

## Frivillige på kursus

I februar var 40 frivillige i Osteoporoseforeningen på kursus i digital kommunikation. Nogle spændende og sjove dage!

Kursisterne lærte at anvende den digitale platform NemTilmeld.dk til lokale arrangementer. Det skal gøre det nemmere for medlemmer at læse mere om et foredrag og tilmelde sig. Samtidig letter det administrationen for de frivillige. Der var også fokus på digitale nyhedsbreve, som bliver sendt ud som remindere



for kommende arrangementer. En stor tak til alle de frivillige, der har kastet sig ud i opgaven og til Danske Handicaporganisationer for at støtte initiativet økonomisk. ●



osteoporose  
foreningen

Osteoporoseforeningen arbejder for, at færre får knogleskørhed, og at mennesker med knogleskørhed får et bedre liv.

**Osteoporoseforeningen**  
Park Allé 5, 1. sal, 8000 Aarhus C  
info@osteoporose.dk

Telefon 8613 9111  
Se telefonlister og læs mere på  
www.osteoporose.dk

**Redaktion**  
Ane Søby Eskildsen  
Camilla Nissen Toftdal  
(ansvarshavende)

Tip os på info@osteoporose.dk

**Forsidefoto:** Henning Gregers Jensen  
**Design og produktion:** Mediegruppen as  
**Oplag:** 16.000 stk.  
**ISSN nr.:** 2794-5448

Næste Knogleliv udkommer i september 2024

På "Min side" på hjemmesiden kan du vælge at modtage Knogleliv digitalt

Annoncer i magasinet er ikke nødvendigvis udtryk for Osteoporoseforeningens synspunkter eller anbefalinger

**Støt os**  
Alle beløb gør en forskel. Støt os med et valgfrit beløb på MobilePay 58813

**Bliv medlem**  
Sms KNO til 1217, og du vil blive guidet igennem din indmeldelse.



## FÅ MAGASINET DIGITALT

Ønsker du at modtage magasinet digitalt i stedet for trykt, så kan du ændre det sådan her.

- Gå ind på [www.osteoporose.dk](http://www.osteoporose.dk)
- Klik på 'Login'
- Under 'Min profil' kan du vælge digitalt magasin
- Tryk 'Gem ændringer'
- Hvis du fortryder, kan du altid ændre det igen

Du kan også sende en mail til [medlem@osteoporose.dk](mailto:medlem@osteoporose.dk) – så ændrer vi det for dig.

På medlemsiden kan du se tidligere digitale udgaver af Knogleliv.

## Kvalitets kalktilskud udviklet til dine behov



**Ved fokus på knoglesundhed\* og optagelighed.** 850 mg organisk og letoptageligt calcium fra alger (AlgaeCal®) samt magnesium, vitamin K2 og vegansk D3.



**Udviklet som supplement til kosten.** 400 mg calcium (carbonat/citrat) samt magnesium og vitamin D3.



**Til kvinder i / omkring overgangsalderen for knoglesundhed\* og symptomlindring\*\*.** 600 mg organisk og letoptageligt calcium fra alger (AlgaeCal®) samt plantebaseret magnesium (Aquamin®), humleekstrakt (Lifenol®), vitamin K2, vegansk D3, B6 og biotin.



\*Calcium, magnesium, vitamin K og D støtter vedligeholdelsen af normale knogler.  
\*\*Humleekstrakt hjælper lindring af symptomer ved overgangsalderen, såsom hedeure, svedtendens og rastløshed. Vitamin B6 hjælper regulering af hormonaktiviteten, og biotin støtter vedligeholdelsen af normale slimhinder.

