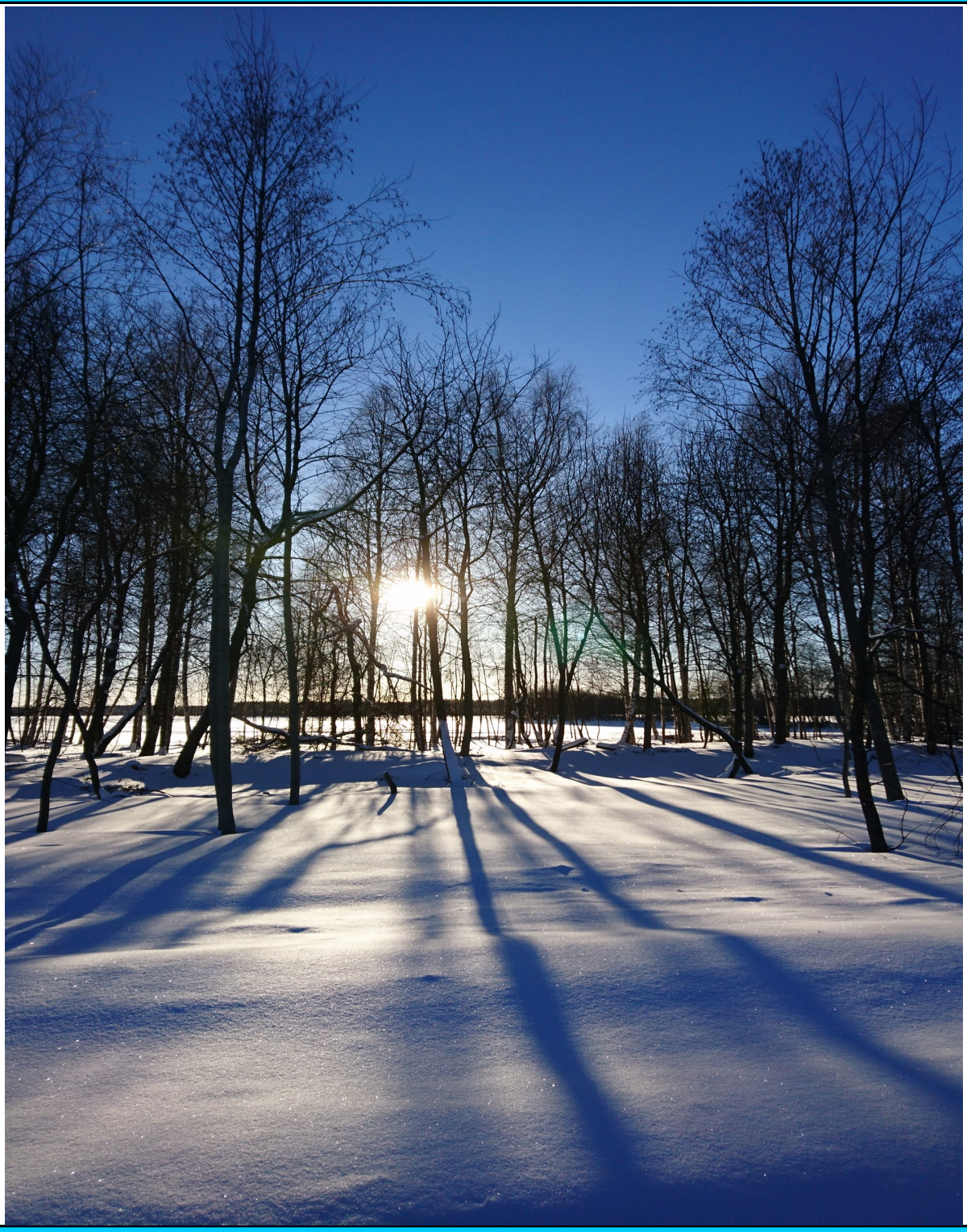
FAMY-BLADET

ÅR 2018 NR 1



Stöd ”Skelleftesjukans” forskningsfond bankgiro 234-1204
Swish 123 275 94 05

NR 1-2018
FAMY-bladet utkommer 4 ggr per år

FAMY
0910-360 17

E-mail: info@famy.se
Hemsida: www.famy.se

Besöksadress
Storgatan 50

Postadress
931 30 SKELLEFTEÅ

FAMYs bankgiro 234-1204
Swish 123 275 94 05

Redaktionen
Ansvarig utgivare
Karin Olofsson

FAMYs
Ordförande
Ulla Jonsson
Tel: 0910-310 40
070-641 8422

E-post: ulla@familjenjonsson.se
Produktion
Skellefteå Tryckeri AB

Innehåll 1/2018

Ledare…….....3

Forskarseminarium……..…...…….……4

Årsmöte……..…….....5

Föreläsning om mindfulness…….....6

Föreläsning om stress……..…..7

Bilder från julfesten……..……...….8

Krysset…….…..….. 11

Badet startar om onsdag
den 24:e januari kl:17.00
Kontakta kansliet
för anmälan
0910-360 17
Eller info@famy.se

Pristagare FAMYs kryss 4–17

Två trisslotter: **J-O Lindberg**
Läkarvägen 8 A
931 41 Skellefteå

En trisslott : **Agneta Forsman**
Hjortronstigen 4 A
931 39 Skellefteå

Barbro Holmström
Pulkstigen 33
931 51 Skellefteå

Forskarseminarium i Skellefteå

Så var det då Skellefteås tur igen att hålla i forskarseminariet. Vi träffs på Arken igen precis som i februari 2016. Vi tyckte att lokalen där var bra med närhet till matsalen vilket är en stor fördel. Läs mer om det på sidan:4

Vi gör också en tillbakablick på julfesten som vi också hade på Arken den 26:e november. En lyckad tillställning med bra uppslutning då vi var 60 personer som åt av den goda julmaten , deltog i lotterier och lyssnade på tre skönsjungande tjejer som åkt upp ända från Umeå för att underhålla oss under eftermiddagen. Bilder från det kan ni se på sidan:8.

Den 19:e mars så så har vi vårt årsmöte och vi har fortfarande problem med bristen på medlemmar som vill engagera sig den löpande verksamheten. Vi har under ett par år inte kunnat rekrytera funktionärer till styrelse, arbetsgrupper och valberedning i den omfattning som krävs. Så känner du att du kan ställa upp med något så hör av dig till kansliet eller någon i styrelsen. Ingen styrelse - ingen förening...

Den 5 februari så har vi bjudit in Ann-Helen Häggrud från Medlefors folkhögskola som ska prata om kost och hälsa. Så passa på att lyssna till intressant information och möjlighet att ställa frågor om detta. Du kan läsa mer om det på sidan:10.

Önskar er alla en god fortsättning på 2018 !

Karin Olofsson

Vill du donera ?

Dela med dig av Ditt inre-
Medan du fortfarande kan påverka

Kontakta Skellefteå donationsförening
(SKE-DOF)
Samordnare och initiativtagare:
Ruth Jönsson 0910-163 91, 070-60343 64
mail:ruths@live.se

Ruth Jönsson,
Samordnare

FORSKARSEMINARIUM

SKELLEFTEÅ

ARKEN STATIONSGATAN 18

FREDAG 23 FEBRUARI KL:9.30
SAMTLIGA FORSKARE SOM FICK FORSKNINGSANSLAG UNDER 2017 MEDVERKAR.

LUNCH OCH KAFFE ***150 KRONOR*** *SOM BETALAS IN PÅ VÅRT BANKGIRO* ***234-1204***
SENAST 20 FEBRUARI.

ANMÄLAN ***SENAST 12 FEBRUARI*** *TILL FAMY:S KANSLI*
Tel:0910-360 17
MAIL: info@famy.se

Välkomna !

Årsmöte

NÄR: MÅNDAG 19:E MARS KL: 19.00

PLATS: STORGATAN 50

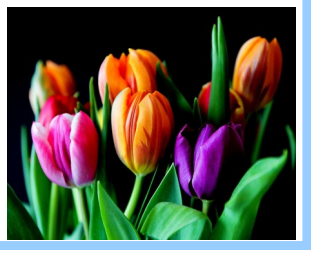
ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR KOMMER PÅ FAMY:S HEMSIDA WWW.FAMY.SE

NI SOM ÖNSKAR FÅ HANDLINGARNA HEMSKICKADE KONTAKTA FAMY:S KANSLI.

FAMY BJUDER PÅ FIKA !

ANMÄLAN TILL KANSLIET SENAST FREDAG 16:E MARS TEL:0910-360 17 MAIL:INFO@FAMY.SE

Välkomna !



Föreläsning om Mindfulness av Anneli Nygren

Måndagen den 6/11 hade Famyföreningen cafe´ och denna gång var Anneli Nygren, verksam på Medlefors folkhögskola som pedagog och föreläsare, inbjuden för att berätta om mindfulness och varför vi människor mår bra av att leva efter teorin om mindfulness.

Som start bjöd Anneli på russin. Jag tog några som jag snabbt kastade i mig och reflekterade väl inte så mycket över hur de smakade eller varför vi fick smaka på dessa energirika torkade vindruvor. Tänkte att hon kanske trodde att vi var lite trötta vid denna tidpunkt och ville att vi skulle få i oss lite energi för att kunna hålla oss alerta under hennes föreläsning.

Fortsättningsvis påmindes vi om vår stressade tillvaro och människors ständiga jakt efter att prestera och känna att man duger. Stressen i sig behöver inte vara farlig utan en naturlig reaktion som gör att vi skärper oss och faktiskt presterar bättre åtminstone tillfälligt, men idag utlöses stress alltför ofta och riskerar att sitta i vilket sliter på kroppen. Ett annan vanligt fenomen som också leder till stress är brist på sömn och återhämtning.

Anneli påminner oss om hur våra tankar påverkar oss. Vi tänker ca 65 000 tankar per dag. Vårt fokus ligger inte i sinnesnärvaro här och nu utan kanske i dåtid eller framtid. Det är här som mindfulness kommer in med fokus på en riktad och medveten närvaro, en metod som hjälper oss att vara i nuet med medvetenheten riktad mot oss själva. Anneli redogjorde för hur mindfulness hjälpt henne i vardagen b.la. genom att inte älta och reagera som hon alltid gjort förr.

Vi bjöds återigen på russin men nu skulle vi rikta all vår uppmärksamhet mot russinet; känna, lukta och slutligen smaka och låta det slinka ner genom matstrupen. Vi skulle medvetandegöra russinet och njuta av det istället för, som jag hade gjort innan föreläsningen, kasta i mig det utan att ha känt varken smak eller lukt. Det här var lärorikt.

Vid pennan, Maria Burström

Anneli Nygren Medlefors folkhögskola
Foto: Karin Olofsson

Intresserade åhörare på föreläsningen
Foto: Karin Olofsson

Föreläsning om stress av Fanny Eklund

Närvarande på Famys cafe´ den 5/12 erbjöds på en intressant föreläsning om stress – ur ett fysiologiskt perspektiv. Föreläsare var Fanny Eklund och hon berättade om vad som händer i kroppen vid stress. Fanny menade att när vi lärt oss dessa mekanismer kan vi lättare hantera stressen. Enligt Försäkringskassan, 2016 är psykisk ohälsa den vanligaste diagnosen sedan 2014.

Definitionen på stress delades upp på följande sätt. I den medicinska definitionen ingår både fysiologiska och psykologiska reaktioner som uppstår vid yttre och inre påfrestningar. Reaktionerna visar sig som funktionsnedsättningar. I den psykologiska definitionen sägs att en viss del av denna stress ökar din prestation men långvarig stress kan vara negativ och påverka din psykiska hälsa.

Din kropp reagerar alltså på stress och här är exempel på stressignaler:

- Sämre koncentrationsförmåga
- Sämre minne
- Trötthet i kroppen

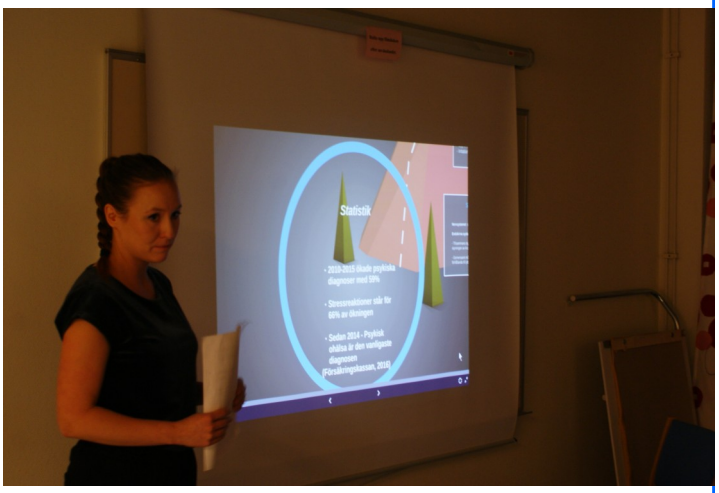
I definitionerna ovan ryms begreppen funktionell och dysfunktionell stress. Med funktionell menas att viss utmaning/ stimulans behövs för att du ska prestera väl, men blir kraven/ utmaningen för stor blir du stressad och din kapacitet sjunker så småningom. Risken finns att du blir utmattad.

Att periodvis känna sig stressad är varken ovanligt eller farligt. Det är den långvariga stressen som tär på oss. Vi hinner aldrig slappna av mellan varven utan kör bara på så mycket det går. Återhämtningen är viktig och sömnen har en betydande roll. Under sömnen reparerar och återuppbygger kroppen sitt immunförsvar och koncentrationsförmåga. Muskulär avslappning ger ökad blodcirkulation och bättre sömn såväl som minskad ångest. Sättet att återhämta sig på är individuellt och det finns människor som föredrar att motionera, vandra i skogen eller lyssna på musik för att skingra tankarna.

Fanny gick även igenom vad som händer i kroppen rent fysiologiskt och hur människokroppen reagerar och påverkas av olika hormoner som t.ex. kortisol.

Men aj där nöp det till i axlarna och nu känner jag mig lite stressad faktiskt. Det är bäst att vara lyhörd och ta till sig det jag lärt från föreläsningen. Jag avslutar min sammanfattning här och tackar Fanny för hennes lärorika föreläsning

Vid pennan, Maria Burström



Fanny Eklund från kultur-och fritidskontoret.
Foto: Karin Olofsson

Lussebulle och pepparkaka till kaffet
Foto: Karin Olofsson

Bilder från julfesten

Underhållning av Sandra Holmberg, Maja Burström, Malin Holmberg. Vid pianot Maria Burström.
Foto: Karin Olofsson

Vi stödjer skelleftesjukans forskning
Hoppas andra företag också gör det !

Vi stödjer skelleftesjukans forskning
Hoppas andra företag också gör det !

NETSÖ Kontrollprodukter

Utrustning för oförstörande provning. Belysningar till magnetok för magnetpulverprovning och vakuumlådor för täthetsprovning av svetsar på cisterner och liknande.

Östen Hällgren
Ingenjör
Måbärsgatan 20
932 37 Ursviken
Mobil:073-830 70 13
ostenhallgren@spray.se

Vi stöder FAMY
Utemiljö Skellefteå AB

Utemiljö

Måndag den 5 februari kl:19.00

kommer **Ann-Helen Häggrud** hit till **Storgatan 50** och hon ska informera oss om **kost och hälsa.**

Anmälan till kansliet **senast torsdag den 1:a februari** på tel:0910-360 17 eller mail:info@famy.se

Famy bjuder på fika !

Välkomna !

KRYSSET 1-2018

ÄR INTE KART
FINNS DET PÅ DUKAR AV FINARE SLAG
FINNS I VARJE KÖK
KASSSA-KVITTO
STÅR I KYRKA
ÄR SMÅ-DJÄVLAR
ILLA-LUKTANDE STÄLLE
TRANS-PORTERAR SYRE
ELDADES ÅNGLOK MED FÖRR
FÖRSÖKER FÅ INTRES-SERAD
VANDRA PLANLÖST
BILD AV DEN HELIGA JUNGFRUN
LAGOM MYCKET FÖRSKÖNAR MEN FÖR MYCKET FÖRFULAR
GES TILL SMÅFÅG-LARNA
GER ORAL UPP-FRISKNING
LITE SMÅTT GALEN
ÄR VING-FÖRSEDDA
VÄRDELÖS
GER KRYDDA
ÖRN-VAPEN
SKYDDAR MOT REGN OCH RUSK
BIL-KROCKEN
BEHÖVS VID TRANS-PLANTATION
BOXAREN INGEMAR
ILSKNA
VANLIG SKOGS-SVAMP
OM-VÅRDNAD
FINNS I DAMM
GÖRS I EN STOL
DYRKADE EGYPTIER
HALV-GRÄS
KLÄS MED LJUS OCH GLITTER
SOM ETT FÖRTYD-LIGANDE
PLATS MED HASCH
GÖR UPPÅT
BLAND-NING
ANGES OFTA PÅ FÖR-PACKNING
BETYD-ELSE-FULLT
BLIR MÅNEN MED TIDEN
KASUS I SVENSKA SPRÅKET
HAR HANDI-KAPPAD
DEN SOM HAR ETT IQ PÅ 140
FÖR-FATTAREN FLEMING
BLIR TAVLA SOM INTE HÄNGER RÄTT PÅ SPIKEN
LÄNGD-MÄTT
FOG-SVANS
CEREMONI VID UNGA ÅR
SKRAMLAR I FICKAN
TÄTARE
STANDARD
FISKAT MED STORA NÄT
SKER I UNGSKOG
FÅR KONTO-HAVARE MED POSTEN
MORGON-STUNDEN
BOR I KOP-PARBERG
HAR AX
GJORDE MARTYR
ÄR DE IN-HANDLADE TINGEN OFTAST
GÅR PÅ MELLAN-STADIET
KARTBOK
STILLFULL
INTE SÅ VANLIGA
GÖR SOM JAG SÄGER
BENDEL
STÅR PÅ KUVERT
BRUKAR ÄTAS
RUSA
KORT-VÄXTA
HÅRD-VALUTA
POLERAT
LÄGGA PÅ MOMS
VASS
ÄR DET I MAJ
Ulf 1996
ÅKTE TILL POLISEN

Lösningarna ska vara märkta med ”Krysset 1–2018 och måste vara FAMY Storgatan 50 931 30 Skellefteå tillhanda senast **15 april 2018**. Tre priser delas ut, ett på två trisslotter och två på en trisslott.

NAMN: .....

ADRESS: .....

POSTNUMMER: .....

Föreningsnytt

FAMYs styrelse 2018
Ulla Jonsson, ordförande
Per-Erik Marklund, kassör
Maria Burström, sekreterare
Östen Hällgren, Johan Berglund
Suppleant: Gunilla Gellin och Karin Olofsson

Festkommitté:
Sonja Andersson
Maddy Burman

Loppisgruppen
Maj Berglund, sammankallade
Ethel Marklund
Ulla-Märta Wiklund
Östen Hällgren

FAP-teamet

Medicinmottagning B Plan 6
Skellefteå lasarett
931 86 Skellefteå
Telefontid: Må-Tors. 7.30-12.00
Fredag 8.00-9.30
Nytt nr. 090- 785 91 78, menyval 4
(mag/tarm team)

E-post: medicinmottagningen.@vll.se
Mina vårdkontakter:1177.se/e-tjänster

Erik Wallmark läkare
Britt-Marie Nilsson,
sjuksköterska
Elisabeth Stenberg, sjuksköterska

Stöd forskningen!

Om Ni vill hedra minnet av en avliden eller uppmärksamma en högtidsdag med en gåva till forskningen kan Ni gör detta på två sätt.

Det ena sättet är att ringa direkt till FAMY 0910-360 17 eller Stiftelsen AMYL 070-276 30 31 som utformar och förmedlar telegram samt talar om hur gåvan kan betalas in. Följande uppgifter krävs (i god tid!) för telegramförmedlingen.

*** Vem gäller telegrammet**
*** Var och när ska telegrammet skickas**
*** Vers som ska vara med**
*** Avsändare**

Det andra sättet är att sätta in beloppet direkt på någon av forskningsfondernas Bankgironummer enligt nedan.
Som ”meddelande till betalningsmottagaren” uppger du:

*** Till minne av/vem gäller gåvan**
*** Datum för begravning eller högtidsdag**
*** Närmast anhörig**
*** Avsändare, namn och adress**

Telegramutskrift kostnadsfritt!

Bankgironummer

FAMY:	**234-1204**
AMYL:	**523-8001**

OBS! Medel från de två fonderna delas ut gemensamt en gång per år

STIFTELSEN AMYL

FAMY