



DALABULLEN



CELIAKIFÖRENINGEN
I DALARNAS LÄN

Nr 2 Hösten 2013

www.celiaki.se/dalarna

Kalendarium

Familjedag på Hellmansö
24 augusti se sid 6

Alborgen Äventyrshus
28 September se sid 7

Föreläsning GLMS
20 Oktober se sid 8

Julbak och godistillverkning
2 november se sid 9

Mat för livet-mässan
9 november se sid 10

Julbord
30 november se sid 11



Styrelse & kontaktpersoner

Ordförande

Maria Danmo, Borlänge 073-142 04 30 maria.danmo@gmail.com

Vice ordförande

Ulf Lindberg, Borlänge 070-255 42 41 ulflindbergs@yahoo.se

Kassör

Anders Algstrand, Falun 023-220 98 aalgstrand@hotmail.com

Sekreterare

Anni Lagg, Ludvika

Ledamot

Åsa Sandell, Borlänge 0243-23 52 65 sandellmurbo@hotmail.com

Margareta Borrie, Falun 070-563 22 77 m.borrie@yahoo.se

Elisabeth Hedberg, Söderbärke 073-818 67 15 bettan.h@hotmail.se

Produktinformatör

Anne-Mai Gustafsson, Borlänge 070-482 14 50 annemaisceliaki@gmail.com

Hemsida

Camilla Ståhl, Falun 073-764 08 10 ca02310529@gmail.com

Revisor

Ingrid Lundström, Bjursås 023-507 98 ingrid.lundstrom@zeta.telenordia.se

Susanna Bäcklund, Falun 023-313 55 susanna.backlund@ncc.se

SCUF-ombud

Maria Danmo, Borlänge 073-142 04 30 maria.danmo@gmail.com

Tips och råd kring bak och matlagning

Judith Dahlin Klein, Hedemora 0225-147 40 dahlinklein@telia.com

Valberedning

Vakant





Bowling i Falun

Fredagen den 19 april samlades ett glatt gäng på 20 medlemmar som var bowlingspelsugna, på Chrilles Bowling i Falun.

Vi började bowlingkvällen med en supergod glutenfri hamburgare med valfri dricka. Sedan blev det Discobowling för hela slanten!!

Tack snälla Valio för era fina nyheter som ni så frikostigt bjöd oss på!

Text och bild:
Camilla Ståhl





Regionsträff i Örebro den 13 april

Camilla, Maria och Ulf startade resan kl 7.00 på lördagsmorgonen. Vi hann inte mer än lämna Borlänge förrän snöovädret mötte oss med ca 1 decimeter snö på vägen. Lite försenade kom vi till Quality Hotell i Örebro.

Närvarande föreningar (Örebro, Värmland, Västmanland, Gävleborg och Dalarna) presenterade vilka aktiviteter de haft sedan förra träffen. Det var ganska snarlika, såsom julbord, årsmöte, bakdag, skolmatsprojektet, Mat för livet- mässan och taco-buffé.

Det fanns även aktiviteter som var lite annorlunda: Bussresa till Ullared. Färjestads Ishockeyklubb bjöd Celiaki barnen på ishockey! Må bra kurs, för både dig och dina blommor samt utbildning av butikspersonal. I Västmanlands distrikt har man ordnat med provsmakning av glutenfritt julbord på Ica Maxi. Man serverade ca 1100 små smakportioner!!

Man har även diskuterat med Våruset så att de ska ha en glutenfri påse att erbjuda löpare som föranmält det.



Nästa punkt var syftet med regions samverkan. Vad kan vi hjälpa varandra med? Vi kan samåka med varandra till tex Mat för livet- mässan och det finns funderingar på att anordna gemensamma aktiviteter för våra yngre förmågor. Elisabet Hammar tog upp arbetet med GLMS- dagen den 15 maj. Material finns framtaget av förbundet och ligger på hemsidan. Nu är det upp till varje förening att göra någonting bra av detta! Påverka skolbespisningar, matserveringar, livsmedelsaffärer mm.

Diabetesföreningen var med och diskuterade om ett samarbete genom att det blir fler medlemmar som har dubbeldiagnos, celiaki-Diabetes. I Falun har sjukhuset redan haft en föreläsning om detta fenomen, så det känns som om vi har kommit en bra bit på väg.

Nästa möte är planerat till den 19 oktober i Karlstad.

Efteråt fick vi som ville följa med till Helens Glutenfria, där vi kunde köpa underbara glutenfria bakverk!!

Text: Ulf Lindberg. Bild: Camilla Ståhl



GLMS-dagen i Smedjebacken

I Smedjebacken uppmärksammades GLMS-dagen på biblioteket med en utställning och visning av bibliotekets böcker i ämnet samt provsmakning av glutenfria pepparkakor.

Elisabeth kontaktade även VBUs (Västerbergslagens utbildningscentrum) restaurangskola och de ställde sig mycket positiva till dagen.

De serverade GLMS-fri mat i både elevmatsalen och restaurangen under dagen. I elevmatsalen ville de även ha en liten utställning om GLMS, så där fick de en skärm med information om glutenintolerans, laktosintolerans, mjölkproteinallergi och sojaproteinallergi.

EFTERLYSNING!!!!

Ni som inte har anmält Er E-mail adress till Anders, var vänlig och gör det. På det viset kan föreningen spara pengar och lägga dem på aktiviteter istället för på porto och tryckkostnader. På mailen får ni tidningen i färg, dessutom kan vi nå ut snabbare med information! Anmäl redan idag till:
aalstrand@hotmail.com eller
dalarna@celiaki.se



Tack för hjälpen!



Välkommen till familjedag med vrålfika på Hellmansö!

Vi träffas **lördagen den 24 augusti** kl 12.30 vid Främby Udde i Falun för att åka motorbåt, modell större, till Hellmansö. (Överfarten tar bara ca 8 minuter).

Där börjar vi med Vrålfika, en mångårig tradition, som gjort paus i ett par år. Den

är efterfrågad, så därför vill vi starta om nu. För er som inte varit med tidigare: Vrålfika är ett slags knyttis, där vi tillsammans fyller borden med en massa frestelser. Du bakar och tar med ditt favoritbröd, dina favoritbullar/kakor. Receptet är viktigt, så att vi andra kan gå hem och pröva själva. Det är ju grundbulten för vrålfikat.

Kom ihåg att notera, om ditt recept innehåller GLMS-ämnen!

Föreningen skaffar en del produkter från olika tillverkare, som smakprov. Det kommer också att finnas smör, ost och marmelad på borden. Vi håller till i stora huset på ön.

Efter Vrålfikat finns det en hel del aktiviteter att välja på:

Frisbeegolfbana, tipspromenad med priser, bordtennis, fotboll, hästsko-varpa, bada eller bara njuta!

Dagen avslutas med korvgrillning och prat runt grillen. Föreningen bjuder på korv, bröd och dryck. Kl 18 tar båten oss tillbaka till fastlandet.

Bra att ha med: Sittunderlag/filt och badkläder. Ta gärna med en frisbee eller en fotboll om du har!

Dagen är gratis för alla medlemmar. Övriga betalar 100 kronor.

Anmälan görs till Camilla Ståhl på e-post: ca02310529@gmail.com eller telefon: 073 – 764 08 10 **senast den 17 augusti.**

Ange din intolerans vid anmälan! Välkomna till en rolig, lärorik, välsmakande och skön dag på vackra Hellmansö!





ALBORGEN

ÄVENTYRSHUS

Äventyr för SCUF-are och Celiakimedlemmar mellan 10 och 25 år - och era föräldrar!!

Nu ska vi ut på äventyr!

Den 28 september har vi SCUF-träff på Alborgen Äventyrshus utanför Valbo (www.alborgen.nu). Alborgen Äventyrshus är som 'Fångarna på fortet' med olika celler. Kom och var med! Träffa andra SCUFare från Dalarna och Gävleborgs län och ha kul tillsammans. Vi bjuder på lunch.

Kostnad 100kr/ medlem (även familjemedlem) och 250kr/ icke medlem.

Anmälan sker till gavleborg@celiaki.se, senast 13 september.

Anmälan är bindande och bekräftas genom att betala anmälningsavgiften i förväg till Celiakiföreningen i Gävleborgs pg 468 62 93-4. Kom ihåg att ange namn och intolerans på inbetalningen!

Anmälan/frågor mailas till: gavleborg@celiaki.se

Vi ses!

Anna Lindström och Maria Danmo





GLMS-föreläsning med Sonja Rinne söndagen den 20 oktober



Sonja Rinne arbetar på Svenska Celiakiförbundets kansli med bl a föreningsstöd och som projektledare.

Sonja är väldigt kunnig om alla våra intoleranser/allergier och kommer att prata kring hela GLMS-spektrat. Hon kommer den här gången att lägga tonvikten på skillnaden mellan Laktosintolerans och Mjölkproteinallergi.

Sonja har alltid en tydlig plan för sina föreläsningar men är också road av att ta ut svängarna om åhörarnas frågor ger anledning till det. Så här finns alla chanser att du ska få bra svar på dina frågor kring GLMS. Kom och ta den!

Lokal för föreläsningen är i skrivande stund inte klar men meddelas vid anmälan.

Föreläsningen är gratis. Kaffe/thé med bulle och kaka ingår.

Anmälan senast den 10 oktober till Anders Algstrand e-post:

aalgstrand@hotmail.com eller tel 023-220 98

Dubbeldiagnostik celiaki - diabetes

I april var jag på styrelsemöte hos Dalarnas Läns Diabetesförening.

Där är de intresserade av samarbete inför höstens möte om dubbeldiagnostik celiaki-diabetes i Örebro.

De hade redan börjat diskutera dubbeldiagnos och om att ta kontakt med oss.

Deras förbundstidning har också haft en artikel om detta.

Tyvärr har Diabetesföreningen ännu inte någon förteckning över vilka av deras medlemmar, som kan ha en dubbeldiagnos.

Inför höstens program kommer de att informera sina medlemmar om Örebromötet och ta reda på om de kan få något stöd från sitt förbund.

Vi har planer på att göra en del aktiviteter tillsammans med Diabetesföreningen. Förutom mötet i Örebro kommer vi att bjuda med dem i bussen till Mat för livet-mässan.

Sedan har vi lite idéer inför våren men de återkommer vi till i nästa Dala-Bulle.

Åsa



Bakdag lördagen den 2 november

En återkommande och efterfrågad aktivitet är bakdagen i Gylleskolans hemkunskapssal, Borlänge.

Det finns bara 15 platser, så det är först till kvarn som gäller. Bakdagen går i Julens tecken och den kommer också att innehålla lite julgodis-tillverkning för den som så önskar. Mer info vid anmälan.

Vi börjar kl 10 och avrundar kl 16 ca.
Anmälan senast den 27 okt till:
Judith Dahlin Klein
på e-post: dahlinklein@telia.com
eller tel: 070 – 658 96 31.



Bakhällar finns att låna från föreningen.



Vill du prova på att baka tunnbröd, läfsor eller andra sorters bröd?

Då finns det hällar att låna för medlemmar. Hällarna finns i Avesta, Borlänge och Falun. Kontakta någon ur styrelsen om du vill låna en häll.



Mat för Livet-mässan lördag den 9 november.

Traditionen trogen ordnar föreningen resa dit/hem även i år. På mässan hittar du det mesta för våra överkänsligheter. Nästan alla producenter, stora som små, är på plats med provsmakningar och försäljning.

Läkare och dietister är med för att ge "matnyttig" information.
Restaurang och café finns med anpassad mat.

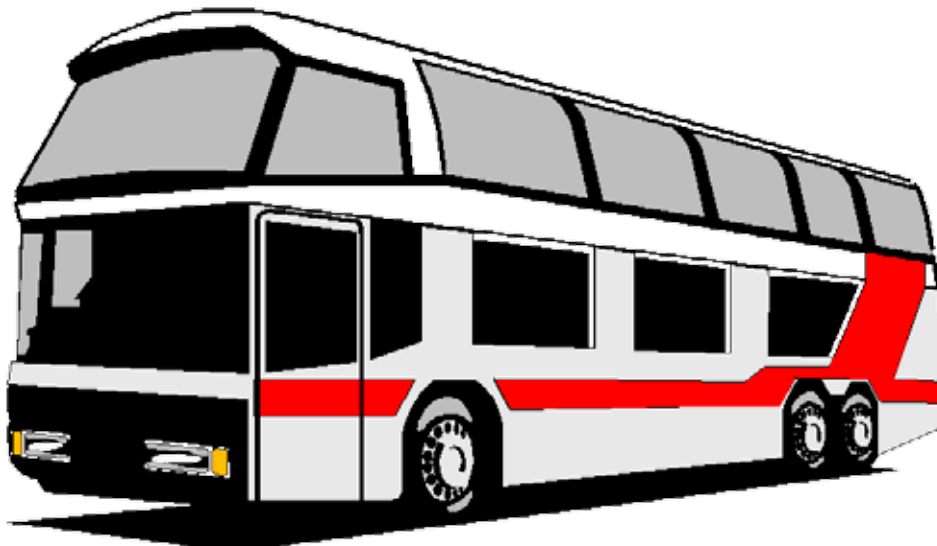
Vi stannar vid Ekolskrog för smörgås och fika, som föreningen bjuder på.
Tala om ev. överkänslighet när du anmäler dig.

Resrutt:	Busstationen Falun	07.00
	Bussterminalen Borlänge	07.20
	Torget Säter	07.40
	Hemköp Hedemora	07.50
	Dalahästen Avesta	08.15

Hemresa: 15.30 från Kistamässan

Kostnad: 3-13 år 60 kr, övriga 150 kr.
Entréavgift tillkommer med 70 kr för medlem (från 3 år) och 90 kr för medföljande.

Anmälan: Maria Danmo **senast 30 oktober** till:
maria.danmo@gmail.com





Dags för förra årets succé. Julbord på Dössberget i Bjursås!

Lördagen den 30 november kl 13⁰⁰
sätter vi oss till bords och njuter av
alla delikatesser som dukats upp!

Anmälan senast den 22 november
till Anders Algstrand, Tel 023-220 98

aalgstrand@hotmail.com

Priser

Medlem: 200:-

Ej medlem: 360:-

Barn 5-12 år 10:-/år





Restauranger och kaféer i Dalarna - för oss

<i>Ort</i>	<i>Adress/tel nr</i>	<i>Profil</i>
Borlänge		
Rest i Aqua Nova	Masergatan 22	GF pannkaka & hamburgare
Café Caals	Bragegallerian	GF bröd och (lätt)lunch
Romme Pizzeria	0243-25 51 66	GF pizza
Trädgårdskaféet i Hantverksbyn	Borganäsv, nära resecentrum	GF kaffebröd
Hedemora		
Rest Blå Lagunen	August Lindbergs plan 5	Glutenfritt
Leksand		
Star restaurang	Tegera Arenas lunchrest.	Glutenfritt
Insjön		
Blancks Mat & Kafé	Hjultorget Köpcentrum,	Gluten- och laktosfritt
Rättvik		
Rättviks Bowling och Krog	Enåbadsvägen, 0248-123 19	Kunniga om GF-mat
Mora		
Helmers Konditori	Kyrkogatan 10, 0250-100 11	Gluten- och laktosfritt

Vi hoppas att Ni kan hjälpa oss att fylla på den här listan med fler matställen och kaféer. Hör av er till någon i styrelsen.

**Gå gärna in på:
www.celiaki.se**

Där hittar du mycket bra och nyttig information.

Längst ner på den sidan kan du sedan välja att gå in på Dalarnas egen hemsida. Där finns fler foton från våra aktiviteter.

Vi vill gärna få in dina tips, idéer och varningar för att kunna dela med oss till alla medlemmar. Då lägger vi ut dem på vår hemsida + att vi mailar till alla, som lämnat sin e-postadress (se sid 5).