

# CeliakiNytt

NR 4 /2019

**EN MEDLEMSTIDNING FÖR DIG SOM INTE TÅL GLMS  
- GLUTEN, LAKTOS, MJÖLK- OCH SOJAPROTEIN.**

## HEJ!

I detta nummer hittar ni Celiakiföreningar i Västra Götalands aktiviteter: Göteborg, Bohuslän-Dal, Sjuhärad och Skaraborg. Bland annat finns flera julbord inplanerade, julbord, där vi som "celiakister" inte ska behöva tänka på om maten är glutenfri eller inte. Läs mer om julborden i detta nummer.

Vi saknar mailadresser. Vet ni om er att ni inte lämnat er mailadress, så meddela Katarina Veerbet på förbundskansliet: **info@celiaki.se**

Varmt välkommen på våra aktiviteter  
Viktoria Labecker,  
ordförande 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 MAILADRESS?

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). Du kan numera välja mellan att betala via kort, e-faktura eller pappersfaktura. Är någon i familjen huvudmedlem sedan tidigare och ni vill lägga till familjemedlemmar, maila till [katarina.verbeet@celiaki.se](mailto:katarina.verbeet@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 eventuell intolerans eller allergi. Du kan också lägga till familjemedlem genom att logga in på Min sida.

## 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 2019:** 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    **Ersättare:** Fredrika Thornander och Erika Måneving

### HÄR HAR NI STYRELSEN I VÄSTRA GÖTALAND



Viktoria Labecker, Besida Huremovic, Minna Pettersson

Den 12-13 oktober deltog vi i styrelsen på Förtröendevalda konferensen i Åkersberga. Vi diskuterade kring strategiska frågor gällande 2020. Viktigast var erfarenhetsutbytet med andra föreningar om hur de jobbar ute i föreningarna, vilka aktiviteter som är mest lyckade. Det känns värdefullt att få jobba med att sprida kunskap om Celiaki och hur vi kan förbättra levnadsvillkor för våra medlemmar.

### MEDLEMSAPPEN

I år lanserades Svenska Celiakiförbundet en Medlemsapp



I medlemsappen hittar du ditt medlemskort och våra översättnings kort. Du kan även läsa CeliakiForum och ta del av de senaste nyheterna via vår omvärldsbevakning.

Är du medlem men inte har fått inbjudan än? Mejla [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se).



## STYRELSEN

**Ordförande:** Ronny Stenberg    **Vice ordförande:** Veronica Olsson    **Sekreterare:** Charlotte Olsson

**Kassör:** Blomman Johansson    **Ledamot:** Charlotte Stenberg

## KONTAKTUPPGIFTER TILL FÖRENINGEN:

**Adress:** Box 20, 451 15 Uddevalla    **Föreningstelefonen:** 0706-46 88 64    **Mail:** uddevalla@celiaki.se

**Hemsida:** <http://www.celiaki.se/foreningar/uddevalla/>    **Youtube-sida:** Googla celiaki, Uddevalla på Youtube

**Bankgiro:** 5343-5558

## VÄLKOMMEN TILL CELIAKI-FÖRENINGEN BOHUSLÄN-DAL!

Vi 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 Åmål.

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.

## SPONSRING AV ENTRÉPRISET TILL MAT-FÖR LIVETMÄSSAN 15-16 NOVEMBER

Alla medlemmar i Celiakiföreningen Bohuslän-Dal som vill besöka Mat-för-Livet-mässan i Kista **kan få sin entrébiljett sponsrad.**

Vi i styrelsen har beslutat att subventionera Mat-för-Livet-mässans entrébiljett till 100 % för våra medlemmar i Bohuslän-Dal. Gäller båda dagarna. Vi rekommenderar er verkligen att åka till Kista och vara med på denna glutenfria mässa. Medtag stora väskor och mycket luft! Vi anser att det är viktigt att vi alla får möjlighet att besöka mässan, därför har vi skapat denna medlemsförmån för oss i form av att föreningen står för entrépriset.

Ett besök här är inte bara att man kan handla varor till mässpriser, som man kanske inte hittar i sin vanliga vardag. Hela Celiakisverige vallfärdar hit och man upplever att man är en del i en helhet.

Dessutom har Celiakiföreningen i Stockholm, som arrangerar mässan, bjudit in intressanta föreläsare. Läs mer på <https://www.celiaki.se/kalender/mat-for-livet-2019/>

Vår förening ordnar ingen resa.

Om du har laddat ner Cardskipper – Appen i mobilen – så har du ditt medlemskort tillgängligt där.

Alla som har lämnat en aktuell mailadress till oss får information på den.



## ÅRETS JULBORD

Julbordet kommer även i år att avnjutas på Kanalrestaurangen i Trollhättan. 1:a advent, söndagen den 1 december 2019 klockan 13.00 – 16.00.

Alla som har lämnat en aktuell mailadress till oss får en inbjudan på den.

## VÄLKOMMEN PÅ CELIAKITRÄFF MÅNDAGEN DEN 2 DECEMBER 2019, KL 18.30 – 20.00.

**TILL DEN HÄR CELIAKITRÄFFEN HÅLSAR VI VÅRA NYASTE MEDLEMMAR EXTRA VÄLKOMNA!**

Styrelsen inbjuder alla våra nya medlemmar till en Välkomsträff varje vår och höst. Till dessa träffar är alla medlemmar välkomna. Vi som är gamla i gården har här en extra viktig uppgift att fylla – nämligen att informera om sådant som man som ny ännu inte fått reda på och som man undrar över. Vi kommer även passa på att presentera vad vi i vår förening gör och hur vi i celiakivärlden arbetar, både lokalt och nationellt. Till just denna träff har vi bjudit in en dietist.

Alla som har lämnat en aktuell mailadress till oss får en inbjudan på den.

## INFO ANGÅENDE KORRESPONDENS

Styrelsen har fattat beslut om att inga utskick görs med brev. All korrespondens sker via mail eller telefon. Var snäll och säg till om du vill ha post så skickar vi info till just dig (gäller endast dom som inte har någon mailadress). Beslutet är fattat av besparingsskäl. Styrelsen vill använda medlemmarnas pengar till bästa medlemsnyttan.

Alla som har lämnat en aktuell mailadress till oss får all information om vad som händer hos oss på den. Det går också bra att kika på vår hemsida [www.celiaki.se](http://www.celiaki.se) – välj Celiakiföreningar i listen i taket och Bohuslän-Dal i vänsterkanten.

## STYRELSEN

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

**Ledamöter:** Johanna Freeman, Anna-Carin Lilja

**Suppleanter:** Ing-Britt Runger, Marina Bengtsson, Agnes Lorentzon

## KONTAKTUPPGIFTER TILL FÖRENINGEN:

**Mail:** [goteborg@celiaki.se](mailto:goteborg@celiaki.se) **Telefon:** 070-4305782 **Bankgiro:** 518-0344

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

## HEJ!

Vad roligt att så många har kommit på våra aktiviteter och att det även har tillkommit nya medlemmar. Ju fler vi är desto starkare är vi tillsammans och har större möjlighet att påverka.

Sedan juli i år kan man ha sitt medlemskort digitalt i appen Cardskipper och där finns även översättningskort och erbjudanden m.m. Detta har tagits fram av Celiakiförbundet och har man inte fått inbjudan till appen kan man mejla till [info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se)

Celiakifonden delar ut pengar till svenska celiakiforskare och drivs av Celiakiförbundet. Vill du stötta Celiakifonden med valfritt belopp månadsvis eller med ett valfritt engångsbelopp? Alla bidrag är välkomna.

**90-kontot är 900-2460. Swish mottages på 1239002460.**

Föreningen kommer att ha årsmöte den 7 mars 2020. Inbjudan för anmälningar och mer information kommer i nästa nr av Celiakinytt.

Vill du engagera dig i föreningen? Eller har du förslag på aktiviteter eller andra idéer och förslag?

Maila gärna till [goteborg@celiaki.se](mailto:goteborg@celiaki.se)

Varma hälsningar

Caroline Sundgren  
Ordförande  
Celiakiföreningen i Göteborg med omnejd

## VIKTIG INFORMATION FÖR ALLA VÅRA MEDLEMMAR:

### Synpunkta hjälper dig att klaga!

När stadens verksamheter brister, kan det ställa till både stora och små problem. Då är det bra att klaga. Men många tycker att det är svårt att veta vart man ska vända sig och vad man ska skriva.

Nu kan du använda webbplatsen Synpunkta för att få hjälp att klaga! Gå in på [www.synpunkta.nu](http://www.synpunkta.nu) för att läsa mer och skicka din synpunkt direkt till Göteborgs Stad.

Synpunkta har tagits fram av **Funktionsrätt Göteborgs projekt Tyck till.**

## 3 DECEMBER: INTERNATIONELLA FUNKTIONSRÄTTSDAGEN I NORDSTAN

Den 3 december är det internationella funktionsrättsdagen. Det vill Funktionsrätt Göteborg uppmärksamma genom att anordna en heldag i Nordstan!

Celiakiföreningen i Göteborg är en av 49 föreningar som är medlemmar i Funktionsrätt Göteborg och kommer att medverka denna dag för att dela ut information om oss. **Kom gärna förbi!**

## HÄLSOVECKAN PÅ DALHEIMERS HUS VECKA 4, JANUARI 2020

Boka redan idag i din almanacka **onsdag den 22 januari 2020 kl. 18:00**

Genom samverkan med övriga föreningar som ingår i gruppen för utformning av hälsoveckan, som anordnas varje år på Dalheimers hus, har vi nu fått möjlighet att lyfta fram celiaki genom att anordna en föreläsning av **Margareta Elding Pontén**, doktor i kemi, specialist på patent- och vetenskapsinformation, frilansjournalist och författare som gett ut flera böcker om celiaki samt var aktiv i många år i förbundet.

Vår förening medverkar denna dag som utställare så kom gärna förbi med familj och vänner!

Programmet för Hälsoveckan kommer ut snart så titta gärna på [www.goteborg.se/dalheimershus](http://www.goteborg.se/dalheimershus) eller hämta den på Dalheimers hus, Slottskogsgatan 12.

Oftast krävs föransökan för föreläsningar samt för mycket annat nyttigt under denna vecka som är helt gratis.



## 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

## JULBORD

Varmt välkommen att vara med på vårt julbord, på Annelundsvillan i Borås. Vi kommer äta julbord här lördagen 7/12 klockan 13.00. Ordinarie pris för julbordet är 450 kronor, föreningen sponsrar med 250 kronor, vilket innebär att ditt pris blir 200 kronor per person!

Anmälan sker senast onsdagen den 27/11. Anmälan sker genom anmälan till Fredrika, helst på sms, på telefonnummer 073-6634658. Tänk på att det är först till kvarn som gäller!!! Anmälan ska innehålla namn på de som ska vara med, samtligas medlemsnummer samt intoleranser!

## FAMILJEEFTERMIDDAG MED FIKA OCH BOWLING

Kom och var med oss och spela bowling, hela familjen, gammal som ung. Vi ses klockan 15.45 söndagen 19/1 i Bowlinghallen, i Boråshallen. Vi bowlar mellan klockan 16-17 och därefter fikar vi tillsammans. Vi bjuder på detta!

Anmälan sker senast torsdag 9/1. Anmälan sker genom anmälan till Maria, helst på sms, på telefonnummer 070-4337438.

Anmälan ska innehålla namn på de som ska vara med, samtligas medlemsnummer samt intoleranser!

## SEMMELPROVNING

Kom och prova ut de bästa glutenfria semlorna tillsammans med oss! Vi testar glutenfria/laktosfria semlor tillsammans och utser våra favoriter. Kanske kommer även Bt? Vi testar tillsammans 20/2 på Katrinedalsgatan 13A klockan 18.00

Anmälan sker senast 7/2. Anmälan sker genom anmälan till Maria, helst på sms, på telefonnummer 070-4337438. Anmälan ska innehålla namn på de som ska vara med, samtligas medlemsnummer samt intoleranser!

## VÄLKOMMEN TILL VÅRT ÅRSMÖTE

Lördagen 7/3 klockan 09.00 startar vårt årsmöte på Scandic Plaza i Borås. Vi får i år besök av Smilla Luuk, som kommer föreläsa för oss och sprida sin positiva energi, samt sin historia hur hon fick sin celiakidiagnos, samt hur hon hanterar denna. Vi kommer äta frukost tillsammans och Smilla föreläser. Efter föreläsningen fortsätter vi med vårt årsmöte. Vi kommer att träffas i entrén till Scandic, Allégatan i Borås klockan 08.50. Frukost, föreläsning och årsmöte håller på ca klockan 08.50 - 11.30.

Vi bjuder på allt detta, varmt välkomna!

Anmälan sker senast 27/2. Anmälan sker genom anmälan till Minna helst på sms, på telefonnummer 076-8319263

Anmälan ska innehålla namn på de som ska vara med, samtligas medlemsnummer samt intoleranser!



## KONTAKT:

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

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

**Sekreterare:** Erika Bergsten    **Produktombud:** Ulla Öhrn

## BARNAKTIVITET

Årets barnaktivitet kommer äga rum på Balthazar Science Center i Skövde. Den 22/2 kl 10.00 samlas vi för några timmars lekande och lärande. Föreningen bjuder på aktiviteten och någon lätt förtäring.

Första anmälningsdag 25 januari

Sista anmälningsdag 8 februari

Anmälan till Erika Bergsten 0734-424237 eller

erika\_bergsten@hotmail.com

Vi behöver veta namn, medlemsnr och allergener

Välkomna!

## ÅRSMÖTE

Årsmötet hålls den 7/3 kl 11.00 vid Scandic Billingen i Skövde. Föreningen bjuder på lunch.

Mer info kommer med nästa CeliakiNytt.

## HÄR FÖLJER LITE GODA RECEPT:

### TEKAKOR

37g jäst

5dl vatten

75g smör

½ dl ljus sirap

½ dl Pofiber

500g Semper mix

250g Semper mix med fiber

1 ägg

½ burk kesella

lite salt, lite socker

2 msk brödkryddor

Använd assistent eller elvisp med degkrokar

Smula jästen

Smält smör och blanda med vatten, värm till 37 grader

Häll i sirap, ägg, kesella, pofiber och rör om

Blanda i mjölet. Degen ska vara lös

Låt maskinen arbeta 5 minuter

Klicka upp på plåt och platta ut dom något med mjölade händer

Jäs va 30 minuter

Grädda 7-10 min i 225 grader tills tekakorna fått fin

färg(beroende på storlek och ugn)

### GROVA FRALLOR

4 dl vatten

50g jäst

1 tsk salt

½dl olja

1 msk honung

500g Semper grov mix

Värm vatten till 37 grader

Lös jästen i vattnet

Tillsätt salt, olja, honung och mixen

Arbeta med assistent eller elvisp med degkrokar minst 4 minuter

Klicka ut 10st frallor

Låt frallorna jäsa ca 25 min o strö sedan lite mjöl på och snitta frallorna

Baka i mitten av ugnen ca 20 min tills frallorna fått fin

färg.



## MEDLEMSSIDA

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





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

