

OPIÐ HÚS EINU SINNI Í MÁNUÐI

Opið hús (eða stuðningsfundir) Félags nýrnasjúkra er fyrsta þriðjudag í mánuði kl. 17—19 í Hátúni 10, Reykjavík og síðasta fimmtudag í mánuði kl. 20 í safnaðarheimili Akureyrarkirkju

Aðalfundur 26. mars kl. 17:00

Þann 26. mars n.k. heldur Félag nýrnasjúkra aðalfund sinn kl. 17 í Hátúni 10, 9. hæð.

Á dagskrá eru venjuleg aðalfundastörf samkvæmt lögum félagsins. Samkvæmt tillögu frá síðasta aðalfundi verður lögð fyrir lagabreyting um að aðalfundur geti verið haldinn síðar á árinu vegna samgangna þ.e. fyrir 15. maí í stað fyrir lok mars.

Kosinn verður nýr formaður félagsins.

Hildigunnur Friðjónsdóttir hjúkrunarfræðingur líffæraþegaþjónustu Landspítalans Ræðir við okkur um málefni líffæraþega og hvernig má viðhalda góðu lífi með nýju líffæri. Boðið verður uppá léttar veitingar. Hittumst heil

Minningakort félagsins

Falleg kveðja og hluttekning við fráfall.

Heillaskeyti félagsins

Þegar fagnað er með vinum og ættingjum og þeim óskað heilla.

Hringið eða farið á heimasíðuna.

Félag nýrnasjúkra Hátúni 10b 105 Reykjavík Sími 561 9244, netfang: nyra@nyra.is – vefsíða: nyra.is Facebook. Félag nýrnasjúkra Skrifstofan er opin: miðvikudaga og fimmtudaga kl. 10—16. Svarað er í síma félagsins alla daga. Í Hátúni 10 er Opið hús, fyrsta þriðjudag í mánuði Kl. 17– 19. Akureyri síðasta fimmtudag í mánuði kl. 20 í safnaðarheimilinu



Nýrað

FRÉTTABRÉF 1..tbl. 28. árg. mars 2015

Efni: Hreyfing er mikilvæg
Við þökkum fyrir stuðninginn við
kaup á vatnshreinsivélunum
Tafir á flutningi félagsins
Aðalfundur Félags nýrnasjúkra



HREYFING LÆKNAR MÖRG MEIN

Í umfjöllun um góð áhrif hreyfingar fylgja oft myndir af stálhraustu ungu fólki. Vissulega er það rétt – hreyfing er nauðsynleg fyrir heilbriggt fólk, en einnig aðra. Hreyfing stuðlar að áframhaldandi heilbrigði og kemur í veg fyrir marga sjúkdóma. Allt of margir trúa því að þeir verði að hlífa sér og reyna sem minnst á sig vegna þess að þeir eru veikir. Þetta er alrangt. Þjálfun er afar mikilvæg fyrir alla nýrnasjúka. Rannsóknir sýna að reglubundin þjálfun á bæði styrk og þreki hægir á nýrnabiluninni. Fyrir fólk í skilun er þjálfun mjög nauðsynleg,

næringarástandið batnar og fólki líður andlega miklu betur. Lífsgæði verða þar af leiðandi meiri. Fyrir fólk með ígrætt nýra er þjálfun mjög af hinu góða. Svo dæmi sé tekið er miklu minni hættu á að fá sykursýki vegna lyfjanotkunar ef fólk með ígrætt nýra stundar reglubundna hreyfingu. Það er dagleg eðlileg og góð hreyfing sem skiptir langmestu. Leggja bílnum fjær, ganga stiga og fá sér stutta göngutúra, það telur allt. Félag nýrnasjúkra hvetur félagsmenn til að bæta líf sitt með daglegri hreyfingu.

Nú er blóðskilun í boði utan Reykjavíkur.

Við þökkum öllum þeim sem lögðu okkur lið við kaup á vatnshreinsivélunum sem kostuðu þrjár milljónir;

Ýmsir einstaklingar gáfu minningargjafir með því að senda minningakortin okkar.

Auður Hermundsdóttir, er gaf peningagjöf.

Hlauparar í Reykjavíkumaraþoni 2014 til fjáröflunar fyrir félagið:

Adda Hólmarsdóttir
Aðalsteinn Ragnarsson
Anna Berglind Jónsdóttir
Anna Guðrún Halldórsdóttir
Anna Rúnarsdóttir
Anna Erla Valdimarsdóttir
Anna Viðarsdóttir
Ármann Ólafsson
Áróra Lind Biering
Auður Ósk Auðunsdóttir
Dagur Þórðarson
Elín Hrefna Hannesdóttir
Elín Sigríður Sævarsdóttir
Elísabet Ingadóttir
Elva Ýr Magnúsdóttir
Eva Ólafsdóttir
Finnur Már Erlendsson
Guðbjörg Lára Wathne
Guðjón Jóhannsson
Guðjón Óttarsson
Guðrún Lára Wathne
Guðrún Þorláksdóttir
Gunnar Biering
Gunnhildur Guðbjörnsdóttir
Hafdís Elva Sævarsdóttir
Halldór Ásmundsson
Harpa Arnþórsdóttir
Haukur Ingi Heiðarsson

Hólmar Þór Stefánsson
Hrefna Guðmundsdóttir
Ingi Rafn Ólafsson
Jóhanna Helga Sigtryggsdóttir
Jón Lárus Stefánsson
Jónína Magnúsdóttir
Kristinn Einarsson
Leifur Gauti Sigurðsson
Líf Þórðardóttir
Nathalia Druzin Halldórsdóttir
Olga Rún Biering
Ólafía Lára Lárusdóttir
Ólafur Kristinn Magnússon
Ólafur Skúli Indriðason
Ólöf Inga Guðbjörnsdóttir
Ósk Ómarsdóttir
Ragnar Sverrisson
Ragnhildur Guðrún Baldursdóttir
Róbert Rúnar Sigmundsson
Rúnar Kristinsson
Sandra Hrunn Ragnarsdóttir
Sigríður Erlendsdóttir
Sigríður Guðrún Magnúsdóttir
Sindri Bergmann Eiddsson
Sólrun B. Guðbjartsdóttir
Sólrun Guðfinna Rafnsdóttir
Stefán Magnússon
Svanhildur Ásta Kristjánsdóttir
Vigdís Beck
Vigdís Margrétardóttir Jónsdóttir
Þorbjörg Lilja Jónsdóttir
Margrét Sigurlaug Stefánsdóttir
Sigríður Sigurðardóttir
Kristín Arna Hauksdóttir
Kolbrún Vilhjálmsdóttir

Kvenfélög (þau hafa áður reynst okkur vel) :
Kvenfélag Aðaldæla
Kvenfélag Akureyrarkirkju
Kvenfélag Biskupstungna
Kvenfélag Hriseyjar
Kvenfélag Keldhverfinga
Kvenfélag Laugdæla
Kvenfélag Reykjahrepps
Kvenfélag Selfoss
Kvenfélag Þorlákshafnar
Kvenfélagið Baldursbrá

Kvenfélagið Hlíf
Kvenfélagið Stjarnan
Kvenfélagið Von
Kvenfélagið Vonin

Fyrirtæki;
Efnissala G.E.Jóhannssonar hf.
Húsasmiðjan ehf.
Iceland Seafood ehf.
Landsbanki
Norðurorka

Húrra, húrra!



Þá er blóðskilun í boði á þremur stöðum utan Reykjavíkur - undir umsjón skilunardeildar Landspítalans. Það er á Akureyri, Neskaupstað og Selfossi. Við fögnum þessum stórkostlega áfanga.

Margrét Ásgeirsdóttir deildarstjóri skilunardeildar við aðra vatnshreinsiveinsivélina.