

FUNDARBOÐ 30. SEPTEMBER KL: 19.30

TALSKONA SJÚKLINGA

Fyrirlesari á næsta fræðslufundi verður Marta Jóns Hjördísardóttir sem er talskona sjúklunga. Hún mun kynna starf sitt á Landspítalanum og ræðir um samskipti og réttindi sjúklunga, þátttöku notenda, samstarf við sjúklingasamtök og hvernig hún getur aðstoðað fólk sem þarf á heilbrigðisþjónustu að halda.



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

ALÞJÓÐLEGUR IBD DAGUR

Vitundarvakning CCU sem átti sér stað í maí mánuði í tengslum við alþjóðlegan IBD dag skapaði umtalsverða fjölmiðlaumfjöllun. Í Bítinu voru viðtöl við Hildi Dís og Hjalta Þór og í Morgunútvarpinu kom viðtal við Ásgeir Theódórs meltingarsérfræðing og Þórhildi Björk. Mannlegi þátturinn birti viðtal við Hjalta Þór, fréttir voru á Vísir.is og Morgunblaðið birti viðtal við Önnu Claessen. Viðtal við Hafstein Óla meltingarsérfræðing birtist á mbl.is, viðtölum var póstað á Facebook og einnig myndbandi þar sem fjölublátt klósett ferðaðist um miðbæ Reykjavíkur. Samfélagsmiðlarnir náðu til 145.000 einstaklinga og heildarbirtingar voru um 335.000. Auglýsingastofan Pipar sá um að vinna efnið, en auðvitað eru það þið, læknar og kærufélagsmenn, sem tókuð þátt, mættuð í viðtöl og sögðu frá ykkar aðstæðum sem gera svona vakningu mögulega. Það voru fleiri sem buðu fram aðstoð heldur en þurfti og er alveg ómetanlegt að finna svona góða strauma og stuðning.

♥ ÞIÐ ERUÐ FRÁBÆR! ♥



MOLAR...

Aðalfundur ÖBÍ verður haldinn fyrstu helgina í október. Sigurborg, Edda og María munu sitja fundinn.

Norðurlandafundurinn verður í Osló 18 - 20 sept. og Sigurborg mætir á fundinn.

Aðalfundur IFCCA var í Brussel að venju fyrstu helgina í júní, Edda mætti á fundinn sem gekk vel. Marco hætti í stjórninni eftir mörg ár sem gjaldkeri og tveir nýir voru kjörnir í stjórn.

Reykjavíkumaraþonið fór fram þann 22. ágúst og í ár voru það fjórar ofurkonur sem hlupu fyrir CCU, þrjár í hálfu maraþoni og ein í heilu! Ótrúlega flottar stelpur sem söfnuðu samtals 274.500 kr.

Hjartans þakkir fyrir frábæran stuðning !



LAX MEÐ FERSKU SALSA

Einfaldur en bragðmikill réttur fyrir tvo.

6 gr. engifer
1 rif hvítlaukur
1/4 chilli
2 stk. vorlaurar
30 gr. salatostur
1/4 sítróna
1 1/2 msk. tamarisósa
30 gr. kasjúhnetur
350 gr. beinlaus lax

Skrælið engifer og rífið með rifjárnri, takið utan af hvítlauk og pressið. Skerið chillí, vorlaurar og salatost smátt.

Marinering: Kreistið safann úr sítrónunni. Blandið öllu nema laxinum saman í skál og hrærið vel. Setjið fiskinn í eldfast mót. Hellið blöndunni yfir og látið bíða í ísskáp í 30–60 mínútur (má vera lengur). Bakið í ofni í 18 mín við 180°C eða setjið á grillið í ca. 7 min.

Gott er að bera réttinn fram með kartöflum, sætum kartöflum eða ofnbökuðu grænmeti.

Uppskrift frá gottogefalt.is

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Hugurinn er ekki ílát sem þarf að fylla, heldur eldur sem þarf að glæða.

Plutarch