

# CCU

## Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

FRÉTTABRÉF | 1. TBL - 22 ÁRG | JANÚAR 2026

### FUNDARBOÐ

## AÐALFUNDUR CCU - 10. FEBRÚAR

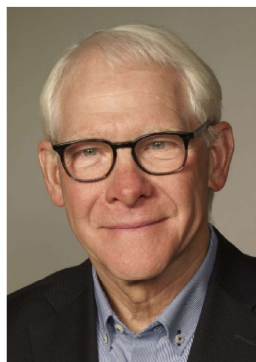
Gleðilegt nýtt ár kæru félagar. Stjórn CCU þakkar öllum kærlega fyrir góða samveru á liðnu ári og megi nýtt ár verða gott og farsælt. Það er sem fyrr komið að aðalfundi og hér er dagskrá fundarins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi síðasta árs
2. Yfirfarnir 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
10. Önnur mál

Eftir hefðbundin aðalfundarstörf mun Ásgeir Theódórs meltingarsérfræðingur flytja pistilinn um CCU sem ekki tókst að flytja á afmælistálfinginu.

Verðum verðum líka með fundinn á netinu, annaðhvort "live" í umræðu-hópnum eða á teams. Boðið verður upp á veitingar og við hvetjum þá sem geta til að mæta á staðinn.

Fundurinn verður í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ, gengið inn frá Bæjarbrautinni og hefst kl. 19:30.



## HEIÐURSFÉLAGAR CCU



Árið 2005, á 20 ára afmælishátíð, var Ásgeir Theódórs meltingarsérfræðingur tilnefndur fyrsti heiðursfélagi CCU en hann var helsti hvatamaður að stofnun samtakanna.

Á 30 ára afmælistálfingi CCU þótti stjórninni vel við hæfi að tilnefna nýjan heiðursféлага og var stjórnin einróma um að það ætti að vera Anna Soffía Guðmundsdóttir. Hún er fyrsti íslenski hjúkrunarfræðingurinn sem hefur sérmenntun í ummönun sjúklinga með meltingarsjúkdóma og hefur einnig verið mikill drifkraftur í teymisvinnu göngudeildar LSH. Vonandi eiga fleiri hjúkrunarfræðingar eftir að fylgja í hennar fótspor.



PISTILL FRÁ SÓLEYJU RITARA

## AÐ VERA Í STJÓRN

Það að sitja í stjórn félags er lærdómsríkt, gefandi og getur verið ótrúlega skemmtilegt. Það hef ég upplifað síðastliðin 8 ár í stjórn CCU samtakanna. Við höfum verið samheldinn hópur sem flestar höfum starfað í stjórn í mörg ár. En nú er komið að tímamótum þar sem þrjár konur í stjórn hafa ákveðið að láta gott heita. Þar með er komið kjörið tækifæri fyrir félagsmenn að bjóða sig fram til stjórnar. Formaðurinn okkar, hún Edda ætlar að halda áfram að leiða þessi góðu samtök af þeim skörungsskap sem hún er þekkt fyrir og eins María meðstjórnandi. Þetta eru magnaðar konur og þekktja samtökin mjög vel og eru tilbúnar að halda áfram fái þær stuðning félagsmanna til þess. En þá er það mál mállanna. Það vantar þrjá aðila til að koma inn í stjórn. Við sem höfum verið í stjórn erum búsettar vítt og breitt um landið sem er engin fyrirstaða því stjórnarfundir fara fram á netinu. Við höfum notað þau tækifæri sem gefast til hittast og eiga góðar stundir saman sem hefur verið mjög gefandi og skemmtilegt.

Ég hvet áhugasama að láta slag standa og bjóða sig fram. Hægt er að hafa samband við núverandi stjórnarmeðlimi, senda póst í gegnum heimasíðu eða senda skilaboð í gegnum Facebook síðu CCU.

Ég hlakka til að sjá ykkur sem flest á aðalfundi félagsins þann 10. febrúar.

### UPPSKRIFT

## HAFRAKÚLUR

100 gr. ferskar döðlur  
1 msk. hnetusmjör  
1/3 banani  
1 msk. kakóduft  
2 dl. hafrar  
1 tsk. vanilludropar

Setjið döðlur, banana, hnetusmjör og kakóduftið í matvinnsluvél og hrærið. Skafið meðfram hliðum eins oft og þarf til að blanda betur saman og hrærið til að áferðin á blöndunni verður mjúk. Bætið haframjöli og vanilludropum úti og blandið vel saman. Búið til 10 kúlur og setjið í frysti í 2 til 3 tíma. Njótið!

### SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Ávinningur sem er ekki deilt með öðrum, er enginn ávinningur.

Fernando de Rojas

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

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