

MAGTARMFÖRENINGEN

GÖTEBORGSOMRÅDET

MEDLEMSBLADET

november – januari

Barn- och föräldradag

Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet bjuder in till en familjedag för Er som har barn med mag- och tarmsjukdom.

Datum: Lördagen den 11 november

Tid: 10.00 -15.00

Plats: Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Lokal: Kungen, plan 2

Betalparkering finns i garage i huset samt på gatan utanför Dalheimers Hus.

Dagen är kostnadsfri och vi har inget krav på medlemskap i föreningen. Vi bjuder på fika och lunch. Medan barnen bakar och pysslar tillsammans med några av oss så håller Brukarstödscentrum en föreläsning med information om vad föräldrar som har kroniskt sjuka barn under 16 år har för rättigheter. Kaffe och smörgås finns från kl. 09.30.

Program:

- 10.00 Föreläsning för föräldrar
- 10.00 Bak och pyssel för barnen
- 12.30 Gemensam lunch
- 13.30 Samkväm med fika
- ca 15 Avslutning



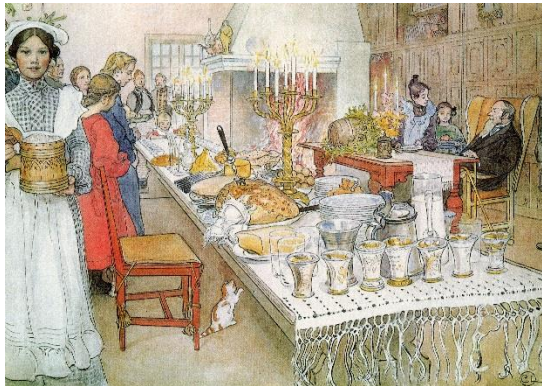
Specialkost: Glöm inte meddela detta vid anmälan!

Anmälan: Senast torsdagen den 30 oktober till kansliet på telefon 031-12 10 03 eller e-post goteborg.magotarm@telia.com.

Vi välkomnar även syskon och vänner. Vill föräldrar komma utan barnen går det givet också bra.

Dags att boka julbord!

Som en tradition går vi till Hamnkrogen på Liseberg och äter ett julbord inspirerat av västkustens mat.



Datum: Söndagen den 10 december

Tid: 11:45 – 15:00, vi träffas vid trappan, till vänster om den stora entrén.

Plats: Hamnkrogen, Liseberg, Göteborg

Pris: 370 kr (Ord. pris 495 kr)

Anmälan gör du till vårt kansli **senast den 25 oktober** på tel. 031-12 10 03 eller på mejl: goteborg.magotarm@telia.com. När du har fått bekräftelse på att du får plats betala in 370 kronor till vårt postgiro: 72 57 15-7.

OBS! Bindande anmälan. Begränsat antal platser.

Spela Boule med oss!

Kom och var med på en rolig kväll på Boulebaren i Göteborg. Vi spelar boule i ca 1,5 timma och avslutar med en charktallrik.

Datum: Torsdag den 1 februari

Tid: 18.00 – ca 19.30

OBS! Samling utanför kl 17.30

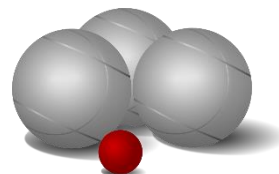
Plats: Boulebar Rosenlund, Rosenlundsgatan 8 (mitt emot Feskekörkan), Göteborg

Kostnad: 150 kronor för medlemmar. Icke medlemmar betalar ordinarie pris 345 kr.

Glöm inte att anmäla ev. matallergier.

Anmälan senast den 18 januari till vårt kansli på tel. 031-12 10 03 eller mejl: goteborg.magotarm@telia.com

OBS! Bindande anmälan. Begränsat antal platser.



ILCO bjuder in till en temakväll inom tarm- uro- och stomiområdet den 6 november kl. 17 - cirka 21.

Medlemmar i Mag- och tarmföreningen är välkomna till ILCOs temakväll som hålls på Hotell Scandic Crown vid Polhemsplatsen, mitt emot GP-huset, i Göteborg. P-platser finns under hotellet och under nya Ullevi.

I år är colorectalkirurg Jonas Bengtsson från Östra Sjukhuset inbjuden som föredragshållare. Jonas kommer i sitt föredrag att informera om olika anledningar till stomioperationer och vi får möjlighet att ställa frågor. Bandageföretagen kommer att närvara och visa upp sina produkter.

I pausen bjuds på kaffe/te och fralla. Det ges också möjlighet att besöka bandageutställningen ytterligare. Missa inte att ta del av det allra senaste inom området och få prover.

För att ILCO ska kunna beräkna förtäringen i pausen, vill vi att du anmäler dig senast **den 31 oktober till e-post: vastragotaland@ilco.nu eller till ILCO:s kansli, telefon, 031-24 84 18**
Om du inte anmäler dig kan vi inte garantera förtäring.



Årsmöte

Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet har sitt årsmöte lördagen den 24 februari 2018.

Kallelse kommer längre fram.

Julklappstips
Dags att beställa
Enjoy Bonusguide för 2018!



Med Enjoy Bonusguiden äter ni på drygt 250 restauranger och blir bjudna på den ena av två huvudrätter. Hotell i Sverige och Europa erbjuder er 50% rabatt på hotellrum. Rabatten gäller på normalpris för obegränsat antal övernattningar i mån av plats.

Ni får också "2 för 1" eller 50% på sport, utflyktsmål, fritidserbudanden, kryssningar, skönhetsvård och mycket mer.

I Bonus Shopping hittar ni erbjudanden från ledande affärer. Normalt ges mellan 20-25% på ordinarie priser.

För varje sålt häfte går 75 kr direkt till föreningen och vår verksamhet.

Det kostar även detta år 395 kr för Enjoy Bonusguide och Bonus Shopping.
(Ordinarie pris: 425 kr för Enjoy Bonusguide och 75 kr för Bonus Shopping).

Finns från och med november att beställa/köpa på kansliet:

Tel. 031-12 10 03 eller mejl: goteborg.magotarm@telia.com

Tipsa gärna vänner och bekanta att vi säljer Enjoyguiden.

Välkommen till HSO Göteborgs studiecirkel i vardagsjuridik!

Medlemmar i HSO:s medlemsföreningar bjuds härmed in till en kostnadsfri studiecirkel i vardagsjuridik. Kursen startar torsdagen den 2 november.

Vardagsjuridik har vi nytta av i vardagen, för att kunna tillvara våra rättigheter och uppfylla våra skyldigheter. Målet med studiecirkeln är att öka deltagarnas kunskaper kring olika lagar och juridiska frågor som individer kan stöta på inom detta område.

Studiecirkeln tar bland annat upp regler inom avtalsrätt, diskrimineringsrätt och familjerätt. Patientlagen, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS), Socialtjänstlagen (SoL) och delar av Socialförsäkringsbalken behandlas också. Inga särskilda förkunskaper krävs!

Studiecirkeln har begränsat antal platser. Sista anmälningdag är fredagen den 27 oktober.

För mer information och anmälan kontakta Karin Gréen på tel. 031-24 03 03
(karin.green@gbg.hso.se).

HÄLSOVECKAN

Vecka 4 i januari 2018 blir det Hälsovecka på Dalheimers Hus i Göteborg. Det blir en vecka fylld av hälsoaktiviteter av olika slag såsom föreläsningar på temat hälsa, information, utställningar med mera.

Vi på Mag- och tarmföreningen kommer att finnas på plats som utställare tillsammans med flera andra föreningar.

Mer information och program kommer längre fram.

Tomatsoppa med basilikatopping

Här kommer ytterligare ett välsmakande recept från Mag- och tarmförbundets kokbok *Näring & njutning* för ömtåliga magar. Boken går att köpa på kansliet för 100 kronor.

Tomat och basilika ser man ofta som sallad. Här är båda smakerna kombinerade som soppa.

2 port

1 st
1 st
4 dl
½ burk
1 msk
½ tsk
½ krm

4 port

2 st potatisar
2 st morötter
8 dl grönsaksbuljong
1 burk passerade tomater (å 400 g)
2 msk tomatpuré
1 tsk salt
1 krm svartpeppar



Basilikatopping

30 g mager fetaost
½ st kruka basilika
1 msk matlagningsyoghurt

- ❖ Finhacka basilikan och blanda den med mosad fetaost och yoghurt (eller kör allt i matberedare). Ställ i kylan.
- ❖ Skala potatis och morötter och riv dem grovt med rivjärn eller rivskivan i matberedaren.
- ❖ Koka det rivna i buljongen i ca 15 minuter.
- ❖ Tillsätt tomater och kryddor.
- ❖ Koka upp och smaka av.

Servera med basilikatopping och en rejäl bit baguette eller annat vitt bröd

En portion ger 130 kcal (550 kJ), 4 g fett och 4 g fibrer.

En portion med tillbehör ger 240 kcal (1680 kJ), 4 g fett och 6 g fibrer.

Kansli

Utskick på mejl?

Vill du få våra lokala utskick på mejl istället för per post?

Vi sparar miljö, porto och arbetstid. Glöm inte att höra av dig till oss om du byter adress, tel.nr eller e-postadress.

Förbundets tidning *Allt om mage* kommer som vanligt med posten.

Skicka aktuell mejladress till goteborg.magotarm@telia.com
Ange att det gäller våra utskick.



Bli familjemedlem!

Medlemskapet kostar 250 kronor per år. Om någon i din familj (boende på samma adress) är medlem kan du bli familjemedlem till en reducerad avgift på 50 kronor.



Besök och gilla gärna vår sida på Facebook!

<https://www.facebook.com/magotarm.goteborg/>

Unga Magar på Facebook!

Gå med i Unga Magar Göteborgs Facebookgrupp för alla upp till 30 år i Göteborgsområdet.

<http://www.facebook.com/groups/ungamagargoteborg>

unga.magar.gbg@gmail.com



Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet

Slottsskogsgatan 12

414 53 Göteborg

Kansliet är bemannat måndag, onsdag och torsdag kl. 10 -13 och tisdagar kl. 13 – 16. Övriga tider finns telefonsvarare.

Tel: 031-12 10 03.

goteborg.magotarm@telia.com,

www.magotarm.se/goteborg-