

# MAGTARMFÖRENINGEN

GÖTEBORGSOMRÅDET



## MEDLEMSBLADET

APRIL - AUGUSTI 2023

### MAG- OCH TARMFÖRENINGENS MEDLEMMAR PÅ FANTASTISK FÖRELÄSNING!

Enligt forskning kan dålig munhälsa leda till mag- och tarmsjukdomar och för att fördjupa oss mer i ämnet bjöd Tandläkare.se in tandvårdskedjan Aqua Dental och Professor Björn Klinge för en intressant och lärorik föreläsning om munhälsans länk till olika folksjukdomar, som mag- och tarmproblem.

**Vi som var där tyckte att föreläsningen var otroligt intressant och givande i ämnet. Många kopplingar är okända och nya för många av oss så boken rekommenderas verkligen.**

(Kostar runt 80kr i pocket att köpa)



Professor Björn Klinge har varit aktuell i [Nyhetsmorgon](#) vid flera tillfällen under hösten och då bland annat talat om munhälsans betydelse.

Munnen och vår hälsa hänger ihop mycket mer än man tidigare trott. En knappt märkbar inflammation kan till exempel skada hjärtat. Här får vi de senaste rönen om munhälsa och dess koppling till olika sjukdomar. Om vi lär oss sköta våra tänder rätt kan vi främja hälsan och hålla oss friskare.

Intresset för, och forskningen kring vår hälsa har fullkomligt exploderat. På senare tid har mer och mer fokus riktats mot kopplingen mellan tarmen och bakteriefloras påverkan på vår hälsa och immunförsvaret. Nu är det dags att rikta blicken mot munnen och bakteriefloras väg in i kroppen. **Vi får svar på hur tand- och munhälsa påverkar oss och hur kopplingen till våra vanligaste välfärdssjukdomar ser ut såsom diabetes, alzheimer, magproblem och vissa cancerformer, demens med mera.**

Boken *Din hälsa sitter i munnen* ger oss rejält med lättillgänglig kunskap i ämnet samt 101 frågor och svar på de vanligaste funderingarna och det man inte vågat fråga om. Författarna delar egna erfarenheter och skriver engagerande om vanliga tandproblem och munhälsa.

## ILCO GÖTEBORGS LOKALFÖRENINGIS CAFÉTRÄFFAR VÅREN 2023

Mag- och tarmföreningen medlemmar är varmt välkomna att vara med på ILCO tarmuro- och stomiförbundet Göteborgs lokalförenings caféträffar. Caféträffarna hålls på olika klassiska Göteborgscafées och du får möjlighet att träffa personer som är i samma situation som du, utbyta erfarenheter och ha trevligt tillsammans. Du bjuds på kaffe och bulle och ingen föränmälan behövs, men kom ihåg att ange att du kommer från Mag- och tarmföreningen.



Onsdag den 26 april kl. 18.30 är det kvällsfika på [Café Cappuccino Kopparmärra](#) på Östra Larmgatan 19.

Onsdag den 3 maj kl. 15.00 träffas vi på [Flickorna på Färjenäs](#) på Karl den IX väg 1.

Onsdag den 7 juni kl. 15.00 träffas vi på [Rosencaféet i Trädgårdsföreningen](#).

Hör av er till Siv Nilhag om ni har några frågor. E-post: [ilcogoteborg@ilco.nu](mailto:ilcogoteborg@ilco.nu)

## Den 19 maj varje år uppmärksammas inflammatorisk tarmsjukdom, IBD, över hela världen på Världs-IBD-Dagen.



Tisdagen den 16 maj skulle Mag- och tarmföreningen anordnat en föreläsning om inflammatorisk tarmsjukdom på Dalheimers Hus i samband med denna dag, men tyvärr kommer den inte att kunna bli av i år.

## För den som kanske inte vet finns det en mobil app för dig med IBD

*"Har du svårt att bedöma eller beskriva hur din IBD påverkar dig i vardagen? Glömmer du att ta din medicin i tid? Saknar du ibland mer kunskap om din sjukdom? Då kan "Leva med IBD"-appen kan vara till hjälp för dig i vardagen!*

*"Leva med IBD" är en gratis mobilapp utvecklad för dig som lever med en inflammatorisk tarmsjukdom (IBD) som ulcerös kolit eller Crohns sjukdom. Appen innehåller spännande artiklar, informativa filmer, goda IBD-vänliga recept och flera användbara verktyg för att hjälpa dig som lever med IBD.*



Följ denna länk för att läsa mer om appen;

[https://www.levamedibd.se/laddaner?qclid=CjwKCAjw\\_ihBhADEiwAXEazJtkq3I86KZ33rit0o\\_aqtpmfAqIYxZ3cX7XhepgX1Ln951DLIV\\_ERoCEhQQA vD BwE](https://www.levamedibd.se/laddaner?qclid=CjwKCAjw_ihBhADEiwAXEazJtkq3I86KZ33rit0o_aqtpmfAqIYxZ3cX7XhepgX1Ln951DLIV_ERoCEhQQA vD BwE)

## FEMKAMP PÅ LISEBERG 21 MAJ

Den 21 maj är det dags för vårt årliga Lisebergsbesök!  
Vem tar hem femkampsmästerskapet 2023?  
Alla är välkomna, även barn, unga och familjer.  
Ta gärna med vän eller anhörig!  
Efter femkampen tar vi en fika tillsammans.



**Datum:** Söndag 21 maj 2022

**Tid:** Kl. 12.00

**Plats:** Vi samlas vid trappan till vänster om huvudentrén ca 11:45

**Kostnad:** Vi bjuder medlemmar på entré och femkampshäftet. Ej medlemmar betalar själva.

**Sista anmälningdag:** Onsdag 17 maj

**Anmälan:** görs per e-post: [goteborg@magotarm.se](mailto:goteborg@magotarm.se) eller tel. 031-12 10 03

## NY MEDLEM- OCH DIAGNOSTRÄFF DEN 24 MAJ

En medlemsträff för dig som är ny medlem och/eller har en inflammatorisk tarmsjukdom. Välkommen att träffa andra i samma situation som du för att byta tankar, funderingar och erfarenheter kring våra diagnoser.

Vi träffas på Dalheimers Hus och fikar och pratar. Träffen är kostnadsfri.

**Dag:** Onsdag 24 maj 2023

**Tid:** Kl. 18.00-ca 19.30

**Sista anmälningdag:** Onsdag 17 maj

**Anmälan:** görs per e-post: [goteborg@magotarm.se](mailto:goteborg@magotarm.se) eller tel. 031-12 10 03

## SAVE THE DATE - SOMMARLOVSKUL PÅ LILLA AMUNDÖN 17 AUGUST

Save the date - snart är det sommar igen  
och den 17 augusti är det dags för vår  
traditionella dag på Lilla Amundön!

**Mer information kommer när det närmar sig.**



## Har du behov av att träna i varmvattenbassäng under sommaren?



### Lilla Amundöns bad

är ett bad för personer med funktionsnedsättningar. Badet ligger i Askim i Södra Göteborg och här finns både ett friluftsbad och en varmvattenbassäng.

Foto: David Eng

För att ha behörighet till området och bassängen krävs att du har något av följande:

- en väl synlig funktionsnedsättning
- en aktuell remiss från läkare eller sjukgymnast. På intyget ska det stå att du har behov av varmvattenträning.
- ett färdtjänstintyg eller handikapptillstånd för bilen ihop med legitimation.

## HÄLSOTEKET PROGRAM VÅREN 2023



### Hälsoteket

Program våren 2023

Stöd för dig som vill må bättre.  
Det krävs ingen träningsvana eller  
förkunskap och alla aktiviteter är gratis.  
[www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)



Stöd för dig som vill må bättre. Det krävs ingen träningsvana eller förkunskap och alla aktiviteter är gratis.

[www.goteborg.se/halsoteketvaster](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)

[Programbroschyr Hälsoteket Väster våren 2022 \(goteborg.se\)](http://www.goteborg.se/halsoteketvaster)

Kontakt Telefon: 031-366 28 64, 0736-66 20 00 E-post:

[halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se](mailto:halsoteket.vaster@socialsydvast.goteborg.se) Hemsida:

[goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster)

Besöksadress: Frölunda Kulturhus, Valthornsgatan 13 Postadress: Box 63, 421 21 Västra Frölunda Med reservation för programändring se: [goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster)

## VÄNSKAPSNÄTVERKET

Många upplever att omgivningen har svårt att förstå de fysiska och psykiska problem som mag-tarmsjukdomar ofta för med sig. Att få kontakt med en person som varit med om något liknande kan därför vara ett värdefullt stöd – igenkänning och förståelse lindrar jobbiga tankar och skapar gemenskap.



Mag- och tarmförbundet hjälper dig att hitta en vän – någon som upplever eller har upplevt det som du gör nu.

Välkommen att skicka in en anmälan via formuläret som finns på förbundets hemsida: <https://magotarm.se/vad-vi-gor/vanskapsnatverket/>

## BLI FAMILJEMEDLEM

Medlemskapet kostar 250 kronor per år.

Om någon i familjen (boende på samma adress) är medlem behöver övriga i familjen bara betala 50 kronor per person för att bli familjemedlemmar.

Man får då precis samma förmåner som de andra medlemmarna och kan vara med på våra aktiviteter för subventionerat medlemspris.

Lättaste sättet att bli medlem är via hemsidan: [magotarm.se/stod-oss/bli-medlem/](http://magotarm.se/stod-oss/bli-medlem/) men det går även bra att kontakta vårt kansli.

**OBS – vill du hjälpa till ideellt med barn- och/eller familjeverksamheten i föreningen? Vi behöver lite mer hjälp... 😊**

## FÅR DU DETTA BREV MEDVANLIG POST, MEN HAR EN E-POSTADRESS?

Skicka i så fall ett e-postmeddelande till vårt kansli [goteborg@magotarm.se](mailto:goteborg@magotarm.se) och ange att det gäller våra utskick. Då lägger vi in din e-postadress i vårt medlemsregister och du får våra utskick och medlemsbrev helt automatiskt. Genom att meddela oss din e-postadress hjälper du föreningen att spara både pengar, miljö och arbetstid.

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

Glöm inte att höra av dig till oss även när du byter bostadsadress, telefonnummer eller e-postadress.

## KANSLIETS ORDINARIE ÖPPETTIDER ÄR:

Vårt kansli finns på Dalheimers Hus i Göteborg och är bemannat enl följande tider

Måndag 09.00 – 17.00

Onsdag 09.00 – 12.00



Övriga tider kan du skicka e-post till vår e-postadress:

[goteborg@magotarm.se](mailto:goteborg@magotarm.se)

Eller lämna ett meddelande på vår telefonsvarare.

Tel: 031-12 10 03

**Observera** att du alltid ska få en bekräftelse av oss när vi har registrerat din anmälan till en aktivitet, men att det kan dröja ett par dagar.

Detta gäller både vid anmälan per e-post eller till vår telefonsvarare.

---

Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet Tel: 031-12 10 03

Dalheimers Hus Slottsskogsgatan 12 414 53 Göteborg

[goteborg@magotarm.se](mailto:goteborg@magotarm.se) [www.magotarm.se/goteborg](http://www.magotarm.se/goteborg)