



Vårbladet 2021

Celiakiföreningen i Uppsala

Läs om
årsmötet

Flera goda
recept och tips
i bladet

Glad Påsk!
önskar
celiakiföreningen
i Uppsala

Prova vår
digitala
tipsrunda

ORDFÖRANDE HAR ORDET



Foto: Mariia Rönström

Vi fick till slut en härlig vinter, en sådan vinter vi kallar en "riktig vinter" med flera centimeter snö och riktigt kallt på det. Slottsbacken i Uppsala fylldes av barnfamiljer och pulkaåkandet var i full gång. Det var härligt att vara ute och promenera i ljuset och se människor, skratta och ha kul!

Vaccineringen är i full gång, och Karin vår vice kassör är i dagsläget fullt vaccinerad, så visst närmar det sig. Karin arbetar i äldreomsorgen och är bland de högt prioriterade. Själv är jag i mina 30 plus och är frisk i det stora hela, så länge jag sköter kosten förstås.

När det pågår en pandemi som denna, är hälsan viktig att prioritera. Vi ska hålla avstånd, men vi måste också hålla oss friska och starka och vikten av ett gott immunförsvar är stor. Det får mig att tänka på hur många jag mött som självdiagnostiserats sig när det handlar om celiaki, och hur hård konsekvensen kan bli om det blir fel. Jag hoppas att vi alla där ute vågar informera våra nära och kära hur viktigt det är att vända sig till den närmsta vårdcentral för ett blodprov om man anar celiaki, första steget är nämligen inte svårare än så.

Min kollegas dotter fick diagnosen celiaki i förra veckan, en liten tjej med diabetes typ 1. Som ni säkert har hört, så hör sjukdomarna samman, och har man diabetes typ 1 är risken stor att man utvecklar celiaki. Jag bjöd hem den lilla tjejen på en bakdag, vi bakade glutenfritt och hade skoj ihop. Det är viktigt att visa varandra, att vardagen kan se snarlik ut det tidigare normala, och vara positivt inställd till förändringen. Vi kommer trots allt må bättre i den förändrade kosten.

Ni kan läsa vidare om hur sjukdomarna är sammankopplade på förbundets hemsida:

<https://www.celiaki.se/relaterade-sjukdomar/diabetes/>.

Vi blickar positivt framåt, då 2021 är året då vaccineringen äntligen är här och hoppet om att få leva så normalt som möjligt igen börjar bli verklighet.

Vår ekonomi i föreningen är äntligen stabil igen då bidragen som uteblev i fjol har kommit in. Så håll ögonen öppna, det osar digitala aktiviteter!

Ha det gott nu allesammans och håll er friska med bra kost och rörelse!

P.S Den nya styrelsen var ej invald när detta skrevs. D.S

I papperstidningen senast så hade några skönhetsfel smugit sig in, bland annat en särskrivning i en rubrik. Vi ber om ursäkt för det och det rättades till i den digitala tidningen.

INNEHÅLL

Ordförande har ordet

sidan 2

Viktig information

sidan 3

Årsmöte 2021

sidan 4

Presentation av nya styrelseledamöter

Sidan 5

Glutenfritt morgonbröd av Margareta Elding Pontén

sidan 6

Glutenfri Räkpoj av Kristina Bate Holmberg

sidan 7

Lenas krönika Celiakisten summerar och ser framåt

Sidan 8-9

Hemleverans i pandemin av Lena Samuelsson

sidan 10

Tips från Laila

sidan 10

Sälling Catering Intervju med Carina Sälling

sidan 11

Allergi eller intolerant av Susanna Lax

sidan 12

Lite av varje

sidan 13

Digital tipsrunda

sidan 14

Lenas klurighet

sidan 15

Styrelsen

sidan 16

Kontaktuppgifter

sidan 16

Alla foton som inte är namngivna kommer från Pixabay eller Shutterstock

KOMMANDE AKTIVITETER 2021

- April - maj Digital tipsrunda
- April-december Studiecirkel Receptbok (digitalt)
- November Mat för livet mässan?
- December Julaktivitet? (hoppas vi)

Listan är under ständig uppdatering

DIGITAL TIPSRUNDA

Håll utkik i mailen efter koden du måste ha för att kunna delta.

Vi ber om ursäkt till alla som inte har anmält en mailadress till oss och därför inte heller kan delta. Anmäl gärna din mailadress till oss så löser vi det.

NYTT TELEFONNUMMER

073-243 53 24

Här kan du lämna meddelanden, skicka sms med frågor tips eller om du vill få med något i bladet. Vi kanske inte kan svara direkt men vi lovar att återkomma till dig inom en vecka.

VI EFTERLYSER GLUTENFRIA RECEPT

Till vår receptsamling som vi gärna vill samla in och trycka upp en egen bok/häfte för att dela ut till alla våra medlemmar eftersom vi förmodligen inte kan anordna fysiska aktiviteter än på ett tag.

Skicka foto och recept till:

uppsala@celiaki.se eller

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

ÅRSMÖTE 2021

CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

av Susanna Lax

Söndagen den 14 mars var datumet för Uppsala Celiakiförenings årsmöte. På grund av pandemin hölls mötet i år digitalt via Teams och allt flöt fint utan några större tekniska svajigheter. Totalt deltog 17 medlemmar och Magnus Filipsson (generalsekreterare på Celiakiförbundet) var mötesordförande.

Den största punkten på mötet var nyval och omval av styrelsen.

- Avgående ordförande Mariia Rönström stannar kvar som vice ordförande.
- Till ny ordförande valde årsmötet Fredrik Sjövall.
- Laila Eriksson kvarstår som kassör.
- Karin Fernström avgår som vice kassör och kvarstår som ledamot.
- Ny vice kassör blev Magnus Jansson Klarin.
- Avgående sekreterare Susanna Lax blev vald till suppleant.
- Ny sekreterare blev Lena Samuelsson.
- Charlotta Wipemo blev invald som ny vice sekreterare.

Efter förra årsmötet bestod styrelsen endast av fem medlemmar vilket var alldeles för få för att kunna bedriva ett fullgott arbete. I år när styrelsen är sju ordinarie ledamöter och en suppleant är förhoppningen att nya friska tag ska kunna tas. Ni kan läsa presentationer av de nya styrelsemedlemmarna längre fram i Bladet.

Föreningens svårigheter under 2020 togs upp. Nästan inga aktiviteter kunde genomföras, dels på grund av pandemin, men också på grund av att Regionsbidraget för 2020 inte betalades ut förrän i januari 2021. Styrelsen valde då att under 2020 satsa mer på medlemsbladet, för att på så sätt underhålla kontakten med er medlemmar.

Efter mötet hölls en föreläsning av Margareta Elding Pontén. Hon gick igenom olika sätt att baka på och förklarade, ur ett kemiskt perspektiv, vad som passar ihop eller inte passar ihop och hur man får lyckade resultat. Hon avslutade med orden att vi skulle våga experimentera och att det ibland blir fel, men för det behöver man inte ge upp, snarare tvärtom.



CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

hälsar Fredrik, Charlotta och Magnus varmt välkomna!



Hej!

Jag är uppväxt i Småländska Värnamo, flyttade till Stockholm 2007 efter studier och är sedan 2012 boende i Knivsta. 3 döttrar, varav en är utflugen som studerar i Lund. Jag är gift med Sofia sedan 2013 och senaste tillskottet i familjen är boxern Boris. Både jag och dottern Ebba 8år har celiaki sedan 2,5 år tillbaka.

Under 2020 startade jag två egna bolag. Dels ett bolag som jobbar med rekrytering av patienter för klinisk forskning, samt ett läkemedelsbolag.

Fredrik Sjövall, ny ordförande



Hej!

Det ska bli kul att få vara en del av styrelsen och utveckla föreningen tillsammans med nya och gamla styrelsemedlemmar. Jag heter Lotta, är snart 50 år och bor i södra Uppsala tillsammans med min 10-åriga dotter.

Jag jobbar sedan mer än 20 år tillbaka inom läkemedelsindustrin och där mestadels med leverantörsstyrning. På fritiden har det ju på sistone mest blivit hemmaaktiviteter. Vi bakar och pysslar med hem och trädgård men även cykling, skidåkning och skridskor, hoppar studs matta och paddlar kajak. När jag är med min dotter blir det även mycket hästar, eftersom hästar är hennes största intresse har även jag börjat så smått att rida dessa underbara djur. På sikt hoppas jag att vi kan komma ut och resa igen.

Charlotta Wipemo, ny vice sekreterare



Hej!

Jag är 42 år fyllda och bor i Lindbacken tillsammans med min fru Sara och mina två barn Melvin nio år och Milio fem år.

Till vardags arbetar jag som presstalesperson för polisen i Uppsala. När jag inte jobbar hittar man mig oftast i trädgården eller vid grillen. Jag brinner för celiaki-frågor eftersom att båda mina söner har blivit diagnostiserade med celiaki sedan tidig ålder.

Magnus Jansson-Klarin, ny vice kassör

MORGONBRÖD

av Margareta Elding-Pontén

Nybakat bröd på morgonen är ljuvligt! Genom att göra degen på kvällen och låta den jäsa i kylan över natten är det möjligt att snabbt få bröden färdiga morgonen därefter. Då klickar man enkelt ut degen till bullar och gräddar dem. Bullarna blir höga i ugnen och porösa med lagom stora porer, samtidigt som de är saftiga, lite sega och mycket hållbara. De flesta brödrecept går att göra på detta sätt. Läs mer om det i boken, "Glutenfritt - gott och enkelt".

Ingredienser till 20 ganska stora bullar

På kvällen:

50 g jäst
3 dl mjölk
7 dl vatten (kallt – inte varmt)
3 msk (30 g) fiberhusk
3 dl (100 g) rena (glutenfria) havregryn
1 dl (60 g) krossat bovete
(2 dl solroskärnor eller andra favoritfrön)
1 ½ tsk malda pomeransskal eller rivet skal av en apelsin
2 tsk stött kummin
cirka 800 g glutenfritt mjöl (Finax mjölmix, röd)
2 tsk salt

Nästa morgon:

½ uppvispat ägg
2 msk frön (av chia eller sesam) som dekoration

På kvällen:

Smula jästen i degbunken.

Häll i kall mjölk och kallt vatten. Rör tills jästen har löst sig.

Vispa ner -fiberhusk, blanda ner havregryn, bovete (och eventuellt solroskärnor/frön) och låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

Tillsätt pomeransskal eller apelsinskal, kummin och större delen av mjölet.

Bearbeta degen en bra stund i degbunken.

Tillsätt salt och sedan resterande mjöl, tills degen dallrar och stannar men inte faller ihop. Den ska vara klibbig.

Täck bunken med en bakduk och plast och låt degen jäsa i kylan över natten.

Nästa morgon:

Ta ut bunken och klicka ut degen direkt från bunken till 20 stora bullar på en bakplåt.

Jämna till dem något med lätt mjölade händer.

Täck inte med bakduk utan låt bullarna bli varmare av rumsvärmen under cirka 30 min.

Pensla med ägg för färgens skull. Strö gärna över frön som dekoration.

Grädda i 175 °C med varmluft eller 200 °C utan varmluft i 13–17 minuter.

Låt svalna, tills bullarna är lagom ljumma för att ätas.

Lycka till!



Foto: Hans Björck

PÅSKRECEPT

av Kristina Bate-Holmberg

*Här kommer recept på ost- och räkpaj,
ypperlig för påskbuffén.*

Pajdeg:

125 gram smör

1dl majs mjöl,

1dl ris mjöl

1dl klibbrismjöl majsstärkelse om det blir för kletigt salt efter behag

1 1/2 tsk xanthangummi

2-4 msk kallt vatten (tills degen blir hanterbar och inte för smulig)

1 tsk bakpulver

Valfritt: havregryn (rena) eller boveteflingor kan med fördel adderas för mer struktur och fiber i degen

Valfri smaksättning så som fänkål, kummin, svartpeppar eller något annat kul.

Gör så här:

Rör ihop mjölet, eventuella gryner med xanthangummi, salt, bakpulver och smaksättare. Smaka av!

Mixa eller blanda ihop degen, gärna i en matberedare, med smör och vatten.

Ha koll, vi vill få en hanterbar deg som varken smular eller kladdar så chilla med vattnet.

Fyll pajform med fingrarna, det är kul!

Kyl degen i formen 20 minuter om du orkar, inte helt nödvändigt.

Förgrädda i 200 grader i 10-15 minuter beroende på din ugn.

Ta ut och tillsätt fyllningen för att sedan fortsätta grädda tills stanningen stelnat runt 30 minuter.

Fyllning/äggstanning:

1 dl mjölk

3 dl vispgräddde

4 ägg

salt

svartpeppar

kummin

200 gram riven lagrad ost, gärna svensk.

Gör så här:

Blanda ihop ingredienserna och smaka av med kryddor.

Häll i det förgräddade pajskalet och grädda tills stanningen stelnat.

Garnering:

Färska räkor

Dillvippor

Rom

Ägghalvor

Tips:

Stek på svamp och addera i stanningen för en svamppaj.



CELIAKISTEN SUMERAR OCH SER FRAMÅT

av Lena Renström



Foto: Lena Renström

Vilket år det blev 2020, och inte är det slut än. Ja, jag menar förstås det eländiga coronavirusets framfart med oss. Jag tänker inte kommentera vare sig Sveriges eller något annat lands officiella hanterande av pandemin. En viruspandemi verkar ibland ha sin egen en inneboende logik som vi helt tafatt försöker styra över. Första, andra och tredje vågen och sedan?

Ett glädjande besked tycker jag det är att celiakin inte verkar göra celiakister särskilt utsatta för covid-19 enligt en färsk studie. Den gjordes i Sverige och hade drygt 40 000 personer med celiakidiagnos och 183 000 kontroller. När man sorterat bort personer som hade andra diagnoser också var risken för att tas in på sjukhus på grund av covid-19 inte högre hos dem med bara celiakidiagnos jämfört med kontrollgruppen. En liten studie från Italien publicerad i augusti 2020 kom till samma resultat.

Nu 2021 fortsätter vi med handtvätt och avstånd och umgås med de högst åtta närmaste personerna. Jag som är pensionär och bor med en pensionerad sambo har inga problem med att vara i karantän och hålla avstånd under de få utflykter vi nödgas göra. Jag har ju sällskap. Jag försöker tänka mig in i hur det varit om jag bott ensam eller om vi hade haft barn hemma med skoluppgifter? Betydligt knepigare och ibland deprimerande, det kan man ju läsa om i alla tidningsreportage.

Så är det så många människor som har avlidit, så många som varit svårt sjuka, drabbade anhöriga och vänner och många som lider av post covid. Vi vet inte ens hur många det är. Unga mammor i arbete verkar det mest vara och som redan innan var fullt upptagna med det dagliga livet. Nu ska de klara av allt trots sina symtom. Jag behöver verkligen inte bidra till den allmänna klagokören tänker jag och ser mig som lyckligt lottad. Får jag sen bara två vaccindoser också, så är lyckan fullbordad.



En ändring kommer. För två dagar sedan hörde jag lärkan här hemma hos oss i Alsike. Och samma dag såg jag på avstånd en plog med fåglar, kan ha varit gäss. Förra veckan när jag hämtade tidningen ur postlådan och det var den varma veckan i skiftet februari/mars, och solen sken, gick talgoxen loss med vårvinterlåten. Korparna har börjat flyga i sällskap och jag har sett att kajorna liksom hänger ihop två och två. Vad säger det? Jo att dagarna blivit längre och fåglarna tycker det börjar likna vår. Förresten såg jag en skata besiktiga boet. Hela vintern har vi sett två fjällvråkar här nästan varje dag spana över fälten efter mat. Dom är här på vintersemester, jag tänker på spaniensvenskar när jag ser...

dom. Småningom kommer de att flyga norrut till fjällhedarna för sommarvistelsen. Jag flög hem från Madrid en gång, i maj. Bakom mig i planet satt några medpassagerare och pratade glatt med varandra. När vi sen landat och samlade oss för att köa ut ur planet hörde jag dom säga till varandra "vi ses i höst". Det tog en stund innan jag fattade sammanhanget.



För att återknyta till tidigare krönikor jag skrivit är det nu tre år sedan jag fick min celiaki-diagnos. Nu kan jag konstatera att den sorg jag en lång period i början kände försvunnit helt. Så märkligt men saker går över tydligen. Jag kände sorg över de bröd jag inte längre kunde äta, åh hembakt tunnbröd, drömde jag. Nu tänker jag bara, jag kan inte äta det här längre, tja det är väl OK. Det känns ju bra.

Men, och ursäkta att jag för det på tal, när kommer tarmen att börja bete sig som jag önskar. I en kanadensisk studie har man undersökt celiakisters återhämtning efter att de börjat med glutenfri diet. Efter fem år på glutenfri diet rapporterar fortfarande 28% av de svarande problem med diarré och 46% med förstoppning. Det verkar inte överdrivet hoppfullt tänker jag, eller ska jag koncentrera mig på de 72% respektive 54% som blivit bra?

För att göra något har jag har startat projektet "Dressera tarmen". Det borde gå tänker jag och jag ska inte gå in på detaljer men varje morgon äter jag nu ett plommon och ett fikon och så tänker jag på det där inneboende monstret, tarmen. Tankens kraft. Fast allvarligt nu, är det inte lite flummigt. Jo möjligen men kunskapen och medicinen, vet ju långtifrån allt om kroppen och hur den fungerar. Det är ett hett forskningsområde just nu, att den samlade mängden mikrober i tarmen, mikrobiomet, påverkar hjärnan och våra känslor.

Nu tänker jag andra hållet, att från hjärnan styra över tarmen. Nu först försöker jag förstå hur det arbetar, det där monstret. En lång slingrande tunnel med olika stationer för olika uppdrag och som masserar innehållet framåt. Jag räknar med att kunna rapportera framsteg, lagom kryptiskt beskrivet.

Nu ser vi ett ljus i en annan tunnel i alla fall. Längre dagar, tussilagon sticker upp, fåglar som återkommer och axlar som sänkts av SVT-Sofia. En god hållning säger hon och menar kroppen. Jag menar att vi tillsammans får försöka ha en god hållning på humöret också. Jag tillhör inte de där positivist-profeterna men i de flesta fall har vi ju ett val mellan det halvtomma och halvfulla glaset.

Ta det halvfulla nu, det känns bättre för stunden.

Källor:

Risk of Severe Covid-19 in Patients with Celiac Disease: A Population-Based Cohort Study (Lebwohl m.fl., Clinical Epidemiology, March 2021)

Clinical features and symptom recovery on a gluten-free diet in Canadian adults with coeliac disease (Pulido m.fl., Canadian Journal of Gastroenterology, August 2013)



Foto: Lena Renström

HEMLEVERANS I PANDEMITIDER

av Lena Samuelsson

Som glutenintolerant är det inte alltid lätt att gå ut och äta på restaurang, utbudet smalnas av en del. Bemöts man dessutom med okunskap av personalen på en pizzeria eller restaurang, ja då drar man sig gärna för att besöka andra ställen också. Det är lättare att vara bestämd och frågvis på telefon, så är det i alla fall för mig. Läger man sedan till nuläget med covid-19, ja då blir det ännu svårare.

Jag har dock gjort en upptäckt under det senaste året. Nämligen den att det går att få maten hemkörd i stället för att man som kund åker till restaurangen eller pizzerian. Nu vet jag också att alla inte kan ladda ner appar i mobilen, men många ställen har sin egen hemsida och är dessutom kopplade exempelvis till Foodora. Man får dock se upp lite när man beställer från Foodora, en del ställen står det att de har glutenfri pizza



vilket de alla gånger inte har. Glömmer man dessutom bort att ringa och kolla ja då kan man stå där med långnäsa och bli irriterad över saker som man i vanliga fall inte blir irriterad över. Men jag har upptäckt att det finns restauranger och pizzerior som bryr sig om sina kunder och ringer upp och kollar med kunden om beställningen verkligen stämmer. Mitt favoritställe så här långt är Pizzabakaren, deras pizza är slicad i bitar och påminner en hel del om Pizza Hut's pizzor. Visst det kostar extra att få en glutenfri pizza. men om man tar med i beräkningen att det kostar att åka bil eller buss så blir den kostnaden överkomlig, i alla fall i mina ögon. Tipsa gärna om ditt favoritställe.

TIPS FRÅN LAILA

Jag fick möjligheten att vara med att provsmaka och ge ett omdöme som celiakist av en ny limpa från **Sälling catering**

En glutenfri limpa som är bakad på kaffe, vatten, mörk sirap, rapsolja, teffmjöl, bovetemjöl, fiberhusk, hela linfrön, salt, anis och fänkål. Den var fantastiskt god. Saftig men inte kladdig som många matbröd kan bli.

Vill ni beställa glutenfritt bröd kan ni ringa 018-163333

SÄLLING CATERING

av Carina Sälling

Mitt namn är Carina Sälling och är 52 år ifrån Uppsala, numera bosatt i Knivsta. Jag driver idag en catering firma tillsammans med min dotter Elin. Mitt mål är att alla som beställer och caterar mat ifrån oss ska känna sig nöjda från början till slut. Alla ska känna sig sedda och hörda även om man som många idag har någon form av allergi/intolerans.

Vi bakar och lagar allt ifrån grunden, det ska kännas att det är lagat ifrån hjärtat, ett hantverk. Mitt intresse för mat och bakning är enormt stort, jag tillagar och provbakar så fort jag får tid. Delar ut till mina grannar som får agera test-piloter.

Jag märkte ganska snabbt att efterfrågan på specialkost ökat markant. Jag tycker själv att utbudet på färdigköpta produkter inte är särskilt kul. Nu har jag lyckats med en hel del olika brödvarianter, kakor och desserter som är gluten, ägg och mjölkfria. Jag bakar nästan aldrig med nötter då väldigt många är allergiska mot det.



Foto: Carina Sälling

Ett tips är, gör en egen glutenfri mjölblandning till bakningen. Allt är så dyrt idag och varför ska man straffas för att man har en allergi/intolerans?

Egen mjölmix 16 dl

7 dl rismjöl

5 dl bovetemjöl

2 dl majsmjöl

2 dl potatismjöl

Bland alla ingredienser.

Förvara torrt och svalt.



Foto: Carina Sälling

Ett annat tips på ett bra ställe i Uppsala där du kan köpa glutenfria mjölsorter i större förpackningar och till ett hyggligt bra pris är uppe i Gottsunda på Mr frukt AB på Stenhammars väg 5

Väl mött!

Carina Sälling på Sälling Catering



Foto: Carina Sälling

ÄR DU GLUTENINTOLERANT ELLER GLUTENALLERGIKER?

av Susanna Lax

-Är du gluten intolerant eller glutenallergiker?

Servitören ställer frågan och tittar ner i sitt block. Ja, han tittar faktiskt i blocket, inte på mig. Glutenallergiker undrar jag för mig själv, finns det ens ett sådant ord? -Intolerant, svarar jag sedan, och kom direkt efter på att jag självklart borde ha sagt att jag har celiaki. -Ja, men då så, säger servitören.

Jag känner mig helt avfärdad. Han kunde lika gärna ha sagt: Ja, men då dör du ju inte av att äta lite gluten. Och nej, dör gör jag ju inte men jag blir sjuk, väldigt sjuk. Reaktionen kommer väldigt fort, alltid inom en timme och sitter i länge. Under de åtta och ett halvt år sedan jag fick min celiakidiagnos har det hänt cirka fem gånger att jag fått i mig gluten av misstag. Det första dygnet kan jag oftast inte göra någonting. Jag har magont och mår illa. Sedan blir det gradvis bättre. Efter en vecka kan jag kanske äta lite normalt igen, men det gör ont medan skadan i tarmen läker, och denna smärta och starka obehag kan hålla i sig i sex till åtta veckor innan jag äntligen kan äta helt utan besvär igen. Så nej, jag dör inte av gluten, men måste jag bli ifrågasatt för att jag "bara" blir sjuk?



**HAR DU UPPEVT NÅGOT LIKNANDE
SOM DU VILL DELA MED DIG AV?**

**Skriv till oss:
[uppsala@celiak.se](mailto: uppsala@celiak.se)**

LITE AV VARJE

Perfekt pajbotten till alla matpajer

1 burk kikärter

1 ägg

1 msk potatismjöl

Salt och peppar (om man vill)

Skölj kikärtorna väl, håll i dessa i en mixer.

Tillsätt ägget och potatismjölet.

Mixa till en slät massa. Bred ut smeten i en pajform med en slickepott.

Förgrädda 8-10 min i 200 grader. Gör din fyllning som vanligt och grädda efter ditt favorit recept.

I ett träd hänger fyra äpplen. Prästen, hans dotter, klockaren och hans fru tar alla varsitt äpple, men ändå hänger ett äpple kvar. Hur förklarar du det?

Svaret hittar du längst ner på sidan

GLAD PÅSK
önskar
celiakiföreningen
i Uppsala län



Klockaren är gift med prästens dotter.

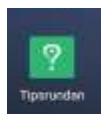
DIGITAL TIPSRUNDA

Nu när vi inte ska träffas i stora grupper och vi i celiakiföreningen inte kan anordna fysiska aktiviteter så kan vi ändå erbjuda er att gå en digital tipsrunda. Det enda du behöver är en smart telefon. Det kostar ingenting och vi kommer att skicka ut en liten vinst till dig/er som har flest rätt, så glöm inte att registrera dig med samma e-postadress som du får koden till.

Gör så här:

Ladda ner appen "Tipsrundan" i **App Store** eller **Google play**.

Så här ser den ut.



Det går bara att delta EN gång per telefon så är ni flera som går behöver alla ladda ner appen.

Registrera dig med samma e-postadress som du har angivit hos oss (samma som du får den här digitala tidningen till).

Skriv i koden du får av oss i ett separat mail.

Du kan gå den var du än befinner dig någonstans.

Starta rundan och börja gå så dyker en ny fråga upp efter 150 meter.



VARMT LYCKA TILL!

Tipsrundan ligger aktiv hela april och maj.

KLURIGHETER

av Lena Samuelsson

Nedanstående ord finns med huller om buller. De kan stå med framlänges, baklänges, diagonalt, vågrät och lodrät. När du hittat alla ord som finns nedan är det sju rutor som är ommarkerade/oinringade. De sju bokstäverna bildar ett ord. Facit kommer i sommarbladet.

AV DUSCH HÖNA KORN MÅNAD TJATIGA
BLÅKULLA DÅ ISBIT KUVERT PÅSKHARE TJUR
BOVETE EN JULGRAN LÅNGFREDAG RÅG TV
BULLE FJÄDRAR KAFFE LÄGER SLAF VETE
DAGAR HAVRE KAVIAR LÖK STÅNG VÄL
DURRA HEL KLANG MAJBRASA TEFF ÄGG

P	R	H	Ö	N	A	H	I	V	Ä	L
L	Å	N	G	F	R	E	D	A	G	Ö
C	G	S	E	A	K	L	A	N	G	K
B	L	Å	K	U	L	L	A	N	E	K
D	U	S	C	H	I	S	B	I	T	A
J	U	L	G	R	A	N	S	L	A	F
D	D	U	R	R	A	R	D	Ä	J	F
A	A	T	B	U	L	L	E	G	S	E
N	G	J	K	O	R	N	V	E	T	E
Å	A	U	K	A	V	I	A	R	Å	A
M	R	R	I	F	F	E	T	K	N	V
D	Å	T	L	T	J	A	T	I	G	A
E	R	V	A	H	K	U	V	E	R	T

Avsändare:
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

STYRELSEN

Ordförande

Fredrik Sjövall

Vice ordförande

Mariia Rönström

Sekreterare

Lena Samuelsson

Vice sekreterare

Charlotta Wipemo

Kassör

Laila Ericsson

Vice kassör

Magnus Jansson-Klarin

Ledamot

Karin Fernström

Suppleant

Susanna Lax

Medlemsblad

Karin Fernström

Webbsida

Karin Fernström/Magnus Jansson-Klarin

Facebook

Mariia Rönström/Magnus Jansson-Klarin

**Du glömmer väl inte att
stödja Celiakifonden?**

**Bankgiro 900-2460 eller
Swisha till 123 900 2460**

Läs mer på:

https://www.celiaki.se/ge_gava/

KONTAKTUPPGIFTER

Webbsida:

www.celiaki-se/upsala

Facebook:

facebook.com/celiakiupsala

E-post:

upsala@celiaki.se

Telefon:

073-243 53 24

Adress:

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala



**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**
Uppsala