



CELIAKIFÖRENINGEN  
I UPPSALA LÄN  
Svenska Celiakiförbundet

# Vårbladet 2019





## Ordföranden har ordet

Tack!

Som ny ordförande för Uppsalagänget vill jag börja med att tacka er medlemmar som valde in mig på årsmötet, jag ser fram emot att tillsammans med er skapa en tydlig bild av celiaki utan missförstånd, där vi i vardagen kan komma att räknas som ”en i gänget” och inte den som alltid är komplicerad. Jag vet hur det känns, och det vet ni också. Att stå utan mat är aldrig roligt, mat är ju livet, precis som mat för livet-mässan så fint heter. Förresten så går den av stapeln 15-16 november i år så ni kan redan nu lämna plats för det i kalendern!

Vem är jag, undrar en del av er som inte var med på årsmötet. Jag har suttit med i styrelsen sen 1 år tillbaka där jag bland annat träffat er på en och annan pizzakväll samt på blodomloppet i fjol. Blodomloppet håller jag kärt då jag på min fritid gärna är ute och springer, och passar alltid på att ta mig en löparunda när jag är på besök i nya städer. Kost och hälsa går ju hand i hand vilket gör att vägen till en välmående kropp intresserar mig väldigt.

Jag är en ”föreningsmänniska” som gör mig härligt social, glad och tror starkt på att gemenskap är nyckeln till lycka. Hoppas Vårbladet ger er en härlig läsning, kanske om vi har tur i värme och sol!

//Mariia, ordförande



## STYRELSEN

Mariia Rönström  
Ordförande

Monika Pearson  
Sekreterare

Anna Karin Lindroos  
Kassör

Sabina Fontana  
Produktansvarig & Mat-för-livet

Emelie Thörngren  
Medlemsblad

Karin Fernström

Susanna Lax

Bernice Svahn

Lena Renström

## KONTAKTA OSS

Webbsida:  
[www.celiaki.se/upsala](http://www.celiaki.se/upsala)

Facebook:  
[facebook.com/celiakiupsala](https://facebook.com/celiakiupsala)

E-post:  
[upsala@celiaki.se](mailto:upsala@celiaki.se)

Telefon:  
018 - 56 09 00 (växel)

Adress:  
Celiakiföreningen i Uppsala Län  
Kungsgatan 64  
753 18, Uppsala

## Årsmötet

Årsmötet avhandlades den 2 mars på Clarion hotell där 19 personer deltog. Den avgående ordföranden Margareta Mörck höll i mötet och sammanfattade årets verksamhet via en trevlig bildpresentation. Där kunde vi höra att Facebooksidan utvecklats med event där medlemmarna snabbt kan se vad som är på gång. Vi har fortsatt, både i Uppsala och Enköping, att vid fyra olika tillfällen testa pizzor på olika restauranger och vid två tillfällen testa fik. Vid två tillfällen bjöd vi in till föreläsning om celiaki. Först kom den dåvarande styrelseledamoten i Förbundsstyrelsen Margareta Elding-Ponte'n och senare kom den förra sekreteraren i Föreningen, dietist Åsa Hedberg, och bägge berättade om det senaste man pratar om när det gäller celiaki.

I år har både vuxna och barn i Uppsala och Enköping bjudits på bio. Till slut - Celiakiföreningen deltog i Blodomloppet med egna designade illgröna tröjor!



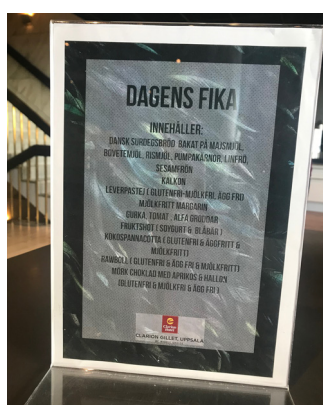
Mötet röstade om nya stadgar. Förbundet har moderniserat stadgarna genom att föreslå ändrat datum för nomineringar och motioner, bestämt att det inte går att arbeta både i en förening och i förbundet samtidigt, samt att förbundet har preciserat antalet ledamöter i en styrelse. De nya stadgarna togs enhälligt av mötet.

Sen tackade vi såklart vår avgående ordförande Margareta Mörck, styrelseledamoten Erik Hansson och vår sedan länge arbetande revisor Laila Eriksson för fina insatser och utmärkt samarbete. Margareta Mörck går nu in i rollen som revisor. Maria Renström blir vår nya ordförande och Monica Svensson föreningens nya valberedare. Vi välkomnar de nya medarbetarna i styrelsen Susanna Lax, Lena Renström och Bernice Svahn.

Till slut lottade vi ut tre olika kokböcker som föreningen skaffat in under året.

Hotell Clarion bjöd på en god och påhittig buffé som ursäkt för den besvikelse vi kände efter jullunchen på Clarion.

Monika Pearson





## Avskedets bittra stund

Efter två år som ordförande och tre år i styrelsen har jag av sagt mig ett eventuellt omval. Vi har haft årsmöte där jag blivit avtackad med vackra ord och med en ofantlig bukett tulpaner.

Det kändes konstigt när den nya styrelsen efter årsmötet samlades och jag inte fick vara med. Celiakiföreningen, vars syften är så viktiga, de härliga energiska människorna i styrelsen som jag uppskattar så mycket. Ska jag inte längre få planera aktiviteter, träffa er medlemmar och ha intressanta diskussioner? Med sorg i hjärtat gick jag hemåt med mina tulpaner.

Nästa dag hade tyngden i bröstet minskat något. Ännu mer när jag tittade i min almanacka och såg att jag inte längre var bunden av vissa mötesdagar. Och när jag några dagar senare hade ett överlämnandesamtal med vår nya ordförande Mariia Rönström kändes mitt hjärta fjäderlätt. En person med nya friska idéer och ett positivt förhållningssätt. Mariia kommer inte att göra som jag. Hon kommer att göra det på sitt sätt. Med en delvis ny styrelse. Det är också det som är vitsen med styrelsearbetet. Ett tag, några år är man en del av en styrelse. Får möjlighet att påverka, göra nytta. Man ska heller aldrig tro att man är större än själva föreningen. Jag har fått den äran att vara ordförande några år men nu är det dags för nya krafter. En styrelse mår bra av att ständigt förändras.

Vad har jag då lärt mig under dessa år i styrelsen? Det viktigaste har förstås varit kontakten med er medlemmar. Jag har känt en stor glädje när jag träffat er personligen eller haft kontakt på telefon eller via e-post. Ni har lärt mig mycket om celiaki, hur olika det kan ta sig uttryck och vägen till en diagnos. Om det ens blir någon diagnos. Och alla sjukdomar som ofta kommer tillsammans med celiakin. Här finns ett stort forskningsområde! Ni har också berättat för mig hur vardagen kan se ut, vilka problem man möter i sjukvården, i skolan eller när man äter ute. Dessa möten har gett mig förnyad energi att jobba vidare i föreningens syfte.



---

Vad ser jag framöver behöver göras i föreningen eller i Celiakiförbundet? Det finns massor förstås. Vi är en stor organisation men vi behöver bli fler. För att kunna påverka behöver vi visa att det gör nytta att vara med i Celiakiförbundet (då är man automatiskt med i den förening där man bor). Så fler medlemmar behövs. Och föreningen tillsammans med förbundet behöver synas mer i media. Det är viktigt att visa att vi finns och vad vi gör. Att vi vill göra livet lättare för oss med celiaki (eller laktosintolerans och övriga diagnoser vi representerar).

Mycket har förändrats till det bättre sedan jag fick min diagnos 1997. Det finns fler matvaror att välja på både i livsmedelsaffären och på restaurangen. Det finns en större förståelse och kunskap om celiaki i vår omgivning. Men fortfarande tar det för lång tid att få en diagnos. Och det borde vara obligatoriskt att därefter varje år gå på kontroll och få besked om sin hälsostatus. Och få tips om vad man kan göra själv för att i möjligaste mån undvika andra autoimmuna sjukdomar som tyvärr kan komma som ett brev på posten i och med celiakin. Här skulle man kunna spara mycket pengar åt sjukvården!

Det är också dyrare att leva med celiaki än utan. Glutenfria produkter kostar mer att köpa i affären och äter man en pizza ute kostar min pizza mer än andras. Det blir många kronor extra under ett liv. Varför inte införa en rimlig ersättning som kompensation även för vuxna?

Tulpanerna har nu blommat över liksom min tid i styrelsen. Jag vill önska den nya styrelsen lycka till med det viktiga arbete som görs. Och jag hoppas att träffa er medlemmar på någon intressant aktivitet framöver.

Tack för mig!

Margareta



---

## Fler medlemmar tillsammans

Vi vill förstås bli fler. Det går att bli betalande familjemedlem för 50 kr per år i Celiakiförbundet. Då är man också med i vår förening och får t ex gratis fika och biobiljett när det ordnas en sådan aktivitet.

Det är förstås också bra för föreningen att få in fler medlemmar. Då får vi mer pengar från förbundet och kan ordna fler aktiviteter och påverka samhället mer.

Familjemedlem kan man vara om man är skriven på samma adress som huvudmedlemmen (som betalat fullt medlemskap, 250 kr per år).

Anmäler du dig som medlem nu är avgiften betald till 2019-12-31.

Tipsa gärna andra som har celiaki att gå med i vår förening.



## Fiberfrallor

- 50 gr smör
- 5 dl mjölk
- 50 gr jäst
- 1,5 msk fiberhusk
- 1 dl kesella eller Creme Fraiche
- 1 msk linfrön
- 1 msk chiafrön
- 1 tsk- 1 msk brödkryddor
- 1 msk ljus sirap el flytande honung
- 1 nypa salt
- 500 gr Semper Mix med Fibrer

Smält smöret, tillsätt mjölken så även den blir något varm (behöver inte bli 37°) Smula jästen i en bunke, lös upp med smörmjölken, tillsätt fiberhusk och låt svälla i 10 min.

Tillsätt övriga ingredienser utom mjölet, blanda i matberedare eller elvisp med degkrokar, när det är blandat tillsätt hälften av mjölet, sedan resterade mjöl lite i taget och låt sedan matberedaren gå i 5 minuter, täck över och låt jäsa 30 minuter. Rör försiktigt om i degen och skeda upp 12 lika stora frallor på bakplåtspapper, vät händerna och forma jämna fina frallor, täck över med handduk jäs ytterligare 30 minuter. Grädda i 10-12 minuter i 225°. Låt svalna under bakduk. Går utmärkt att frysa.





---

## Möt våra nya medlemmar i styrelsen

Jag heter **Susanna Lax** och är bibliotekarie. Jag har antagligen haft celiaki hela livet, men fick min diagnos först som vuxen för cirka sex och ett halvt år sedan. Innan dess hade jag mått dåligt ganska länge, jag var alltid sjuk och kunde ha en 40 förkylningar om året och ingen kunde förklara varför. Till slut upptäckte en läkare att det enda man inte testat mig för var celiaki...

Nu, sedan jag slutat med gluten, är jag nere på det mer normala 2-4 förkylningar per år.

Jag har varit med i Celiakiföreningen ända sedan jag fick min diagnos och har länge velat vara en mer aktiv medlem. Nu passade det äntligen tidsmässigt för mig och jag ser fram emot att delta i styrelsen. Precis som många av Celiakiföreningens medlemmar vittnat om, så finns det mycket kvar att önska när det gäller hur vi med celiaki, eller personer med andra matintoleranser/allergier för den delen, bemöts både i vården och på restauranger och där hoppas jag kunna vara med och göra skillnad.

Jag heter **Bernice Svahn** och bor i Enköping med min make och 2 tonårsbarn. Diagnostiserades för 11 år sedan, var inte främmande med celiaki då min moster hade det, hon blev min stöttepelare som lärde mig alla trix och fallgropar. Hemma hos oss bakas och lagas allt glutenfritt för att visa att alla kan äta glutenfritt och gott.

Jag tycker om att odla, plocka det naturen har att ge och sjöliv.

Jag hoppas kunna dela med mig av mina kunskaper till er.

I det här bladet får ni recept på goda saftiga frallor som går bra att frysa in och ta fram och göra en god smörgås av när det är dags för en utflykt eller skogspromenad.



*Susanna Lax & Bernice Svahn*

Jag heter **Lena Renström** och är en pensionerad veterinär sedan snart två år och fick min celiakidiagnos i mars förra året. Säkert har det varit en utförsbacke sedan ett antal år men som stannade av lite när jag själv kom på att sluta med laktos. Men som ni alla vet är ju det snarast ett bifynd, något jag inte visste. Risken med att försöka fuska som egenläkare. Bättre blev jag men inte bra och fick sedan besöka vårdcentralen fyra gånger under nästan två år med besvär innan min läkare fick en ingivelse att beställa ett glutentest. Sedan startade min surfande på internet med att leta och läsa publikationer om glutenintolerans och småningom även autoimmun tyreoidit. Så jag kände att arbeta i ett sammanhang för att få mera kunskap och möjlighet att föra ut hälsofrågorna om celiaki är angeläget. När uppropet om nya krafter till styrelsen kom kände jag mig manad. Det är ju fascinerande att vi har manualer av alla slag till apparater, men inte till vår kropp. Den får vi skaffa oss till stor del på egen hand och där vill jag göra en insats, vi måste hjälpas åt i den frågan. Det får bli min mission.

## Styrelsen 2019



Avs.  
Celiakiföreningen i Uppsala län  
Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala

## Kommande aktiviteter

**16 MAJ**

### **Blodomloppet, Uppsala**

**18:00-21:00**, Gränby Sportfält

Läs mer information om denna aktivitet nedan.

**19 MAJ**

### **Superpark, Uppsala**

**11:00** - Familjeaktivitet, vi bjuder våra medlemmar på en 3-timmarsbiljett.

Anmälan sker senast den 10 maj till [upsala@celiaki.se](mailto:upsala@celiaki.se)

**15-16 NOVEMBER**

### **Mat för livet - mässan, Kista**

Håll utkik, mer information kommer.

Håll utkik på vår hemsida, Facebook eller i din e-postinkorg efter kommande aktiviteter, där kommer alltid mer information samt hur man ska gå till väga för att anmäla sig.

Har du egna förslag på aktiviteter? Tveka inte att höra av dig!  
Vi tar mer än gärna emot förslag och idéer.

## Blodomloppet 2019 - 16 maj, Uppsala

Då förra årets medverkan i Blodomloppet blev en succé så kör vi på i år igen!

Vi har ett antal platser att fylla och du kan anmäla dig direkt till [upsala@celiaki.se](mailto:upsala@celiaki.se)

Föreningen bjuder våra medlemmar på deltagaravgiften.

Det vi behöver veta om dig är följande:

- \* Distans: 5 eller 10 km (man kan promenera, jogga eller springa)
- \* Namn
- \* Födeleseår
- \* E-post

Mer information om tid och plats får du i samband med din anmälan.

Varmt välkomna!

Mariia, via styrelsen

