



CCU

Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 1. TBL - 11. ÁRG | JAN 2015

AÐALFUNDARBOÐ - 27. JANÚAR KL. 20:00

NIÐURSTÖÐUR ÚR RANNSÓKN

Þriðjudagskvöldið 27. janúar næstkomandi er boðað til aðalfundar CCU. Hefðbundin aðalfundarstörf eru á dagskrá og eru þau samkvæmt 4. grein laga félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi samtakanna á liðnu tímabili
2. Endurskoðaðir 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.

Þegar aðalfundinum er lokið tekur Jóna Björk Viðarsdóttir við og kynnis fyrir okkur niðurstöður úr MS ritgerð sinni um mataræði og næringarástand IBD einstaklinga. Hópur af okkar félagsmönnum tók þátt í rannsókninni og verður eflaust fróðlegt að heyra niðurstöðurnar.

Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2, Garðabæ og hefst kl. 20:00. Kaffi og meðlæti verður í boði og vonumst við til að sjá sem flesta.

ÚTTDRÁTTUR

SÁLFRÆÐI OG LÍKAMLEG HEILSA

Í nóvember síðastliðnum kom Mjöll Jónsdóttir sálfræðingur og flutti fyrirlestur um sálfræði, líkamlega heilsu og samspil líkama og sálar.

Aðalinntakið í fyrirlestrinum var að útskýra hvernig við getum sjálf haft áhrif á eigin líðan með hugsunum og hvernig tengingin virkar milli hugsunar og heila. Við erum með ósjálfrátt taugakerfi sem bregst við þegar tilveru okkar er ógnað en þetta kerfi býr ekki yfir þeirri getu að notast við skynsemi eða dómgreind. Mjöll tók t.d. dæmi um það þegar fólk vaknar upp við hávaða (*atburður*) um miðja nótt, að þá skiptir máli hvað viðkomandi hugsar (*hugsun*). Er þetta innbrotspjófur? kötturinn? eða vindurinn? Það fer eftir því hvaða hugsun kemur upp í hugann, hvernig viðbrögð líkamans verða. (*tilfinning*) Við neikvæðar hugsanir bregst ósjálfráða taugakerfið við og sendir skilaboð um að hætta sé á ferðum. Það getur síðan valdið ýmsum líkamlegum einkennum s.s. háum blóðþrýstingi, þreytu, þunglyndi og kvíða. Þeir sálfræðilegu þættir sem hægt er að nýta sér til að hafa jákvæð áhrif á heilsuna, er að þjálfa sig upp í að hugsa með bjartsýni og jákvæðni og velta fyrir sér hvort að neikvæða hugsunin sé yfirleitt raunhæf eða ekki.

Glærur frá fyrirlestri Mjallar eru inn á heimasíðunni okkar undir "fræðsla" og hér fyrir neðan er slóð á hamingju próf sem hún benti á.

www.authenticchappiness.sas.upenn.edu



NÚ ER ÁRIÐ 2015
GENGIÐ Í GARÐ
OG VIÐ ÓSKUM
ÞESS AÐ ÞAÐ
VERÐI GOTT
OG GÆFURÍKT!



TILKYNNING

SAMEIGINLEGUR FUNDUR

Fimmtudagskvöldið 5. mars verður sameiginlegur fræðslufundur með Stóma-samtökunum. Fundurinn hefst kl. 20:00 að Skógarhlíð 8, 1. hæð til hægri og verður nánar auglýstur síðar.

Takið kvöldið frá!

UPPSKRIFT

GLÚTENLAUSAR VÖFFLUR

Það er einfalt að taka hefðbundnar uppskriftir (eins og vöfludeig) og gera þær hollari, taka t.d. út sykur og/eða glúten. Úr þessari uppskrift koma 6 til 8 vöflur en það er líka hægt að baka skonsur.

6 stk egg
6 msk kókosheiti
1 tsk vínsteinslyftiduft
1 tsk vanilluduft eða dropar
1 vel þroskaður banani
250 ml kalt vatn
1 msk kókosolía

Þeytið eggin létt og ljós. Bræðið kókosolíuna með því að láta heitt vatn renna á krukuna. Stappið bananann og setjið allt út í eggin. Hrærið þar til blandan hefur jafna áferð og er kekkjalaus. Bakið eins og venjulegar vöflur.

BARNABÆKLINGUR

Úlfur Agnarsson læknir og Margrét Erna Baldursdóttir hjúkrunarfræðingur á Barnaspítalanum taka formlega á móti nýja barnabæklingum.



SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Tíminn er hið verðmætasta sem við getum eytt.

Theophrastos (372-287 f.kr)

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS | WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Sigurborg Sturludóttir | Meðstjórnendur Dagbjört Hildur Torfadóttir og Herdís Eva Hermundardóttir
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson