tur i Zoo.

Der var 13 medlemmer – heraf 2 børn – der havde taget imod invitationen til en dejlig dag i Jyllands Park Zoo.

Vi mødtes kl. 10.30 og havde "fri leg" indtil kl. 12, hvor vi mødtes til frokost som bestod af en lækker stor sandwich, frugt, drikkelse og hyggelig snak.

Vejret var med os, det var lunt, tørvejr dog blæsende, men det var dyrene ligeglade med, de var hyggelige at se på.
Efter frokost gik vi igen hver især rundt og så på dyrerne.

Alle de andre dyr var dejlig at se på, dejligt at se at de havde det godt og søbjørnene boltrede sig i deres fine nye bassin.

Helt igennem en dejlig dag.

Girafferne gik på savannen, høje og flotte.

Flamingoer snadrede i vandet og hyggede sig.

Pingvinerne hyggede sig i bassinnet og var underholdende.

Den flotte påfuglehan gjorde sig til overfor hunnerne.

Landsdelsforening Nordjylland

Formand
Henrik Møller
Runddyssen 222 • 9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644 • mbnordjylland@outlook.com

Kære medlemmer i Nord

I maj deltog vi fra Nordjylland i Sjælland Syds årlige landsmøde – og vi var flot repræsenteret!

Efter generalforsamlingen blev festen skudt i gang med bobler og snacks. Aftenen bød på lækker mad, masser af snak ved bordene og underholdning af både en dygtig illusionist og den festlige duo "Syng med og tip et hit".

Alt i alt en aften fuld af fællesskab, smil og gode oplevelser.

Husk: Alle medlemmer er hjertelig velkomne til at deltage i Morbus Bechterew foreningens landsmødet, som hvert år afholdes af en ny landsdel og derfor skifter lokationen hvert år. – det er en unik mulighed for at møde ligesindede, dele erfaringer og skabe relatio-

ner på tværs af landet. Kontakt gerne bestyrelsen ved spørgsmål eller interesse. Vi vil meget gerne hjælpe. Sæt allerede nu kryds i kalenderen til næste års landsmøde den 1.–3. maj i Svendborg på Fyn.

I juni var vi på en spændende byvandring i Churchill-klubbens fodspor i Aalborg. I dejligt solskin (og en del vind) blev vi ført tilbage til besættelsestidens modstandsbevægelse. Vi hørte om de unge helte – brødrene Knud og Jens, Børge, Alf og de andre – og så stederne, hvor deres bedrifter og sabotage fandt sted.

Den indlevende og vidende historiker Dorte Christensen fra historiensgang.dk gav os en oplevelse, der både var lærerig og rørende. Tak til alle der deltog – det var en dejlig aften med både historie, fællesskab og gode samtaler!

Bestyrelsen er tilbage efter en dejlig sommer og i fuld gang med at planlægge nye arrangementer. Hold øje med Facebook og din mail – snart får du nyt om, hvad der venter.

De bedste hilsner Bestyrelsen

OK KØKKEN-RENOVERING
KØKKEN • BAD • GARDEROBE
Tlf.: 26 83 67 90

VINDUESPUDSER
WÆRENS
Rosevej 43
9900 Frederikshavn
Tlf. 50 95 25 27

EDC Danebo tættere på
Vestergade 9
8900 Randers C
855@edc.dk
Tlf. 86 42 70 55

Fjordvejens Bygningsservice ApS

Din Tømrer i Vesthimmerland
Med over 40 års erfaring
www.fbs-byg.dk
@ Fjordvejens Bygningsservice
Fjordvej 30 • 9631 Gedsted • Tlf.: 25 39 39 85 • mail@fbsbyg.dk

Chr. Johannsen entreprenør
Oslovej 3 • 6230 Rødekro
info@byggeriforpengene.dk
Tlf. 74 67 24 62
www.byggeriforpengene.dk

H.H. Jørgensen Vivild
Tlf: 86486373 Mobil: 25141218
Lystrupvej 7, 8961 Allingåbro

- Levering af sand og grus
- Container udlejning
- Krankørsel/arbejde

NC Fugeservice

VI FUGER ALT INDEN FOR:
- DØRE/VINDUER
- LOFTER
- GULVE
- BADEVÆRELSER
- BORDPLADER
- BETONELEMENTER
Ring 20 82 28 53 og få et uforpligtende tilbud!

Nyttige oplysninger

Gigtforeningens Rådgivning
Tlf. 3977 8080 • info@gigtforeningen.dk
www.gigtforeningen.dk

FNUG (ForeningeN af Unge med Gigt)
www.fnug.dk

Åbningstider mandag-torsdag kl. 9.00-15.00 • fredag kl. 11.00-14.00

Hovedbestyrelsen

Formand
Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk

Næstformand
Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644
henrik.moeller@rygsoejlegigt.dk

Kasserer
Liz Nielsen
Grundtvigsvej 28, st. tv.
6000 Kolding
Tlf. 2273 8804
liz.kolonihave@gmail.com

Sekretær
Niels Vous
Stengadevej 1
5953 Tranekær
Tlf: 2215 0055
Mail: vous@mail.dk

ASIF
Merian B. Clasen
Øster Søgade 30, st. tv.
1357 København K
Tlf. 3078 1676
merian@brastrup.com

Bestyrelsesmedlem
Lisbeth Nielsen
Overgårdsparken 61
8410 Rønde
Tlf. 2125 6063
Lisbeth.nielsen@rygsoejlegigt.dk

1. suppleant
Jens Tryde
Kringsvej 10
7000 Fredericia
Tlf. 2815 3828
jensblichertryde@live.dk

2. suppleant og ungekonsulent
Alexander Klitholm
Rundgården 24, 2 tv.
2860 Søborg
ungekonsulent@rygsoejlegigt.dk

Revisor
Willy J. Fick
B. S. Ingemannsvej 8
6400 Sønderborg
Tlf. 6178 6884
willy.fick@hotmail.com

Web-master
Allan Steen Andersen
Kirkeballe 11, Ellinge
5540 Ullerslev
Tlf. 2819 2835
allan.andersen@rygsoejlegigt.dk

Jens Ole Rasmussen er tilknyttet som konsulent for hovedbestyrelsen med fokus på fysioterapi og fokusklinikker.

Landsdelsforeningsformænd

Hovedstaden
Stig W. Nielsen
Hvedemarken 25
2860 Søborg
Tlf. 3077 2052
tune_4030_stig@hotmail.com

Sjælland Syd
Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
Tlf. 3049 6118
supe@os.dk

Østjylland
Søren Nielsen
Langballe 158
8320 Mårslet
Tlf. 2843 1293
snielsen@profibermail.dk

Sønderjylland
Laila Stelzner
Søtoften 13
6430 Nordborg
Tlf. 2666 1353
svela@hotmail.dk

Nordjylland
Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644
henrik.moeller@rygsoejlegigt.dk

Fyn
Ally Granhøj
Svelmøparken 34
5600 Faaborg
Tlf. 2126 2082
algrmiol@gmail.com

Vejle-Ribe
Monica Andersen
Åhaven 12, 1. th.
6800 Varde
Tlf. 2849 6064
mbforening@outlook.dk

Vestsjælland
Dorthe Kirk
Lersøparken 3, 1. th.
4220 Korsør
Tlf.: 2882 7742
kirkdorthe@gmail.com

SSA Auto

V/Søren `Super` Andersen

Alt i Reparation´er

29266217

Skive Auto - Sadelmagerforretning
Tlf. 30 95 66 77

v/ Egon Holm

Specialister i loftsbeklædning/lydisolering

Komplet stoflager

Viborgvej 28
7800 Skive

www.skiveautosadelmager.dk

Foder, tilskud og tilbehør til alle gårdens dyr samt kæledyr

Se mere på www.nag.dk eller besøg vores butikker i Helsinge og Skævinge

SOMMERS
MALERFIRMA
v/ Malermester Brian Sommer

Stormgade 6 • 3730 Nexø
Tlf. 30 22 73 04
e-mail: sommersmalerfirma@gmail.com
www.sommersmalerfirma.dk

REKONVALECENTHJEMMET
LYSGLIMT
I GILLELEJE

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet

Storslået udsigt

Naturskønne spadsereture

Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost

Godkendt af Sygeforsikring Danmark

Ring efter brochure på 48 30 02 47

www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste feriested for ældre

Malerfirmaet
TOPCOAT
Tlf. 9845 0511 • www.topcoat.dk

BYGMA
BELLINGE

Rughøjvej 11, 5250 Odense SV
Mail: Bellinge@bygma.dk
www.bygma.dk
Tlf. 65 96 17 81

NHJESPERSEN A/S

Søndervang 3 • 6400 Sønderborg
Tlf. 74 42 43 30 • www.nhjespersen.dk

LINEO
REVISION I RÅDGIVNING I SKAT
STATSAUTORISERET REVISIONSANPARTSSELSKAB

Karen Blixens boulevard 7 • 8220 Brabrand
Telefon 52 80 52 90 • kontakt@lineo.dk • www.lineo.dk

Sydhavnens Grill

STEFF HOULBERG

Munch Petersens Vej 17
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 25 90

apotek
Tarm, Skjern og Ølgod Apoteker
Skjern Apotek
Bredgade 44B . 6900 Skjern
Tlf. 97 35 15 44
skjern@apoteket.dk . www.skjern.apoteket.dk
www.apoteket-online.dk

BMW Service v/Jan Neumann
Motorcykelværksted i RØDOVRE
Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE
Tlf.: 36 72 49 67
bmw-service-jan-neumann.business.site
Åbningstider:
man: 07.00–17.00
tir: 07.00–17.00
ons: 07.00–17.00
tor: 07.00–17.00
fre: 07.00–17.00
lør: Lukket
søn: Lukket

Ur- & Guldhuset
Bornholmercentret
Store Torv 11
3700 Rønne
post@ur-guldhuset.dk
Tlf.: 56 95 02 70
www.ur-guldhuset.dk
Hos os finder du et stort udvalg af:
• Ure
• Damesmykker
• Herresmykker
• Anledningsgaver
• Dåbsgaver
• Forlovelses- & vielsesringe

BEIERHOLM
VI SKABER BALANCE
Bedst til mennesker
– kunder og medarbejdere
REVISION · REGNSKAB · RÅDGIVNING · SKAT
Damhaven 5 D · 7100 Vejle · Tel. 75 82 87 44
www.beierholm.dk

Dansk Anodiserings Industri A/S
Pantervej 20 • DK-7700 Thisted
Tel. +45 97 91 10 10
dai@anodisering.dk
www.anodisering.dk
DAI

REMA 1000
Frederiksberg
Smallegade 14-18
2000 Frederiksberg
Alexandra Drejer

IL GABBIANO
RESTAURANT & CAFÉ
Telefon 45791999
Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

KORINTH
TØMRER & MURER
FORRETNING ApS
CVR 32270905
• Tømrer & Snedker
• Murer & Beton
• Hulmursisolering
• Miljørigtig isolering
• Papiruld & Træfiber
byg garanti
Tlf.: 60 24 84 40 - www.korinthtomrerforretning.dk

MATZEN TEGL
DANISH BRICK DESIGN - SINCE 1750
www.matzen-tegl.dk

QteC Automation & Waterjet Technology
Vandstråleskæring
Pumper og maskiner, standard eller kundetilpassede
Service- og vedligeholdseftersyn, forbrugs- og reservedele
Telf.: 73 66 21 00 - E-mail:info@qtec.dk - Http: www.qtec.dk

Din Særlige Pleje
- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!
Vi er leverendør under
Helsingør kommune,
Hørsholm kommune,
Gribskov kommune,
og Gladsaxe kommune
Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem
H C Ørsteds Vej 6A • 3000 Helsingør • Tlf: 70 60 54 40
Mail: info@saerligepleje.dk • www.saerligepleje.dk

Afsender: Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew
co/Henrik Møller, Runddyssen 222, 9230 Svenstrup J.

POST
PP DANMARK

SAC
LEASING OG UDLEJNING AF KASSE- OG LADBILER
HELE LANDET
Følg os på facebook
www.sacbiler.dk

Helle for fællesskab og udvikling
Efterskoleophold for sent udviklede unge
Kom og vær en del af vores fællesskab og mød nye venner.
Du møder en prøvefri skole med praktiske og kreative værksteder og hvor vi sammen har fokus på din personlige udvikling og livsglæde.
Læs meget mere om vores tilbud på:
www.efterskolenhelle.dk

efterskolen helle
for at komme videre

Vi forvandler misbrug af handicappladser til velgørenhed

Se hvordan på
www.q-park.dk/csr

QPARK