



# Crohn's og Colitis Ulcerosa Samtökin

FRÉTTABRÉF | 2. TBL - 18. ÁRG | APRÍL 2022

FRÆÐSLUFUNDUR 28. APRÍL KL. 20:00

## STREITA OG KULNUN

Fyrirlesari á næsta fræðslufundi hjá okkur verður Ragnhildur Þórðardóttir sálfræðingur, betur þekkt sem Ragga nagli. Hún ætlar að fara yfir streitufræðina út frá hugrænni atferlismeðferð, jákvæðri sálfræði, núvitund (mindfulness) og öndun.

Hvaða áhrif hefur langvarandi streita á andlega og líkamlega heilsu?

Hvernig við getum styrkt grunnstöðir góðrar heilsu og mikilvægi þeirra til að koma í veg fyrir og stjórna streitu?

Hvaða viðurkenndar aðferðir róa miðtaugakerfið og koma okkur úr streituástandi yfir í rólega kerfið?

Fyrirlesturinn verður sem fyrr í sal Vistor Hörgatúni 2, Garðabæ (gengið inn frá Bæjarbrautinni) og hefst kl. 20:00. Hlökkum til að sjá ykkur :-)



*When you have an invisible illness, it's hard to explain to someone who doesn't have a clue. It's a daily struggle being in pain or feeling sick on the inside, when you look fine on the outside*

Eins og síðustu ár verður CCU með vitundarvakningu á Facebook í tilefni alþjóðlegs IBD dags þann 19. maí. Vakningin stendur yfir frá 1. til 19 maí og Webmo sér um uppsetninguna. Þetta árið leggjum við áherslu á að IBD virðir engin aldursmörk.

Mikilvægt er að auka almenna þekkingu og skilning á aðstæðum fólks með IBD. Allt er svo miklu auðveldara þegar einhver þekking er til staðar. Stundum er maður bara ekki tilbúinn í spurningarnar og útskýringarnar sem þarf að gefa þegar sagt er frá sjúkdómunum.

## It Takes Guts



To Live With  
Crohn's & Colitis

LTC

## TILLÖGUR ÓSKAST

Ert þú með hugmynd eða tillögu að umræðuefni fyrir fræðslufund? Stjórnin væri afskaplega þakklát að heyra í ykkur varðandi allar hugmyndir og uppástungur að efni fræðslufunda, kæru félagar. Endilega hafið samband á ccu@ccu.is eða sendið skilaboð á FB.

MOLAR

## FÉLAGSGJALD

Félagsgjaldið var sent í heimabankann í byrjun mars og einhverjur hafa fengið tilkynningu um að ekki sé hægt að greiða. Það gæti virkað að fjarlægja kommunu í nafni félagsins til þess að greiða en það er búið að láta bankann vita og vonandi leysist málid fljótt. Ef ekki, vinsamlegast látið okkur vita.

## UNGLIÐAHÓPUR CCU

Rakel Ýr, Tinna og Guðlaug sem séð hafa um ungliðahópinn hjá CCU eru að hætta og auglýsa hér með eftir áhugasönum einstaklingum á aldrinum 16 til 30 ára sem myndu vilja taka að sér að sjá um hópinn. Starfsemin hefur legið niðri í Covid faraldrinum en áður var hópurinn að hittast nokkrum sinnum á ári. Ef þið hafið áhuga eða vitið um einhverja sem vildu starfa með hópnum endilega hafið samband við þær stöllur í gegnum ungliðahópinn á Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/338350239677447/>

## HRINGSJÁ

Hringsjá er eitt af þeim úrræðum sem við getum nýtt okkur og áhugavert að skoða starfseminum sem þar fer fram. Fyrirtækið var stofnað árið 1987 sem samstarfsverkefni ÖBÍ og félagsmálaráðuneytisins. Hugmyndafræðin sem starfað er eftir byggir á mannúð, fjölgreind, lausnamiðuðu námi, list, sköpun, tjáningu og valdeflingu. Markmiðin eru mörg, m.a. að efla persónulega og félagslega færni, auka sjálfstraust, þor og samfélagslega þátttöku og þar með lífsgæði þátttakenda.

Námshliðin á endurhæfingunni felst í einstaklingsmiðuðu námi í formi styttri námskeiða eða einingabæru námi með sérhæfðri ráðgjöf og stuðningi. Markmiðið er að veita náms- og starfssendurhæfingu fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem vegna sjúkdóma, slysa, fötlunar eða annarra áfalla, þurfa á endurhæfingu að halda til að takast á við nám og/eða að stunda atvinnu á almennum vinnumarkaði.

Námið hentar einnig þeim sem hafa litla grunnmenntun eða sértæka námserfiðleika. Stefnt er að því að þeir sem útskrifast frá Hringsjá séu færir um að takast á við nám í almennum framhaldsskólam og/eða finna störf við hæfi á almennum vinnumarkaði.

## SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Um leið og maðurinn er orðinn meistari í einni grein ætti hann að gerast nemandi í nýri grein.

Gerhard Hauptmann