

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 kvikmyndagerðarmaður 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