

själv har saknat. I början var jag rätt försiktig, men nu känner jag mig bekväm i min styrelseroll.

**DET HAR HÄNT** grejer hos både Erika som individ, men också i samhället kring celiaki.

– Jag är inte lika nojig när det gäller Novas celiaki längre, men jag slås fortfarande mot en del människors okunskap. Det är inte alltid att ens människor inom restaurangvärlden har rätt utbildning när det gäller

allergener. Men jag lägger hellre min energi på att nå ut med information än att vara arg.

Det är hennes drivkraft, att göra något bra.

– Jag var helt grön när det gäller styrelsearbete tidigare, jag har fått googla mycket. Då jag själv har småbarn lägger

jag kanske lite extra fokus på det som rör de yngre, men det ska givetvis finnas något för alla. Det är viktigt att vara med och träffa andra i samma sits och det är viktigt att vi får in nya medlemmar. Medlemsavgiften gör ju att vi kan hitta på saker.

**NU HOPPAS ERIKA** att medlemsantalet ska växa från dagens cirka 820 medlemmar i Skaraborg.

– Träffarna är mysiga och det är fint att möta andra. Jag hoppas och tror att vår satsning på information och kommunikation via nätet ska göra skillnad. Att engagera mig så här har gjort att jag har växt som person. Mitt råd om någon annan är sugen på att engagera sig i sin lokala styrelse är att göra det. Du får vara med och bestämma, eller du får i alla fall vara med och tycka, säger Erika och skrattar.

– Kör på, du får hjälp på vägen. Det är verkligen jätteroligt.

MARIA EREMO

# Eldsjälen SOM ALDRIG TRÖTTNAR

Vid 84 års ålder kan man kanske tro att orken börjar tryta. Men inte när det handlar om Elisabeth Hammar i Kolsva. Den tidigare förbundsordföranden är aktivare än någonsin.

TEXT MARIA EREMO FOTO MARIA WIDAR

Drygt en mil nordväst om Köping i Västmanland ligger orten Kolsva. Här bor knappt 2 600 invånare och en av dem är Elisabeth Hammar. I lägenheten på tredje våningen i det gula bostadshuset råder det ingen tvekan om att en celiakiengagerad kvinna bor.

– Efter att min make dog har jag flyttat ut alla papper och datorn hit till köksbordet. Det var lika bra.

**HON FYLLER 84** år i april och varje morgon klockan 06.30 går hon ut med sina gästavar för 45 minuters promenad. Det är full fart på Elisabeth och engagerad i Celiakiförbundets frågor har hon varit sedan hon blev medlem i början av 00-talet. Celiaki finns i slakten och förutom hon själv har även hennes dotter och sonsonen diagnosen.

Det var av kunskapstörst som hon blev medlem i Svenska Celiakiförbundet i början av 00-talet.

– När jag blev medlem ringde jag till den

ELISABETH  
HAMMAR

**Ålder:** 84 år

**Bor:** Kolsva

**Familj:** Två vuxna barn och tre barnbarn.

**Fritid (utöver celiakiföreningen i Västmanland):**

– Jag går till kyrkan och dricker kaffe med andra tanter. Sedan motionerar jag mycket, simmar och promenerar.



*“Vi har haft många aktioner mot politiker men i första hand arbetar vi mot våra medlemmar – de är viktigast.”*

dåvarande lokala ordföranden. Jag blev mottagen med öppna armar.

**I DAG ÄR** Elisabeth ordförande i celiakiföreningen i Västmanland. Men hon har även hunnit med att vara ordförande för hela Svenska Celiakiförbundet under två perioder.

Att Elisabeth har pedagogiskt förflutet inom skolvärlden blir extra tydligt när hon tar fram

det arbetsmaterial som Västmanlands förening använder. Hon bär det alltid med sig och så fort hon träffar en politiker passar hon på att berättar om celiaki.

Det har blivit många riktade aktiviteter mot de lokala politikerna, bland annat har föreningen bjudit dem på fikabröd med prislappar på för att visa dem hur mycket dyrare det är med glutenfritt.

– Vi har haft många aktioner mot politiker, men i första hand arbetar vi mot våra medlemmar – de är viktigast.

Medlemmarna gör roliga saker tillsammans och åldersspannet på de idag cirka 500 medlemmarna i länet är stort.

– Det roligaste vi har gjort var när vi 2014 bjöd nästan 1000 människor på flera äldreboenden på glutenfri kladdkaka när det var Kladdkakans dag. Vi åkte runt och serverade kaka och grädde och det var verkligen populärt. En del pratar om det än idag och de äldre tackade oss säkert tio

*“En del pratar om det än idag och de äldre tackade oss säkert tio gånger var.”*

gånger var. Det var mycket jobb, men jag ång- rar det inte en sekund.

Lokalmedia visade intresse för kalaset vilket resulterade i att föreningen uppmärksammades ytterligare.

– Då fick

människor veta mer om vad vi gör, det var väldigt positivt respons.

2015 gjordes en insats kring Celiakiförbundets bok ”Jag har celiaki” där barn och ungdomar berättar om sin celiaki.

– Vi gav boken till bibliotek, till skolor, förskolor och hotell- och restaurangutbildningar. Vi ville att den skulle finnas på så många platser som möjligt där barn finns. Inga barn ska behöva känna sig annorlunda.

**ATT GÖRA NÅGOT** för andra är vad Elisabeth Hammar gillar. Det är det som driver henne att efter så många år fortfarande arbeta hårt för att celiaki ska uppmärksammas i samhället.

– Visst tar det av min energi, men det ger så mycket tillbaka. Får jag en idé, ja då genomför jag den. Under mina år i föreningen har jag lärt känna många nya människor och jag var runt väldigt mycket i landet under den tiden jag satt i förbundsstyrelsen.

Elisabeth arbetar inte bara lokalt utan är även en aktiv motionär till Celiakiförbundets stämmor. I år står hon bakom inte mindre än sju stycken. En av hennes hjärtefrågor är utbildningar för förtroendevalda.

Huvuduppgiften lokalt nu för västmanlänningarna är att arbeta med offentliga måltider.

– Det gör skillnad för våra medlemmar att personal på sjukhus, förskolor och skolor har



– Får jag en idé, ja då genomför jag den, säger Elisabeth Hammar, ordförande i celiakiföreningen i Västmanland.

kunskap om celiaki. Om de till exempel behöver vistas på sjukhus ska de få god och näringsriktig kost.

**EN ANNAN MÅLGRUPP** är länets alla pizzerior. Vilka är många.

– Hittills har vi besökt säkert 200 pizzerior och utbildat personal. Vi påtalar vikten av att vara noga. Responsen har varit bra och många blir glada när de vet att deras insatser gör skillnad.

I dag vet de allra flesta i Västmanland vem Elisabeth är och det händer att personal från offentliga sammanhang ringer henne.

– Det är bara härligt! Det är så viktigt att träffa kökspersonal så att vi noggrant kan föra ut kunskapen till så många som möjligt. ✨