

Diabetesnytt

Nr 4, 2020



Kommande aktiviteter

2020-11-14

Diabeteskampen med live-
underhållning med Agneta &
Peter på O 'Learys.

2021-04-??

Promenera tillsammans varje
tisdag kl. 14.00 vid Hörnsjön
Mera info kommer

2021-05-28-30

Diabetesförbundets
digitala Riksstämma

Hej!

Detta år har verkligen varit och är fortfarande annorlunda pga coronapandemin. Vi har försökt hitta aktiviteter som passar trots detta och har under hösten arrangerat trevliga promenader runt Hörnsjön samt en föreläsning med bland annat Robin Bryntesson.

Den planerade aktiviteten "prova på golf" fick vi ställa in för att det var så få anmälda samt så var golfbanan avstängd pga ösregn. Vi gör ett nytt försök till våren och då får vi hoppas att restriktionerna gällande covid-19 har lättat så att vi kommer igång med våra aktiviteter.

Nu under hösten har vi tillsammans med O 'Learys en aktivitet under #diabeteskampen, en helkväll med svensktoppsartisterna Agneta och Peter, där Peter inleder med att berätta om livet som dansbandsmusiker med typ 1 diabetes och Agneta berättar om livet med diabetes i familjen.

Observera att under rådande pandemi så följer vi angivna rekommendationer och håller angivet avstånd mellan sällskapen. 😊

Var rädda om er och varandra! ❤️

Styrelsen kör med digitala möten



Nu har vi kommit in i detta med digitala styrelsemöten, men det är lika spännande varje gång för att se hur det fungerar och hur många av oss som lyckas utan problem. Ikväll har vi testat Teams istället för Skype 😊

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 073-830 36 46

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 070-668 07 69

Karl G Wiklund

Kassör
tel. 070-629 56 35

Bengt Sjölin

Medlemsfrågor
tel. 070-548 02 12

Kom i håg:

Anmäl adressändring till
Förbundet. Tel: 08-564 821 00

”Promenera tillsammans”

Vi har hunnit med åtta tisdagspromenader runt Hörsjön under hösten. Det har varit mycket trevligt och deltagarantalet har varierat, kanske beroende på väder och vind fast de flesta gångerna har solen faktiskt visat sig. Efter promenaderna bjöds det på kaffe och det fanns möjlighet att ventilera frågor och funderingar kring diabetes.

Nu pausar vi detta för i år och fortsätter till våren!



Foto; Kristina Grundström

Trestegsraket om diabetes i Örnsköldsvik



Fyra timmar diabetes i en föreläsningssal i höstmörkret – låter det tufft att hålla intresset uppe? Med den trio Rubin Medical samlat var det inga problem och publiken fick se på både livet och sjukdomen från en mängd infallsvinklar – inklusive Robin Bryntesson förmedla, ståendes på både stolar och på händerna, anekdoter och insikter från sitt liv med diabetes.

Först ut var Diabetesia eller Sofia som hon heter. Med ett lugn och i positiv anda fick publiken en känslösam redogörelse av vardag och nöje där sjukdomen alltid är med men inte ska få ta över.

Lev med sjukdomen men låt den inte hindra livet är hennes filosofi som verkligen förmedlades väl.

Andre talare var dietist Stig Mattson, kostrådgivare åt Sveriges Olympiska kommitté och sedan många år forskare inom Diabetes typ 1 med fokus på fysisk prestation. Hur mycket fyllda eller tömda glykogendepåer i kroppen samt tiden från måltid till träning påverkar både blodsockerkurvor och måltidsdoser, förklarades med en blandning av forskningsartiklar och egna tester som Stig har genomfört samt en fantastisk djup kunskap om hur metabolismen fungerar.

Sist ut var Robin Bryntesson, tidigare elitskidåkare och skapare av Sockertoppen, ett otroligt populärt årligt diabetesläger för barn och unga med diabetes. Hoppandes på stolar, springandes i trappor och stundtals på händer berättande han om både insikter, dråpliga situationer och dikeskörningar han haft med sin diabetes. Robin förmedlade väl hur ett systematiskt tillvägagångssätt kan göra vardagen enklare för diabetiker även om man inte som honom vunnit junior-VM i skidor eller åkt Vasaloppet med målsättningen att vara först över mållinjen. // Anna Forsberg

#diabeteskampen



Världsdiabetesdagen är sedan 2006 en FN-dag (<https://worlddiabetesday.org/>) som sätter fokus på alla de miljoner människor som lever med, eller riskerar att insjukna i, diabetes. Temat för 2020 är diabetessköterskans nyckelroll i att göra tillvaron hanterbar för de som drabbats.

Lokalt vill vi spinna vidare på den Diabetesgala som inte kan arrangeras under rådande pandemi. Vi arrangerar i samverkan med O'Learys, som en aktivitet under #diabeteskampen, en helkväll med svensktoppsartisterna Agneta & Peter. Peter som haft sin diabetes under en stor del av sin karriär, berättar tillsammans med Agneta hur dom lyckats hantera hans diabetes typ 1.

Evenemanget sker med iakttagande av de riktlinjer som utfärdats av Folkhälsomyndigheten. Det innebär att det kommer att finnas ett begränsat antal platser och att först till kvarn gäller.

**Köp din biljett idag på O'Learys (öppet 17:00-22:00)
eller via [tickster.com](https://www.tickster.com)**

**När du fått biljett, ring direkt 0660 12114 för att boka ert sällskap för
bordsplacering och meddela ert val av huvudrätt.**



Om du inte kan komma eller inte får plats men ändå vill stötta oss i kampen mot diabetes kan du swisha till Diabetes Övik. Allt vi får in går oavkortat till Diabetesfonden.

SWISH nummer 123 147 8601

Märk med *diabeteskampen*



Örnsköldsviks
Diabetesförening

Se även bifogat program!

Riksstämman 2021



Den 28-30 maj är det dags för Riksstämman som är Diabetesförbundets högst beslutande organ som sammanträder vart tredje år. Detta år blir det en digital stämman.

Visst vet DU om att DU som enskild medlem kan skriva motioner om 'DU vill vara med och påverka Diabetesförbundet och dess verksamhet.

Om DU har en fråga du brinner för och tycker är viktig för Diabetesförbundet, så skriv en motion som Riksstämman ska behandla.

Observera att motionen ska vara Diabetesförbundet tillhanda senast den 27 november -20.

Barn- och föräldragruppen

Har DU som förälder några idéer på aktiviteter för ditt barn eller tonåring eller har DU några andra frågor och funderingar så ta kontakt med föreningens föräldrarepresentant Tove Joelsson tel. 070-306 22 15.



Irmas tankar kring årets läger "Sockertoppen" som genomfördes digitalt

I år var det första året som sockertoppen var digitalt och jag har lite att säga. Det är så klart kul att de lyckades arrangera sockertoppen nu i pandemiläget och online var ganska smart, men det var samtidigt inte det.

När jag tänker sockertoppen tänker jag aktiviteter, umgås och lära känna. Så klart blev det så i alla fall, men inte på samma sätt. Jag säger inte det är dåligt men att det är en lösning. Men vi hoppas till nästa gång att pandemin lugnat sig och att vi får åka och träffa varandra

Vi satt i Teams möten där vi såg alla i hela sockertoppen. Men sen blev vi inplanerade i grupper, och sen kunde Frida eller Robin skicka iväg oss till andra privata mindre möten för gruppen, där vi satt och diskuterade det vi fick som uppgift. //Irma Karlström



Foto från Sockertoppen 2019

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 Örnsköldsviks Diabetesförening i samband med begravning.

För vår förening gäller följande:

Bettala in pengar, på bg 5332-1535 eller swisha till nr 123 147 86 01, (dock minst 100 kr för att vi ska skicka ett minnesblad) samt ring Lars Persson i styrelsen på mobilnr 073-830 36 46 som då skriver ut och 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 Lars i första hand eller någon annan i styrelsen. Tack för er gåva!