



# CCU

## Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 1. TBL - 15. ÁRG | JAN 2019

AÐALFUNDARBOÐ - 12. FEBRÚAR KL. 20:00

## AÐALFUNDUR CCU

Kæru félagar.

Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir samveruna á því liðna, bæði á fræðslufundum, í verkefnavinnu og á samfélagsmiðlum CCU. Nýtt ár er hafið, ný tækifæri bjóðast og hver veit hvaða verkefni nýja árið kemur til með að færa okkur.

Síðastliðið ár var óvenju annasamt hjá stjórninni og mörg ný "met" sett í verkefnavinnu; fjöldi funda, fjöldi verkefna og þar af leiðandi var síðasta ár það kostnaðarsamasta í sögu CCU.

Eitt af málefnum sem lögð var áhersla á, var að auka almenna þekkingu á sjúkdómunum, á félaginu og hvað það getur haft í för með sér að vera með langvinnan sjúkdóm. Það hafði þau ánægjulegu áhrif að enn eitt "metið" var sett, en aldrei hafa eins margir gengið í félagið á einu ári, eða alls 98 manns.

En tíminn flýgur áfram sem fyrr og nú er komið að aðalfundi CCU. Dagskrá fundarins er eftirfarandi:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemina á síðasta ári.
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. Ungliðahópurinn.
10. Önnur mál.

Eftir aðalfundinn mun Ágúst Kristján Steinarsson flétta saman sína reynslu af því að lifa m.a. með sárarastilbólgu og lesa upp úr ný-útkominni bók sinni, Riddarar hringavitleysunnar. Hún fjallar um fjóra menn sem allir eru að glíma við veikindi en sagan er öll byggð á persónulegri reynslu höfundar.

Fundurinn verður þriðjudagskvöldið 12. febrúar í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20.00.

Kaffi verður á könnunni og ljúfar veitingar frá Happ. Vonandi sjáum við ykkur sem flest..... Stjórnin.

## FRÁ UNGLIÐUM

Ungliðahópurinn hittist fimmtudaginn 29. nóvember á Súfistanum í Hafnarfirði. Þar mættu 6 manns og þau sátu og spjölluðu um daginn og veginn í góðum félagskap. Allir nutu sín vel og var mjög afslöppuð stemming.

Næsti fundur er áætlaður um miðjan febrúar en mun hann verða auglýstur nánar síðar.

Við minnum á að hægt er að leita að "Ungliðahópur CCU" á Facebook til að komast í hópinn en hann er ætlaður öllum á aldrinum 16-30 ára sem glíma við Colitis Ulcerosa eða Crohn's sjúkdóm.

## LÁGKOLVETNA FOCCACIA BRAUÐ

3 dl kotasæla  
6 egg  
40 gr. brætt smjör  
2 dl. möndlur  
1 dl. sólblómafræ  
1 dl. sesamfræ  
2 msk. husk  
1 tsk. salt  
2 stk. vínsteinslyftiduft

Hitið ofninn í 170° C. Peytið kotasæluna þangað til hún er kekkjalaus og blandið eggjum og bræddu smjöri varlega saman við sæluna. Fínmalíð möndlur og fræ og bætið husk trefjum, salti og lyftidufti saman við. Hrærið allt saman og látið þykkna um stund.

Setjið degið á pappírsklædda ofnplötu og mótið í ferhyrning. Bakið í 15 mín.

Takið brauðið út og þrýstið annaðhvort 20 til 25 svörtum ólífum létt ofan í degið með jöfnu millibili eða 100 gr. af gróf-söxuðum sólþurrkuðum tómötum í olíu.

Stráið flögusalti og söxuðu rósmaríni (1 til 2 stíkar) yfir brauðið. Bakið í 15 til 20 mín til viðbótar.

Skerið brauðið í litla ferninga og berið fram :-)

Úr bókinni "Södd og sæl án kolvetna"

### SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Þekkingin er óendanleg, mannlegur skilningur er takmarkaður.

Ókunnur höfundur

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

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hulda Björg Þórðardóttir | Ritari Sóley Veturliðadóttir | Meðstjórnendur Elísabet Sverrisdóttir og Hafðís Erla Ingvarsdóttir  
Varamenn Hrefna Björk Jóhannsdóttir og Sigurborg Sturludóttir | Ungliðatengiliður Raket Ýr Aðalsteinsdóttir | Vefstjóri Svavar Kjarrval