



CCU

Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 2. TBL - 21. ÁRG | MARS 2025

FRÆÐSLUFUNDUR 20. MARS KL. 20:00 Í SAL VISTOR, HÖRGATÚNI 2

HUGSAÐU UM HEILSUNA

Fyrirlesari á næsta fræðslufundi verður Vilhjálmur Andri Einarsson sem er eigandi hjá Andri ICELAND.

Hann ætlar að kynna okkur áhrifaríkar leiðir til að bæta líkamlega og andlega heilsu með einföldum aðferðum. Kynnt er hvernig öndun, kuldi, hiti og hugarorka geta hjálpað til við að draga úr streitu, bæta líðan og styðja við betri heilsu í daglegu lífi.

Andri, stofnandi ANDRI ICELAND, leiðir fyrirlesturinn og útskýrir hvernig þessar aðferðir geta haft jákvæð áhrif á taugakerfið, ónæmiskerfið og almenna líðan. Í lok fyrirlestursins fá þátttakendur tækifæri til að upplifa áhrifin strax í gegnum leidda öndun.

Til að styðja enn frekar við þátttakendur er öllum boðið að prófa frían öndunartíma „Anda með Andra“ í stúdíóinu hjá þeim í Rauðagerði 25.

Rannsóknir benda til þess að reglulegar öndunaræfingar og kuldaþjálfun geti dregið úr langvinnri bólgu, styrkt ónæmiskerfið og stuðlað að betri líðan. Fyrirlesturinn veitir hagnýta og aðgengilega innsýn í þessar aðferðir, sem geta verið gagnlegar fyrir þá sem glíma við langvinna sjúkdóma.

Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og gengið er inn frá Bæjarbrautinni. Við verðum “live” í umræðuhópnum og hlökkum til að sjá þá sem geta mætt í salinn.

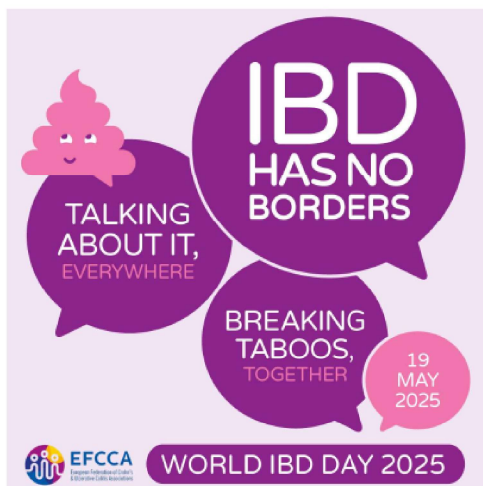


Líður þér vel með að tala um sjúkdómseinkennin?

Hvaða fordóma varðandi IBD hefur þú þurft að glíma við?

CCU tekur þátt í vitundarvakningarherferð EFCCA í maí eins og síðustu ár og við myndum vilja heyra frá ykkur, kærur félagar, ef þið hafið innlegg í þetta málefni og viljið leggja okkur lið til að vekja athygli.

Sendist á ccu@ccu.is



FRÉTTIR

AÐALFUNDUR...



Mæting var afskaplega dræm, aðeins einn félagi mætti í salinn fyrir utan stjórn og fundarstjóra. Vorum líka “live” í umræðuhópnum, Veturlíði var fundarstjóri og Sóley fundarritari en hún tók þátt á netinu frá Kanarí. Skýrsla stjórnar var samþykkt án athugasemda og einnig reikningarnir. Núverandi stjórn bauð sig aftur fram og fékk engin mótframboð og átti það sömuleiðis bæði við um varamenn og skoðunarmenn reikninga. Engin mál höfðu borist félaginu og félagsgjald var samþykkt óbreytt, eða kr. 2000. Engin önnur mál voru borin upp en eftir fundinn var sest niður, spjallað saman yfir veitingum og áttu viðstaddir góða stund saman.

TÍMARIT...

Það er skemmtilegt ár framundan og CCU verður 30 ára, 26. október. Stjórnin fékk Olgu Björt Þórðardóttur blaðamann til að skrifa greinar, taka viðtöl og halda utan um útgáfu afmælistímarits sem mun koma út á vormánuðum og verður sent til allra félagsmanna. Ef einhvern félagsmann grunar að vera ekki skráður á rétt heimilsfang í félagsatali, er tilvalið að kíkja inn á heimasíðuna okkar og senda inn leiðréttingu eða bara senda email á ccu@ccu.is :-)

FJÓLUBLÁR MAÍ...

Eins og undanfarin ár stefnum við á að vera með vitundarvakningu á Facebook 1. til 19. maí og við ætlum aftur að gefa fjólubláa poka eins og í fyrra. Laugardaginn 3. maí verðum við á Glerártorgi á Akureyri og Ísafirði seinna í mánuðinum.



30. ÁRA AFMÆLI...

Fimmtudaginn 23. október kl. 17:00 mun CCU standa fyrir afmælistímaþingi og veislu á Nauthóli. Boðið verður upp á flotta fyrirlesara og léttar gómsætar veitingar.

Hvetjum alla sem geta til að taka tímann frá og mæta á staðinn.

Gleðjumst saman !



SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Áður en þú talar ættirðu að minnast gömlu trésmíðareglunnar: Mældu tvisvar, sagaðu einu sinni.

Ókunnur höfundur

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

Formaður Edda Svavarsdóttir | Varaformaður Elísabet Sværisdóttir | Gjaldkeri Hulda Björg Þórðardóttir | Ritari Sóley Veturlíadóttir | Meðstjórnandi María Olsen
Varamenn Hrefna Björk Jóhannsdóttir og Sigurborg Sturludóttir | Vefstjóri Svavar Kjarrval