



ILCO-nytt

Nr 131 Maj 2025

Jämtlands läns ILCO-förening



**Föreningens adress: ILCO Jämtlands länsförening
c/o Sjödin Storgatan 50 83333 STRÖMSUND
Föreningens telefon hos ordf. 070-5316620
E-postadress: jamtland@ilco.nu**

Styrelsen 2025

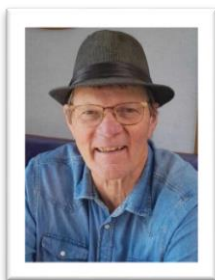
Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Linda Näsström	070-678 22 43
Ledamot	Sigrun Walkeby	070-626 00 71
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Karin Sjödin	070-609 19 47

Valberedningen:
Karin Sjödin **070-609 19 47**
Barbro Zetterlund **070-544 76 95**

STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet
STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA
Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson
Tfn-tid mån - tors 08.00-09.00
Tfn: 063-15 38 98

Styrelsen 2025



Ordförande
Mats Sjödin
Strömsund



Kassör
Ellen Gidlund
Brunflo



Sekreterare
Linda Näsström
Östersund



Vice ordförande
Göte Olofsson
Tandsbyn



Ledamot
Barbro Zetterlund
Strömsund



Ledamot
Sigrun Walkeby
Östersund



Suppleant
Karin Sjödin
Strömsund



Föreningsdagen

Torsdagen den 22 maj mellan 10.00 - 15:00.
kommer ILCO Jämtlands län att vara på
Östersunds sjukhus Föreningspunkten
Mitt emot kiosken

Passa på att hälsa på oss och träffa en del av
vår styrelse och ta en pratstund med oss.
Att finnas på sjukhuset foajé har blivit en
återkommande aktivitet då vi presenterar
föreningen. **Välkomna!**

Medlemsträff i
Strömsund på
Kafé Tomten Hembygdsgården
Föreningen bjuder medlemmarna på fika
Onsdagen 23 juli kl. 14:00

Anmälan till 070-531 66 20 senast 15 juli

Anmäl ev. allergier

Alla medlemmar är välkomna



Sommarresan

Datum: 6 augusti 2025

Buss från travet Östersund KL, 10:00

Till Yxskaftekälens Modell järnvägar



Fika

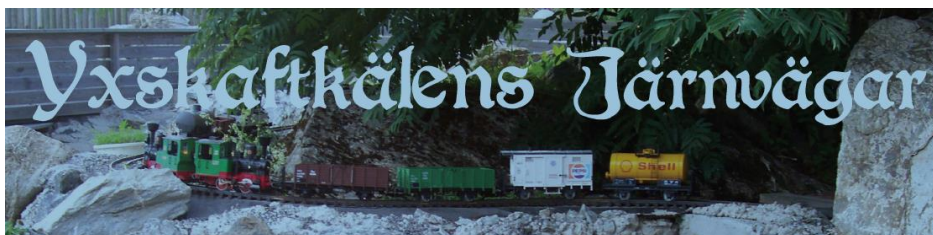
Lunch på Kaffe Tomten



På hembygdsgården i Strömsund

Anmälan senast 24 jul

070-5316620 jamtland@ilco.nu



ILCO Jämtlands Årsmöte 2025



För tredje året var vi på Clarion hotell och konferens-lokaler i Östersund. Vi var 31 medlemmar som kommit, några återbud, bra då vi är 103 st. medlemmar i Jämtland- Härjedalen med långa avstånd. Lite fika och mingel hans med innan ordf. Mats Sjödin öppnade årsmötet. En parentation för medlemmar som har gått bort under året, en dikt lästes av Barbro Zetterlund Till mötesordförande och sekreterare valdes Mats Zetterlund och Karin Wöjer. Årsmötet genomfördes med en dagordning från vår stadgar. Verksamhetsberättelsen och ekonomiska berättelsen redovisades. 2024 var ett år då vi firade 50 år som länsförening med extra aktiviteter. En resa Verkö slott med MS Tomé och en resa till Kyrkås Kulturgård plus de aktiviteter som återkommer varje år. Medlemsantalet har ökat en det beror en del på att varje medlem som värvar en medlem får två Svergilotter Vi säljer bingolotter som förstärker vår kassa så vi kan ha aktiviteter som inte kostar så mycket för våra medlemmar Vi har också vår medlemstidning Guckuskon som startade 1989 den skickas ut till vår medlemmar hälsocentraler Östersunds sjukhus, inte alla föreningar som har en sådan i vår digitala värld men vi envisas att ha den kvar. Styrelsen valdes om svårt att få nya personer som vill pröva på föreningslivet.

Årsmötet avslutades med två rätters middag miss blev det då köttet var segt klagade men då var det för sent. Roligare var det att flera nya medlemmar kom hoppas vi inte skrämde bort dom.

Hej ILCO vänner

Våren kom tidigt i år redan i mitten på april hade vi traditionsenligt vår invigning av växthuset med surströmming, nästan en månad tidigare än i förra året och de gula krokusarna kom lägligt till påsk.



Det har varit protester mot att högkostnadsskyddet ska höjas i en tid när mat, el och hyror stiger då är det fel att också göra läkemedel dyrare. Det drabbar dom som redan har minst. Höjningen av högkostnadsskyddet röstas det om i riksdagen den 22 maj. Regeringen beräknar att spara 540 miljoner kronor nästa år på reformen. ILCO har tillsammans med många andra organisationer protesterat men hittills utan att få gehör, varför ska vi som redan har kostnader för vår existens ska betala mera. Det handlar inte om lyx det handlar om tillgång till livsnödiga mediciner.

Kraftens hus har startat upp sin verksamhet i Jämtland Härjedalen. Det är en mötesplats för alla som berörs av cancer. Vi som förening stöttar kraftens hus och önskar dom all lycka framöver.

Jag var in till Östersunds sjukhus och funderade hur stort det är. I hela regionens upptagningsområde finns 128000 tusen människor under turistsäsongen kan siffran fördubblas. 2500 personer jobbar på sjukhuset och det finns 416 vårdplatser. Östersunds sjukhus är det enda i landet som ombesörjer en yta större än hela Danmark. När det gäller svåra behandlingar eller operationer genomförs de i första hand vid bland annat Universitetet i Umeå eller Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Sköt nu om er och ha en skön sommar
Ordf. Mats Sjödén

En mötesplats för cancerberörda

Den 30 april 2025 fick verksamhetsledaren för Kraftenshus Jämtland/Härjedalen hämta ut nycklarna till den nya lokalen. Den ligger på Brunnsgård 9, är inte jättestor men kommer att bli en fin lokal för att starta upp verksamhet för cancerberörda i vårt län. Föreningen firar också 1 år som förening vilket för oss som jobbat för att starta upp den betyder mycket. Det har varit en lång resa från att jag själv 2020 behandlades för tjocktarmscancer och längtade efter att få möta andra i samma situation - att få träffa andra som förstod utan att behöva förklara. Med samlade krafter från de övriga i styrelsen och verksamhetsledaren har vi nu äntligen nått fram.

Vad är då Kraftenshus? Kraftenshus är en mötesplats för cancerberörda. Det vill säga de som är eller varit sjuka i cancer, anhöriga, vänner, kollegor, chefer – ja alla som är drabbade när någon insjuknar. Vi är det fjärde Kraftenshus som öppnas och fler är på gång. Det kommer att finnas olika former av aktiviteter på plats i Östersund och framöver även i övriga länet. Det är vi som berörs som bestämmer vad vi vill göra, exempel på aktiviteter kan vara promenader, samtalsgrupper, kreativa aktiviteter etc. Håll ögonen öppna och följ oss på Facebook och Instagram, du hittar oss genom att söka på Kraftenshus J/H. Och missa inte invigningen i september!

Välkomna!
Vänliga hälsningar Linda Näsström
Kontakt jamtland@kraftenshus.se

Nu kan Du bli medlem!
Bli medlem!



Urinblåsecancer



Totalt dog 22 665 personer i cancer 2023 varav 808 personer avled till följd av cancer i urinblåsa och övriga urinvägar.

Ungefär 23 procent av de män som drabbats av cancer i urinblåsan eller övriga urinvägar dör på grund av sin cancer inom fem år. Bland kvinnor som diagnostiserats med urinblåsecancer dör 26 procent av canceren inom fem år.

Det betyder att 74-77 procent överlever sin cancer i minst fem år. Prognosen är en uppskattning baserat på många fall, en population. Den här typen av prognos kan ge vägledning för läkare, de som drabbas av cancer och närstående, men behöver inte stämma i det enskilda fallet.

Det finns flera saker som påverkar en persons chanser att överleva en cancerdiagnos, som hur stor tumören är när den upptäcks och om den har spridit sig till andra delar av kroppen eller inte.

Annat som kan påverka är om en person har andra sjukdomar, ålder och allmäntillstånd.

Vad är relativ överlevnad?

Begreppet beskriver hur stor andel cancerdrabbade som är i livet fem eller tio år efter diagnostillfället, jämfört med en jämförbar grupp människor som inte drabbats av cancer i befolkningen. Relativ överlevnad mäter alltså sannolikheten att överleva sin cancersjukdom.

Vad är prevalens?

Prevalens är ett mått på det antal personer i befolkningen som har eller har haft en cancersjukdom vid en viss tidpunkt. 5-årsprevalens är ett mått som kan användas av sjukvården för att planera omfattningen av verksamheten.

Källa cancerfonden

POESISIDAN



Jag har fortfarande inte
förstått om hjärtat lever i
själen eller om själen bor i
hjärtat. Men en sak är
säker: den som har ett gott
hjärta, har alltid en vacker själ.

- P. Felice -



Kokboken

Mormors revbenspjällsgryta

För 4 personer

1kg tjocka revbens-
spjäll

1stor gul lök

1½ dl torkade

katrinplommon

1 lagerblad

10 pepparkorn

5 kryddpeppar

ev. 1 krm socker

1 dl matlagnings-
grädd

Maizena

Vatten

ev soja

smör till stekning

salt

GURKSALLAD

1 gurka

4 msk varmt vatten

2 msk socker

4 msk ättikspit (12%)

Värm upp en gjutjärnsgröta/ stor kastrull
Bryn revbensspjällen i 1 msk smör tills de fått
fin färg

Skala och klyfta löken. Tillsätt den,
katrinplommon, lagerblad, pepparkorn, ev
socker och 2 tsk salt. Häll på vatten så det
täcker.

Låt sjuda under lock i ca en timme, eller till
köttet släpper från benen

Red av med grädd och maizena utrört i lite
vatten och ev soja för färgens skull



Skala och hyvla gurkan tunt. Värm vattnet i
en kastrull och tillsätt socker och ättikspit.
Häll i lagen över gurkan och låt svalna

Servera revbensspjällen med gurka, potatis,
en knäcke-macka och en immande kall pilsner



Jämtlands läns ILCO-förening



Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper
föreningen. De pengar som föreningen tjänar på Bingo
Lotto går oavkortat till föreningens verksamhet.

Ni kan även köpa lotter digitalt
scanna QR-koden och följ
anvisningen så gynnar du föreningen



Föreningen säljer Svergielotter.

Tänk så bra att ha några lotter hemma till någon som
fyller år har namnsdag eller man vill uppskatta något de gjort.
Du som är intresserad av att beställa lotter ring
Ordf. Mats Sjödin tel. 070-531 66 20 E-post: Jamtland@ilco.nu

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 6

