



# CCU

## Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 1. TBL - 11. ÁRG | JAN 2015

AÐALFUNDARBOÐ - 27. JANÚAR KL. 20:00

### NIÐURSTÖÐUR ÚR RANNSÓKN

Þriðjudagskvöldið 27. janúar næstkomandi er boðað til aðalfundar CCU. Hefðbundin aðalfundarstörf eru á dagskrá og eru þau samkvæmt 4. grein 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.

Þegar aðalfundinum er lokið tekur Jóna Björk Viðarsdóttir við og kynnis fyrir okkur niðurstöður úr MS ritgerð sinni um mataræði og næringarástand IBD einstaklinga. Hópur af okkar félagsmönnum tók þátt í rannsókninni og verður eflaust fróðlegt að heyra niðurstöðurnar.

Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2, Garðabæ og hefst kl. 20:00. Kaffi og meðlæti verður í boði og vonumst við til að sjá sem flesta.

ÚTTDRÁTTUR

### SÁLFRÆÐI OG LÍKAMLEG HEILSA

Í nóvember síðastliðnum kom Mjöll Jónsdóttir sálfræðingur og flutti fyrirlestur um sálfræði, líkamlega heilsu og samspil líkama og sálar.

Aðalinntakið í fyrirlestrinum var að útskýra hvernig við getum sjálf haft áhrif á eigin líðan með hugsunum og hvernig tengingin virkar milli hugsunar og heila. Við erum með ósjálfrátt taugakerfi sem bregst við þegar tilveru okkar er ógnað en þetta kerfi býr ekki yfir þeirri getu að notast við skynsemi eða dómgreind. Mjöll tók t.d. dæmi um það þegar fólk vaknar upp við hávaða (*atburður*) um miðja nótt, að þá skiptir máli hvað viðkomandi hugsar (*hugsun*). Er þetta innbrotspjófur? kötturinn? eða vindurinn? Það fer eftir því hvaða hugsun kemur upp í hugann, hvernig viðbrögð líkamans verða. (*tilfinning*) Við neikvæðar hugsanir bregst ósjálfráða taugakerfið við og sendir skilaboð um að hætta sé á ferðum. Það getur síðan valdið ýmsum líkamlegum einkennum s.s. háum blóðþrýstingi, þreytu, þunglyndi og kvíða. Þeir sálfræðilegu þættir sem hægt er að nýta sér til að hafa jákvæð áhrif á heilsuna, er að þjálfa sig upp í að hugsa með bjartsýni og jákvæðni og velta fyrir sér hvort að neikvæða hugsunin sé yfirleitt raunhæf eða ekki.

Glærur frá fyrirlestri Mjallar eru inn á heimasíðunni okkar undir "fræðsla" og hér fyrir neðan er slóð á hamingju próf sem hún benti á.

[www.authenticchappiness.sas.upenn.edu](http://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu)



NÚ ER ÁRIÐ 2015  
GENGIÐ Í GARÐ  
OG VIÐ ÓSKUM  
ÞESS AÐ ÞAÐ  
VERÐI GOTT  
OG GÆFURÍKT!



TILKYNNING

### SAMEIGINLEGUR FUNDUR

Fimmtudagskvöldið 5. mars verður sameiginlegur fræðslufundur með Stóma-samtökunum. Fundurinn hefst kl. 20:00 að Skógarhlíð 8, 1. hæð til hægri og verður nánar auglýstur síðar.

Takið kvöldið frá!

UPPSKRIFT

### GLÚTENLAUSAR VÖFFLUR

Það er einfalt að taka hefðbundnar uppskriftir (eins og vöfludeig) og gera þær hollari, taka t.d. út sykurlu og/eða glúten. Úr þessari uppskrift koma 6 til 8 vöflur en það er líka hægt að baka skonsur.

- 6 stk egg
- 6 msk kókosheiti
- 1 tsk vínsteinslyftiduft
- 1 tsk vanilluduft eða dropar
- 1 vel þroskaður banani
- 250 ml kalt vatn
- 1 msk kókosolía

Þeytið eggin létt og ljós. Bræðið kókosolíuna með því að láta heitt vatn renna á krukuna. Stappið bananann og setjið allt út í eggin. Hrærið þar til blandan hefur jafna áferð og er kekkjalaus. Bakið eins og venjulegar vöflur.

### BARNABÆKLINGUR

Úlfur Agnarsson læknir og Margrét Erna Baldursdóttir hjúkrunarfræðingur á Barnaspítalanum taka formlega á móti nýja barnabæklingum.



SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Tíminn er hið verðmætasta sem við getum eytt.

Theophrastos (372-287 f.kr)

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

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Sigurborg Sturludóttir | Meðstjórnendur Dagbjört Hildur Torfadóttir og Herdís Eva Hermundardóttir  
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson

FUNDARBOÐ

## FRÆÐSLUFUNDUR 5. MARS KL.20:00

Næsti fræðslufundur verður þann 5. mars og er haldinn með Stómasamtökunum. Fyrirlesari verður Svandís Antonsdóttir Michaelsen og ætlar hún að vera á persónulegu nótunum. Hún er búin að vera með colitis og tók þátt í Ironman á síðasta ári, aðeins 5 mánuðum eftir að hún fékk stóma.

Fundarstaður er Skógarhlíð 8, 1 hæð til hægri og hefst fundurinn kl. 20:00. Kaffi verður á könnunni og eitthvað gómsætt með.

FRÉTTIR

## FRÁ AÐALFUNDI

Aðalfundur samtakanna var haldinn þann 27. janúar síðastliðinn. Mæting var frekar dræm og greinilegt er að þessi fundur er ekki í upphaldi hjá félagsmönnum, en engu að síður nauðsynlegur. Formaður flutti skýrslu stjórnar um starfsemi síðasta árs, gjaldkeri lagði fram skoðaða reikninga og þetta tvennt var samþykkt einróma. Tillaga stjórnar um starfsemi næsta árs var í meginatriðum að halda áfram svipuðu fundastarfi og áður, byrja að skoða nýja útgáfu á myndasögu bæklingum um sjúkdómana og halda upp á 20 ára afmæli félagsins í haust. Einnig eigum við að sjá um norðurlandafund sem er haldinn í samfloti við aðalfund Efcca.

Kosið var í stjórn og hefur hún haldið sinn fyrsta stjórnarfund og skipt eftirfarandi með sér verkum:

Formaður: *Edda Svavarsdóttir*

Gjaldkeri: *Hrönn Petersen*

Ritari: *Sigurborg Sturludóttir*

Meðstjórnendur: *Anita Rübberdt og Herdís E. Hermundardóttir*

Varamenn: *Björn Hermannsson og Hrefna B. Jóhannsdóttir*

Vefstjóri: *Herdís E. Hermundardóttir*

Skoðunarmenn reikn: *Emil B. Hallgrímsson og Lilja G. Kjartansdóttir*

Engar fyrirspurnir eða tillögur höfðu borist stjórninni fyrir fundinn. Lagt var til að félagsgjöld yrðu óbreytt áfram, kr. 2000 og var það samþykkt. Eftir aðalfundinn kynnti Jóna Björk Viðarsdóttir fyrir okkur niðurstöður úr MS ritgerð sinni um mataræði og næringarástand IBD einstaklinga. Glærurnar hennar má skoða inn á heimasíðunni undir "fræðsla" og einnig er skýrsla stjórnar kominn inn á flípan "um samtökin".

MUNIÐ

## UPPLÝSINGAR



Viljum minna á fésbókarsíðuna:

### Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

endilega smellið einu "læki" á hana og fylgist með. Einnig eru það lokuðu hóparnir, umræðuhópurinn, foreldrahópurinn og landsbyggðin. Ef þið viljið vera með, sendið okkur póst á [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is).

Einnig viljum við minna á að láta okkur vita um breytt heimilisföng og email til að fréttabréf og tilkynningar rati rétta leið.

TILKYNNING

## AFMÆLISHÁTÍÐ CCU

Á þessu ári, þann 26. október verða 20 ár síðan CCU samtökin voru stofnuð. Af því tilefni ætlum við að bjóða til afmælisveislu og örráðstefnu þann 5.nóvember á Grand Hótel milli kl. 17 og 19. Einnig ætlum við að gefa út afmælisrit og verður það sent til allra félagsmanna í byrjun október.

REYKJAVÍKURMARAÐON

## GANGA, SKOKKA, HLAUÐA

Næsta reykjavíkumaraþon fer fram laugardaginn 22. ágúst og stjórnin er búin að senda inn skráningu fyrir CCU á góðgerðarlistann eins og síðustu tvö árin. Í tilefni af afmælisárinu ætlum við að gefa þeim sem ætla að taka þátt fyrir samtökin, stuttermabol. Þeir þurfa bara að senda email á [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is) og gefa upp stærð. Afhending bola verður ákveðin síðar.

ÚTGÁFA

## NÝTT EFCCA BLAÐ

Fyrsta tölublað af Efcca tímaritinu árið 2015 er komið út. Linkar eru bæði á fésbókar- og heimasíðunni.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Ung lærum við - Gömul skiljum við.

*Marie Ebner-Eschenback*

TILKYNNING

## UNGLIÐAFUNDUR Í FINNLANDI

Næsti fundur ungliðasamtaka Efcca, eða EYM (Efcca Youth Meeting) verður haldinn í Finnlandi næsta sumar, dagana 16. til 19. júlí. Fundurinn verður í Tampere sem er ca. 220.000 manna bær nálægt Helsinki. Í fyrra, eftir nokkurra ára hlé, sendu CCU samtökin tvær ungar stúlkur á sama fund til Írlands. Eftir þá ferð var endurvakinn ungliðahópur CCU og hafa þær stóllur, Rakel og Herdís séð um fésbókarhópinn sem fer stækkandi.

Dagskrá fundarins er fjölbreytt, skapandi og lærdómsríkir vinnuhópar, kynningar á starfsemi ungmennasamtaka vítt og breytt um Evrópu, ípróttaleikir, skoðunarferð og kveðju kvöldverður síðasta kvöldið. Ekki má heldur gleyma þeim mikilvæga þætti að þarna hittast ungmenni frá ólíkum löndum, sem öll glíma við svipuð vandamál. Gott er að kynnast mismunandi aðstæðum og geta deilt sinni reynslu og ráðum með öðrum í sömu sporum og maður sjálfur.

CCU samtökin auglýsa eftir tveimur ungmönnum á aldrinum 18 til 30 ára til að taka þátt í þessum fundi í Tampere. Ferðakostnaður og þátttökugjald er greitt af CCU og finnsku samtökin CCAFIN, sjá um uppihald á staðnum. Þeir sem fara fyrir Íslands hönd þurfa á sjá um ca. 10. mín kynningu á ungliðahópnum hér heima. Það er samt ekkert að óttast, við aðstoðum ykkur og veitum þær upplýsingar sem þarf. Allir á fundinum eru í sömu sporum, fáir með ensku sem móðurmál og þetta er mjög afslappað umhverfi, engin pressa. Þar sem fundurinn er líka lærdómsríkur um hvernig megi efla starf ungliðahreyfinga, þá er æskilegt að viðkomandi einstaklingar vilji starfa með ungliðahópnum hér heima.

Þeir sem hafa áhuga og vilja sækja um, vinsamlegast sendið póst á [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is). Taka þarf fram fullt nafn, heimilisfang og kennitölu. Haft verður samband við alla umsækjendur og ekki er skilyrði að vera félagi í CCU. Umsóknarfrestur er til 30. apríl 2015.

Ef þið viljið skoða EYG hópinn og kynnast krökkunum þá eru þau á:

Fésbókinni: "EFCCA Youth Group"  
Twitter: @EFCCAYouthGroup.



MUNIÐ

## UPPLÝSINGAR



Minum á fésbókarsíðuna:

### Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

Smellið einu "læki" og fylgist með. Lokaðir hópar: Umræðuhópurinn, foreldrahópurinn og landsbyggðin. Ef þið viljið vera með, sendið okkur póst á [ccu@ccu.is](mailto:ccu@ccu.is)

Látið vita um breytt heimilisföng og e-mail til að fréttabréf og tilkynningar rati rétta leið.

Athugið að við erum komin með nýtt símanúmer fyrir talhólfíð:

**871 3288**

FRÉTTIR



Aníta hefur verið í sambandi við Medikidz í London til þess að fá leyfi til að gefa út teiknmyndasögur um Crohn's og Colitis. Við erum að skoða þjár mismunandi sögur sem við getum valið til þýðingar þannig að þetta er allt á góðri leið..... spennandi!

Það eru þrjár aðilar búnir að skrá sig til leiks í Reykjavíkumaraþoninu. Eins og við sögðum frá í síðasta fréttabréfi verðum við með boli fyrir þá sem taka þátt fyrir samtökin og einnig fyrir stuðningsmenn.

### SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Allir íbúar jarðarinnar brosa á sama tungumáli.

Ókunnur höfundur

TILKYNNING

## UNGLIÐAFUNDUR Í FINNLANDI

Auglýstur umsóknarfrestur fyrir fund ungliðasamtaka Efcca, eða EYM (Efcca Youth Meeting) rann út þann 30.apríl. Að þessu sinn verða það Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir og Tinna Torfadóttir sem verða fulltrúar okkar í Tampere í Finnlandi dagana 16. til 19. júlí. Til hamingju með það stelpur!

Ef þið viljið kíkja á EYG hópinn og kynnst krökkunum, þá eru þau á:

Fésbókinni: "EFCCA Youth Group"  
Twitter: @EFCCAYouthGroup.



PISTILL FRÁ GJALDKERA

## FÉLAGSGJÖLD

Rekstur félagsins hefur gengið vel það sem af er ári og þar að auki fékk félagið viðbótarstyrk frá Öryrkjabandalaginu að upphæð kr. 1.358.973 í mars síðastliðnum.

Þetta voru góðu fréttirnar en á móti kemur að við erum búin að vera dugleg að framkvæma og ætlum að gera nokkur stór og kostnaðarsöm verkefni á 20 ára afmælisári félagsins.

Fyrir utan það að vera búin að gefa út litla barnabók fyrir yngstu börnin, erum við byrjuð á vinnu við að gefa út teiknimyndasögu um Crohn's og Colitis.

Þá er Ísland að sjá um sameiginlegan fund Crohn's og Colitis Ulcerosa samtaka á Norðurlöndunum, en hann er haldinn í tengslum við aðalfund EFCCA í lok maí. Einnig ætlum við að senda tvo fulltrúa yngri kynslóðarinnar á ráðstefnu í sumar, gefa út afmælistímarit og halda afmælisráðstefnu.

Innheimtur félagsgjalda á síðasta ári voru með besta móti en alls innheimtust rúm 70% félagsgjalda. Við höfum verið að færa innheimtu árgjalda fyrr á árið og við munum setja greiðslur inn á netbanka fyrir árgjöldunum, kr. 2.000 í lok maí. Fyrir þá sem ekki hafa netbanka má greiða beint til félagsins inn á reikning 0512-26-7117 kr. 2.000.-

Með kveðju frá gjaldkera, Hrönn Petersen

**20 ÁRA AFMÆLI CCU**  
**5. NÓVEMBER KL. 17:00**  
**GRAND HÓTEL REYKJAVÍK**

MUNIÐ

## UPPLÝSINGAR



### Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

Smellið einu "like" og fylgist með

Athugið að við erum komin með nýtt símanúmer fyrir talhólfíð: **871 3288**

Munið eftir afmælinu okkar þann 5. nóvember.... Takið tímann frá!

FRÉTTIR

## MOLAR

Nýtt Efcca tímarit kom út í maí byrjun og það má nálgast bæði á heima- og fésbókarsíðunni.

UPPSKRIFT

## EINFALT BRAUÐ

Þetta er mjög einfalt og gott brauð sem þarf ekki að hnoða. Passar vel að búa það til seinnipartinn og baka að morgni.

3 bollar hveiti  
1/4 tsk þurrger  
1 1/4 tsk salt  
1 1/2 bolli vatn

Blandað þurrefnunum vel saman og hellið vatninu úti. Hrærið létt saman þar til það er jafnt og degið á að vera mjög blautt. Penslið það með olíu og berið létt á. Látið hefast í 15 til 20 klst. Þá er hveiti sett á borðið og degið látið leka úr skálinni. Degið er ekki hnoðað heldur er það lagt saman frá fjórum hliðum eins og þú sért að brjóta saman klút. Hveiti stráð á báðar hliðar og sett í forhitað eldfast mót með brotið upp. Bakað með loki á 220°C í 35 min og án loks í 25 min.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Ein góð móðir er á við 100 kennara.

Georg Herbert

ÚTDRATTUR FRÁ BRUSSEL

## AÐALFUNDUR EFCCA

Fundurinn var haldinn 30.-31. maí í Brussel og sat Sigurborg Sturludóttir fundinn fyrir hönd CCU. Dagskrá föstudagsins var að mestu leyti hefðbundin aðalfundarstörf. Farið var yfir ársskýrslu og ársreikninga fyrir árið 2014. Nokkuð var rætt um erfiðleika við að fá styrki frá lyfjafyrirtækjum, nema um sé að ræða styrki vegna afmarkaðra verkefna og þar af leiðandi mikilvægi þess að vinna í að fá fleiri styrki frá Evrópusambandinu.

Ungliðahreyfing EFCCA kynnti starfsemi sína og farið var yfir dagskrá EFCCA fyrir árið 2015.

Fjórir stjórnarmeðlimir gáfu ekki kost á sér áfram en aðrir fjórir buðu sig fram og voru allir samþykktir af fundargestum. Gaman er að segja frá því að einn af nýju stjórnarmeðlimunum er ung íslensk kona, Áslaug Eva Björnsdóttir..... en hún mun sitja í stjórninni fyrir hönd Noregs.

Á laugardegnum var haldið áfram með aðalfundinn. Opnunaræðuna flutti Julian Panes forseti ECCO og ræddi um sameiginleg verkefni EFCCA og ECCO m.a. þjálfun hjúkrunarfræðinga í þörfum sjúklinga með Crohn's og Colitis.

Í kjölfarið voru erindi frá ýmsum aðildafélögum sem sögðu frá starfsemi sinni, allt frá facebook hópum til sumarþúða styrktum af Evrópusambandinu.

Eftir matarhlé var síðan málstofa um lífefnalyf og samheita-lífefnalyf og öryggi sjúklinga. Meltingarsérfræðingar frá París og Milánó ræddu um þau lífefnalyf sem í dag eru notuð við meðferð sjúklinga og þau samheitalyf sem nú eru á markaðinum. Fulltrúi frá lyfjaeftirlitsstofnun Evrópu kynnti nefnd sem sett hefur verið á laggirnar til að tryggja öryggi sjúklinga og til að tryggja gæði samheitalyfja. Einnig var farið yfir þróun samheita/lífefnalyfja frá því að þau voru fyrst sett á markað árið 2006. Þá voru kynntar fyrstu niðurstöður úr stórrí rannsókn (BAB-survey biological and bio-similar survey) þar sem kom m.a. fram að tæpur helmingur sjúklinga sem tóku þátt í rannsókninni voru á lífefnalyfjum og helmingur þeirra hafði aldrei heyrt um samheitalyf. Meirihluti svarenda hafði áhyggjur af öryggi samheitalyfjanna og töldu að virkni og öryggi sjúklinganna skipti meira máli en kostnaðurinn.

Niðurstaða málstofunnar var að of margir vita ekki að það eru til samheita-lífefnalyf sem hafa komið vel út úr prófunum og því þarf áherslan að vera á að kynna sjúklingum þann möguleika. Einnig þarf að gera áætlun hvernig hægt sé að nálgast sjúklinga með IBD sjúkdóm þar sem ekki eru allir félagar í samtökum. Að mati Marco (formanni EFCCA) var málstofan mjög gagnleg þar sem sjónarmið flestra hagsmunaaðila komu fram.

TILKYNNING

## ÁRGJALD 2015

Það stóð til að setja árgjöld í innheimtu í maí en vegna tæknilegra vandamála tókst ekki að færa þau inn í netbankann fyrir en í júní. Með von um góðar innheimtur, kveðja frá gjaldkera.

FRÉTTIR

## REYKJAVÍKURMARAFON

CCU Samtökin eru skráð á góðgerðar-félagalistann í Reykjavíkurmaraþoninu sem fer fram þann 22. ágúst.

Við erum svo heppin að undanfarin ár hafa góðir félagar og stuðningsmennhlaupið til styrktar félaginu og það virðist ekki ætla að verða nein undantekning nú í ár.



Einn kraftmikill félagi í ungliðahópnum okkar, Raket Aðalsteinsdóttir, hefur séð um að láta prenta á fjólubláa boli fyrir stuðningsfólk og hlaupara og slaufuna fengum við hjá Margrétu Lindquist. Nú þegar hafa 5 manns skráð sig.

Við hvetjum þá sem hafa heilsu og orku til að taka þátt - við hin látum okkur duga styrkja !

## SUMARFRÍ

Loksins, loksins.... sumarið er komið ! Timi til að slappa aðeins af og njóta blíðunnar á meðan hún gefst. Næsta fréttabréf kemur út í september og fyrsti fræðslufundur haustsins er á dagskránni seinnipart sama mánaðar.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Orðheppni: Snjallt svar, sem þér kom í hug eftirá, en of seint til að þú gætir notað það.  
Ókunnur höfundur

FUNDARBOÐ - FRÆDSLUFUNDUR ÞANN 6. OKTÓBER KL: 20:00

## HEILSULÆSI Í ÞÍNA ÞÁGU

Hvernig getur þú lesið í þína eigin heilsu og gert breytingar á þínum lífsstíl svo þú verðir besta útgáfan af sjálfum þér ?  
Björn Hermannsson félagi í CCU samtökunum og heilsumarkþjálfari mun ræða við okkur um ýmsar hliðar IBD af eigin reynslu, benda okkur á gagnlegar upplýsingar um sjúkdómama og svara spurningum úr sal eftir fyrirlesturinn.

Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst hann kl: 20:00. Kaffi og meðlæti í boði, allir velkomnir.

FRÉTTIR FRÁ TAMPERE

## UNGLIÐARNIR OKKAR

Tinna Torfadóttir og Rakel Ýr Aðalsteinsdóttir skelltu sér á EYM (EFCCA Youth group Meeting) í Tampere í Finnlandi frá 16. til 19. júlí í sumar. Þær dvöldu á hótelinu Scandic Hotel Rosendahl.

Dagskráin yfir helgina var þétt setin og var hún blanda af fundum og hópefli. Fundirnir snérist að mestu leiti um hvað er hægt að gera til að auðvelda börnum að verða fullorðnir einstaklingar í heilbrigðiskerfinu. Rætt var um hvað ungu fólki finnst um skiptin við að fara frá meltingarsérfræðingi sem sérhæfir sig í börnum og yfirgefa allt það teymi sem börn hafa á barnspítalanum, yfir í að vera fullorðin og hafa einungis meltingarsérfræðing sér til aðstoðar. Skiptst var á hugmyndum um hvernig mætti auðvelda þetta ferli fyrir börnin, frá því að hafa foreldra hjá sér yfir nótt, hafa sitt teymi sem er lækni, hjúkrunarfræðingur, sálfræðingur o.fl., yfir í að hafa einungis lækni og ef þú liggur á sjúkrahúsi ertu einn/ein. Einnig var rætt um það hvað samtökin geta gert til að laða til sín unga meðlimi. Flest samtök eiga við sama vandamálið, að unga fólkið sem er nýgreint vill ekki skrá sig í samtökin og það er hlutur sem félögin vilja reyna að breyta. Ferðin snerist þó ekki bara um fundi heldur einnig hópefli. Á föstudagskvöldinu var farið niður að vatni sem kallast "Pyhäjärvi" eða "Heilaga vatnið" og borðað saman kvöldverð, farið í sánu, stokkið í vatnið og synt. Á laugardegnum var farið í útsýnisferð um Tampere og um kvöldið var gala kvöldverður á veitingastað í bænum. Eftir matinn var ferðinni heitið í miðbæ Tampere og dansað þar fram á rauðanótt. Stelpurnar skemmtu sér gríðarlega vel úti og komu reynslunni ríkari heim. Þær stefna á að nýta þær upplýsingar sem þær fengu úti til að bæta ungliðahópinn hér heima.

Tinna og Rakel Ýr



FRÉTTIR

## HLAUPARAR !



Reykjavíkummarabonið er ný afstaðið og þetta árið hlupu 15 manns fyrir félagið. Það er lang fjölmennasti hópurinn síðan samtökin voru fyrst skráð á góðgerðarlistann árið 2013. Reyndar var fyrst hlaupið fyrir CCU árið 2007 er þáverandi gjaldkeri reimaði á sig hlaupaskóna og hljóp 10 km.

Met var líka sett í styrktarsöfnuninni þetta árið því alls safnaðist 232.000 kr. Fjöldi framlaga var 99 þannig að enn og aftur sannast það að margt smátt gerir eitt stórt.

Við í stjórninni erum alveg í skýjunum yfir þessu frábæra fólki. Bæði hlaupurum sem hafa kraft og getu til að leggja þetta á sig og einnig þeim þeim fjölmörgu einstaklingum sem styrktu hlauparana.

Innilegt þakklæti til allra sem hlupu og styrktu:



**TAKK FYRIR !!**

Afmælistímarit CCU með boðskorti á Grand Hótel þann 5. nóvember verður sent til félagsmanna í byrjun október



Ungliðar frá 15 löndum hittust í Tampere

### SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Gallinn við flest okkar er ekki vanþekking, heldur það, að við vitum svo ótrúlega mikið um það sem engu máli skiptir.

Ókunnur höfundur

FRÁ AFMÆLISFUNDI

## GÓÐAN DAGINN !!

Afmælimálþingið fór fram þann 5. nóvember síðastliðinn og tókst með ágætum. Undirbúningur hafði staðið lengi, salurinn var t.d. pantaður í byrjun árs og fyrirlesarar bókaðir með góðum fyrirvara. Dagskráin var tilbúin snemma hausts og allt virtist ætla að smella vel saman. En það var nú ekki alveg svo gott. Tveimur dögum áður en afmælisblaðið átti að fara í prentun, kom hinsvegar í ljós að salurinn sem við áttum pantaðan á Grand Hótel virkaði bara alls ekki fyrir okkur. Þá voru góð ráð dýr og ekkert annað í boði en að finna nýjan stað fyrir málþingið í einum grænum hveli, því boðskortið var prentað á síðu tvö í blaðinu.

Á sama tíma fengum við að vita að sjálfur heiðursgesturinn, Ásgeir Theodórs læknir, gæti ekki mætt á málþingið vegna lækningaráðstefnu erlendis. Svo var það heilum þremur korterum áður en málþingið átti að hefjast, sem veislustjórinn sjálfur boðaði forföll vegna veikinda. Málþingið fór því fram á öðrum stað en var búið að auglýsa í rúmt hálf ár, heiðursgesturinn var fjarverandi og enginn veislustjóri.... :-) Það sem mestu máli skipti var þó að fyrirlesararnir okkar; Einar, Páll, Svava og Úlfur, stóðu algerlega fyrir sínu, fluttu góða fyrirlestra og veitingarnar voru mjög góðar. Um 100 manns höfðu skráð sig á þingið og rétt tæplega 80 manns mættu. Við prufuðum að taka fyrirlestrana upp sjálf og þeir verða settir á netið innan skamms.

DAGSKRÁ

## NÆSTU FRÆÐSLUFUNDIR

Nú líður senn að jólum, hlaðborðum, tónleikum og öllu því skemmtilega stússi sem fylgir jólahaldinu. Við í stjórninni ætlum að slaka aðeins á og taka það rólega á aðventunni. Kveikja á kertum, fara í jóga og baka smákökur. Þetta fréttabréf er því það síðasta á þessu ári og við heyrumst næst í janúar, endurnærð eftir gott frí, góðan mat og jólabókalestur.

Næsti félagsfundur hjá CCU verður því aðalfundurinn sem verður (ef allt gengur eftir áætlun) 23. febrúar í sal Vistor, Garðabæ :-)

Seinni fræðslufundurinn næsta vor er áætlaður um miðjan apríl. Báðir fundirnir og fundarefni verða nánar auglýstir síðar.

NÝJUSTU FRÉTTIR

## TEIKNIMYNDASAGA

Í lok októbermánaðar skrifaði CCU undir samning við Medikidz um útgáfu teiknimyndasögu um Crohns og Colitis Ulcerosa. Við sjáum um þýðingu á textanum en Medikidz sér um útgáfu og prentun. Þetta er spennandi verkefni og verður skemmtilegt að takast á við það.

### SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Hláturinn er líkamsæfing sem er mjög gagnleg heilsunni.

Aristoteles

