

Mæting á fundinn var afskaplega lítil og fundurinn var stuttur. Skýrsla stjórnar og reikningar voru samþykktir án athugasemda og núverandi stjórn, varamenn og skoðunarmenn reikninga voru öll endurkjörin. Engin mál höfðu borist og félagsgjald var samþykkt óbreytt. Eftir fundinn skapaðist notalegt spjall yfir ljúffengum veitingum frá Pure Deli.

FRÆÐSLUFUNDUR 11. APRÍL KL. 20:00

MARKMIÐ OG JÁKVÆÐ NÁLGUN

Fyrirlesari á næsta fræðslufundi verður Hrafnhildur Jóhannesdóttir frá KVAN. Hún ætlar að fara yfir SMART-markmiðasetningu, jákvæða styrkleikanálgun og hvernig best sé að hafa eftirfylgni til þess að auka líkur á að markmið náist.

Hún ætlar að kenna okkur aðferð við að setja niður skýr markmið og framtíðarsýn, sem nýtist fyrir okkur sjálf. Aðferðarfræðin sem hún kennir eykur líkur á því að markmið náist og framtíðasýnir verði að veruleika.



Hrafnhildur kynnir líka styrkleikamiðaða nálgun til að virkja hæfni okkar á jákvæðan hátt og um leið verða enn virkari í starfi og einkalifi. Rannsóknir sýna að þeir einstaklingar sem þekkja sína styrkleika og nýta þá dags daglega eru sex sinnum líklegrir til þess að vera virkir í starfi og daglegu lífi, eru framtakssamari, hamingjusamari og heilbrigðari. Þátttakendur skoða einnig hvernig við getum farið að læra og meta styrkleika þeirra sem starfa eða eru í kringum okkur dags daglega og hvernig við getum á jákvæðan hátt haft jákvæð áhrif á fólk í kringum okkur.

Hrafnhildur Jóhannesdóttir er með B.Ed. sem stærðfræði- og raungreinakennari frá Háskólanum á Akureyri og M.Ed. í stærðfræði og kennslufræði frá Háskólanum í Reykjavík. Hún lauk einnig við APME verkefnastjórnun frá Háskólanum í Reykjavík. Hrafnhildur starfaði sem stærðfræðikennari við Háskólabrú Keilis í tæp 10 ár og í framhaldi af því sinnti hún fjölbreyttum störfum hjá Tollstjóra (nú Skatturinn) í verkefnastjórnun, tolla-, mannauds-, fræðslu- og þjálfunarmálum í 4 ár.

Í dag starfar hún sem verkefnastjóri fræðslumála hjá Mennta- og starfsþróunarsetri lögreglunnar hjá Ríkislöggreglustjóra.

**KVAN**

Fyrirlesturinn verður eins og áður í sal Vistor Hörgatúni 2, Garðabæ (gengið inn frá Bæjarbrautinni). Drykkir og smá snarl verður í boði og hefst fundurinn kl. 20:00.

Við verðum live í umræðuhópnum en vonumst til að sjá sem flesta í sal til að taka þátt í fyrilestrinum.

Hlökkum til að sjá ykkur :-)

FJÓLUBLÁR MAÍ



Eins og fyrrí ár verðum við með vitundarvakningu á Facebook frá 1. til 19. maí.

Að auki erum við búin að fá leyfi til að vera með viðburð í Smáralind föstudaginn 3. maí. Þar verðum við með auglýsingaspjöld með upplýsingum um samtökin og ætlum að gefa fjölnota innkaupapokpa merkta CCU með einhverju smálegu í. Við verðum á milli vínbúðarinnar og New Yorker á 1. hæð, rétt hjá Útilíf og Hagkaup.

EFCCA KÖNNUN

Búið er að kynna bráðabirgða niðurstöður úr IBD könnun EFCCA meðal fólks 60 ára og eldra. Könnunin var þydd á 21 tungumál og auglýst í 46 löndum. 2191 svör bárust (194 ómarktæk) þannig að unnið var með 1997 svör. Meðalaldur svarenda var 67,3 ár, 39% voru karlar og 61% konur. 51% svarenda var með CD, 44,8% með CU og 4,2% ógreint.

Unnið var með fjóra megin þætti:

- 1) Faraldsfræði IBD
- 2) Áhrif IBD á lífsgæði
- 3) Skráð markmið meðferðar af sjúklingi
- 4) Skráðir fylgisjúkdómar og veikleikar



Könnunin var gerð í samvinnu við Leiden University Medical Center í Hollandi og við bíðum spennt eftir lokaniðurstöðunum.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Allar góðar lífsreglur hafa þegar verið skráðar, við þufum einungis að fara eftir þeim.

Blaise Pascal