

# REYKJAVÍKURMARAFON 21. ÁGÚST

Enn á ný skorum við á alla félaga og aðra velunnara félagsins að taka þátt í Reykjavíkumaraþoni sem að þessu sinni fer fram laugardaginn 21. ágúst.

Það er til mikils að vinna fyrir félagið því á hverju ári hefur öllu sem inn hefur komið verið varið til góðra hluta í þágu nýrnasjúkra. Árið 2008 voru sérhönnuðu æfingahjólin keypt. Það sem inn kom í fyrra rann upp í gerð fræðslumyndarinnar *Ef nýrun gefa sig* sem sýnd var í sjónvarpinu í vor. Nú hefur verið ákveðið að búa til mynddiska af myndinni til dreifingar á ýmsa staði svo sem bókasöfn og heilsugæslustöðvar.

En hvað er að taka þátt í hlaupinu og styrkja félagið í leiðinni? Það er einfalt. Fara inn á [marathon.is](http://marathon.is) og smella á Reykjavíkumaraþon. Þá koma þrjár rauðir kassar til að velja: 1) skrá sig í hlaup; 2) mínar síður; 3) heita á hlaupara. Viðeigandi kassi er valinn og eftirleikurinn er auðveldur með kreditkortinu við hendina.

Vegalengdir eru í boði við allra hæfi – heilt og hálf maraþon að sjálfsögðu, svo eru 10 km og 3 km skemmtiskokk. Hægt er að heita á þátttakendur í hvaða vegalengd sem er.

Þátttakendur í hlaupinu safna áheitum á sjálfa sig – benda vinum, fjölskyldu og samstarfsmönnum á dugnað sinn og hið góða málefni. Þeir sem ekki taka þátt í sjálfu hlaupinu taka sannarlega þátt með því að heita á hina.

## Tökum þátt okkar allra vegna!

Ábyrgðarmaður: Jórunn Sörensen



## FRÉTTABRÉF

4. tbl. 23. árg. júní 2010

Meðal efnis:

- HREYFING ER MÁLIÐ!
  - Gönguhópar
  - Lífshlaupið
  - Reykjavíkumaraþon



LESIÐ UM VORFERÐINA Á HEIMASÍÐUNNI OG SJÁIÐ MYNDIRNAR

### NÆSTU STUÐNINGSFUNDIR

**Tengslahóps**

**nýrnasjúkra og aðstandenda þeirra**

Reykjavík: miðvikudaginn 7. júlí

í kaffistofu starfsmanna á 1. hæð í Hátúni 10b  
fundurinn hefst kl. 19:30

Akureyri: Ekki fundir í júní og júlí

**Nánari upplýsingar á [www.nyra.is](http://www.nyra.is)  
og í síma 896 6129**

**Félag nýrnasjúkra**

Hátúni 10b 105 Reykjavík Sími 561 9244

Netfang: [nyra@nyra.is](mailto:nyra@nyra.is) – vefsíða: [www.nyra.is](http://www.nyra.is)

## Kæru félagar

**HREYFING ER MÁLIÐ** – Það fengum við rækilega staðfest þegar þrjú félög héldu sameiginlegan fræðslufund um mikilvægi hreyfingar fyrir langveika 29. apríl sl. Fyrir utan félagið okkar voru það Parkinsonsamtökin og Samtök sykursjúkra. Og það voru ekki bara félagar á Höfuðborgarsvæðinu sem áttu kost á fræðslunni því fundurinn var sendur út til fjölmargra staða úti á landi. Tenglar félaganna sáú um undirbúning hver á sínum stað.

Ólafur Skúli Indriðason nýrnalæknir og Jóna Hildur Bjarnadóttir íþróttfræðingur sáú um fræðsluna og í stuttu máli sagt er fátt sem hreyfing bætir ekki hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega vanlíðan. Þróttur og þol batnar hjá öllum sem hreyfa sig og þá fylgir lækkaður blóðþrýsingur í kjölfarið. Að fara út og hreyfa sig – ganga, skokka, hjóla eða synda, er líka eitt það allra besta sem við getum gert fyrir okkar andlegu velferð. Þetta ítrekaði Hildur Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur á stjórnarfundum fyrir skömmu þegar hún sagði frá ráðstefnu um skilun og skilunardeildir sem hún tók þátt í í Danmörku. Þar orðaði einn fyrirlesarinn það svo: Hreyfing er hin eina sanna gleðipilla – tekur 10-14 daga að virka.

Heilsa okkar sem erum langveik er mjög mikilvæg. Það hljómar þversagnarkennt en sem langveik þurfum við sannarlega að vera við góða heilsu. Við berum hvert og eitt ábyrgð á eigin heilsu og því ber okkur að gera allt það sem styrkir okkur og eflir – líkamlega jafnt sem andlega.

Jórunn Sörensen

**LÍFSHLAUPIÐ** – er fyrirbæri sem finnst á netinu undir: [lifshlaupid.is](http://lifshlaupid.is). Það geta allir skráð sig og fylgst með eigin hreyfingu og framförum. Stundum er það þannig með okkur að þrátt fyrir góð áform um að hreyfa okkur meira, hættum við áður en við förum að finna árangur. Að skrá sig í Lífshlaupið og fylgjast þannig með sjálfum sér er bæði skemmtilegt og hvetjandi.

**Munið KAFFIHÚSAHITTING unga fólksins  
upplýsingar gefur Lilja í síma 899-3151**

Myndin á forsíðu er úr vorferð félagsins og sýnir nokkra þátttakendur við Þuríðarbrú á Eyrarbakka. Myndina tók Lilja Kristjánsdóttir.

## Gönguferðir Samtaka sykursjúkra sumarið 2010

**Genqið er annað hvern fimmtudag klukkan 20:00**

**Við nýrnasjúku, aðstandendur okkar og gestir eru hjartanlega velkomin – það vita þeir sem hafa mætt.**

**Þessar ferðir eru eftir:**

- 1. júlí**            **Heiðmörk Rauðhólamegin**
- 15. júlí**            **Morgunblaðshúsið Hádegismóum**
- 29. júlí**            **Hafnarfjarðarkirkja Strandgötu**
- 12. ágúst**        **Vífilsstaðavatn Garðabæ**
- 26. ágúst**        **Reykjalundur Mosfellsbæ**

**Skráðið dagsetningarnir í minnisbókina og mætið í góðum skóm og réttum fatnaði.**

**Nota kraftana til fulls s14 í Nyrenyt águst 2010**

í