

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