



Kræfter til Kræft

Patient og Støtteforening

Nyhedsbrev

NR. 100 Jubilæumsnummer

JANUAR 2020

Kommende arrangementer:

Indkaldelse til Generalforsamling 24. marts	Side 2
FORÅRSBANKO samme aften som generalforsamlingen	Side 3

Afholdte arrangementer:

Foredrag af diætist og apoteker	Side 4
Gospelsang Gospelkoret Voices of Praise	Side 5

HUSK at betale Kontingent , som stadig kun er kr. 100	Side 6
Tak for gaver	Side 6
Medlemstal for Kræfter til Kræft	Side 7
Søger flere medlemmer	Side 7

Donationer i 2019	Side 8
Besøg på afdelingen for blodsygdomme	Side 9

Ny Hospice Søholm Chef	Side 10
Ideer til kommende Event søges	Side 11
ICAK, InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling	Side 12

De hyggelige sider gode opskrifter og lidt hygge	Side 13
Adresseliste	Side 16

KOMMENDE ARRANGEMENTER:

Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling

KRÆFTER TIL KRÆFT

Tirsdag den 24. marts 2020 kl. 18.30

i Lokalcenter Møllestiens lokaler,

indgang Grønnegade 10, 8000 Århus C

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for år 2019.
4. Fastsættelse af kontingent for år 2021
5. Indkomne forslag
6. Arbejdsprogram for det nye år
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Følgende fra bestyrelsen er på valg i år:

Jonni de Linde

Birgitte Stentoft Lundberg

Kitty Mogensen

Winnie Ebling

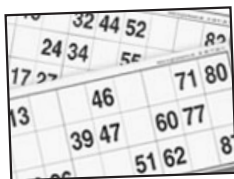
8. Valg af suppleanter
9. Valg af 1 statsaut. revisor / 2 revisorer
10. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet under punkt 5 og 6, bedes fremsendt inden 9. marts 2020 til formanden: Jonni de Linde, Engdalsvej 105, 8220 Brabrand.

Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved et lille traktament og BANKO, se næste side

Med venlig hilsen – og PÅ GENSYN!
Bestyrelsen

BANKO



BANKO

BANKO

Tirsdag den 24. marts efter generalforsamlingen

Så sæt kryds i kalenderen allerede i dag
og kom med til denne super hyggelige aften og kom
i en dejlig forårsstemning.

Så der bliver rigeligt at spille om i løbet af aftenen, hvor vi alle
har mulighed for at komme i forårshumør og foreningen
vil byde på lidt godt til ganen.

**Ta' gerne naboen eller venner med.
ALLE ER VELKOMNE.**

Medlemmer medbringer en lille gave til max 25 kr.
Ikke medlemmer betaler 50 kr. for at deltage
og medbringer en lille gave til max. 25 kr.

Alle får udleveret 1 plade, og der kan købes
ekstra plader for 5 kr. pr. stk.

Vi glæder os til at se rigtig mange medlemmer.

SEND OS DIN E-MAIL ADRESSE

Medlemmer er meget velkomne til at sende mail adresse til
info@kth aarhus.dk

så vil vi sende en reminder inden vores arrangementer til jer.
HUSK at skrive jeres fulde navn, så vi kan registrere det.

TIDLIGERE ARRANGEMENTER:

Foredrag den 19. september 2019

Denne aften havde vi indbudt diætist Lars Rasmussen og apoteker Ulrik Hjelme til at holde foredrag.

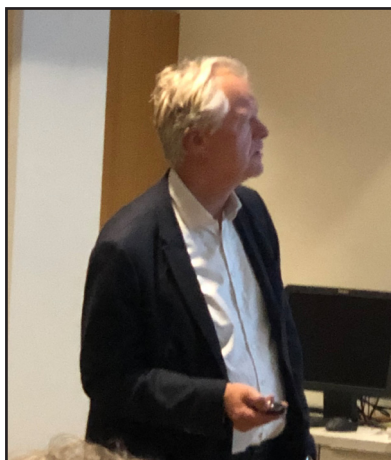
Lars fortalte os om ernæring i forbindelse med kræftsygdomme. Vi fik indblik i, hvor mange kcal og proteiner et raskt menneske skal have, og herefter hvor meget en person med kræft indtager.

Den kræftsyge spiser ikke nok til at få sit behov dækket, og her er det, at det anbefales at drikke ernæringsdrikke 3 gange om dagen for at få dækket det fulde behov for kcal og protein.

Ulrik Hjelme fortalte om Cannabis, herunder om planten, indhold af THC og CBD, til hvilke sygdomme og symptomer Cannabis anvendes, hvad er prisen og hvilke tilskud kan man få. Der er mange mennesker, der har god virkning af cannabis i forbindelse med smerter, kvalme og appetitløshed ved kemobehandling, sklerose, Parkinson, depression m.m. Cannabis er dyr, mellem kr. 2.000 og 3.000 for en pakning med tabletter.

Foredraget sluttede med et kort indlæg om mistelten, som på mange områder har samme virkning som Cannabis. Mistelten bruges meget i Tyskland som supplement til kemobehandling og strålebehandling.

Der var stor spørgelyst under foredragene fra de 26 deltagere.
En rigtig god og interessant aften.



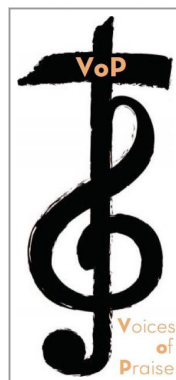
Torsdag den 21. november kl. 19.00
sang

Gospelkoret Voices of Praise

fra Betlehemskirken

De sang så flot, og vi fik alle lov til synge med.
Det var en super skøn aften med gospel og glæde,
og med stemningen helt i top.

Koret var ledet af dirigent Julie Møller Bie
og var akkompagneret af
Keld Haaning Ibsen.



HUSK KONTINGENT FOR 2020 KUN ER 100 KR.

I dette Nyhedsbrev er indlagt et girokort til indbetaling af kontingent for det nye år – Der kan indbetales via banken eller MobilePay, så der ikke skal betales gebyr til postvæsnet.

Banken
Regnr. 1551, Kontonr. 4453166

MobilePay
20419

Som vedtaget på generalforsamlingen i marts 2019 er kontingentet stadig kun 100 kroner, men et ekstra bidrag/gave til foreningen er naturligvis altid velkomment.

Kontingentet på 100 kr. dækker kun medlemskab for en person.
To personer kan naturligvis indbetale sammen,
husk bare at anføre begge navne.

Vi vil gerne pointere, at nye medlemmer, som er indmeldt i løbet af november og december 2019 ikke behøver at betale kontingent for indeværende år.

TAK for modtagne gaver og tak for et godt samarbejde

Bestyrelsen for KRÆFTER TIL KRÆFT siger mange tusinde tak til alle, der i år 2019 har støttet vores forening.

Tak til alle vores medlemmer, som ud over kontingent også sendte os en pengegave. Ligeledes tak til de medlemmer, som sendte opmuntrende breve med indlagte pengegaver.

En varm tak for et godt samarbejde til Hospice Søholm og Aarhus Universitetshospital.

GODT NYTÅR TIL ALLE

MEDLEMSTAL

Vi har i 2019 sagt farvel til 32 af vores medlemmer af forskellige årsager, men den hyppigste grund er manglende betaling af kontingent i 2 år (2018 og 2019).

Bestyrelsen er enig om, at hvis der er udsendt 4 nyhedsbreve til medlemmer, som ikke har betalt kontingent, så bliver de slettet fra vores kartotek. Medlemmer bliver også slettet, hvis Nyhedsbrevet kommer retur to gange. Vi oplever desværre, at der er nogen, som ikke har tænkt på at melde flytning, til vores forening og derfor kommer Nyhedsbrevet ikke frem.

Bestyrelsen kunne byde velkommen til 17 nye medlemmer, ikke mange, men der er heller ikke gjort noget aktivt for at få flere nye medlemmer i 2019, hvilket vi vil gøre i 2020.

Med indgangen til det nye år pr. 1/1 2020 er der 345 medlemmer.

Bestyrelsen håber meget på, at alle vil forsætte med at betale deres kontingent til foreningen, som jo kun er på 100 kr., så vi kan fortsætte vores arbejde med at gøre forholdene bedre for kræftsyge og deres pårørende.

Nye medlemmer søges

Har du nogle familiemedlemmer, gode venner eller veninder, så tag dem med til et eller flere af vores arrangementer og få dem meldt ind i foreningen – eller bare få dem meldt ind ved at ringe til en fra bestyrelsen, eller gå på www.ktkaarhus.dk og blive meldt ind, eller de blot indbetaler kr. 100,- på (som før skrevet)

Reg. nr. 1551 Kontonr. 4453166 eller på Mobilpay 20419

HUSK at skrive Navn, Adresse, og E-mail

Kræfter til Kræft kan altid bruge nye medlemmer.

På forhånd mange tak for jeres hjælp.

Hvad blev der doneret i 2019

Som i 2018 har 2019 været et lidt stille år, da Kræftafdelingen har haft travlt med at blive flyttet til Skejby og få sig installeret, men vi fik dog doneret en motionscykel til Afdelingen for Blodsygdomme.

Endvidere har foreningen afleveret 19 juledekorationer til Aarhus Universitetshospital i Skejby. Hospitalet stod for fordelingen til sengeafsnit 1 og 2.

Brystscreeningen i Aarhus og Horsens fik også en juledekoration.

Igen i år blev der afleveret julegaver til indlagte kræftpatienter i julen. Julegaven i år var en signeret digtsamling om kræft "Der brænder en ild som fortærer" af Erik Nielsen og chokoladeæsker til at hygge lidt med i juletiden.

Hospice Søholm fik nye flotte puder i julegave fra foreningen.



Lidt af puderne til Hospice Søholm



Juledekorationerne til Kræftafdelingerne



Besøg på afdelingen for blodsygdomme

Mandag den 21. oktober 2019 var vi inviteret ud til afdelingen for blodsygdomme for at se den motionscykel, vi havde doneret.

Ved indgang C blev vi (Jonni og Kitty) modtaget af oversygeplejerske Marie Møller, sygeplejerske Astrid Lindman og fysioterapeut Ulla Kildall Rysgaard. Herefter blev vi guidet op i afdelingen for blodsygdomme, som er på 5 sal (C516). Her er to sengeafsnit med 31 senge.

Vi besøgte en stue, hvor der er separat badeværelse og seng, så evt. pårørende kan være hos patienten.

Vi gik herefter ud for enden af det ene sengeafsnit, hvor træningsrummet befandt sig. Her var vores donerede motionscykel stillet op blandt flere andre motionsredskaber.

Motionscyklen er særlig venlig at stige op på, og den har en skærm, som er let at betjene, når man skal indstille styrken af vægt på cyklen, og herefter kan aflæse, hvordan ens kondition er. Sædet er let at indstille.

Motionscyklen bliver brugt hver formiddag til træning af grupper af patienter. Om eftermiddagen kan patienterne frit benytte motionscyklen, og den bliver brugt flittig.

Vi fik sat vores skilt på cyklen og skulle naturligvis også prøve den. Personalet fortalte os, at der er gang i et forskningsprojekt omkring motions indvirkning på sygeforløbet ved kræftsygdom.

Dejligt at se at motionscyklen bragte glæde hos patienterne.



Ny hospicechef på Hospice Søholm



Dorthe Kjær Iversen er ny hospicechef på Hospice Søholm fra 1. december 2019

Hospice Søholm i Stavtrup ved Aarhus fik ny chef fra den 1. december 2019. Valget er faldet på 45-årige Dorthe Kjær Iversen, der kommer fra en stilling som områdeleder i Hedensted Kommune.

Dorthe Kjær Iversen er oprindeligt uddannet sygeplejerske og har en fortid som sygeplejerske i både somatik og psykiatri på Regionshospitalet Horsens samt som hjemmesygeplejerske i Horsens Kommune. Hun skiftede senere til en stilling som visitator i Velfærdsrådgivningen i Hedensted Kommune, inden hun i 2013 blev områdeleder inden for hjemmepleje og plejecentre i Social Omsorg i Hedensted Kommune.

Dorthe Kjær Iversen har netop afsluttet en diplomuddannelse i ledelse og er således godt rustet til jobbet som hospicechef. Dorthe Kjær Iversen afløser nuværende hospicechef Anne Marie Mathiesen, som er gået på pension.

KRÆFTER TIL KRÆFT var til afskedsreception for Anne Marie Mathiesen, en flot reception, hvor der blev takket dejligt af for alle de år, Anne Marie Mathiesen har været leder for Hospice Søholm.

Anne Marie har været med helt fra starten og har derfor en stor ære for, at Hospice Søholm er blevet det, som det er i dag.

Kræfter til Kræft takker også Anne Marie mange gange for et fantastisk samarbejde igennem alle årene.

Kræfter til Kræft

tænker på at lave et EVENT igen i 2021

Ved vores velbesøgte og vellykkede Event i forår 2019, havde vi følgende medvirkende:

Restaurant MIB, Væddeløbsbanen
Rema 1000 Stavtrup og Søften
Sponsorer der blot ønskede at hjælpe
Toftild parykker
Headwear Company
Beaute Pacefique
Boisen
Vanebryderen
Nutricia
Psykoterapeut Kjeld Læssøe
Lene's Terapi
Seier Fitness
Sexolog Jette Falk Vinding
Wake up beautiful
De brystoperede
ICAK (alternativ behandling)
Tidslerne

Så har du forslag til hvad Eventet kunne indeholde, eller til nogle personer og firmaer som kunne være interessante for kræftpatienter, eller plejepersonale, eller forslag til, sponsorer, eller ønsker du at være sponsor eller medvirkende til vores event :

**Så skriv gerne til Birgit på
bs@kabelmail.dk eller ring på 30 33 77 44**

ICAK, InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling

Er et gratis tilbud til dig, som har kræft eller er pårørende til en med kræft. Hos os kan du hente inspiration og hjælp til at finde rundt i de mange tilbud, der findes for alternativ / komplementær kræftbehandling.

Hos ICAK får du gratis og anonymt en dialog med sundhedsprofessionelle, og altid med udgangspunkt i dig og dine ønsker. Intet for stort, for småt eller for mærkeligt.

Ud over dette tilbyder vi i årets løb foredrag om vores virke for sundhedsprofessionelle og kræftramte.

På www.icak.dk kan du b.la. finde artikler om alternative behandlinger, boginspiration eller gode råd til dit møde med den alternative verden.

ICAK har eksisteret siden 2000 og drives for offentlige midler. Dette sikrer, at den dialog du får er uvildig og neutral. Fra 2019 er vi støttet af Sundhedspuljen under Sundhedsministeriet.

Vi bor centralt i Århus, sammen med de andre frivilligorganisationer hos FrivilligCenter Århus.

Du er altid velkommen til en samtale, men ring og få en aftale, så du ikke går forgæves.

Tlf.: 24792024

ICAK, Grønnegade 80, 8000 Aarhus C



De hyggelige sider



FYLDIG OKSEKØDSTÆRTE

TÆRTEDEJ:

120 GR.HVEDEMEL
90 GR. GRAHAMSMEL
90 GR. SMØR
1 DL. YOGHURT NATUREL
1 TSK SALT

TÆRTEFYLD:

1SPSK OLIE
1 LØG GROFTHAKKET
1 GRØN CHILLI FINTHAKKET UDEN KERNER OG MELLEMLÆGGE
3 FED HVIDLØG GROFTHAKKET
½ GRØN PEBERFRUGT FINTHAKKET
1 RØD PEBER GROFTHAKKET
500 GR. HAKKET OKSEKØD
1 TSK PAPRIKA
1 TSK SALT
1 KNSP PEBER
1 KNSP MERIAN
1 DS HAKKEDE TOMATER

ÆGGEBLANDING:

1 ÆG
1 DL FLØDE
1 KNSP SALT
1 KNSP PEBER
100 GR REVET OST

BUNDEN FORBAGES VED 200 GRADER I 10 MIN.
HVILER MENS KØDET BLANDES OG HÆLDES OVER OG
BAGES FÆRDIG I 20 – 25 MIN.

Den kvindelige præst.

En kirke skulle ansætte en ny præst. Selvom en af lederne protesterede, valgte de at ansætte en kvinde.

Efter at den nye præst havde været ved kirken nogle uger, inviterede en af kirkens medlemmer hende med ud at fiske.

Manden, der havde protesteret, gik med på at lægge båd og sig selv til.

De gik ombord i båden og roede ud på søen.

Da de skulle i gang med at fiske, opdagede de, at de havde glemt deres madding i land. "Så må vi jo ro tilbage" sagde en af mændene.

Det er ikke nødvendigt, sagde den nye præst, der stod ud af båden og gik hen over vandet til bådebroen.

Den gamle brokkefyr sagde: Der kan du selv se, at vi aldrig skulle have ansat en kvinde. Hun kan ikke engang svømme.



Spejderånd

Peter fra en lille stationsby var blevet KFUM-spejder, og en dag da lederen spurgte, om han havde gjort nogle gode gerninger, svarede Peter:

"Jow, den annen daw hjalp A tow gammel kvindfolk, så di ku no å komm mæ æ tog! "

"Ja, det var da godt, hvordan bar du dig så ad med det ?"

"Jow, A pust wor schæferhund etter dem ! "

ONE POT PASTA

400 gram spagetti
1 ds. hakkede tomater
1 stor håndfuld friske basilikumsblade
2 finthakkede fed hvidløg
1 tsk oregano
20 cherrytomater
½ squash groftrevet
50 gram finthakket chorizopølse
5 dl. grøntsagsbouillon
1 tsk. chilliflager
1 spsk olivenolie
salt og friskkværnet peber

Kom alle ingredienserne i en stor gryde.
Kog retten op og rør godt rundt i gryden og skru ned for varmen.
Lad det simrekoge i 10 minutter., til spagettien er perfekt.

Serveres med revet pamasan og basilikum på toppen.

Verdens Bedste Suppe

8 tomater store
2 grønne pebre
2 løg
2 dl.piskefløde
50 gr.ris
2 spsk.olie
Salt/peber

2 l.bouillon (klar grøntsagsbouillon)

Tomater i både og løg i skiver svitses. Derefter tilsættes peber i små stykker.

Koger op.

Ris hældes i sammen med væske.

Koger 20 minutter. Pyntes med purløg og serveres med flutes.

KRÆFTER TIL KRÆFT ADRESSELISTE

**Formand:**

Jonni de Linde
Engdalsvej 105
8220 Brabrand

Tlf. 86 15 35 21

**Næstformand:**

Lis Sponholtz
Søndergade 22
8464 Galten

Tlf. 40 61 03 83

**Sekretær:**

Kitty Mogensen
Hybenhaven 17
8520 Lystrup

Tlf. 86 98 80 03

**Kasserer:**

Birgitte S. Lundberg
Rosendalvej 27, Stavtrup
8260 Viby J

Tlf. 20 29 35 79



Birgit Skou Ernstsen
Rosendalvej 33, Stavtrup
8260 Viby J

Tlf. 30 33 77 44



Inga Børsting Pedersen
Espedalen 15
8240 Risskov

Tlf. 86 21 02 50



Winnie Ebling
Bugthusene 45B
8250 Egå

Tlf. 21 75 48 20

Suppleanter: Karen M. Therkildsen, Helle Lübker, Pia B. Kragelund

www.ktkaarhus.dk

e-mail: info@ktkaarhus.dk

Reg. nr. 1551 Kontonr. 4453166

Mobilpay 20419



Nyhedsbrevet udkommer januar og august

REDAKTION OG LAYOUT

Birgit Skou Ernstsen