

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