

Hej i vinterkylan

Ett nytt år med nya möjligheter har precis börjat. Vi börjar året med ett nytt nummer av Skitsnack. Läs gärna om hur vi hade det på de senaste aktiviteterna. Glöm inte heller att kika in på vår nya hemsida för att läsa den senaste informationen, adressen finns längst bak på brevet. Ni är dessutom välkomna att skicka in er e-mailadress till oss, för att få snabb information om t.ex. föreläsningar och dylikt.

Det börjar dra ihop sig till årsmöte, se bifogade inbjudan. Vi har en del nyval till styrelsen. Är Du sugen på att ingå i styrelsen? Vi är speciellt intresserade av en kassör, men även ledamöter och suppleanter. Intresse lämnas till Hanna Jonsson.

Vi kan glatt meddela att medlemsantalet i RMT Västernorrland ökade under 2009 och vi är för tillfället 100 medlemmar. Vi hälsar de 12 nya medlemmarna vi fick under 2009 än en gång välkomna, och hoppas att ni blir nöjda av ert medlemskap hos RMT Västernorrland. Den totala ökningen blev 2%.

Under vecka 7 kommer programmet *Efter tio* på TV4 ha temavecka om immunförsvaret. En av dagarna kommer handla om Crohns sjukdom, och en av våra medlemmar, Frida Hägglund, kommer att bli intervjuad. Mer info om detta kommer att dyka upp på hemsidan när vi vet mer.

17 oktober

Inför mag och tarmdagen 17 oktober undersökte Frida och Hanna några av Sundsvalls toaletter. Till hjälp hade de checklistorna på hur allmänna toaletter ska vara, som finns på RMT:s hemsida. Butiker, caféer och restauranger längs Storgatan besöktes. Det märktes ett litet motstånd att låna ut toaletten i de flesta butikerna, men efter att ha visat upp RMT medlemskortet visades de till toaletten, med några undantag. Bästa kommentaren kom från en av personalen på Myrornas: "För kissnödiga barn och sådana som Du

lånar vi ut toaletten" Tackar!

Toaletttillgång nekades endast helt på två ställen, varav den ena skyllde på svininfluensan...

Efter att ha sprungit på 16 olika toaletter under en timme var det dags att utse en vinnare. Restaurang Victoria blev stolta vinnare, och fick tillsammans med en fin toalettrulle stoltsera i Sundsvalls två morgontidningar. Länkar till dessa reportage finns på hemsidan.



Prisutdelning på Restaurang Victoria

Av SCA hade vi fått en bal toalettrullar, och vi stod sedan under lördagen och delade ut dessa toalettrullar samt informationsblad på ett köpcentrum i Sundsvall.

Vi trodde nog att åtgången på toalettpapper skulle vara större, men det var väldigt många som inte ville ta emot en gratis toalettrulle. Friska personer går tydligen inte på toaletten, eller? Efter att ha ordnat påsar att bära toalettrullarna i var det ändå fler som tog för sig.



Toalettrullsutdelning, In-gallerian, Sundsvall

Hälsoresan

Den 28 november tog 13 st RMTare in på Österåsens hälsohem för en dag. Österåsen är Sveriges enda landstingsägda hälsohem. Hälsohemmet ligger strax väster om Sollefteå och har en fantastisk utsikt över Ångermanälven och den vackra Ådalen. Den magnifika naturen ger en rogivande tystnad med ren och klar luft.

Vi blev trevligt bemötta med en fikastund när vi kommit fram. Efter fikastunden fick vi en rundvandring i det vackra huset, samt en mycket spännande kostföreläsning av kostchefen Margareta Olofsson.

Under föreläsningen fick vi även några tips och trix på vad vi kan äta för att våra magar ska må bättre:

- Ät regelbundet: frukost, lunch och middag.
- Ät små portioner, du behöver inte bli för mätt.
- För att förbättra sitt immunförsvar är det viktigt att få i sig mycket A, B, C och E-vitaminer, mineralerna zink, selen, magnesium och kalcium, samt Omega 3.
- Morotsjuice är bra att dricka eftersom den har en läkande kraft på tarmslemhinnan.
- Mango motverkar sur mage och dålig matsmältning. Papaya lindrar inflammationen i matsmältningskanalen. Ananas dödar onda bakterier och parasiter i tarmen. Blåbär motverkar infektioner. Så en fruktsallad om dagen skulle kanske inte vara helt fel?
- Broccoli, blomkål, vitkål, grönkål och brysselkål motverkar cancer.
- Att tugga på lite fänkål, anis eller kummin motverkar gasbildning.
- Undvik transfetter!
- Crohnsjuka bör undvika kolhydrater.



Kostchef Margareta Olofsson föreläser

Efter föreläsningen fick vi njuta av hälsohemmets härliga vegetariska lunchbuffé, för att sedan själv få välja aktivitet. Det blev en del promenader runt i det vackra landskapet, besök i ljusterapirummet och ett dopp i gårdens varma bad. Vi tackar alla medverkande och personalen på Österåsen för en trevlig dag!



Hälsobad

Till slut:

Har Du frågor om föreningen, förslag på föreläsningar eller aktiviteter, tveka inte att höra av Dig!

Hanna Jonsson
Skönsbergsv 8 läg 7
856 41 Sundsvall
rmtvasternorrland@hotmail.com
073-035 06 78

Hemsidan:

www.magotarm.se/vasternorrland

RMT Västernorrland önskar alla en god fortsättning på det nya året!

PS. Hoppas vi ses på årsmötet. DS.