

d-nyt udgår  
som magasin

■ Side 2

Varsel om  
kontingenter i 2025

■ Side 3

Indkaldelse  
til medlemsmøder  
i 2025

■ Side 9

## Her finder du "danmark"

Hjemmeside:  
sygeforsikring.dk

Telefon:  
70 10 90 70

**Telefonerne er åbne:**  
Mandag-onsdag kl. 8.30-15.30  
Torsdag kl. 8.30-17.00  
Fredag kl. 8.30-14.00

### Kontorer:

#### Jylland

- Fønnesbechsgade 3  
7400 Herning
- Esbjergvej 20  
6000 Kolding
- Vesterbro 54  
9000 Aalborg
- Søndergade 76/Sønder Allé 5  
8000 Aarhus C

#### Øerne

- Sct. Olai Gade 39  
3000 Helsingør
- Palægade 5  
1261 København K
- Vestergade 65  
5000 Odense C
- Sct. Hansgade 25  
4100 Ringsted

### Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 10.00-15.00  
Torsdag kl. 10.00-17.00  
Fredag kl. 10.00-14.00

### d-nyt udgives af:

Sygeforsikringen "danmark"  
Palægade 5  
1261 København K

### Ansvarshavende redaktør:

Katrine Krebs  
Grafisk tilrettelægning: Parabole  
Tryk: Bording  
Oplag 180.000  
ISSN 0109-4750  
d-nyt udkommer  
4 gange årligt.



PurePrint™ by KLS  
På licens af KLS PurePrint A/S

# d-nyt udgår som magasin

” Fremtiden er digital og bæredygtig, og derfor er dette nummer af medlemsbladet d-nyt det sidste, der bliver trykt som et fysisk magasin.

Fra 2025 træder en ny EU-lov om tilgængelighed i kraft for private selskaber. For at leve op til de nye krav får d-nyt et nyt responsivt format, der betyder, at udgivelsen tilpasser sig alle digitale enheder. På den måde bliver det digitale d-nyt lige læsevenligt i højt og bredt format.

Forandringen understøtter, at "danmark" er tiltagende digital og bæredygtig. Derfor bliver det nye format printet i A4 og sendt til ca. 25.000 medlemmer, der er digitalt fritaget. Til gengæld udgår d-nyt som trykt magasin, der hidtil har været sendt til ca. 180.000 medlemmer.

## Nyt format - flere fordele

- **Bæredygtigt** - 25.000 print erstatter 180.000 tryksager.
- **Tilgængeligt** - for alle ifølge internationale standarder.
- **Læsevenligt** - på alle platforme både i højt og bredt format.
- **Muligheder** - for andre formater som fx video og podcast.
- **Frihed** - så kun indhold bestemmer omfang af udgivelsen.
- **Delbart** - med ét direkte link til hvert nyt nummer af d-nyt.



# Varsel om kontingenter i 2025

” Fra 1. januar bliver kontingentet for 2025 justeret på grund af stigende udgifter til tilskud. I tabellen kan du se, hvad det betyder for dit medlemskab af "danmark".

|                             | 2024<br>Pr. kvartal | 2025<br>Pr. kvartal | 2024<br>Årligt | 2025<br>Årligt   |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|----------------|------------------|
| <b>Gruppe 1</b>             | 904 kr.             | <b>923 kr.</b>      | 3.616 kr.      | <b>3.692 kr.</b> |
| <b>Gruppe 2</b>             | 1.086 kr.           | <b>1.094 kr.</b>    | 4.344 kr.      | <b>4.376 kr.</b> |
| <b>Gruppe 5</b>             | 407 kr.             | <b>419 kr.</b>      | 1.628 kr.      | <b>1.676 kr.</b> |
| <b>Gruppe S</b>             | 418 kr.             | <b>429 kr.</b>      | 1.672 kr.      | <b>1.716 kr.</b> |
| <b>Basis-Sygeforsikring</b> | 99 kr.              | 99 kr.              | 396 kr.        | 396 kr.          |



## Åbningstider jul og nytår

” "danmark" holder lukket fra og med mandag den 23. december til og med onsdag den 1. januar 2025.

Husk at du altid kan logge på vores sikre selvbetjening med MitID. Her kan du se tilskud, vælge hvornår du vil have dem udbetalt og meget mere - hele døgnet.

# Varsel om ændringer i tilskud 2025

” ” I "danmark" kan du få over 350 forskellige tilskud, så her er kun vist de tilskud, der sker ændringer i fra 1. januar 2025. Alle ændringer er markeret med **fed** skrift.

| Gruppe  | 1          | 1                 | 2          | 2                 | 5/S       | 5/S              |
|---|------------|-------------------|------------|-------------------|-----------|------------------|
|   | 2024       | 2025              | 2024       | 2025              | 2024      | 2025             |
| <b>TANDBEHANDLING</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| <b>Parodontalbehandling</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| Tandrodsrensning (inkl. laser), 50 % af egenudgiften, dog maks.   | 55 kr.     | <b>60 kr.</b>     | 55 kr.     | <b>60 kr.</b>     | 55 kr.    | <b>60 kr.</b>    |
| Kirurgisk parodontalbehandling, pr. operation maks. 6 tænder, 50 % af egenudgiften, dog maks.   | 2.025 kr.  | <b>2.100 kr.</b>  | 2.025 kr.  | <b>2.100 kr.</b>  | 2.025 kr. | <b>2.100 kr.</b> |
| <b>Implantatbehandling</b>  |            |                   |            |                   |           |                  |
| Tandimplantat 50 % af egenudgiften, dog maks. pr. implantat (fixtur)  |            |                   |            |                   |           |                  |
| Har du været uafbrudt medlem af Gruppe 1 eller Gruppe 2 i de forudgående 5 år eller mere erstattes med 50 % af egenudgiften, dog maks. pr. implantat (fixtur)           | 2.625 kr.  | <b>2.700 kr.</b>  | 2.625 kr.  | <b>2.700 kr.</b>  | -         | -                |
| Har du været uafbrudt medlem af Gruppe 1, Gruppe 2 eller Gruppe 5 i de forudgående 5 år eller mere erstattes med 50 % af egenudgiften, dog maks. pr. implantat (fixtur) | -          | -                 | -          | -                 | 560 kr.   | <b>600 kr.</b>   |
| <b>Tandregulering</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| Indledende ortodontisk undersøgelse og konsultation   | 210 kr.    | <b>250 kr.</b>    | 210 kr.    | <b>250 kr.</b>    | 210 kr.   | <b>250 kr.</b>   |
| Aftagelig retentionssskinne eller Fast retentionsstrå inkl. plast til påsætning 50 % af egenudgiften, dog maks. pr. kæbe  | 630 kr.    | <b>650 kr.</b>    | 630 kr.    | <b>650 kr.</b>    | 630 kr.   | <b>650 kr.</b>   |
| Der kan maks. inden for 12 måneder gives samlet tilskud til aftagelig retentionssskinne eller fast retentionsstrå inkl. plast til påsætning på                          | 1.260 kr.  | <b>1.300 kr.</b>  | 1.260 kr.  | <b>1.300 kr.</b>  | 1.260 kr. | <b>1.300 kr.</b> |
| Clear aligner skinner i overkæbe eller underkæbe 50 % af egenudgiften, dog maks. pr. skinne   | 25 kr.     | <b>30 kr.</b>     | 25 kr.     | <b>30 kr.</b>     | 25 kr.    | <b>30 kr.</b>    |
| Der kan maks. inden for 12 måneder gives samlet tilskud til clear aligner skinner i hver kæbe på  | 1.250 kr.  | <b>1.500 kr.</b>  | 1.250 kr.  | <b>1.500 kr.</b>  | 1.000 kr. | <b>1.200 kr.</b> |
| <b>Bidfunktionsbehandling</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| • Varmebehandling   |            |                   |            |                   |           |                  |
| • Blokade   |            |                   |            |                   |           |                  |
| • Instruktion i muskeløvelser   |            |                   |            |                   |           |                  |
| • Okklusal slibning: Initial slibning   | 30 kr.     | <b>40 kr.</b>     | 30 kr.     | <b>40 kr.</b>     | 30 kr.    | <b>40 kr.</b>    |
| <b>Tandprotetisk arbejde - undersøgelse</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| Klinisk undersøgelse  | 65 kr.     | <b>70 kr.</b>     | 65 kr.     | <b>70 kr.</b>     | -         | -                |
| <b>Delprotese</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| Gingivalt understøttet 50 % af egenudgiften, dog maks.  | 815 kr.    | <b>850 kr.</b>    | 815 kr.    | <b>850 kr.</b>    | -         | -                |
| <b>PLEJE AF DØENDE I HJEMMET</b>  |            |                   |            |                   |           |                  |
| Pleje af døende i hjemmet 50 % af egenudgiften, dog maks.   | 12.000 kr. | <b>15.000 kr.</b> | 12.000 kr. | <b>15.000 kr.</b> | -         | -                |
| <b>AKUPUNKTUR</b>   |            |                   |            |                   |           |                  |
| Akupunktur (herunder rygeafvænnning) udført af alm. praktiserende læge eller speciallæge i almen medicin inkl. konsultation   | 79 kr.     | <b>85 kr.</b>     | 79 kr.     | <b>85 kr.</b>     | 79 kr.    | <b>85 kr.</b>    |

| Gruppe  | I         | I                | 2         | 2                | 5/S     | 5/S            |
|---|-----------|------------------|-----------|------------------|---------|----------------|
|   | 2024      | 2025             | 2024      | 2025             | 2024    | 2025           |
| <b>FYSIOTERAPI</b>  |           |                  |           |                  |         |                |
| <b>Første konsultation</b>  |           |                  |           |                  |         |                |
| • Første konsultation samme dag som hold konsultation                               | 133 kr.   | <b>140 kr.</b>   | 133 kr.   | <b>140 kr.</b>   | 133 kr. | <b>140 kr.</b> |
| • Individuel konsultation   |           |                  |           |                  |         |                |
| • Individuel videokonsultation  |           |                  |           |                  |         |                |
| • Udvidet konsultation  | 88 kr.    | <b>90 kr.</b>    | 88 kr.    | <b>90 kr.</b>    | 88 kr.  | <b>90 kr.</b>  |
| • Afgrænset individuel konsultation   |           |                  |           |                  |         |                |
| • Evalueringskonsultation   |           |                  |           |                  |         |                |
| • Afgrænset individuel konsultation samme dag som hold konsultation                 | 59 kr.    | <b>65 kr.</b>    | 59 kr.    | <b>65 kr.</b>    | 59 kr.  | <b>65 kr.</b>  |
| Hold konsultation og Hold videokonsultation   |           |                  |           |                  |         |                |
| 50 % af egenudgiften, dog maks.:  | 59 kr.    | <b>65 kr.</b>    | 59 kr.    | <b>65 kr.</b>    | 59 kr.  | <b>65 kr.</b>  |
| Der kan maks. inden for 12 måneder gives samlet tilskud til al hold konsultation på | 1.200 kr. | <b>1.300 kr.</b> | 1.500 kr. | <b>1.650 kr.</b> | 600 kr. | <b>650 kr.</b> |

## KIROPRAKTIK

### Diverse

Digitale ydelser, patientuddannelse, superviseret træning for ryg samt for hofte og knæ samt træning:

- Telefonisk rådgivning
- Udvidet patientuddannelse
- Gruppebaseret patientuddannelse
- Superviseret gruppetræning
- Opfølgende træningsydelse

|        |               |        |               |        |               |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| 35 kr. | <b>40 kr.</b> | 35 kr. | <b>40 kr.</b> | 35 kr. | <b>40 kr.</b> |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|

### Røntgen

- Rekvirering/fortolkning af fremmede billeder
- Supplerende røntgenundersøgelse

|        |               |        |               |        |               |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| 81 kr. | <b>85 kr.</b> | 81 kr. | <b>85 kr.</b> | 81 kr. | <b>85 kr.</b> |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|

| Gruppe   | I    | I                | 2    | 2                | 5    | 5                |
|--|------|------------------|------|------------------|------|------------------|
|  | 2024 | 2025             | 2024 | 2025             | 2024 | 2025             |
| <b>MEDICIN</b>   |      |                  |      |                  |      |                  |
| <i>Ændring i tekst og nyt maksimum på tilskud.</i>   |      |                  |      |                  |      |                  |
| Nuværende tekst:   |      |                  |      |                  |      |                  |
| b. Tilskud til lægemidler, som er receptpligtige i Danmark og købt på recept, men ikke indberettet til CTR (Det Centrale Tilskuds Register)  |      |                  |      |                  |      |                  |
| Tilskud til egenbetaling:  | 50 % | -                | 50 % | -                | 25 % | -                |
| c. For andre medicinske produkter, der er indberettet til CTR (Det Centrale Tilskuds Register - konto C)   | 50 % | -                | 50 % | -                | 25 % | -                |
| <b>Gældende tekst fra 2025:</b>  |      |                  |      |                  |      |                  |
| <b>b. Lægemidler, som er receptpligtige i Danmark og købt på recept, men ikke indberettet til CTR (Det Centrale Tilskuds Register) og andre medicinske produkter, der er indberettet til CTR - konto C</b> |      |                  |      |                  |      |                  |
| <b>Tilskud til egenbetaling:</b>   | -    | <b>50 %</b>      | -    | <b>50 %</b>      | -    | <b>25 %</b>      |
| <b>Der kan maks. inden for 12 måneder gives samlet tilskud til lægemidler i punkt b. på</b>  | -    | <b>3.000 kr.</b> | -    | <b>3.000 kr.</b> | -    | <b>1.500 kr.</b> |

# Øvrige ændringer vedrørende tilskud



## Tandbehandlinger

**Regenerativ behandling ved Parodontalbehandling og Implantatbehandling er samlet i en ny ydelse:** Regenerativ behandling uanset årsag inkl. materialer og eventuelt sinusløft pr. operation, 80 % af egenudgiften, dog maks. 800 kr. i alle grupperne.

**For broarbejde** er det præciseret, at en bro er bropiller og mellemled.

Ved uafbrudt medlemskab af Gruppe 1, Gruppe 2 eller Gruppe 5 i de forudgående 5 år eller mere stiger anciennitetstilskuddet fra 560 kr. til 600 kr. dog maks. 50 % af egenudgiften til ydelserne:

- Støbte opbygninger
- Støbte indlæg
- Porcelænskroner
- Porcelænsindlæg
- Porcelænsfacader
- Støbte finerkroner
- Støbte partielle kroner
- Kroner i metalbunden keramik
- Indirekte fremstillede plast- og akrylkroner og rodkapper med hybridretention
- Endeligt abutment

## Jordemoder

Det er blevet mere tydeligt, at "danmark" kun giver tilskud til **én Individuel konsultation om dagen** hos privat-praktiserende autoriseret jordemoder.



# Varsel vedrørende børneforsikringer

” Kontingent på børneforsikringer er reguleret med 1,5 %.  
Se kontingent og dækning i tabel.

| Inklusive afgift på 1,1 % til staten.  | Pris pr. kvartal<br>2024 | Pris årligt<br>2024 | Pris pr. kvartal<br>2025 | Pris årligt<br>2025 |
|--|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| <b>Børn Kombi</b><br>Varigt men: <b>1.020.000 kr.</b>  | 271 kr.                  | 1.084 kr.           | <b>280 kr.</b>           | <b>1.120 kr.</b>    |
| <b>Børn Sygdom</b><br>Varigt men: <b>1.020.000 kr.</b>   | 171 kr.                  | 684 kr.             | <b>177 kr.</b>           | <b>708 kr.</b>      |
| <b>Børn Ulykke</b><br>Varigt men: <b>1.020.000 kr.</b>   | 124 kr.                  | 496 kr.             | <b>128 kr.</b>           | <b>512 kr.</b>      |
| <b>Børneforsikring</b> (gammel ordning)<br>Varigt men: <b>1.020.000 kr.</b><br>Nedsat erhvervsevne: <b>679.000 kr.</b> | 368 kr.                  | 684 kr.             | <b>382 kr.</b>           | <b>1.528 kr.</b>    |

## Varsel om ændring i forsikringsbetingelserne

” Fra 2025 sker der ændringer i forsikringsbetingelser for medlemmer af "danmark". Find de til enhver tid gældende forsikringsbetingelser på [sygeforsikring.dk/forsikringsbetingelser](http://sygeforsikring.dk/forsikringsbetingelser).

Der sker en række sproglige ændringer i forsikringsbetingelserne. Fx bliver **erstatning til tilskud** en række steder. Desuden udgår en række punkter - 2.5, 8.1.4 og 8.3 - fordi de ikke længere bliver anvendt, eller fordi de er blevet overhalet af den teknologiske udvikling.

Med ændring af ordet -"førstegangs-optagelse" til "optagelse" i punkt 1.3.1. præciserer vi, at kravene for optagelse også gælder et eventuelt tidligere medlemskab.

Derudover bliver der indført et nyt punkt 2.5 (tidl. punkt 2.5 udgår se ovenfor) om, at et medlemskab af "danmark" kan ophæves, beskrevet som følgende:

*"Hvis medlemmet har en utilbørlig eller på anden måde grov grænseoverskridende adfærd over for "danmark"s medarbejdere, kan medlemskabet ophæves".*

Dette sker som reaktion på kommunikations-adfærd som trusler, stalking og lignende, som vores medarbejdere i sjældne tilfælde bliver udsat for i medlemsbetjeningen. Det er naturligvis ikke acceptabelt, så ændringen giver nu mulighed for, at vi kan opsige et medlemskab.

Endeligt tilføjes ordene "uden varsel" i punkt 7.5, hvormed "danmark" under en epidemi gives mulighed for at ændre i tilskud uden varsel.

# Varsel om ændring i VKS og rejseforsikring

” Der er sket en række forbedringer i forsikringsbetingelser for VKS (Visse Kritiske Sygdomme). Op til årsskiftet er alle ændringer synlige på sygeforsikring.dk.

” Rejseforsikring vil fra 2025 undtage erhvervsrejser fra dækningen. Op til årsskiftet er alle ændringer synlige på sygeforsikring.dk.

## REJSEFORSIKRING

|                         | 2024<br>Første år<br>pr. kvartal | 2024<br>Følgende år<br>pr. kvartal | 2025<br>Første år<br>pr. kvartal | 2025<br>Følgende år<br>pr. kvartal | 2024<br>Første år | 2024<br>Følgende år | 2025<br>Første år | 2025<br>Følgende år |
|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Rejse Europa</b>     | 44 kr.                           | 34 kr.                             | <b>50 kr.</b>                    | <b>38 kr.</b>                      | 176 kr.           | 136 kr.             | <b>200 kr.</b>    | <b>152 kr.</b>      |
| Udvidet/bagage          | 13 kr.                           | 10 kr.                             | <b>15 kr.</b>                    | <b>11 kr.</b>                      | 52 kr.            | 40 kr.              | <b>60 kr.</b>     | <b>44 kr.</b>       |
| Afbestilling            | 70 kr.                           | 67 kr.                             | <b>79 kr.</b>                    | <b>76 kr.</b>                      | 280 kr.           | 268 kr.             | <b>316 kr.</b>    | <b>304 kr.</b>      |
| <b>Rejse EuropaPlus</b> | 85 kr.                           | 64 kr.                             | <b>96 kr.</b>                    | <b>72 kr.</b>                      | 340 kr.           | 256 kr.             | <b>384 kr.</b>    | <b>288 kr.</b>      |
| Udvidet/bagage          | 26 kr.                           | 21 kr.                             | <b>29 kr.</b>                    | <b>24 kr.</b>                      | 104 kr.           | 84 kr.              | <b>116 kr.</b>    | <b>96 kr.</b>       |
| Afbestilling            | 85 kr.                           | 81 kr.                             | <b>96 kr.</b>                    | <b>92 kr.</b>                      | 340 kr.           | 324 kr.             | <b>384 kr.</b>    | <b>368 kr.</b>      |
| <b>Rejse Verden</b>     | 213 kr.                          | 181 kr.                            | <b>241 kr.</b>                   | <b>205 kr.</b>                     | 852 kr.           | 724 kr.             | <b>964 kr.</b>    | <b>820 kr.</b>      |
| Udvidet/bagage          | 122 kr.                          | 82 kr.                             | <b>138 kr.</b>                   | <b>93 kr.</b>                      | 488 kr.           | 328 kr.             | <b>552 kr.</b>    | <b>372 kr.</b>      |
| Afbestilling            | 129 kr.                          | 122 kr.                            | <b>146 kr.</b>                   | <b>138 kr.</b>                     | 516 kr.           | 488 kr.             | <b>584 kr.</b>    | <b>552 kr.</b>      |

## Varsel om ændring i medicintilskud

” Sygeforsikringen "danmark" har positivt valgt også at give tilskud til medicin, som det offentlige ikke giver tilskud til. Belært af erfaringerne fra vægttabsmedicin kommer der nu et maksimum på tilskud til medicin, det offentlige ikke giver tilskud til.

I 2023 fik "danmark" det største forsikringstekniske underskud i sin over 50 år lange historie som følge af tilskud til vægttabsmedicin. Derfor sikrer vi os nu mod voldsomme stigninger i tilskud til medicin uden offentligt tilskud for at undgå større stigninger i kontingent.

Fra 2025 er der derfor et årligt maksimum på 3.000 kr. i Gruppe 1 og Gruppe 2 og på 1.500 kr. i Gruppe 5 på medicin, der ikke er offentligt tilskud til. Under en promille af "danmark"s knap 2,8 millioner medlemmer bliver berørt at dette maksimum på tilskud, der til gengæld er med til at sikre en fornuftig udvikling i kontingent.

Begrænsningen kommer også til at berøre "Andre medicinske produkter, der er indberettet til CTR (Det Centrale Tilskuds Register - konto C)." Det er produkter, der er omfattet af en fire-årig forsøgsordning, hvor det offentlige giver op til 10.000 kr. i årligt tilskud til medicinsk cannabis.



# Medlemsmøder i 2025

” I januar og februar er der medlemsmøder i hele landet. For at deltage i medlemsmøderne i Midt- og Vestjylland, Østjylland, Syd- og Sønderjylland og på Fyn skal du tilmelde dig senest 14 dage før. Du tilmelder dig på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk).



## DAGSORDEN for møderne

1. Valg af dirigent.
2. Beretning om "danmark"s virksomhed i det foregående år.
3. Valg af kredsens repræsentanter og suppleanter.
4. Behandling af evt. forslag fra lokalbestyrelse og drøftelse af evt. forslag fra medlemmer.
5. Eventuelt.

På de følgende sider kan du se oversigt over alle medlemsmøder, der gælder som en officiel indkaldelse. Alle mødesteder er handicapvenlige. Husk at medbringe legitimation for at få adgang til medlemsmøderne.

## Fælles regler

Der gælder følgende fælles regler for samtlige medlemsmøder:


- Forslag til valg af repræsentanter og suppleanter skal være anmeldt skriftligt til lokalbestyrelsen og modtaget på det lokale afdelingskontor senest fire uger før mødet holdes.
- For at kunne vælges som repræsentant eller suppleant skal du være fyldt 16 år og have folkeregisteradresse i det geografiske område, som er beskrevet ud for hvert enkelt møde.
- For at kunne stille op som repræsentant eller suppleant skal du være foreslået af lokalbestyrelsen eller af mindst 10 medlemmer (5 medlemmer i Sjælland/Lolland Falster) fra det geografiske område, hvorfra du kan vælges som kandidat. Et medlem kan kun være stiller for én kandidat.
- Forslag, som ønskes drøftet på et medlemsmøde, kan sendes frem til den 15. november året før, medlemsmødet finder sted. Forslag sendes ved at logge på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk). På Min side finder du et link til Medlemsforslag.

---

**Lokalafdelingens vedtægter** findes på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk). Du kan også få vedtægterne tilsendt sammen med en oversigt over valgte repræsentanter ved at henvende dig til det afdelingskontor, der betjener den lokalafdeling af "danmark", hvor du bor.

## København

Palægade 5, 1261 København K


 Albertslund, Bornholm, Brøndby, Dragør, Frederiksberg, Glostrup, Hvidovre, Ishøj, Høje Tåstrup, København, Rødovre, Tårnby og Vallensbæk kommuner.

**Medlemsmøde tirsdag den 28. januar 2025 kl. 17.00** på: IDA Conference Kalvebod Brygge 31-33 1780 København V  
Der skal vælges 14 repræsentanter og op til 6 suppleanter.

## Nordsjælland

Sct. Olai Gade 39,  
3000 Helsingør


 Lokalkreds 1: Allerød, Egedal, Fredensborg, Frederikssund, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød og Hørsholm kommuner.  
**Medlemsmøde mandag den 13. januar 2025 kl. 19.30** på: Frederiksborg Centret Milnersvej 39 3400 Hillerød  
Der skal vælges 5 repræsentanter og op til 5 suppleanter.

 Lokalkreds 2: Ballerup, Furesø, Gentofte, Gladsaxe, Herlev, Lyngby-Taarbæk og Rudersdal kommuner.  
**Medlemsmøde torsdag den 16. januar 2025 kl. 19.30** på: Lyngby Idrætsby Lundtoftevej 53 A 2800 Lyngby  
Der skal vælges 6 repræsentanter og op til 5 suppleanter.

## Sjælland/ Lolland-Falster

Sct. Hansgade 25, 4100 Ringsted

 Lolland-Falster kredsen: Guldborgsund og Lolland kommuner.  
**Medlemsmøde tirsdag den 28. januar 2025 kl. 19.00** på: Milling Hotel Søpark Vestergade 29 4930 Maribo  
Der skal vælges 1 repræsentant og op til 2 suppleanter.


 Sydsjælland kredsen: Faxe, Næstved og Vordingborg kommuner.  
**Medlemsmøde mandag den 3. februar 2025 kl. 19.00** på: Hotel Kirstine Købmagergade 20 4700 Næstved  
Der skal vælges 2 repræsentanter og op til 4 suppleanter.


 Vestsjælland kredsen: Holbæk, Kalundborg, Ringsted, Odsherred, Slagelse og Sorø kommuner.  
**Medlemsmøde torsdag den 30. januar 2025 kl. 19.00** på: Hotel Strandparken Kalundborgvej 58 4300 Holbæk  
Der skal vælges 3 repræsentanter og op til 5 suppleanter.

 Østsjælland kredsen: Greve, Køge, Lejre, Roskilde, Solrød og Stevns kommuner.  
**Medlemsmøde onsdag den 5. februar 2025 kl. 19.00** på: Scandic Roskilde Park Ved Ringen 2 4000 Roskilde  
Der skal vælges 3 repræsentanter og op til 5 suppleanter.

## Fyn

Vestergade 65, 5000 Odense C  
HUSK TILMELDING


 Kreds 1: Nordfyn, Middelfart og Assens kommuner.  
**Medlemsmøde mandag den 20. januar 2025 kl. 19.00** på: Brogaarden Abelonelundvej 40, Strib 5500 Middelfart  
Der skal vælges 1 repræsentant og 1 suppleant.


 Kreds 2: Odense, Nyborg og Kerteminde kommuner.  
**Medlemsmøde tirsdag den 21. januar 2025 kl. 19.00** på: Nature Energy Park Højstrupvej 7B 5200 Odense V  
Der skal vælges 4 repræsentanter og 2 suppleanter.


 Kreds 3: Faaborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø kommuner.  
**Medlemsmøde onsdag den 22. januar 2025 kl. 19.00** på: Hotel Christiansminde Christiansmindevej 16 5700 Svendborg  
Der skal vælges 2 repræsentanter og 1 suppleant.

## Syd- og Sønderjylland

Esbjergvej 20, 6000 Kolding  
HUSK TILMELDING


 Kreds 1: Haderslev, Sønderborg, Tønder og Aabenraa kommuner.  
**Medlemsmøde tirsdag den 4. februar 2025 kl. 19.30** på: Hotel Norden Storegade 55, 6100 Haderslev  
Der skal vælges 3 repræsentanter og 1 suppleant.


 Kreds 2: Billund, Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen kommuner.  
**Medlemsmøde onsdag den 5. februar 2025 kl. 19.30** på:  
Hotel Svanen  
Nordmarksvej 8  
7190 Billund  
Der skal vælges 2 repræsentanter og 1 suppleant.

 Kreds 3: Fredericia, Kolding og Vejle kommuner.  
**Medlemsmøde torsdag den 6. februar 2025 kl. 19.30** på:  
Hotel Koldingfjord  
Fjordvej 154  
6000 Kolding  
Der skal vælges 4 repræsentanter og 1 suppleant.

## Østjylland

Søndergade 76, 8000 Aarhus C  
HUSK TILMELDING


 Aarhus kredsen: Aarhus Kommune.  
**Medlemsmøde tirsdag den 28 januar 2025 kl. 18.00** på:  
Scandic Aarhus City  
Østergade 10  
8000 Aarhus C  
Der skal vælges 5 repræsentanter og op til 2 suppleanter.


 Randers kredsen: Favrskov, Norddjurs, Randers og Syddjurs kommuner.  
**Medlemsmøde onsdag den 29. januar 2025 kl. 18.00** på:  
Arena Randers  
Fyensgade 1  
8900 Randers C  
Der skal vælges 3 repræsentanter og op til 2 suppleanter.

 Horsens kredsen: Hedensted, Horsens, Odder, Samsø og Skanderborg kommuner.  
**Medlemsmøde torsdag den 30. januar 2025 kl. 18.00** på:  
Comwell Bygholm Park  
Schüttesvej 6  
8700 Horsens  
Der skal vælges 3 repræsentanter og op til 2 suppleanter.

## Midt- og Vestjylland

Fonnesbechsgade 3,  
7400 Herning  
HUSK TILMELDING

 Kreds 1: Viborg og Silkeborg kommuner.  
**Medlemsmøde tirsdag den 28. januar 2025 kl. 19.30** på:  
Golf Salonen  
Hans Tausens Alle 1  
8800 Viborg  
Der skal vælges 2 repræsentanter og op til 3 suppleanter.


 Kreds 2: Lemvig, Holstebro, Struer og Skive kommuner.  
**Medlemsmøde mandag den 20. januar 2025 kl. 19.30** på:  
KulturCenter Skive  
Skyttevej 12-14  
7800 Skive  
Der skal vælges 2 repræsentanter og op til 3 suppleanter.


 Kreds 3: Ringkøbing-Skjern, Herning og Ikast-Brande kommuner.  
**Medlemsmøde torsdag den 23. januar 2025 kl. 19.30** på:  
Østergaards Hotel  
Silkeborgvej 94  
7400 Herning  
Der skal vælges 2 repræsentanter og op til 3 suppleanter.


## Nordjylland

Vesterbro 54, 9000 Aalborg

 Kreds 1: Frederikshavn, Hjørring, Brønderslev og Læsø kommuner.  
**Medlemsmøde mandag den 3. februar 2025 kl. 19.00** på:  
Nordsøen Oceanarium  
Willemoesvej 2  
9850 Hirtshals  
Der skal vælges 2 repræsentanter og op til 2 suppleanter.

 Kreds 2: Aalborg Kommune.  
**Medlemsmøde tirsdag den 4. februar 2025 kl. 19.00** på:  
Gæstgivergården Gandrup  
Stationsvej 9  
9362 Gandrup  
Der skal vælges 4 repræsentanter og op til 2 suppleanter.

 Kreds 3: Mariagerfjord, Rebild og Vesthimmerland kommuner.  
**Medlemsmøde onsdag den 5. februar 2025 kl. 19.00** på:  
Café K  
Søndre Kajgade 8  
9500 Hobro  
Der skal vælges 1 repræsentant og op til 2 suppleanter.

 Kreds 4: Thisted, Jammerbugt og Morsø kommuner.  
**Medlemsmøde torsdag den 6. februar 2025 kl. 19.00** på:  
Montra Hotel Hanstholm  
Chr. Hansens Vej 2  
7730 Hanstholm  
Der skal vælges 1 repræsentant og op til 2 suppleanter.



## Bliv klogere på sundhed

” Det er let at blive klogere på sundhed hos ”danmark”. Nyhedsbrevet *Nyt & Sundt* udkommer fire gange årligt med artikler om sundhed, sygdom og livsstil, og to podcastserier giver indsigt i skjulte lidelser og unges udfordringer.

I *Nyt & Sundt* er der nok at dykke ned i, så derfor kommer vi med et par aktuelle anbefalinger. Bliv blandt andet klogere på myter og fakta om, hvordan du kan leve sundt og længe, samt hvorfor din mund er vigtig for din sundhed.

I de to podcastserier ”Noget på Hjerte?” og ”Det du ikke kan se” er de mest populære podcastafsnit lige nu om henholdsvis imposter syndrome og sclerose. Serien ”Det du ikke kan se” er desuden netop nomineret til en Prix Audio, der er den største og vigtigste prisuddeling inden for podcast og radio.