

Diabetesnytt

Nr 1, 2017



Kommande aktiviteter

2017-01-31

Föreläsning med Hans Jönsson,
diabethics.com

2017-02-28

Föreläsning med Anna
Appelblad om konsten att
hantera livsstress mm

2017-03-22

Årsmöte på församlingshemmet

2017-03-28

Föreläsning med Kristoffer
Nåhem om träning

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 0660- 37 11 59

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 0660-769 70

Lars-Gunnar Lundin

Kassör
tel. 070-340 67 40

Kristina Perbo

Medlemsfrågor
tel. 0660-133 71

Diabetesnytt på e-post

Visst har du lämnat din e-
postadress till oss? Om inte så
tycker vi att du ska göra det nu.

Kom ihåg att anmäla
adressändring till förbundet.

Hej!

Här kommer årets första nummer av Diabetesnytt. Detta år startar vi med en föreläsningsserie med olika teman och föreläsare i januari, februari och mars, detta gör vi tillsammans med diabetesmottagningen på sjukhuset. Tanken är att det ska bli en fortsättning till hösten.

I mars så är det dags för årsmöte, kom gärna med förslag på det du tycker är viktigt och vill att styrelsen ska jobba med under året.

Styrelsen har tagit över stafettpipen efter Anna och Michelles fantastiska arbete med att anordna Diabetesloppet/Livets Gång i maj. Vi har ännu inte bestämt datum men håll utkik. Det vore roligt om vi kunde öka insamlingen till diabetesforskningen även detta år.

Vi söker fortfarande efter daglediga typ 2:or som kan hjälpa oss att komma med idéer och anordna aktiviteter och föreläsningar för just typ 2:or. Visst finns DU därute!! Tveka inte att höra av dig till någon av oss i styrelsen, vi är öppna för alla förslag.

Hoppas att det är någon av aktiviteterna som passar just DIG!

Vinterhälsningar från styrelsen

Medlems status

Vi har lämnat 2016 bakom oss och kan nu summera medlemsläget. Vi hade ju som tema eller målbild att bryta den nedåtgående medlemstrenden och istället bli fler medlemmar under förra året.

Trots ett stort antal utträdde medlemmar så har antalet nya under 2016 överstigit dessa med råge varför alla, som frenetiskt och engagerat arbetat med medlemsvärvning på olika sätt och vid olika tillfällen - och med allehanda "mutor och lockbeten" - kan känna sig tillfreds med resultatet. Det är 22 stycken utträdde av olika anledningar och 37 stycken inträdde vilket innebär att vi har fått 15 fler medlemmar än förra året och det är vi mycket glada för. /Lars-Gunnar Lundin

www.diabetes.se/ornskoldsvik

Ett hjärt-ligt samarbete på Världsdabetesdagen

Varje år uppmärksammas Världsdiasabetesdagen 14 november – den dag 1922 då insulinets upptäckare Frederick Banting föddes.

Diabetesföreningen i samarbete med Apotek Hjärtat i Örnsköldsvik informerade under hela vecka 46 om riskerna att drabbas av typ 2-diabetes – i folkmun åldersdiabetes – och möjlighet gavs att själva utföra risktest för typ 2, den vanligaste diabetesformen som ökar lavinartat i världen. Ökningen är tätt förknippad med livsstilsförändringar i form av mer stillasittande och ohälsosammare kosthållning.

Övervikt, bukfetma, fysisk inaktivitet, rökning, stress, alkohol och matvanor är riskfaktorer som påverkar insjuknandet, men genom att utföra risktestet – och se om man ligger i farozon en – kan man själv påverka risken att få typ 2-diabetes genom en sundare livstil.



Vi delade ut nyttiga broschyrer som "Länge leve hälsan", diabetestidningen "Allt om Diabetes", samt förstås inbjudan till medlemskap i vår livskraftiga och trevliga lokalförening – och därmed automatiskt bli medlem i det centrala Diabetesförbundet, som har den fantastiska visionen att "**utrota diabetes för gott**", genom framförallt forskningsstöd.

Lagom till Världsdiasabetesdagen lanserades också Peter Jihdes dagsaktuella bok:

"Jihdes diabetes – en match för livet".

Boken har tagits fram i samarbete med Diabetesförbundet och de första 200, som blir nya medlemmar får boken gratis! För varje såld bok går ett belopp till diabetesforskningen.

Boken kan även beställas på Diabetesförbundets nya hemsida www.diabetes.se där man också kan registrera sig som medlem. På hemsidan finns webbversionen av risktestet på www.diabetes.se/risktest

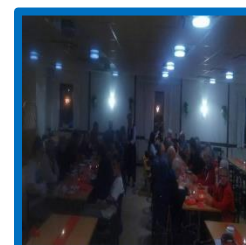
/Lars-Gunnar Lundin

Årets julbord

Tack alla för i år!

En ovanligt liten skara, men lika munter som vanligt njöt av julbordet på BO:s restaurang den 4:e december. Extra roligt var det att se några nya ansikten i församlingen, Välkomna! Har ni någon bekant som har diabetes som inte är medlem så uppmana dem att gå med. Föreningen är till för alla som har diabetes oavsett vilken typ man har. "**Tillsammans är vi starkare!**"

/Linda



Föreläsning om diabetes & träning med Stig Mattsson

I slutet av november var det några från styrelsen som fick prova på tekniken igen då dietist Stig Mattsson från Dalarna föreläste om kost, idrott och diabetes via videolänk från Sundsvalls sjukhus och vi satt på sjukhuset i Ö-vik.

Föreläsning med Robin Bryntesson

Den 8:e december var energiknippen Robin Bryntesson på besök i Örnsköldsvik. TACK för en inspirerande föreläsning Robin. Hur hinner du med alla dina roliga projekt OCH träningen? Nog förstår vi att "I natt är en ny dag" 😊

/Linda



Föreläsningsserie i samarbete med diabetesmottagningen

Under året 2017 inbjuder Diabetesföreningen i Örnsköldsvik i samarbete med Diabetesmottagningen till en mängd intressanta föreläsningar inriktade mot typ 1 diabetes:

31/1-17 Hans Jönsson, Diabetics.com – "lär dig mer om din diabetes & få ett rikare liv".

Forskning kring sjukdomarnas etiologi, olika former av diabetes, vad kan vi förvänta oss framöver gällande presumtiva bot och tekniska hjälpmedel.

28/2-17 Anna Appelblad, socionom, Human Resurs Företagshälsa

Konsten om att sova på saken och hur hanterar vi livsstressen.

28/3-17 Kristoffer Nåhem. Kristoffer har själv diabetes och idrottar på hög nivå.

Insulin, energi och högeffektiv träning

Plats: Café UH. Tid 18:00-20:00. Diabetesföreningen bjuder på fika.

Är du medlem så ingår föreläsningarna i medlemsavgiften, ickemedlemmar betalar 50 kr per föreläsning på plats. **Anmälan görs senast den 20:de varje månad** till ornskoldsvik@diabetes.se eller telefon 0660/769 70 (Ulrika) efter 17.00

Vi planerar för fler föreläsningar till hösten, preliminära datum är 26/9, 31/10 och 28/11. /Anna & Maria

Årsmöte

Vi bjuder in till årsmöte den **22:a mars** klockan 19.00 på församlingshemmet i Örnsköldsvik. Se bifogad inbjudan. Välkomna önskar styrelsen!



"Kost- & livsstilskurs för Diabetiker"

I detta utskick medföljer ett intressant erbjudande att följa med föreläsaren Kristina Andersson och dr Marja Norgren på en fantastisk resa till Portugals natursköna Algarvekust - se bilagan för mer information.

Påminner om vikten av korrekt information i medlemsregistret

Uppropet i förra Diabetesnytt fick inget bra gensvar varför vi gör ett nytt försök. Före 2012 var det inte obligatoriskt att ange diabetestyp, varför nästan 200 av ca totalt 320 medlemmar saknar den uppgiften i registret.

Vi kan därför inte nå målgrupper som typ 2-or eller typ 1-or på ett optimalt sätt vid t.ex. riktade utskick.

SMS:a namn och diabetestyp (typ 1, typ 2, anhörig, övrig medlem) till 070-340 67 40 eller skriv ett mail till larsgunnarlundin@gmail.com

Donationsgruppen

VI söker vi DIG som skulle kunna och vilja hjälpa till vid olika aktiviteter som organdonationsgruppen anordnar. Ett viktigt uppdrag då det hela tiden behövs flera organdonatorer . Är du intresserad ? Hör av dig snarast till Anna Forsberg 0730 517070

Donationsgruppen består av representanter från diabetesföreningen, njurföreningen och hjärt- och lungsjukasförening.

Har DU tagit ställning? Om inte så läs mer hur man går tillväga på www.donationsradet.se (www.livsviktigt.se).



Lägerbidragsansökan

Ska du eller ditt barn åka på diabetesläger i vinter? Då kan du söka bidrag från lokalföreningen. Din ansökan ska vara styrelsen tillhanda senast den 30/4.

Minnesgåva vid begravning

Att ge en minnesgåva är ett fint sätt att hedra en närstående. Så här går du tillväga om du vill ge en gåva till Örnköldsviks Diabetesförening:

Betala in pengar, på bg 5332-1535, (dock minst 100 kr för att vi ska skicka ett minnesblad) samt ring Linda Kristiansson i styrelsen på mobilnr 073-078 70 79 som då skriver ut & skickar minnesbladet. Vi önskar även adress till den församling/begravningsbyrå som minnesbladet ska skickas till. Vi gör alltid vårt yttersta för att hälsningen ska komma fram i tid. Vi har ingen möjlighet att skriva minnesblad om ni inte kontaktar Linda i första hand eller någon annan i styrelsen. Tack för er gåva!