

AÐALFUNDARBOÐ - 23. FEBRÚAR KL. 20:00

AÐALFUNDUR

Þriðjudaginn 23. febrúar næstkomandi er boðað til aðalfundar CCU. Dagskrá fundarins er sem fyrr samkvæmt 4. grein laga félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi CCU á liðnu tímabili.
2. Yfirfarnir reikningar lagðir fram til samþykktar.
3. Tillaga stjórnar um starfsemi næsta árs.
4. Kosning stjórnar.
5. Kosning varamanna.
6. Kosning skoðunarmanna reikninga.
7. Tillögur sem hafa borist.
8. Ákvörðun félagsgjalds.
9. Önnur mál.

Gert er ráð fyrir að aðalfundurinn taki um það bil klukkutíma.

Eftir aðalfundinn eða um klukkan níu, ætla Anna Soffía Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur á göngudeild meltingar, 11 D og Oddfríður R. Jónsdóttir hjúkrunardeildarstjóri á 12 G á Landspítalanum, að koma til okkar og vera með stutta kynningu á starfsemi göngudeildarinnar.

Fundurinn fer fram í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20.00. Kaffi verður á könnunni og eitthvað létt og gómsætt með. Vonandi sjáum við ykkur sem flest.

CAFE MESKÍ - 24. FEBRÚAR KL. 20:00

UNGLIÐAHITTINGUR

Ungliðahópurinn ætlar að vera virkari í hittingum á þessu ári en því liðna og byrja á kaffihúshittingi þann 24. febrúar á Cafe Meskí, Fákafeni 9, kl 20:00 til að spjalla saman. Herdís Eva, Rakel Ýr og Tinna hvetja alla til að mæta, kynnst nýju fólki og eiga skemmtilega stund saman yfir köku og kaffi/kakó.

Miðvikudaginn 6. apríl kl. 20:00 er stefnt að því að fara í keilu í Egilshöll (staðfest tímasetning auglýst síðar). Í sumar, (líklega í lok sumarsins) er svo stefnt að þriðja hittingi ársins og tími ekki kominn á hreint.

Við hvetjum alla í aldurshópnum 16-30 ára til að mæta á hittinga enda hafa þeir verið ansi skemmtilegir og verða örugglega ennþá skemmtilegri með betri mætingu.



GLEÐILEGT NÝTT ÁR...

... og takk fyrir það liðna. Enn eitt árið byrjað og allt að komast í fastar skorður á ný. Aðalfundurinn að breyta á og næsti fræðslufundur eftir hann, er áætlaður um miðjan apríl.

HOLLT OG GOTT

LJÚFFENGT HRÖKKBRAUÐ

- 1 dl soðið quinoa
- 1 dl soðið hirsí
- 2 dl glútenlaust mjöl t.d. bókhveiti, spelt (ef þið þolið það)
- 2 msk chia fræ
- 2 msk hörfræmjöl (flax seed meal)
- 3 msk fræ (t.d. sólblóma-, sesam- og graskersfræ)
- 3 msk kókosolía sett út í 2 dl soðið vatn
- 3 tsk sjávarsalt

Öllum hráefnunum er blandað saman í skál, olíuvatninu hellt saman við og hrært vel saman með sleif. Deigið á að vera frekar þunnt. Helmingur af deiginu er settur á bökunarpappír og annar jafn stór pappír settur ofan á, þrýst niður og flatt jafnþykkt út.

Sett á bökunarplötu og skorið til með pizza hníf áður en deigið er sett í ofninn. Endurtakið eins með hinn helminginn af deiginu (2 plötur)

Bakað í ca. 20 mínútur á 180 gráðum eða báðar í einu á blæstri og 150 gráðum. Gott er að slökkva á ofninum og leyfa hrökkbrauðinu að kólna inn í ofninum.



SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Minni manna er undarlega háttað. Við munum í smáatriðum hvað fyrir okkur hefur komið, en gleymum hve oft við höfum sagt sömu manneskjunni söguna.

La Rochefocauld

FUNDARBOÐ - 7. APRÍL KL. 20:00

FRÆDSLUFUNDUR

Fimmtudaginn 7. apríl verður sameiginlegur fundur með Stómasamtökunum. Fundarefni er enn óákveðið og verður tilkynnt í tölvupósti eins fljótt og hægt er.

Fundurinn verður í Skógarhlíðinni í húsi Krabbameinsfélagsins, 1.hæð til hægri og hefst kl. 20.00. Kaffi verður á könnunni og eitthvað létt og gómsætt með. Sjáumst !

FRÉTTIR

FRÁ AÐALFUNDI

Aðalfundurinn fór fram þriðjudagskvöldið 23. febrúar og eins og stundum vill vera með aðalfundi hjá okkur, var mætingin frekar dræm. Fundarstörf voru hefðbundin að venju, Edda flutti skýrslu stjórnar og Hrönn fór yfir reikningana. Hvoru tveggja var samþykkt án athugasemda. Framboð hafði fengist í öll embætti og engin mótframboð komu á fundinum.

Kjörnir voru eftirfarandi:

Edda Svavarsdóttir	<i>Formaður</i>
Sigurborg Sturludóttir	<i>Gjaldkeri</i>
Herdís Eva Hermundardóttir	<i>Ritari</i>
Anita Rubberdt	<i>Meðstjórnandi</i>
Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir	<i>Meðstjórnandi</i>

Björn Hermannson	<i>Varamaður</i>
Hrefna B. Jóhannsdóttir	<i>Varamaður</i>

Emil B. Hallgrímsson	<i>Skoðunarmaður reikninga</i>
Hrönn Petersen	<i>Skoðunarmaður reikninga</i>

Hrönn Petersen hætti í stjórninni og þökkum við henni kærlega fyrir vel unnin störf síðustu árin. :-) Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir er ný í stjórn og bjóðum við hana velkomna.

Engar tillögur höfðu borist og félagsgjöld voru samþykkt óbreytt, eða 2000 krónur á ári. Næsta starfsár var kynnt lauslega og verður það með svipuðum hætti og áður. Við stefnum á að vera með fjóra fræðslufundi eins og áður en einnig viljum við reyna að halda í fyrsta sinn fræðslufundi úti á landi. Á síðasta ári hófum við vinnu við útgáfu teiknimyndasögu um Crohn's og Colitis. Hún verður gefin út á þessu ári og dreift til félagsmanna, skóla, bókasafna og spítala.

Eftir fundinn komu Anna Soffia og Margrét Marín frá göngu-deildinni á Landspítalanum og kynntu okkur starfsemina.



MOLAR.....

Þýðing á teiknimyndasögu um Crohn's og Colitis gengur vel. Textinn er núna í yfirferð og næsta skref er að fá lækna og hjúkrunarfræðinga til að fara yfir þýðinguna.

Búið er að skrá CCU á áheitalistann fyrir næsta Reykjavíkumaraþon.

Undirbúningur er hafinn fyrir fyrsta fræðslufund CCU á Ísafirði... :-)) og fundur á Akureyri er líka á dagskránni !

Þann 24. febrúar var ungliðahópurinn með kaffihúshitting. Það var fámenn en góðmennt eins og áður, en fjórir mættu. Talað var um ýmislegt eins og sjúkdóminn og svo daginn og veginn eins og umræður þróast oft. Það er alltaf voðalega gaman að hitta aðra sem glíma við það sama og maður sjálfur og hvetjum við ungt fólk eindregið til að mæta á næsta hitting sem verður 6.apríl og verður farið í keilu.

UPPSKRIFT

KÚRBÍTLASAGNA

Ólífuoía
1/2 laukur
4 hvítlauksgeirar
1 dós tómatar
Salt og pipar

1 dós kotasæla
1 egg
1 msk. basilika
Handfylli af fersku spínati
1/4 bolli rifinn parmesan ostur

3 stk. kúrbítar
1 poki rifinn mosarella pizzaostur

Byrjið á því að skera kúrbítana í þunnar ræmur með ostaskera.

Hitið olíu í potti og steikið laukinn þar til hann byrjar að mýkjast. Bætið skornum hvítlaukinum við, síðan tómötunum og kryddið með salti og pipar. Hrærið vel og látið sjóða við vægan hita um stund.

Á meðan setjið þið kotasæluna, eggjið og parmesan ostinn í skál og hrærið saman. Bætið basilikunni og spínatinu úti skálina og blandið saman. Setjið til skiptis í eldfast mót, tómablönduna, kúrbítinn og ostablönduna. Endið með tómablöndunni og stráið mosarellastinum yfir. Bakið við 200°C í um það bil 20 mínútur. Látið kólna í um 10 mínútur og berið fram með salati eða ferskum spírum. Njótið vel !

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Við lifum aðeins einu sinni, en ef við höldum rétt á spilunum er einu sinni alveg nóg.

Frederick L. Allen

EFCCA EYM (EFCCA YOUTH MEETING)

UNGLIÐAFUNDUR Í SLÓVENÍU

Næsti fundur ungliðahreyfingar EFCCA verður haldinn næsta sumar í Ljubljana, Slóveníu, dagana 21 til 24 júlí. Dagskrá fundarins er margvísleg, meðal annars hópavinna og fræðsla um starfsemi ungliðahópa víðsvegar um Evrópu, íþróttaleikir, skemmtikvöld og skoðunarferðir um nágrennið. Mikilvægur þáttur í svona fundi er að þar hittist ungt fólk frá Evrópu sem öll glíma við svipuð vandamál. Þau kynnast, deila sinni reynslu og kynnast mismunandi aðstæðum og umhverfi.

Þeir sem fara fyrir hönd CCU þurfa að útbúa stutta kynningu og plakat um starfsemi ungliðahópsins hér heima. Öll löndin sem taka þátt í fundinum þurfa að kynna sitt heimafélag og fá til þess 10 mínútur.

Ef þið viljið kíkja á EYG hópinn og kynnast krökkunum þá eru þau á:
Fésbókin: "Efcca Youth Group"
Twitter: @EFCCAYouthGroup



CCU greiðir allan fararkostnað og þátttökugjald fyrir tvo þátttakendur. Gert er ráð fyrir að farið sé héðan að morgni 21. júlí og heim þann 24. Slóvenska félagið sér um að greiða allan kostnað á staðnum.

Við auglýsum hér með eftir tveimur einstaklingum með Crohn's eða Colitis Ulcerosa, á aldrinum 18 til 30 ára til að fara fyrir hönd ungliðahóps CCU til Slóveníu. Nóg er að verða 18 á árinu og ekki er skylda að vera í ungliðahópnum eða félaginu þegar sótt er um. Þar sem ferðin miðast við að kynnast því hvernig hægt er að halda utan um ungliðastarf í sínu heimalandi, er nauðsynlegt að viðkomandi vilji taka þátt í að efla starfsemi hópsins hér heima eftir ferðina.

Umsóknir þurfa að berast á netfangið ccu@ccu.is í síðasta lagi fimmtudaginn 21. apríl 2016. Taka þarf fram fullt nafn, kennitölu og heimilsfang ásamt nokkrum orðum um ykkur sjálf. Haft verður samband við alla umsækjendur eins fljótt og hægt er eftir að umsóknarfresturinn er runninn út.

FRÁ GJALDKERA

FÉLAGSGJÖLD

Nú eru félagsgjöldin á leið í heimabankann og eru þau óbreytt frá fyrra ári eða 2000 krónur. Eins og fyrri ár, sendum við ekki út gíróseðla. Ef einhver skyldi ennþá vera að lenda í vandræðum og getur ekki framkvæmt greiðsluna, þá þarf að fjarlægja úrfellingarmerkið í heiti félagsins.

FRÉTTIR

FRÁ SÍÐASTA FUNDI

Sigríður Zoëga sem er sérfræðingur í hjúkrun í verkjateymi Landspítalans, var með einkar fróðlegan fyrirlestur um verki og verkjameðferðir.

Eins og flest okkar vita er hærri tíðni bólgusjúkdóma á norðlægum slóðum og eins er með verkjatiðnina, hún er 30% hærri norðar en sunnar. Engar skýringar finnast, rætt hefur verið um D vítamín en ekkert sannreynt.

Verkir eru bæði blessun og bölvun. Þeir vara okkur við, gefa til kynna að vefjaskaði hafi orðið eða sé yfirvofandi en bölvanlegt að hafa langvinna verki sem engin lausn finnst á og valda aðeins þjáningu.

Verki getur verið mjög erfitt að skilgreina, lýsa og útskýra, þeir eru af margvíslegum toga og ástæður þeirra eru fjölmargar. Þeir geta verið bæði líkamlegir og andlegir og einkennin geta verið afar mismunandi milli einstaklinga. Líkamleg skynjun og túlkun á verkjum er líka mismunandi eftir því hvaða andlegu ástandi einstaklingurinn er í. Algengt er að verkir leiði til svefntruflana og það er ekki til að bæta ástandið.

Best er að finna uppruna vandans en verkjalyf eru enn algengasta lausnin. Þau virka samt ekki í öllum tilvikum og ekki eru til nægar rannsóknir á langvarandi áhrifum þeirra á líkamann. Verkir hafa mikl áhrif á hugsun og einbeitingu og aðrar aðferðir sem geta hjálpað eru t.d. nudd, tónlist, raförvun (TENS), jóga, hugleiðsla og hugræn atferlismeðferð. Mataræði getur skipt máli og gott getur verið að halda matar- og verkjadagbók til að átta sig á samhenginu.

Verkir eru mjög fjölbreyttir og hafa áhrif á það marga þætti að ekki er hægt að einblína bara á verkinn eða staðina sem þeir eru á. Það þarf að sinna einstaklingnum sem einni heild, ekki bara í bótum, til að ná árangri :-)

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Sköpunargáfa er hæfileiki til að líta nýjum augum gamla þekkingu.

Pennsylvania Angler

ALPJÓÐLEGUR IBD DAGUR

19. MAÍ

Það voru um 40 lönd í fjórum heimsálfum sem héldu upp á alþjóðlega IBD daginn. CCU tók þátt með því að klæða stytur í boli eða setja á þær slaufur. Hvöttum við fólk til að taka sjálfu með styttnum eða bara af styttnum og setja á netið.

Stytturarnar voru í fjórum bæjarfélögum, Reykjavík, Hafnarfirði, Akureyri og Ísafirði. Þetta tókst bara vel og við fengum mikla deilingu á plakati af flestum styttnum sem birtist á fésbókar-síðu CCU.

Umfjallanir um viðburðinn birtust á heimasíðu Akureyrarbæjar og í bæjarblaðinu á Ísafirði. Í Morgunblaðinu birtist grein eftir Þuríði Rúrí Valgeirsdóttur (hægt að lesa á heimasíðunni) sem bar heitið:

“Í dag klæðumst við fjólubláu”

FRÁ UNGLIÐAHÓPNUM

FERÐ Í BOGFIMI



Seinasti fundur hjá ungliðahópnum var haldinn í Keiluhöllinni í Egilshöll. Byrjað var á að fá sér sjeik á shake&pizza staðnum í Egilshöll á meðan beðið var eftir að keilubrautin yrði tilbúin. Að vanda var fámennt en góðmennt en

á þennan fund mættu fjórar stúlkur. Þær skemmtu sér konunglega og var lítið um keppnisskapið þennan leikinn. Mikið var um spjall um daginn og veginn og grínast og hlegið þess á milli.

Búið er að ákveða næsta hitting ungliðahópsins og verður hann haldinn miðvikudaginn 25. maí kl. 20 og verður þá gert eitthvað sem hópurinn hefur ekki áður gert, en það er að skella sér í bogfimi í Bogfimisetrinu. Sá hittingur verður sá síðasti fyrir sumarfrí og vonumst við því til að sjá sem flesta þar. Hægt verður að nálgast nánari upplýsingar ásamt því að skrá sig á fundinn í gegnum fésbókar-síðu ungliðahópsins, Ungliðahópur CCU. Við viljum minna á að þátttakendur þurfa ekki að greiða fyrir þátttöku í ungliðafundunum og er því bogfimin frí fyrir alla sem mæta.



MOLAR

FRÁ GJALDKERA

Góðar heimtur eru á félagsgjöldum og viljum við þakka félagsmönnum fyrir stuðninginn með því að borga félagsgjöldin.



REYKJAVÍKURMARAFON

CCU er komið á áheitalistann fyrir næsta Reykjavíkurmaraþon sem fer fram þann 20. ágúst í sumar. Sem stendur er einn búinn að skrá sig á hlaupalistann hjá okkur. Eins og í fyrra fá þeir sem hlaupa, skokka eða ganga, fjólubláa boli merktá CCU.

SLÓVENÍA - EYM

Það voru fimm ungliðar sem sóttu um að fara til Slóveníu fyrir hönd ungliðahópsins okkar og þær stóllur Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir og Guðlaug Jóna Karlsdóttir voru dregnar úr pottinum. :-)

GRUNNUPPSKRIFT

GRÆNN ÞEYTINGUR

1 agúrka
1 avocado
1-2 bollar spínat
1 lime (afhýtt)
10 mintulauf
1-2 msk hörfræolía
Smá sjávar- eða himalyja salt
1/3 bolli vatn eða klakar

Allt sett í blandarann og maukað.

Njótið strax sem morgunverðar eða hvenær sem er.

Tilbrigði:

Notið möndlumjólk í stað vatns. Bætið við stevíu fyrir sætleikann. Notið Turmerik og meira salt fyrir sterkara bragð og jafnvel hvítlauk. Bætið við appelsínu eða lime berki.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Námið býr alltaf yfir ferskleika æskunnar, jafnvel fyrir gamalt fólk.

Aeschylus (grískt ljóðskáld)

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 871 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Sigurborg Sturludóttir | Ritari Herdís Eva Hermundardóttir | Meðstjórnendur Anita Rübberdt og Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir
Varamenn Hrefna Björk Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson | Vefstjóri Herdís Eva Hermundardóttir

Fimm manns eru skráðir á hlaupalistann fyrir CCU. Eins og í fyrra fá þeir sem hlaupa, skokka eða ganga, fjóubláa boli merkta CCU og hvetjum við alla sem geta til að vera með :-)

FRÉTTIR

AÐALFUNDUR EFCCA...

var haldinn 27-28. maí í Brussel og sat Sigurborg Sturludóttir fundinn fyrir hönd CCU. Dagskrá föstudagsins var að mestu leyti hefðbundin aðalfundarstörf; farið yfir ársskýrslu og ársreikninga 2015, starfsáætlun fyrir árið 2016 og ársskýrslu ungliðahópsins. Einnig var kynning á þeim sem buðu sig fram í setu í stjórn EFCCA en kosið var á laugardeginum. Í ár var formannskosning en aðeins einn bauð sig fram, Martin Kojinkov, sem starfað hefur sem gjaldkeri í stjórninni. Tveir buðu sig fram til setu í stjórn; Alejandro K. Samhan Arias frá Spáni og Marko Perocic frá Serbiu. Kosið var um aðild Tyrklands og Ísraels að EFCCA og voru bæði lönd samþykkt af öllum fundargestum. Janek frá nýstofnuðum samtökum í Eistlandi kynnti sig og samtökin og hyggjast þau sækja um fulla aðild að ári.

Á laugardeginum voru kynnt verkefni sem eru í vinnslu og/eða í undirbúningi og má þar nefna nýtt útlit heimasíðu EFCCA (efcca.org), en hún er orðin snjallvæn og allt efni hennar aðgengilegt á fjórum tungumálum.

Annað verkefni sem hefst í sumar kallast EU-mapping. Gera á heildstætt yfirlit yfir heilbrigðiskerfi í Evrópu með áherslu á greiningar og meðferðir á IBD sjúklingum. Þá er í undirbúningi ráðstefna með stjórnmalaleiðtogum Evrópuráðsins um samheitalyf og öryggi sjúklinga. Líftækniyf og samheitalyf hafa verið mikið í umræðunni síðustu misseri. Misjafnt er hvernig lönd innleiða þau inn í heilbrigðiskerfið og hefur EFCCA tekið ákvörðun um að standa vörð um öryggi sjúklinga og eitt skref í þá átt er að halda ráðstefnu í haust með helstu ráðamönnum innan Evrópuráðsins til að leggja áherslu á mikilvægi málsins. Á laugardeginum var Martin kjörinn formaður EFCCA og Marko kosinn í stjórn félagsins.

Fyrsta verk Martins sem formanns var að tilnefna Marco fráfarandi formann sem Ambassador EFCCA og þakka honum vel unnin störf til margra ára.

Fundinum lauk á fræðsluerindi Marek Lichota frá Póllandi sem er formaður samtaka sem nefnast **"Appetite for life"**. Heimasíða þeirra er: <http://www.apetytnazycie.org> Erindi hans fjallaði um þau úrræði sem í boði eru með inntöku á næringarefnum, en hann þjáist af "short bowel syndrome" eftir að meiri hluti ristils hans var tekinn. Áður þurfti hann að fá næringu í æð en í dag getur hann fengið næringu í gegnum lyfjabrunn og ferðast með næringarpökana í bakpoka.

FRÉTTIR

NORÐURLANDAFUNDUR

Hálfum mánuði eftir EFCCA fundinn, eða 11-12 júní, var haldinn Norðurlandafundur í Stokkhólmi og sat Sigurborg einnig þann fund. Fundirnir hafa oftast verið haldnir í tengslum við aðalfund EFCCA en í þetta sinn var ákveðið að hafa fundinn á öðrum tíma. Fulltrúar Svíþjóðar, Noregs, Finnlands og Íslands mættu en Danir komust því miður ekki. Byrjað var á að kynna samtök hvers lands og helstu starfsemi síðasta árs.

Þá var einnig fjallað um notkun líftæknisamheitalyfja og stefnu stjórnvalda í hverju landi. Einnig var fjallað um alþjóðlega IBD daginn sem er 19. maí og rætt um það hvernig hægt væri að gera meira úr deginum og þá meðal annars hvernig hægt er að útrýma þeim "tabúum" sem fylgja því að vera með IBD sjúkdóma. Margar þjóðir hafa farið í vitundarvakningu með hjálp þekktra einstaklinga með Crohn's eða Colitis og væri gaman ef við á Íslandi gætum gert samtök okkar og sjúkdóma sýnilegri á þann hátt.

Mikið var rætt um lífsgæði IBD sjúklinga en gerðar hafa verið rannsóknir á meðal sjúklinga í nágrennlöndum okkar. Ákveðið var að gera sameiginlega rannsókn á Norðurlöndunum í haust og kynna síðan niðurstöðurnar á IBD deginum 2017. Það verður án efa spennandi að sjá niðurstöðurnar og hvort munur er á lífsgæðum sjúklinga eftir búsetu. Vonandi taka allir félagsmenn jákvætt í beiðnina um að taka þátt í rannsókninni þegar hún berst til okkar.

Það er ómetanlegt fyrir lítil hagsmunasamtök eins og CCU samtökin eru, að fá hugmyndir og góð ráð frá reynslumeiri samtökum. Með þeirra hjálp getum við betur stutt okkar félagsmenn og vakið athygli á helstu baráttumálum okkar.

FUNDARBOÐ: MIÐVIKUDAGINN 21. SEPTEMBER KL 20:00

AÐ VAXA OG DAFNA !

Á næsta fræðslufundi ætlar Guðni Gunnarsson að ræða um hversu einfalt það getur verið að gera breytingar á sínu lífi og tilvist, þegar fólk er tilbúið að taka ábyrgð á því. Á innihaldsríkan og skýran hátt fer Guðni í gegnum sjö skrefa umgjörð, sem veitir kraft og vilja í verkin.

Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00. Sjáumst !

FRÉTTIR

UNGLIÐAR Í SLÓVENÍU

Líkt og síðustu tvö ár fóru tveir meðlimir ungliðahópsins á EYM sem er fundur á vegum Efcca Youth Group. Fundurinn í ár var haldinn í Ljubljana í Slóveníu. Í ár var meiri aðsókn í ferðina en síðustu ár og var því dregið um hverjir yrðu sendir út. Þær heppnu sem dregnar voru úr pottinum voru Guðlaug Jóna og Rakel Ýr. Guðlaug hefur verið virk í Ungliðahóp CCU og er Rakel Ýr ein af stjórnendum hópsins. Þær fóru út með það að leiðarljósi að koma heim fullar fróðleiks og með fullt af nýjum hugmyndum fyrir starfsemi ungliðahópsins hér heima ásamt því að styrkja tengslin við erlenda ungliðahópa.

Eins og áður snérist helgin ekki einungis um lærdóm og fróðleik heldur einnig að kynnast hvort öðru og gera eitthvað skemmtilegt saman. Farið var í Postojna hellinn, rölt um Ljubljana, farið í kastala, bátsferð og átt nota- legar kvöldstundir saman sem hópur.

Þær eru hæstánægðar með ferðina og er skemmtileg vinna framundan hjá þeim ásamt stjórnendum ungliðahópsins.

Rakel Ýr bauð sig fram og var einnig valin í stjórn Efcca Youth Group og eru spennandi tímar framundan hjá henni.



FRÉTTIR

UNGLIÐAHÓPURINN

Þann 25.maí síðastliðinn var hittingur hjá ungliðahópnum í Bogfimisetrinu. Eins og alltaf var fámennnt en góðmennt en við vorum aðeins fimm (ef við teljum Mr. Puffin með, en hann er lukkudýr ungliðahópsins). Það er alltaf voða gaman hjá okkur á hittingum og mikið hlegið og spjallað.

Við vonumst til að komandi vetur verði enn skemmtilegri og hvetjum alla 16-30 ára til að mæta og hafa gaman með okkur.



Fyrsti hittingur vetrarins er áætlaður um miðjan september. Upplýsingar um hvað verður gert og nákvæm dagsetning kemur síðar.

Stefnt er að setja upp dagskrá fyrir veturinn inn á fésbókarhópinn svo allir viti hvað er stefnt á að gera með góðum fyrirvara.

HVAÐ VILJIÐ ÞIÐ GERA?

Ungliðahópurinn hefur stækkað talsvert síðan hann var stofnaður og nú eru 40 manns skráðir í hópinn. Mæting á auglýsta viðburði hefur hinsvegar ekki verið mikil þannig að ákveðið var að gera nafnlausu könnun á netinu innan hópsins.

Til dæmis er spurt um hvernig viðburði á að skipuleggja? Hvernig fyrirkomulag og hvaða tími hentar? Vill hópurinn fræðslufundi og um hvaða efni?

Mikilvægt er að allir taki þátt til að fá sem bestar upplýsingar til að skipuleggja skemmtilegt starf næstu árin.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Maður lifir á meðan maður lærir.

Carl Soya(Danskur rithöfundur)

FUNDARBOÐ: MIÐVIKUDAGUR 23. NÓVEMBER KL. 20:00

HEILBRIGÐ ÞARMAFLÓRA

Á næsta fræðslufundi ætlar Kolbrún Björnsdóttir graslæknir að fjalla um heilbrigða þarmaflóru og hvað við getum gert til að bæta hana og viðhalda góðu ástandi. Fundurinn verður miðvikudagskvöldið 23. nóvember í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00.

Kaffi verður á könnunni og allir eru velkomnir.

SMÁRATÍVOLÍ

Laugardaginn 19. nóvember kl: 16:00 bjóðum við upp á ferð í Smáratívoli fyrir börn og unglinga með Crohn's og Colitis (16 ára og yngri). Tilkynna þarf þátttöku fyrir 17. nóvember á ccu@ccu.is. Þátttakendur fá nánari upplýsingar sendar í tölvupósti.

FRÉTTIR FRÁ SÍÐUSTU FUNDUM

GARÐABÆR OG ÍSAFJÖRÐUR

Guðni Gunnarsson var fyrirlesari á síðasta fræðslufundi sem bar heitið: "Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar". Hann hvatti okkur til að veita því jákvæða og uppbyggilega athygli í stað þess neikvæða. Ef fólk vill taka ábyrgð á sínu lífi og byrja jákvæða breytingu, þá mælir hann með því að nota sjö skref, sem eru hér í mjög stuttu máli.

- 1) **Athygli** er ljós.
- 2) **Ábyrgð** er forsenda máttar.
- 3) **Tilgangur** er kjölfesta hamingjunnar.
- 4) **Heitbinding** er ákvörðun að vera til staðar í eigin lífi.
- 5) **Framganga** kallar fram sjálfsímyndina.
- 6) **Innsæi** er vakandi vitund.
- 7) **Þakklæti** er blómstrun.

Markmið hans með fyrirlestrinum var að vekja okkur til umhugsunar um eigið ferli í lífinu. Hvar við værum stödd og hvort það gæti verið að önnur aðferð eða hugarfar sem gæti gert lífið betra og skemmtilegra.

Fyrsti fræðslufundur CCU utan höfuðborgarsvæðisins fór fram 22 sept á ísafirði. Mæting var mjög góð, eða 20 manns sem margir voru mættir á undan formanni CCU og fyrirlesara. Það var vegna seinkunar á flugi sem lenti fyrir rest á Þingeyri í stað Ísafjarðar. Edda kynnti starfsemi CCU og Anna Lind var með stórfínan fyrirlestur um næringu og næringarefni.

FRÉTTIR

FRÆÐSLUMYND UM IBD

Um þessar mundir er verið að leggja lokahönd á stutta fræðslumynd um IBD. Páll Kristinn Pálsson kvikmynda-gerðarmaður á veg og vanda að gerð hennar. Myndin verður sýnd í sjónvarpinu en sýningartími er ekki enn staðfestur. CCU á allan rétt af myndinni og fær einnig tvær netútgáfur, með enskum og íslenskum texta til að nota og dreifa að vild.

TEIKNIMYNDASAGA

Þýðingu á teiknimyndasögu um krakka með Crohn's og Colitis Ulcerosa er lokið. Handritið er komið til Medikidz sem sér um prentun á bókinni.

UNGLIÐAHITTINGUR

BOGFIMI 20. NÓVEMBER

Þann 28. september var haldinn fyrsti ungliðahópshittingur vetrarins. Byrjað var á pizzuveislu á Shake&pizza og haldið svo beint í keilu. Mæting var mjög góð, en 10 manns mættu sem er besta mætingin hingað til og allir skemmtu sér mjög vel.

Við vonumst eftir svipaðri eða jafnvel betri mætingu á næsta hittingi, sem er áætlaður sunnudaginn 20. nóvember kl. 15:00 í bogfimisetrinu, Dugguvogi 2. Við minnum á að hittingarnir eru meðlimum ungliðahópsins að kostnaðarlausu.



Ungliðahópurinn sem mætti í keilu

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Njóttu gleði augnabliksins þannig að þú spillir ekki þeirri gleði er síðar kemur.

William Shakespeare