

# CeliakiNytt

NR 3 /2020

EN MEDLEMSTIDNING FÖR DIG SOM INTE TÅL  
GLUTEN OCH LAKTOS.

## HEJ!

Coronapandemin har verkligen vänt livet upp och ned för människor över hela världen.

Det har helt förändrat vår vardag. Det nya livet medför nya beteenden och lärdomar.

Digitalisering har slagit igenom snabbt och med stor kraft.

**Håller vi i och ut** tillsammans kommer vi kunna minimera de skador som pandemin orsakat.

Även om vi är i en svår tid gäller det att blicka framåt och sträva efter att försöka

återgå till en så normal vardag som möjligt. En vardag där vi tror att det finns ett

flertal delar som vi måste sätta särskilt fokus på.

Vi i Celiakiföreningarna har också fått ställa om och hitta nya sätt att nå ut till våra medlemmar.

**I detta nummer av Celiakinytt** hittar ni aktiviteter som är anpassade av rådande Covid.

Väl mött i höst.

Viktoria Labecker

Ordförande i Distriktsföreningen i Västra Götaland.

## FACEBOOK

Ni har väl sett att vi i Celiakiföreningen i Sjuhärad, Celiakiföreningen i Skaraborg, Celiakiföreningen Bohuslän -Dal och Svenska Celiakiförbundet, har en facebook sida? Gå gärna in och gilla oss där, så kommer ni att få de senaste nyheterna från oss.

## FLYTTAT, BYTT NAMN ELLER MAILADDRESS?

För att ändra dina kontaktuppgifter, mejla till [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se). eller skicka ett vykort till: Svenska Celiakiförbundet, Blekingegatan 28, 118 56 Stockholm

## MEDLEMSSKAP I SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET

**Huvudmedlem** 250 kr/år

**Familjemedlem**; boende på samma adress som huvudmedlem, 50 kr/kalenderår

**Fysisk stödmedlem**: Fysisk person (som inte själv har någon av diagnoserna förbundet företräder) som vill stödja förbundet, 250 kr/ kalenderår

**Juridisk medlem**; företag, mottagning, förskola, skola eller dylikt, 250 kr/kalenderår

Om du är 0-29 år kan du utan extra kostnad bli medlem i Svenska Celiakiungdomsförbundet, SCUF

För att bli ny medlem och för mer info, besök hemsidan, [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) För att bli medlem via hemsidan och betala med kort eller direkt via bank, <https://www.celiaki.se/bli-medlem/> Vill du hellre ha faktura, mejla in din anmälan till [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se) Är någon i familjen huvudmedlem sedan tidigare och ni vill lägga till familjemedlemmar, kan ni göra det via medlems-appen om ni har den. Annars mejlar ni till [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se)

Lägg till en kopia till [vastragotaland@celiaki.se](mailto:vastragotaland@celiaki.se) så du inte missar något av våra utskick eller liknande. Syftet är att fånga upp mailadresser. Det gör inte förbundet åt oss. Ange personens namn, födelsenummer och eventuellt intolerans eller allergi.

## CELIAKINYTT GES UT AV CELIAKIFÖRENINGEN I VÄSTRA GÖTALAND

**Hemsida:** <http://celiaki.se/foreningar/vastra-gotalands-lan/>

**E-post:** [vastragotaland@celiaki.se](mailto:vastragotaland@celiaki.se) (Märk mailet med CeliakiNytt)

**Ansvarig utgivare och redaktion:** Styrelsen i Celiakiföreningen i Västra Götaland

**Utgivningsplan 2020:** v 4, 16, 36 och 46



SVENSKA  
CELIAKIFÖRBUNDET  
Västra Götaland

### KONTAKT:

**E-post:** [vastragotaland@celiaki.se](mailto:vastragotaland@celiaki.se)    **Ordförande:** Viktoria Labecker, [vastragotaland@celiaki.se](mailto:vastragotaland@celiaki.se)

**Kassör:** Besida Huremovic    **Ledamot:** Minna Pettersson och Ronny Stenberg    **Ersättare:** Fredrika Thornander

### INSTÄLLD LÄNSTRÄFF

Länsträffen i Göteborg den 26 september är tyvärr inställd pga. rådande COVID. Har ni något ni vill ta upp eller framföra till styrelsen så hör tveka inte att höra av er.

/ Styrelsen i Distriktsföreningen i Västra Götaland.



## STYRELSEN

**Ordförande:** Ronny Stenberg **Vice ordförande & Kassör:** Veronica Olsson **Sekreterare:** Charlotte Olsson  
**Ledamot:** Charlotte Stenberg **Produktombud & kontaktperson:** Veronica Olsson **Kanslist:** Charlotte Olsson

## KONTAKTUPPGIFTER TILL FÖRENINGEN:

**Adress:** Box 20, 451 15 Uddevalla **Besöksadress:** Kansli Celiaki, Kapellvägen 1 i Uddevalla  
**Föreningstelefonen:** 0706-46 88 64 **Mail:** uddevalla@celiaki.se **Bankgiro:** 5343-5558  
**Hemsida:** <http://www.celiaki.se/foreningar/uddevalla/> **Youtube-sida:** Googla celiaki Uddevalla på Youtube

## VÄLKOMMEN TILL CELIAKI-FÖRENINGEN BOHUSLÄN-DAL!

Celiakiföreningen Bohuslän-Dal är en ideell förening som företräder personer som har celiaki och/eller laktosintolerans.

Celiakiföreningen Bohuslän-Dal har nästan 1 000 medlemmar och vänder sig till oss som bor i Bengtsfors, Dals-Ed, Färgelanda, Lilla Edet, Lysekil, Mellerud, Munkedal, Orust, Sotenäs, Stenungsund, Strömstad, Tanum, Tjörn, Trollhättan, Uddevalla, Vänersborg och Ämål.

Hos oss kan vi hitta information och fakta om våra diagnoser – celiaki och laktos, hur man kan leva ett gott liv med sin celiaki, vad man ska tänka på i sin vardag, våra aktuella aktiviteter mm.

Du kan alltid läsa om våra aktiviteter på vår hemsida, kika även i kalendern. Alla som har lämnat en aktuell mailadress får oxå info den vägen.

## VAD HÄNDER 2020?

Vi har inga aktiviteter i organiserad form ännu. Det väntar vi med tills läget med Corona har stabiliserat sig.

Däremot hoppas vi att alla noterat att vi erbjuder alla medlemmar att göra diverse aktiviteter – fast på egen hand. Det har börjat strömma in kvitton och det är vi väldigt glada över. Fortsätt med det!

Alla erbjudanden gäller alla medlemmar, precis som vanligt.

Vi har satt ihop en lista på somriga aktiviteter som vi hoppas kan förgylla. Fokus ligger på gluten & laktosfritt – dvs köp er något gott till fikat, umgås med era nära och kära, skicka in kvittot till oss och få en slant insatt på kontot. Lätt som en plätt.

**Dessa aktiviteter erbjuder vi alla medlemmar sommaren 2020:**

- Besök ett trevligt café med uteservering
- Besök en trevlig restaurang med uteservering
- Spela minigolf
- Hyr en kanot/kajak

- Besök en djurpark
- Campa på en campingplats
- Besök ett öppet nöjesfält
- Hyr en häst
- Köp något gluten- och/eller laktosfritt i affären och ta med hem
- Valfri aktivitet

Allt sker givetvis på eget ansvar. Ni medlemmar gör själva bedömningen om ert besök är lämpligt och om det rymmer med dom råd som alla svenskar får av Folkhälsomyndigheten. Vi erbjuder 50 kr per aktivitet och medlem (om priset överstiger 50 kr – i annat fall ersätter vi det faktiska beloppet).

Man kan göra allt men bara EN aktivitet EN gång, dvs varje medlem kan få max 500 kr.

Erbjudandet gäller hela juni, juli och augusti 2020. Skicka in uppgifterna senast den 15 september. Det är fortfarande gott om tid!

Varsågoda och med önskan om härliga upplevelser! Styrelsen 😊

## KANSLI CELIAKI

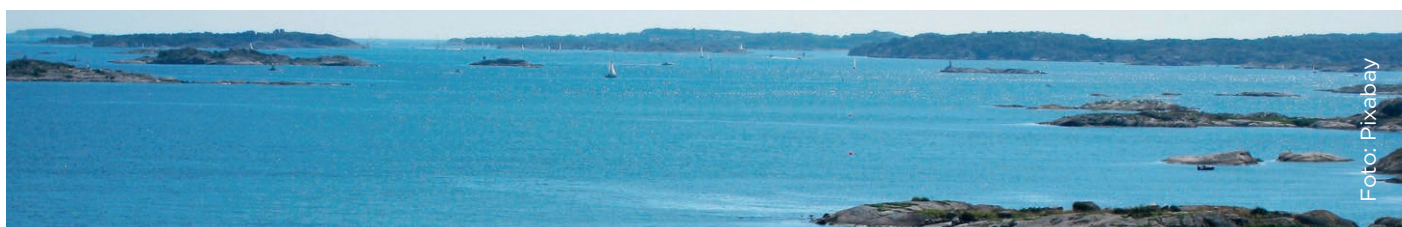
Den 1 januari 2020 flyttade föreningen in på ett eget kansli i Funktionsrätt Centers lokaler i Kapelle i Uddevalla.

Funktionsrätt Uddevalla (fd HSO) är en "paraplyförening" och i Uddevalla med omnejd är 16 stycken handikappföreningar medlemmar. Tolv föreningar har sina kontor i huset som är beläget på Kapellvägen 1 i Uddevalla. Huset fungerar alltså som ett kontorshotell.

Just nu håller kansliet stängt och vi finns, som alltid, på Föreningstelefonen och på mailen.

## TIPS

Kom ihåg att man måste ha goda kunskaper i hur kroppen fungerar för att man ska kunna må så bra som möjligt. Egen kunskap är guld värt och har man kunskaper kan man fatta egna beslut som påverkar ens egen livssituation – och därmed få ett friskare liv 😊



## STYRELSEN

**Ordförande:** Caroline Sundgren **Sekreterare:** Cecilia Nilsson **Kassör:** Besida Huremovic, tel. 070-4305782

**Ledamöter:** Johanna Freeman, Mia Thörner **Suppleanter:** Ing-Britt Runger, Linda Wüst

## KONTAKTUPPGIFTER TILL FÖRENINGEN:

**Mail:** goteborg@celiaki.se **Telefon:** 070-4305782 **Bankgiro:** 518-0344

**Hemsida:** <http://www.celiaki.se/foreningar/goteborg/> **Facebook:** Celiakiföreningen i Göteborg

## RESTAURANGTRÄFF PÅ OLIVIA RESTAURANG, KUNGSPORTS- AVENYN 1, VECKA 42

Bästa medlemmar, föreningen bjuder in er till en lite lyxigare restaurangträff på Olivia restaurang under hela v. 42 med lite annorlunda upplägg anpassat till dessa tider med pandemin.

Vi sponsrar med max 99 kr för barn upp till 10 år, barnmeny, och för övriga med max 365 kr, motsvarar 3-rätters. Sponsring gäller bara maten, allt utöver detta bekostar var och en själva.

Vi har begränsat antal platser. **Vänligen läs noga inbjudan och skicka fullständiga uppgifter.**

**Anmälan från måndag 14/9. Sista dag för anmälan är måndag 5/10**

Anmälan via mejl till [goteborg@celiaki.se](mailto:goteborg@celiaki.se) eller SMS, enbart mellan 12-18, till telefon 070-4305782

Uppge namn på samtliga & medlemsnummer & ålder för barn upp till 10 år samt telefonnummer för den som anmäler. **Ofullständig anmälan besvaras INTE!**

När ni fått bekräftelse återstår att ni själva kontaktar restaurangen, uppger föreningens och ert namn som referens samt välja om ni vill sitta där och äta eller beställa avhämtning eller leveransen som ni avtalar med restaurangen och bekostar själva. Restaurangen erhåller en lista med enbart namn och telefonnummer för anmälda för att kunna bocka av.

Var noga med att läsa allt som finns att välja på restaurangens hemsida som är ett föredöme med att ange ingredienser i sina rätter. Glöm inte heller att ge feedback via TripAdvisor samt via andra sociala medier!

Olivia kontaktar ni för bokning och eventuella frågor via telefon 031-547000 eller via [booking@oliviarestauranger.se](mailto:booking@oliviarestauranger.se).

**Väl mött! Var rädda om er och ta hand om varandra!**

Styrelsen för Celiakiföreningen i Göteborg med omnejd

## FUNKTIONSRÄTT I GÖTEBORG

Funktionsrätt i Göteborg är ideell förening som samlar 49 funktionshinderföreningar däribland Celiakiföreningen i Göteborg har tagit fram en fantastisk redskap Klaga på stan, se annonsen, som vi vill upplysa våra medlemmar om. Titta gärna där för det finns otroligt mycket bra tips och råd som gäller både skolan, sjukvård och mycket mer.

**Har du problem  
i Göteborgs Stads verksamheter?  
Då är det bra att klaga!**

Lämna ditt klagomål  
med *Klaga på stans*  
enkla formulär.

**KLAGA  
PÅ STAN!**

**[www.klagapastan.se](http://www.klagapastan.se)**

**BÄSTA MEDLEMMAR, NI GLÖMMER VÄL INTE ATT TITTA PÅ FÖRENINGENS HEMSIDA MED JÄMNA MELLANRUM FÖR DET KAN DYKA UPP ETT OCH ANNAT DÄR SOM VI INTE HINNER HA MED HÄR I TIDNINGEN!**



## KONTAKT:

**E-post:** sjuharadsbygden@celiaki.se **Ordförande:** Marianne Ståhlbrand, 0703-59 37 05

**Kassör:** Maria Stenberg **Ledamöter:** Eric Bengtsson, Fredrika Thornander, tel. 073- 663 46 58, Maria Stenberg, Jessica Abrahamsson och Minna Pettersson

## VI VILL GÄRNA TRÄFFA ER MEDLEMMAR!

Vi vill gärna träffa er medlemmar, men pga det rådande läget har vi svårt att genomföra aktiviteter just nu. Vi har planer på en fikaträff utomhus och ev någon form av restaurangträff med ett annorlunda koncept - men för att detta ska kunna genomföras behöver vi veta att ex vädret är bra. Därför kan vi snabbt komma med ett datum, så vår rekommendation är att håll utkik på vår facebook sida och vår hemsida, så ser du om vi kommer upp med någon träff!

Var rädda om er, så hoppas vi snart få se er igen!!! Mvh Styrelsen i Sjuhärad

I väntan på att vi kan ses kan ni passa på att baka något gott hemma, se ex vårt tips nedan:

Vi tipsar om ett recept på glutenfria churros!

## GLUTENFRIA CHURROS

6 portioner, Tidsåtgång ca 45 min

2,5 dl vatten  
50 gram smör  
1 msk strösocker  
0,5 tsk salt  
3 dl ljus glutenfri mjölmix  
4 ägg  
3 dl neutral olja till fritering

Till servering:  
0,5 dl strösocker  
1 msk malen kanel

1. Koka upp vattnet. Tillsätt smör, socker och salt. Rör tills det löst upp sig.
2. Vispa ner mjölmix och rör runt degen några minuter på medelvärme.
3. Ta degen av värmen en stund. Vispa kraftigt medan du tillsätter äggen, ett i taget. Vispa till en jämn smet.
4. Sätt en liten stjärntyll i en spritspåse och fyll den med smeten.
5. Häll olja i en kastrull så att den är några cm djup. Hetta upp till 175 grader. Spritsa i önskade längder av smeten. Fritera på båda sidor tills de fått fin färg. Låt rinna av på hushållspapper.
6. Vänd churrosen i en blandning av kanel och socker inför serveringen. Servera som de är eller ha en skål glass eller Nutella att doppa i. **NJUT!**



## KONTAKT:

**E-post:** skaraborg@celiaki.se    **Ordförande:** Monica Högberg, monicakehogberg@gmail.com

**Kassör:** Jerry Pettersson    **Ledamot:** Viktoria Labecker

**Sekreterare:** Erika Gaede    **Produktombud:** Ulla Öhrn

---

## MJÖLBESTÄLLNING

Snart dags för årets mjölbeställning. I år har vi beslutat oss för att subventionera mjölet pga rådande situation med covid 19 och att vi inte har kunnat ha aktiviteter som vanligt.

De sorter ni kan välja på är:

Mix  
Fin mix  
Grov mix  
Mix med fiber

Mjölet kommer i 25kg-säckar. Kostnad: 400kr/säck  
Som förra året kommer vi ha utlämning i Götene, Tibro och Skövde. Tider för dessa utlämningar kommer närmarre. Man kan även själv hämta mjölet i Timmersdala. Anmälan är bindande

Första anmälningsdag: 17 oktober  
Sista anmälningsdag: 1 november

Anmälan till Erika Gaede 0734-424237 eller erikagaede80@hotmail.com  
Pengarna betalas in direkt efter anmälan till Bg 5716-8395

## JULBORD 29/11

Välkomna till årets julbord som kommer hållas på Ceasarstugan utanför Falköping. I år kommer vi ha 2st sittningar kl 12.00 och 14.30 då läget med covid19 är som det är. Max antal 50pers/sittning.

Kostnad medlemmar: 0-16- år gratis, 17år och uppåt 200kr  
Kostnad icke medlemmar: 0-3år gratis, 4-7år 150kr, 8-12år 250kr, 13år och uppåt 590kr

Första anmälningsdag: 26 oktober  
Sista anmälningsdag: 12 november

Anmälan sker till Ulla Öhrn 0708-38 66 84 eller ulla.ohrn@tele2.se  
Ange namn, medl.nr, allergener och ålder på ev barn  
Pengarna betalas in direkt efter anmälan till Bg 5716-8395

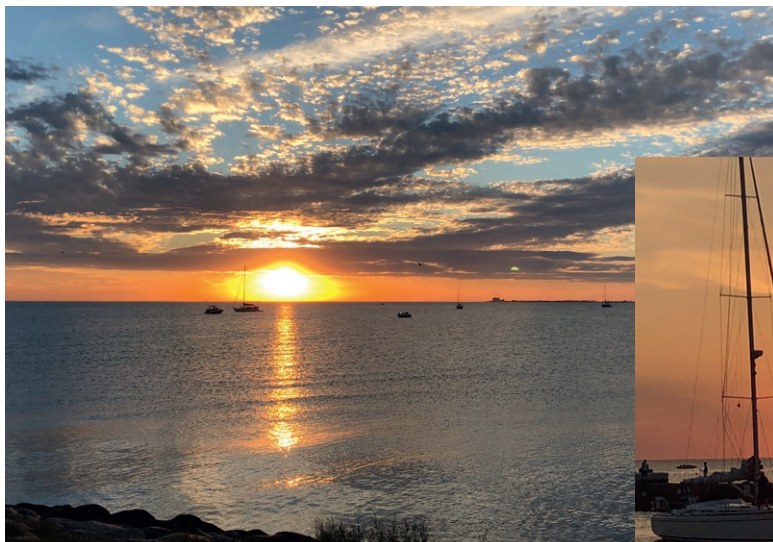
## DATUM ATT SKRIVA UPP:

20/2 Bakkurs för barn/ungdomar  
6/3 Årsmöte  
15/5 Vårresa till Sala Silvergruva



## MEDLEMSSIDA

DELA MED ER AV ERT BÄSTA TIPS, EN TANKE NI HAR ELLER KANSKE ERT FAVORITRECEPT, GENOM ATT MAILA TILL VASTRAGOTALAND@CELIAKI.SE MÄRK MAILET MED "MEDLEMSSIDAN".



Underbara solnedgångar i Lomma, Skåne, från en glad medlem från Göteborg som haft möjlighet att njuta av dessa under sin vistelse i södra Sverige.



I dessa tider är det extra viktigt att vi tar hand om varandra och visar lite extra omtanke! Så här enkelt men ändå med mycket kärlek kan man uppvakta sin granne som är 70+ ner hen fyller år med en skål brännesselsoppa, bröd med rödbetor och bärkräm på färska och frysta bär. Moder naturen har mycket att erbjuda för det är mycket av dessa ingredienser som Är självplockade. Ta hand om varandra!



Tips från en medlem hur enkelt man kan baka sitt favorit bröd Med det lilla extra. Riv & mixa några små förkokta rödbetor som blandas i brödet så får ni det här underbara färgen och mycket fiber på köpet.

Avs:  
Celiakiföreningen i Västra Götaland  
c/o Viktoria Labecker  
Rackeby Larstorp 1  
53198 Lidköping

