



**CCU** Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | FEBRÚAR 2013

## FUNDARBOÐ

Fimmtudagskvöldið 7.mars næstkomandi verður sameiginlegur fræðslufundur með Stómasamtökunum. Fyrirlesari er jóga-kennarinn Geir Ólafsson sem starfar hjá Yoga Shala. Hann ætlar að fræða okkur aðeins um jóga og kenna nokkrar góðar æfingar fyrir öndun og slökun. Stress er ekki gott fyrir neinn og mikilvægt að geta slakað á í amstri dagsins. Það þarf ekki að koma með neitt með sér, heldur sitjum við bara eins og venjulega og tökum þátt.

Fundarstaður er Skógarhlíð 8 (krabbameinshúsið), 1.hæð til hægri. Húsið opnar kl: 19:30 og fundurinn byrjar kl 20:00. Boðið verður upp á kaffi og létt meðlæti og vonumst við til að sjá sem flesta.



## RANNSÓKN VARÐANDI MATARÆÐI

Eins og við höfum áður sagt frá, er að fara af stað rannsókn meðal Crohn's og Colitis Ulcerosa sjúklinga um næringu og mataræði. Einar S. Björnsson yfirlæknir á Landspítalanum tjáði okkur að Jóna Björk Viðarsdóttir mastersnemi í næringarfræði við HÍ væri komin til liðs við verkefnið. Meðal annars er gert ráð fyrir að einstaklingarnir svari spurningalista og haldi matardagbók í 3 daga. Áætlunin er að byrja á því að vinna með einstaklinga sem koma í Remicade eða Humira meðferð á Landspítalanum og útvíkka síðan rannsóknina yfir á aðra sjúklinga. Vinna við spurningalista og fleiri þætti er vel á veg komin og líklega mun verða auglýst eftir þátttakendum í rannsóknina, meðal annars á heimasíðu félagsins. Umsókn fyrir mastersverkefninu var tekin fyrir í vísindanefnd þann 26.febrúar og áætlað er að vinna fari af stað strax eftir páska.

## FRÁ GJALDKERA

Eins og við sögðum frá í síðasta fréttabréfi er loksins fundin skýring á því hversvegna sumir hafa ekki getað greitt félagsgjöldin. Hún liggur í því að Arionbanki höndlar ekki úrfellingamerkið í nafni félagsins og kemur því með tilkynningu um að það sé ótækt tákn í skýringu. Við vitum ekki til þess að það sé búið að lagfæra þetta þannig að þeir sem eru hjá Arionbanka þurfa að eyða nafni félagsins í skýringunni til að geta greitt greiðsluseðilinn.

## HUGMYNDIR FYRIR HEIMASÍÐUNA

Stjórninni langar til að auglýsa eftir hugmyndum fyrir heimasíðu CCU. Við erum með hugmyndir um að uppfæra síðuna, breyta og bæta og viljum endilega vita hvað þið, félagsmenn góðir, viljið hafa á heimasíðunni. Endilega hugsjið málið og sendið okkur póst á [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is).

## AÐALFUNDUR CCU

Aðalfundur CCU samtakanna verður haldinn 2.mai næstkomandi og eftir aðalfundinn kemur Guðrún Bergmann til okkar og ætlar að fjalla um hvernig má losna við bólgur úr líkamanum með hjálp náttúruafna og fleira nytsamlegt....

Endilega takið kvöldið frá



UPPSKRIFT

## GOTT PASTASALAT

Fyrir fjóra

1 poki blandað salat eða það sem til er  
Pastaskrúfur  
1/4 dós ananasbitar  
1/4 gúrka  
1 rauð og 1 gul paprika  
1 box kirsuberjatómatar  
3 cm þúrrulaukur  
Furuhnetur og pecanhnetur  
Kasjuhnetur  
Trönuber  
Nokkrar döðlur  
Tamari sósa  
Grænmetiskrydd

Sjóðið skrufurnar. Skerið paprikur og lauk niður í hæfilega bita og tómatana í tvennt. Afhyðið gúrkuna og skerið í bita. Látið renna af ananasbitunum og skerið í tvennt. Skerið döðlurnar smátt, blandið öllu saman í skál og kryddið með grænmetiskryddi.

Ristið furuhnetur og brotnar pecanhnetur á pönnu og setjið nokkra dropa af tamari sósu útá í lokin og hrærið saman. Dreifið blöndunni og kasjuhnetunum yfir og blandið. Stráið trönuberjunum yfir í lokin.

Mjög gott er að hafa sinnepssósu og fetaost með sem valkost til að setja útá salatið eða bara setja uppáhalds oliuna og edikið útá.

Ef menn vilja matarmeira salat er mjög gott að bæta kjúklingi við. Skerið 2 bringur niður í litla strimla, kryddið með kjúklinga- og hvítlauksskryddi. Steikið í smá olíu á pönnu og bætið í salatið.....mmmmmm.... !!



**SPAKMÆLI MÁNAÐARINS**

Kraftaverk eiga sér ekki stað án vinnu og drauma - Marianne Larsen

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | [CCU@CCU.IS](mailto:CCU@CCU.IS) / [WWW.CCU.IS](http://WWW.CCU.IS)

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Púriður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnandi / Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir

Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson



**CCU** Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

## FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | APRÍL 2013

FUNDARBOÐ

### GUÐRÚN BERGMANN

Þann 2. maí næstkomandi ætlar Guðrún Bergmann að vera fyrirlesari á fræðslufundi hjá okkur. Hún mun meðal annars fjalla um hvaða ástæður geta verið á bak við bólgur í líkamanum og til hvaða sjúkdóma viðvarandi bólgur og súrt ástand í líkamanum geta leitt. Jafnframt bendir hún á margar náttúrulegar leiðir sem má nota til að draga úr bólgum, ná bata og auknum krafti á ný, bæta meltinguna og brosa meira :-)



Guðrúnu kannast flestir við og hún er einn af frumkvöðlum hvers kyns sjálfsræktarvinnu hér á landi, bæði með skrifum sínum, fyrirlestrum og námskeiðum.

Á undan er aðalfundur CCU og dagskráin er skv. 4. gr. laga félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi samtakanna á liðnu tímabili.
2. Endurskoðaðir 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.

Fundurinn verður í sal Vistor að Hörgatúni 2, Garðabæ og hefst kl. 19:30. Guðrún byrjar um 20:30.

Kaffi verður á könnunni ásamt léttu meðlæti og vonumst við til að sjá sem flesta.

## NÝTT GREIÐSLUKERFI LYFJA

Eins og flestir vita verður nýtt greiðslukerfi virkt þann 4. maí næstkomandi. Hvetjum við fólk til að kynna sér nýju reglurnar og á heimasíðunni er hægt að sjá glærुकynningu frá Sjúkratryggingunum. Á [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) eru meiri upplýsingar og reiknivél til að sjá kostnaðinn.

FRÉTTIR

## AÐALFUNDUR EFCCA

Þann 15.-17. mars síðastliðinn var aðalfundur EFCCA haldinn í Slóveníu. Edda og Hrefna fóru á fundinn fyrir hönd CCU. Í dag eru 28 félög frá 27 löndum í Evrópu meðlimir og 3 samstarfsfélög utan Evrópu; Argentína, Ísrael og Nýja-Sjáland. EFCCA er sífellt að stækka og verða sýnilegra félag, ekki aðeins í Evrópu heldur líka um allan heim. Sýnileiki er mjög mikilvægur, ekki síst í baráttunni við að auka þekkingu almennings, þrýsta á meiri rannsóknir og betri umönnun. Þetta árið var aðalfundurinn með nokkuð öðru sniði en síðustu ár. Til þess að móta framtíðarplön EFCCA var fólk skipt í hópa og sett fyrir verkefni eins og: Hvert stefnum við og hvað teljum við vera mikilvægt? Hóparnir svöruðu spurningum, gerðu hugmyndakort og teikningar. Að lokum var niðurstöðunni safnað saman á stórt spjald og hver einstaklingur fékk þrjá límmiða til að merkja við þær hugmyndir sem hann taldi mikilvægastar. Þessa vinnu ætlar stjórnin að nota til að leggja línurnar fyrir næstu ár.

UPPSKRIFT

## LÉTT SÍTRÓNUSÓSA

Sósan er mjög góð með fiski og uppskriftin er fyrir fjóra.

- 5 dl. vatn
- 1 fiskiteningur
- 2 msk. maisenamjöl
- 1 tsk. sítrónupipar
- 2 msk. kreistur sítrónusafi
- 4 msk. saxað dill
- Salt eftir smekk



Hitið vatnið að suðu og leysið fiskiteninginn upp. Setjið maisenamjölið í skál og hrærið það út með smá köldu vatni. Blandið því smám saman í heitt vatnið og hrærið stöðugt í. Látið sjóða í 3 min. Setjið sítrónusafann og piparinn úti, saltið eftir smekk og bætið dillinu síðast í.

Einn skamtur gefur 20 kcal(80kJ), 0 gr. fita og 0 gr. trefjar. Uppskrift úr Näring & njutning - útgefin af sænsku RMT samtökunum 2001



SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Horfðu mót sólinni og þá sérðu ekki skuggann - Helen Keller



Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | JÚNÍ 2013

FRÉTTIR

## FRÁ AÐALFUNDI

Aðalfundurinn var haldinn 2. maí síðastliðinn í sal Vistor og fór fram eftir áður auglýstri dagskrá. Edda flutti skýrslu stjórnar um starfsemi síðasta árs og Hrönn fór yfir reikninga félagsins sem voru samþykktir einróma. Á næsta starfsári er gert ráð fyrir fjórum fræðslufundum, 2 fyrir jól og 2 eftir jól. Stefnt er að hafa aðalfundinn með fyrsta fundi eftir áramót sem yrði þá líklega í febrúar. Ný stjórn var kosin og er mikið ánægjuefni að aftur er orðið fullmannað í stjórn. Stjórnin hittist á fyrsta fundi innan við viku frá aðalfundi og skipti með sér verkum:

Edda Svavarsdóttir *Formaður og varafulltrúi í stjórn ÖBÍ*  
Hrönn Petersen *Gjaldkeri og fulltrúi í stjórn ÖBÍ*  
Puríður Rúri Valgeirsdóttir *Ritari*  
Dagbjört Hildur Torfadóttir *Meðstjórnandi*  
Sigurborg Sturludóttir *Meðstjórnandi*

Björn Hermannsson *Varamaður*  
Hrefna B. Jóhannsdóttir *Varamaður*

Skoðunarmenn reikninga eru Emil B. Hallgrímsson og Lilja Ýr Halldórssdóttir.

Berglind hætti í stjórn og þökkum við henni kærlega fyrir vel unnin störf. Hún er samt ekki að yfirgefa okkur því hún verður áfram vefstjóri og er að vinna að því að setja upp nýja heimasíðu fyrir félagið. Vonumst við til að hún verði orðin virk í lok mánaðarins og erum við þegar byrjuð að undirbúa nýtt efni á heimasíðuna.

Engar tillögur höfðu borist stjórninni fyrir fundinn og félagsgjaldið var ákveðið óbreytt, kr. 2000. Síðastliðið vor sóttum við um styrk til ÖBÍ að upphæð 350 þús kr. til reksturs félagsins og fyrir uppbyggingu nýrrar heimasíðu. Rétt fyrir aðalfundinn fengum við að vita að sá styrkur hefði verið veittur. Einnig fær félagið aukagreiðslu, sem er um 600 þús kr. og vægast sagt ánægjulegur og óvæntur bónus fyrir félagið.

Á næsta ári stefnum við að því að gefa út litla bók eða bækling fyrir börn. Sagan er um strák og stelpu sem eru með Crohn's og Colitis.

Eftir aðalfundinn kom Guðrún Bergmann til okkar og hélt fyrirlestur eins og henni er einni lagið um leiðir til að losna við bólgu úr líkamanum.

TILKYNNING

## NÆSTI FUNDUR

Næsti fræðslufundur er áætlaður eftir miðjan september. Fundarefni og staður verður nánar auglýst síðar.

## RANNSÓKN Á MATARÆÐI OG NÆRINGU

Rannsóknin á mataræði og næringarstöðu fólks með Crohn's og Colitis er hafin. Byrjað er á þeim einstaklingum sem koma í remicade meðferð inn á spítala. Félagið hefur verið beðið um aðstoð við að afla þátttakenda sem eru ekki á fyrrnefndu lyfi og munum við að sjálfsögðu verða við því. Þeir sem taka þátt þurfa að halda matardagbók í þrjú daga og svara spurningalista. Síðan þarf að mæta til hjúkrunarfræðings þar sem er tekin blóðprufa og fleiri mælingar. Líklega verður byrjað á þessu í ágúst eða september og verður óskað eftir þátttakendum þegar nær dregur. Þetta er spennandi verkefni og það væri frábært að sem flestir gætu verið með.

UPPSKRIFT

## RAUÐSPRETTA FYRIR FJÓRA

með möndlum og appelsínusösu.

600 gr rauðspretta  
1 eggjahvíta  
100 gr grófsaxaðar möndlur  
1 msk olía  
Salt og pipar eftir smekk

Sósa:

Safi úr 2 appelsínum  
1 msk rífið engifer  
1 tsk sykur  
1-2 tsk maizenamjöl

Hitið allt hráefnið saman í potti og jafnið með maizenamjölinu leystu upp í köldu vatni.

Snyrtið flökin og skerið í hæfilega bita. Veltið þeim upp úr eggjahvítu og síðan möndlum. Hitið olíu á pönnu og steikið fiskinn í ca. 2 mínútur á hvorri hlið.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Elskaðu lífið og þá mun lífið elska þig - Arthur Gordon



CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Puríður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnendur Dagbjört Hildur Torfadóttir og Sigurborg Sturludóttir  
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson | Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir



Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | SEPTEMBER 2013

FUNDARBOÐ

## NÁTTÚRULÆKNING

Fyrsti fundur vetrarins verður miðvikudagskvöldið 18. september næstkomandi í sal Vistor að Hörgatúni 2, Garðabæ.

Náttúrulæknirinn Matthildur Þorlákssdóttir ætlar að koma og miðla okkur af kunnáttu sinni varðandi hollt og gott mataræði. Hún er "heilpraktiker", stundaði þriggja ára nám í Þýskalandi ásamt starfsþjálfun til að fá löggildingu og starfsréttindi. Fjöldi fólks hefur leitað til Matthildar eftir aðstoð við að breyta og bæta mataræði sitt, enda er hún viskubrunnur þegar kemur að starfsemi líkamans.

Húsið opnar klukkan 19:45 og hefst fundurinn klukkan 20:00. Að sjálfsgöðu verður kaffi á könnunni og létt meðlæti og vonumst við til að sjá sem flesta.

FRÉTTIR

## MATARRANNSÓKNIN HELDUR ÁFRAM

Hafin er rannsókn á vegum Rannsóknarstofu í næringarfræði sem er styrkt af Vísindasjóði Landspítala. Markmið rannsóknarinnar er að kanna mataræði og næringarástand hjá sjúklingum með bólgusjúkdóma í meltingarvegi. Mjög lítið er vitað um hvaða hlutverki mataræði gegnir og því erfið að ráðleggja sértækt mataræði. Niðurstöður gera vonandi mögulegt að finna út hvaða fæðupættir valda versnun einkenna og hvaða mataræði minnkar einkenni sjúklinga með sáraristilsbólgu og Crohn's sjúkdóm. Þessi rannsókn er hluti af námssverkefni Jónu Bjarkar Viðarsdóttur sem er í meistaranámi í næringarfræði við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.



Við biðlum til fólks með Crohn's og sáraristilsbólgu að mæta á opið hús í Eirbergi Hringbraut stofu 103C milli kl 16-20 þriðjudaginn 24. september og svara spurningalista um mataræði. Léttar veitingar í boði.



Vinsamlegast látið berast

Athugið að þeir sem eru búnir að svara spurningalistanum á LSH (í remicade meðferð) þurfa ekki að mæta aftur.

Eirberg er staðsett uppvið Landspítala á Hringbraut. Ef keyrt er frá Eiríks-götu inn á plan er Eirberg strax á vinstri hönd. Við verðum með afnot af kennslustofu nr 103 C.

## FÉLAGSGJÖLD

Það er komið að árlegri innheimtu félagsgjalda en samkvæmt síðasta aðalfundi var ákveðið að árgjald yrði áfram óbreytt, eða kr. 2.000,-. Við munum ekki senda greiðsluseðla út, en greiðslufyrirmæli munu birtast í netbönkum. Fyrir þá sem ekki hafa aðgang að netbanka þá má millifæra árgjöldin beint á:

0512-26-7117 kt. 711095-3229

Minum á að ef þið getið ekki framkvæmt greiðsluna þarf að eyða nafni félagsins í skýringum vegna úrfellingarmerkisins í crohn's.

TILKYNNINGAR

## FRÆÐSLUFUNDUR

Seinni fundur haustsins verður seinni partinn í nóvember. Fyrirlesari verður Anna Sigríður sem er prestur og ætlar hún að fjalla um veikindi, meðvirkni og áhrif þess á fjölskyldur sjúklinga.

## NÝ HEIMASÍÐA

Ný heimasíða CCU er í smíðum og vonandi kemst hún í loftið sem fyrst. Allt sem er á síðunni í dag verður á þeirri nýju og svo er stefnan að bæta við nýju efni. Við höfum nú þegar fengið ábendingar frá félagsmönnum um efni á síðuna og ef þið eruð með hugmyndir eða athugasemdir sem þið viljið koma á framfæri þá er um að gera að senda okkur póst á [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is)

## REYKJAVÍKURMARABONIÐ

Það voru tveir aðilar sem skráðu sig og hlupu til styrktar félaginu í síðasta Reykjavíkumaraþoni og söfnuðu þeir samtals 58.000 krónum. Við sendum okkar bestu þakki fyrir framtakið og óskum þeim alls hins besta.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Þér er hollast að lifa, hugsa og starfa eins vel og þér er unnt í dag, því að dagurinn í dag er undirbúningur morgundagsins og alls framtímans - H.Martineau

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | [CCU@CCU.IS](mailto:CCU@CCU.IS) / [WWW.CCU.IS](http://WWW.CCU.IS)

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Þuríður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnendur Dagbjört Hildur Torfadóttir og Sigurborg Sturludóttir  
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson | Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir



**CCU** Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | NÓVEMBER 2013

FUNDARBOÐ

## NÝJAR HUGSANIR OG VIÐHORF

Næsti fræðslufundur verður þriðjudagskvöldið 19. nóvember. Anna Sigríður Pálsdóttir Dómkirkjuprestur ætlar að koma til okkar og fjalla um ýmis málefni, m.a. meðvirkni og hvaða áhrif langvinn veikindi geta haft á fjölskylduna. Nýjar hugsanir, ný viðhorf og hvernig við getum sjálf tekist á við lífið þegar aðstæður breytast.

Fundarstaður er sem áður í sal Vistor að Hörgatúni 2, Garðabæ. Húsið opnar 19:45 og fundurinn hefst kl. 20.00. Kaffi verður á könnunni, eitthvað hollt og gott með og vonumst við til að sjá sem flesta.

## SAMKEPPNI UM MERKI / LÓGÓ

Er ekki kominn tími til að félagið eignist merki ?

Í tilefni af nýrri heimasíðu hafa CCU samtökin ákveðið að standa fyrir samkeppni um merki/lógó fyrir félagið. Merkið verður notað á heimasíðuna, fréttabréf, bæklinga, plaköt og annað efni sem samtökin senda frá sér.



Tillögum skal skila inn fyrir 1. febrúar 2014, merktum :

### “SAMKEPPNI CCU”

annað hvort með email: [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is)

eða með landpósti á CCU samtökin  
heimilisfang félagsins: Pósthólf 5388  
125 Reykjavík

Tillögum að merkinu má bæði skila inn á tölvutæku formi sem jpg skrá eða handteiknuðu. Á næsta aðalfundi félagsins sem verður í febrúar 2014, verða veitt verðlaun fyrir fyrsta sætið að upphæð 40.000 kr. Félagið áskilur sér rétt til að hafna öllum tillögum. Samkeppnin er öllum opin og hvetjum við félagsmenn til að taka þátt. Einnig viljum við biðja ykkur um að hvetja aðra til að senda inn tillögur.

## MATARRANNSÓKNIN HELDUR ÁFRAM

Ennþá vantar fleiri þátttakendur í rannsóknina og spurningalistanum hefur verið breytt lítillega til að fólk þurfi ekki að mæta á staðinn, heldur geti svarað gegnum email. Áhugasamir geta haft samband við Jónu Björk: [jbv3@hi.is](mailto:jbv3@hi.is) og fengið sendan spurningalista og frekari upplýsingar. Vinsamlegast takið fram ef þið eruð á Humira.

## AÐALFUNDUR CCU 2014

Á síðasta aðalfundi lögðum við til að aðalfundur félagsins yrði framvegis fyrsti fundur á hverju ári og verður hann því næst um miðjan febrúar 2014. Fyrirlesari á þeim fundi er enn ekki ákveðinn og verður nánar auglýstur síðar.



UPPSKRIFT

## FERSKJUGLEÐI

Haframjöl  
(magn eftir smekk og þörf)  
Klípa af salti  
1-2 tsk kanill  
1-2 tsk chia fræ  
1-2 tsk Husk (má sleppa)  
Vatn (eftir þykktarsmekk)  
Stevia Apricot Nectar dropi



Ferskjan er skorin í smáa bita og sett í örbylgjuofninn í 30 - 45 sek. til að mýkja hana aðeins. Allt sett í pott og eldað eins og venjulegur hafragrautur.

Tekið af [www.pressan.is/heilsupressan](http://www.pressan.is/heilsupressan)

FRÉTTIR

## BARNABÆKLINGUR

Félagið hefur ákveðið að gefa út veglegan bækling fyrir börn. Hann verður nokkrar blaðsíður að lengd og fjallar um Önnu og Elías. Þau eru í 1. bekk og eru með Crohn's og Colitis. Aftast verður opna með nánari upplýsingum um sjúkdómana.

Bæklingurinn er unninn upp úr barnabók sem var gefin út í Finnlandi fyrir stuttu og er vinna við bæklinginn komin vel á veg. Vonumst við til þess að bæklingurinn hjálpi til þess að útskýra sjúkdómana fyrir börnum, auðveldi umræðu og veiti góðar upplýsingar. Áætlað er að bæklingurinn komi út næsta haust.

## NÝ HEIMASÍÐA

Ný heimasíða fyrir CCU er komin í loftið. Útlitið er kannski ekki alveg endanlegt, vantar auðvitað nýja lógóið :-)) og einnig er markmiðið að hafa síðuna sem besta. Vinna er hafin við að bæta upplýsingarnar um sjúkdómana og eins erum við að hugsa um næringu og mataræðisupplýsingar. Atburðadagatal er komið á forsiðuna og strax og dagsetning er komin á fundi, birtist það á dagatalinu. Allar ábendingar um útlit og tillögur að nýju efni eru vel þegnar.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Þögnin er líka samtal - Indverkst orðtak

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | [CCU@CCU.IS](mailto:CCU@CCU.IS) / [WWW.CCU.IS](http://WWW.CCU.IS)

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Þuríður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnendur Dagbjört Hildur Torfadóttir og Sigurborg Sturludóttir  
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson | Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir