

FUNDARBOÐ 29. OKTÓBER KL. 19:30

VELDU ÞIG - LÍFSÞJÁLFUN

Fyrirlesarar fundarins verða þær Ingunn Lára, Þórdís Jóna og Hildur Dís frá Veldu þig – Lífsþjálfun. Þórdís er með Sáraristilbólgu og Hildur Dís með Crohns svo þær þekkja ágætlega inn á okkar málefni. Þær hafa allar notað lífsþjálfun í sínu daglega lífi með góðum árangri og vilja miðla af sinni reynslu og vitneskju. Lífsþjálfun getur hjálpað til við að efla hugsanir þínar og ná fram þeim breytingum sem þú vilt gera í þínu lífi. Í lífsþjálfun lærir þú að auðga líf þitt, líða betur, skilja hvað drifur þig áfram, hvaða hömlur þú glímir við og þar með fengið betri möguleika á að ná þeim markmiðum sem þú setur þér. Einkunnarorð þeirra eru:

GLEÐI - KRAFTUR - SEIGLA

Fundurinn verður í Sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ (gengið inn frá Bæjarbrautinni) og hefst kl. 19:30. Við verðum auðvitað "live" í umræðuhópnum en hvetjum þá sem geta til að mæta í salinn og taka þátt í fundinum. Hlökkum til að sjá ykkur!

NORÐURLANDAFUNDUR

Sigurborg mætti á fundinn fyrir hönd CCU samtakanna. Hann var að þessu sinni haldinn í Osló dagana 18. til 20. september. Að venju kynntu þátttakendur starfsemi sinna samtaka og það helsta sem gert var síðasta ár. Kynnt var sameiginleg rannsókn frá Nordic Noir (norrænar IBD rannsóknir) og er hugsað til að tengja saman rannsakendur, þar sem þeir geta miðlað þekkingu, reynslu, þróað ný verkefni og miðlað áfram á alþjóðlegum vettvangi. Það helsta sem er að gerast á hinum Norðurlöndunum er aukin fræðsla á netinu (lokaðar you tube rásir eða svæði á heimasíðu), jafningjafræðsla og stuðningur, viðhorfsskannanir, rannsóknir og vitundarvakning um aðgengi að almenningssalernum.

Þessir fundir eru alltaf mjög gagnlegir og mjög gott að sjá hvað hinir eru að gera, þó svo að við séum óneitanlega í annarri stöðu en hin félögin sem öll hafa skrifstofu með 5-9 starfsmönnum.



TALSKONA SJÚKLINGA

Marta Jóns Hjördísardóttir er fulltrúi sjúklinga og aðstandenda þeirra innan Landspítalans. Hlutverk hennar er meðal annars að veita upplýsingar og ráðgjöf um réttindi sjúklinga, taka við ábendingum, kvörtunum og hrósi og hjálpa fólki að koma málum sínum í réttan farveg.

Hægt er að senda henni skilaboð á rafrænu eyðublaði, senda email á talskona@landspitali.is og svo er hægt að hringja í 543 1000 og óska eftir símtali.



FRÉTTIR FRÁ...

...aðalfundi ÖBÍ sem fór fram 2. og 3. okt. Kosið var m.a. um nýjan varaformann, gjaldkera, formann aðgengishóps og kjarahóps, sjö aðalmenn í stjórn og þrjá til vara. Edda bauð sig fram sem varamaður í stjórn til tveggja ára og náði kjöri.



SÍTRÓNA OG HUNANG

Klassísk blanda af sítrónu og hunangi sem er styrkt með timjan, er þekkt fyrir bakteríudrepandi og bólgueyðandi eiginleika.

300 ml. tilbúið heitt grænt te.

Safi úr einni sítrónu.

2 tsk. hrátt hunang.

1 tsk. þurrkað timjan eða tvær ferskar greinar.

Setjið sítrónusafann og hunangið úti tilbúna græna teið. Hrærið timjaninu saman við og látið standa í 5 mín.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Ein ánægjulegustu augnablik lífsins eru, þegar börnin þín eru orðin það gömul að þú þarft ekki lengur að láta sem þú vitir allt.

Ókunnur höfundur