

Diabetesnytt

Nr 3, 2014



Kommande aktiviteter

2014-11-24

Föräldrträff

2014-12-14

Julbord på Scandic

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 37 11 59

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 769 70

Kristina Perbo

Kassör
tel. 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. E-postutskick minskar våra administrativa kostnader till förmån för vår övriga verksamhet.

Anmäl dig till kristina@perbo.nu

Kom ihåg att anmäla adressändringar till förbundet.

Hej!

Nu är vintern här och snart så är det första advent, den här tiden på året brukar kännas extra mysig när vi sätter upp våra stjärnor i fönstren och tänder mer ljus. Föreningen har under hösten anordnat Livets Gång, varit på en studiedag på Österåsen, vi har arrangerat regionkonferens för mellansvenska regionen samt så har det varit olika träffar för barn- & ungdomar. Nu återstår en föräldrträff samt årets julbord. Hoppas ni har möjlighet att vara med!

Vi önskar er alla en God Jul & ett Gott Nytt år!

Hälsningar från styrelsen i Örnsköldsviks Diabetesförening

Resa till Österåsen

Diabetesföreningen i Sollefteå hade anordnat en studiedag om diabetes på Österåsen lördagen 20 september. Örnsköldsviks diabetesförening fick erbjudandet att komma med, vår ordförande nappade direkt. Vi var 16 st som följde med.

Det var en mycket givande dag med föreläsning om diabetes med tyngdpunkt på typ 2. Föreläsare var nuvarande diabetessköterskan, Ann-Chatrin Wiklander (namnet känns kanske igen som sångerska i dansbandsorkester). Kostchefen, Ninni Engblom höll ett föredrag om diabeteskost. Vädret var fint så det var en del uteaktiviteter också. Guidad tur runt området. Ett vattengympapass för de som så önskade. Övriga kunde ta en promenad till Örtagården. Mat och fika serverades i riklig mängd. Välkomstfika med smörgås, lunch med salladsbuffé och till varmrätt fisk, de har börjat servera fisk tre gånger i veckan.

Eftermiddagskaffe med smörgås och till sist middag innan vi åkte hem. Middagen består alltid av sallad, smörgås och soppa. Vi fick en mycket god tomatsoppa. Alla var mycket nöjda med dagen. //Anna-Lena

Livets Gång

Lördagen den 6:e september var vi några tappra medlemmar som deltog i Livets Gång som i år var en vandring på övre stan med guiden Dan Norlin. Det var en mycket trevlig tur som varade i 2 timmar med start vid rådhuset, via Smedjebacken, Rådhusparken, Bergsgatan/Nygatan, Bergsgatan/Storgatan, stadskyrkan, församlingshemmet, Örnsköldsskolan, Nolaskolan, nuvarande vandrarhemmet. Vi avslutade med kaffe & smörgås på Smedjebacken. Vill ni veta mer om Örnsköldsviks stadskärna så passa på att gå med på en stadsvandring.

Deltagaravgiften för detta ändamål skänktes till Diabetesfonden till Svensk diabetesforskning och till "Life for a child" till barn med diabetes i utvecklingsländer.



Barn & föräldragruppen

Diabetesläger 2014

Årets diabetesläger för barn gick av stapeln mellan den 11 och den 14 augusti. Totalt hade vi hand om 19 glada barn födda mellan 2001 och 2006. Extra kul i år var att vi hade så många nya barn, 6 st. Som vanlig hade vi härliga dagar fulla med bad, fiske, lekar och pyssel. Årets pyssel var att pärla (lägga pärlplattor). Barnen gjorde av med alla de 20 000 pärlor vi hade med oss. Som vanligt hade vi en överraskningsaktivitet för de barn som nästa år är för gamla för att komma, men vad det var kan jag inte avslöja här för då är blir det inte någon överraskning nästa år.

Vi hade även i år fantastiska föräldrar som var med och gjorde denna vecka möjlig. //Anna

Barn och föräldragruppen har under hösten haft några träffar:

För våra ungdomar från 13 år anordnade vi en Bowlingkväll. Vi började med att äta tacos och sen rullades, kastades och tappades det många klot till glada skratt när discobowlingen drog igång. Det var inte så många ungdomar som kom men de som var med hade så roligt tillsammans att de inte ville åka hem så vi fortsatte kvällen på café UH. Vårt mål är att ungdomarna ska lära känna andra kompisar med diabetes så att man har någon att utbyta tankar och erfarenheter med om man vill och behöver. Därför känns det extra kul när det kommer nya ungdomar som inte varit med på några aktiviteter förut.

En grå och tråkig lördagseftermiddag träffades vi på Bazinga. Barnen lekte och hade roligt medan föräldrarna fick möjlighet att sitta i "kalasrummet" och utbyta tankar och idéer. Det är värdefullt att föräldrar med lite erfarenhet får utbyta tankar och idéer med föräldrar till nydebuterade barn och att man får knyta band så att man vet vem man kan ringa om man behöver råd och stöd i vardagen. För barnen är det viktigt att se att det finns flera som har samma sjukdom.

Under bad dagen den 26/10 var det roligt att se hur både barn och ungdomar och deras syskon knutit band med varandra. De äldre tar hand om de yngre och det snackas mycket om dextrosol, insulindoser, pumpar och pennor. Även som syskon kan det vara skönt att träffa andra syskon som vet vad man snackar om. //Linda

Måndag den 24/11 kl 19 har vi föräldraträff på café UH. Gamla som nya föräldrar hälsas välkomna att prata diabetes över en fika. Ingen föranmälan, vi ses där!// Linda och Anna

Regionkonferens för mellansvenska regionen

Helgen den 27-28 september anordnade vår förening årets regionkonferens för mellansvenska regionen. Temat för konferensen var "engagemang och möteteknik i ett föränderligt samhälle". Konferensen började med att Per Nyhlén, vice kommunalråd talade om vår kommun på ett inbjudande sätt samt visade fantastiska bilder från Örnsköldsvik och Höga Kusten. Därefter var det dags för Hans-Erik "Hacke" Näslund från Docksta BTK som föreläste om engagemang och framtidens föreningsliv. En inspirerande föreläsning av en eldsjäl inom föreningslivet och vi tar bland annat med oss det citat som Hacke avslutade med - "ingen kan göra allt men ALLA kan göra något".

Nästa föreläsare vi hade bjudit in var Inger Kling med diabeteshunden Smulan. Inger berättade hur hon med hårt arbete och ett stort engagemang hade lärt Smulan så att hon med sitt luktsinne känner av när Ingers blodsocker blir för lågt. Då hämtar Smulan en läderpåse med geléhallon. När Inger skaffade Smulan var det mest tänkt som sällskapshund men denna bordercollie kunde mer. Hon väckte Inger en natt och Inger trodde att Smulan ville ut men det visade sig att Inger hade känning och Smulan hade känt av detta. Inger började kämpa för att få Smulan utbildad till service- & signalhund (sos) och tillslut blev det en ett-årig utbildning. Det är tuffa krav för att få utbilda sin hund till en sos-hund, den ska vara minst ett år, bra bakgrund, felfria höfter mm. Det kostar ca 30-50 000 kr att utbilda en hund till sos-hund och det är staten som bestämmer om de ska gå som ledarhund. Det var ett mycket intressant möte med både Inger och Smulan.



Efter lunch så var det dags för Jerker Tojén från IT-företaget Cisco som pratade om hur man kan använda sig av It-lösningar vid exempelvis styrelsemöten på ett bra sätt och hur man kan få en bra relation och bra kommunikation med andra människor fastän de inte står framför dig. Men detta är inte helt enkelt och det kräver nog ett ändrat beteende av oss, vi måste helt enkelt träna på detta! Videomöten känns kanske bättre än telefonmöten för det är enklare att skapa en relation när man ser de som man ska ha möte med. Om man frågar dagens ungdomar mellan 14-29 år vad de inte kan leva utan så svarar 97 % sin mobil och via sin mobil så kan man ju också vara delaktig i ett videomöte. Så nu gäller det att våga prova. Om man har långt avstånd mellan styrelseledamöterna samt om det behövs ett snabbt beslut så måste ju detta sätt att ha möte på vara alldeles utmärkt.

Därefter var det dags för Roland Jonsson, Medelpads Diabetesförening att föredra förslag på gemensamma motioner som vi i mellansvenska regionen kommer att skicka in till riksstämman 2015.

Efter dagens lyssnande så hade vi planerat för en busstur för att visa upp vår vackra stad och föreningens egen Linda Kristiansson guidade oss i Ö-viks dåtid och nutid. Vi åkte förbi stans äldsta hus som är Ödbergsgården, vi åkte förbi muséet, fjällräven center, hamnen med kranarna och våra hotell, vårt fina resecentrum, vi såg hoppbacken från fönstret och åkte vidare upp till varvsberget där Örnsköldsvik visade upp sig från sin bästa sida, dock lite blåsigt men sol och en fantastisk utsikt. Sen åkte vi tillbaka via E4:an och där kunde vi visa Ö-viks eller kanske Norrlands mest speciella fastighet, ting 1.

När vi var tillbaka från vår rundtur så fanns det möjlighet till lite vila innan det var dags för middag och underhållning av trubadur Glenn Sundqvist.

På söndagmorgon var det Förbundets tur att informera oss om vad som händer där. Det var Sven Georén samt Cathrin Jonsson som representerade förbundet. Lina Karlsson och Joanna Olsson från Ung Diabetes berättade om deras verksamhet. Valberedningens representant Birgitta Engman berättade om deras viktiga arbete inför riksstämman och påminde oss om att vi ska nominera kandidater till förbundsstyrelsen.

Det var två mycket intensiva och intressanta dagar. Våra deltagare fick även en liten överraskningspåse med sig hem med proviant från våra trakter, ni kan ju gissa vad det var!

[Hockeylördag den 6/12](#)

Nybergs Måleri bjuder 50 av Örnsköldsviks diabetesförenings medlemmar på sittplatsbiljetter till MoDo matchen den 6/12. Är du intresserad av en biljett? Skicka ett mail till linda.kristiansson@telia.com senast den 3/12. Först till kvarn...

[Julbord på Scandic](#)

Årets julbord blir på Scandic söndagen den 14/12. Se bifogad inbjudan.

[Föreningen efterlyser typ 2:or](#)

Vi behöver en person som kan vara en länk mellan styrelsen och primärvården. Visst finns DU därute eller så kanske DU känner just denna person som är intresserad av detta. Tveka inte utan hör av dig till vår ordförande.

[Bli donator och rädda liv](#)

Har du tagit ställning? Läs mer på www.donationsradet.se (www.livsviktigt.se). "Ditt beslut kan rädda liv".

Föreningen söker en kvinna eller en man som är intresserad av att vara vår representant i donationsgruppen som är ett samarbete med njursjukasförening samt hjärt- & lungsjukasförening. Hör av dig till vår ordförande.

[Minnesgåva vid begravning - \(OBS! Ny rutin\)](#)

Att ge en minnesgåva är ett fint sätt att hedra en närstående.

Så här går du tillväga om du vill ge en gåva till Örnsköldsviks Diabetesförening i samband med begravning. Kyrkorna och begravningsbyråerna har idag begränsad möjlighet att hjälpa till med förmedling av gåvor till olika fonder, då det idag finns så enormt många olika fonder. Man hänvisar då till de olika fondernas/föreningarnas hemsidor.

För vår förening gäller följande:

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 073-0787079 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!