



# DALABULLEN



CELIAKIFÖRENINGEN  
I DALARNAS LÄN

Nr 1 Våren 2014

[www.celiaki.se/dalarna](http://www.celiaki.se/dalarna)

## Kalendarium

Årsmöte

Tisd. 4 mars,  
se bifogad inbjudan.

Bowling i Borlänge  
28 mars, se sid 7

Räkkryssning på Runn  
21 maj, se sid 7

Gröna Lund  
23 augusti, se sid 8

Bussresa runt Siljan  
Augusti/september, se sid 8



# 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

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

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







# Familjedagen på Hellmansö

Vi var ett 20 tal förväntansfulla medlemmar som möttes upp på Främby udde denna härliga sensommar lördag. Skepparen David från Främbyudderesort/ äventyrscen-ter, tog oss och all packning över på ett tryggt och smidigt sätt med taxibåten.

Vi började med att njuta av allt det goda på "vrålfikat". Bordet stod dukat med många olika läckerheter, allt från hårt/mjukt bröd med pålägg, till de godaste mjuka/hårda kakor och pajer. Allt på bordet var märkt i GLMS.

Det stora huset på ön hade vi hyrt och det passade utmärkt för "vrålfikat", men många valde att ta med sig kaffe o kaka ut i den härliga solen.

Efter fikat var det fria aktiviteter. Några valde att ta ett dopp i Sjön Runn, badtemp var 23 grader, superskönt kan skrivande intyga. En del testade på hästskovarpa och det var en mycket trevlig aktivitet. Frisbeegolf var något som många provade för första gången och tyckte det var roligt, en 18 håls bana som sträckte sig in i skogen och tillbaka till huset igen. Några valde att sitta och bara njuta i det härliga vädret.

En aktivitet som vi alla deltog i var tipspromenaden. Kluriga och bra frågor som var både till vuxna och barn, handlade om Celiaki och GLMS. Prisbordet dignade av gåvor från våra givmilda sponsorer.

Denna underbara dag avslutades med korvgrillning vid sjön. Det smakade utmärkt i det fina vädret. Alldeles för tidigt var det dags att packa ihop o åka hemåt. Alla var överens som att detta måste vi göra om nästa år!

Fler bilder finns på: <http://celiaki.se/lokalanyheter/familjedag-pa-hellmanso-den-24-augusti/>

Stort tack till våra sponsorer:  
**Siljans chark**, Korv till grillningen.  
**Brima bröd**, Korvbröd  
**Ica Maxi Falun**,  
Tillbehör till fikat och grillningen

Priser till tipspromenaden  
**Ica Bärkehallen, Valio,**  
**Provena, Mixwell och ICA.**

Text: Camilla Ståhl,  
Bilder: Ulf Lindberg och Camilla Ståhl





## Alborgen den 28 september

Celiakiföreningarna i Dalarna och Gävleborg genomförde en kul gemensam aktivitet. Vi var 13 äventyrssugna deltagare, som träffades på förmiddagen i ett regnigt Valbo. Så det kändes väldigt skönt att få gå inomhus i det stora gråa huset, där vi skulle leka och ha roligt hela dagen. Det fanns 3 våningar med rum/celler. Vi delades in i 3 lag, där vi fick varsin nyckel/tagg att samla poäng på. För att få maxpoäng fick man lov att klara 3-4 rum innan man klarat hela banan.

Det var väldigt roligt med rejäla tag för både tankeceller och muskelceller med bla klättervägg. Mitt i tog vi en välbehövlig paus och åt av en god tacobuffé. Det här var en riktigt bra aktivitet för både stora och små.

Alla hade en trevlig dag och ville direkt göra det nästa år igen. Då hänger du väl på!



## Mat för livet mässan 2013

Ännu en lyckad resa till vår bästa mässa för året, vi var en full buss som åkte från Dalarna tidigt på morgonen den 9 November. Som vanligt stannade vi på Ekolskrog och fikade. På mässan fanns det många nya produkter att smaka på och jag tror inte att någon åkte tomhänt hem. Under dagen kunde man också lyssna på olika föreläsningar av bla av dietist Jessica Miregård

Hoppas vi kommer iväg nästa år också och Tack alla som gjorde resan så bra!







## GLMS Föreläsning

Söndagen den 20 oktober samlades ett 30 tal intresserade åhörare i ABF-s lokal i Falun.

Vi fick lyssna på Intressant föreläsning om GLMS av Sonja Rinne från Svenska Celiaki Förbundet.

Alla åhörare fick korv m bröd och kaffe och kaka.

Fler bilder hittar du på:

<http://celiaki.se/lokalityheter/glms-forelasning/>

Vi tackar så hjärtligt våra sponsorer; Kung Markatta och Arvid Nordqvist



## EFTERLYSNING!

Fortfarande är det många som inte anmält sin 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: [aalgstrand@hotmail.com](mailto:aalgstrand@hotmail.com) eller [dalarna@celiaki.se](mailto:dalarna@celiaki.se)



## Tack för hjälpen!



## Julbordet på Dössberget

Vi var ett 70-tal personer, vuxna och barn, som hade samlats på Dössberget i Bjursås för att äta julbord. Som vanligt var det dignande bord som väntade på oss inne i stugvärmen. Ute var det kallt och isande vindar som pinade oss innan vi fick komma in. Väl inne fick vi varm glögg och pepparkaka innan vi slog oss ner till bords.

Kassören, Anders Algstrand, hälsade oss välkomna och förmanade oss till att äta ett "riktigt" julbord. Med det menade han att vi minst skulle äta 4 till 5 tallrikar med mat!

Självklart försökte vi alla att lyda hans förmaning. Det fanns verkligen mycket gott att lägga på tallrikarna, sill, lax, kallskuret, varmrätter och en välfylld desseravdelning. Självklart fanns det även ett godisbord.



Bland barnen fanns Maja, 7 år. Hon har haft gluten-intolerans i 3-4 år och var med för första gången och åt julbord. Hon tyckte att det bästa på julbordet var skumtomtarna! Maja gillade också att det fanns lappar vid varje maträtt som berättade vad det innehöll. Tack vare det så kunde hon själv plocka av den mat som hon tål, utan pappas hjälp.

Vi ser alla fram emot nästa års julbord, vart det nu kan gå av stapeln.

Lite mer bilder finns på:

<http://celiaki.se/lokalanyheter/julbordet-pa-dossberget/>





# Inbjudan till Bowling och pizza!

Fredag 28/3 kl:17.30 träffas vi i Maserhallen i Borlänge och bowlar 18.00 – 19.00  
Därefter äter vi god pizza från Romme Pizzeria  
Kostnad: 50 kr för medlem och 100 kr för medföljare.  
Pizzan ingår i priset. Välj mellan pizza nr: 1 – 14.

## Anmälan senast 20/3 till:

Elisabeth Hedberg, 073 – 818 67 15, eller:  
bettan.h@hotmail.se  
uppge då också vilken pizza du vill ha .



**Välkommen till en trevlig bowlingkväll !**



## Inbjudan till räkkryssning

### Räkor skall ätas till sjöss!

Välkomna ombord på Slussbruden i Falun 21 Maj

Tillsammans med Diabetesföreningen Falun-Borlänge kryssar vi på Runn och äter så mycket räkor vi bara orkar.

Till räkorna serveras bröd, smör, 2 sorters ost, kex och vindruvor.  
Efter maten serveras kaffe och en chokladbit

Räkkryssningen kostar 200 kr för våra medlemmar, 380:- för övriga.

Anmäl dej till Ulf: 0243-19852, eller på: ulflindbergs@yahoo.se

**Välkommen ombord önskar Celiakiföreningen i Dalarna**

# Inbjudan till favorit i repris!

Nu har ni ungdomar möjlighet att följa med oss på en mycket efterfrågad och rolig dag på Grönalund. När vi var där förra gången var allt väldigt lyckat.

Är du mellan 12 och 20 år och vill ha en kul på Gröna Lund? Följ då med oss den 23 augusti! Vi tar tåg t.o.r. Stockholm, får entré, åkband och mat. För allt det betalar du 250 kr.

Du tar med egen matsäck till tågresorna och fickpengar.

## **Begränsat antal platser!**

Boka in din plats hos Maria Danmo tel 0731-420 430.

Anmäl då också din överkänslighet.

## **Bussresa runt Siljan**

Vi planerar för en intressant och trivsamt resa runt Siljan en lördag i månadsskiftet augusti-september.

Det återstår en del detaljplanering men Zornmuseet i Mora och Buffils-Annas servering i Siljansnäs vet vi kommer att få besök av oss.

Ett detaljerat program med tider och kostnader kommer du att kunna läsa på vår hemsida fram emot sommaren. Det kan du också göra i nästa Dala-Bulle, som utkommer i början av augusti.

Välkommen ombord!

