

Verksamhetsplan 2025

Celiakiföreningen i Uppsala län

För att främja god livskvalitet för personer med celiaki (glutenintolerans), laktosintolerans och hudceliaki arbetar vi inom föreningen med att skapa en mer inkluderande och tillgänglig vardag. Vi vill att våra medlemmar, oavsett diagnos eller ålder, ska känna stöd och tillhörighet genom vår verksamhet och de aktiviteter vi anordnar.

Som en del av Svenska Celiakiförbundet bidrar vi till det lokala, regionala och nationella arbetet för att öka kunskapen och förståelsen för dessa diagnoser och att säkerställa likvärdiga levnadsvillkor och rättigheter i samhället. Det gör vi bland annat genom att opinionsbilda, sprida information och skapa personliga kontakter med såväl våra medlemmar som med hälso- och sjukvården, andra intresseorganisationer och politiker. Under 2025 planerar vi att stärka vårt stöd till medlemmarna genom en rad olika aktiviteter som främjar gemenskap, hälsa och ökad medvetenhet. Verksamhetsplanen bygger vidare på föregående års arbete med nya insatser för att möta medlemmarnas behov och önskemål.

En viktig del av vårt fokus för 2025 är att nå ut till de medlemmar som tidigare inte deltagit i föreningens aktiviteter, för att skapa medlemsnytta även för dem och uppmuntra till ökad delaktighet.

Prioriterade aktiviteter för 2025

1. Förmåner och rabatter på gluten- och laktosfria produkter

Vi planerar att undersöka möjligheter att erbjuda våra medlemmar rabatter eller subventioner på gluten- och laktosfria produkter genom samarbeten med relevanta leverantörer och sambeställningar. Eftersom en gluten- och laktosfri kost är den enda behandlingen för personer med dessa diagnoser, och kostnaderna för dessa produkter är högre än för vanliga livsmedel, vill vi på detta sätt bidra till att minska de ekonomiska konsekvenserna för våra medlemmar.

2. Utskick med gluten- och laktosfria mellanmål till barn vid skolstart

Vi vill stötta våra yngre medlemmar genom att skicka ut ett välkomnande paket med gluten- och laktosfria mellanmål och informationsmaterial i samband med skolstarten. Syftet är att stärka deras koppling till föreningen och erbjuda en trygg start på det nya skolåret, med ett fokus på att visa att deras kostbehov tas på allvar.

3. Föreläsare inom celiaki/laktosintolerans och forskning

Vi planerar att bjuda in en särskild gästföreläsare som kan presentera den senaste forskningen eller nya rön inom celiaki och laktosintolerans. Detta ger våra medlemmar möjlighet att få aktuell information och ställa frågor direkt till en expert, med fokus på att bättre förstå sambandet mellan kosten och hälsan.

4. Deltagande i Blodomloppet

Vi planerar att delta i Blodomloppet med syfte att uppmärksamma behovet av gluten och laktosfria alternativ vid offentliga evenemang. För de medlemmar som går i mål hoppas vi kunna erbjuda en särskild gluten- och laktosfri kasse, då den befintliga matkassen ofta saknar alternativ för dessa kostbehov. Detta initiativ syftar till att visa att specialkost inte är ett val utan en nödvändighet för många, och att det ska finnas likvärdiga alternativ för alla deltagare. Vi har sökt bidrag till denna aktivitet.

5. Fikaträff

För att främja gemenskap och möjlighet till erfarenhetsutbyte planerar vi att hålla en fikaträff. En sådan träff ska ses som en möjlighet för medlemmarna att diskutera de utmaningar de möter i vardagen. Genom att dela erfarenheter kan vi även skapa större förståelse för de ekonomiska och sociala aspekterna av att leva med celiaki och/eller laktosintolerans.

6. Bakkurs

Det planeras att hålla en bakkurs med fokus på gluten- och laktosfria bakverk, där deltagarna får lära sig nya tekniker och recept. Målet med kursen är att inspirera till mer hemlagad gluten- och laktosfri mat, vilket kan bidra till att minska kostnaderna för specialkost.

7. Digital inspirationsföreläsning

I samarbete med en annan celiakiförening planeras en digital inspirationsföreläsning som ska ge medlemmarna nya insikter och inspiration, oavsett var de befinner sig. Ämnen som rör den ekonomiska bördan av specialkost kan även inkluderas, för att öka medvetenheten om dessa utmaningar och lyfta frågan i större sammanhang.

8. Deltagande i Mat för livet-mässan

Som en viktig del av vår verksamhet planerar vi att delta i Mat för livet-mässan, som erbjuder en plattform för att sprida information och erbjuda föreläsningar om kost och hälsa. Syftet är att öka kunskapen om specialkostens påverkan på hälsa och livskvalitet.

9. Julbord

Som ett avslut på året planerar vi att bjuda in våra medlemmar till ett gemensamt julbord. Fokus kommer att vara på att skapa en trygg och inkluderande miljö där medlemmarna kan känna gemenskap och trivsel, samtidigt som de får möjlighet att njuta av god och säker mat anpassad efter deras behov.

Information och opinionsbildning

Under 2024 startade föreningen ett Instagramkonto för att öka vår digitala närvaro och nå ut till både medlemmar och allmänheten. Under 2025 kommer vi att göra en fortsatt satsning på detta konto, där vi regelbundet delar tips, erbjudanden, recept, restips, restaurangtips och

information om föreningens aktiviteter. Målet är att skapa en levande plattform som engagerar våra medlemmar och bidrar till att sprida kunskap om celiaki och laktosintolerans på ett lättillgängligt sätt. Vi kommer även att fortsätta sprida information via våra nyhetsbrev, hemsidan och andra sociala medier.

Vi vill aktivt delta i samhällsdebatten för att öka medvetenheten om våra medlemmars behov och driva frågor som bidrar till förbättrade levnadsvillkor och tillgång till säkra livsmedel. Vi kommer även att stärka kontakten med dietister, läkare, skolhälsovård och andra personer som kan vara av värde för våra medlemmar.

Styrelsearbete och utveckling

För att säkerställa att styrelsen har rätt kompetens och kunskap för att driva föreningen framåt, planeras en konferens för våra förtroendevalda och nya styrelsemedlemmar. Syftet är att erbjuda fortbildning, nätverkande och inspiration inför framtida verksamhetsår, samt att öka kunskapen om hur vi bäst kan stötta våra medlemmar. Styrelsen kommer även att hålla regelbundna möten under året för att kontinuerligt utvärdera verksamheten och säkerställa att föreningens mål och aktiviteter uppfylls på bästa möjliga sätt. Vi kommer också att fokusera på att skapa en välkomnande atmosfär för nya medlemmar och uppmuntra alla att delta aktivt i föreningens arbete och aktiviteter. Med detta arbete vill vi skapa en stabil grund för föreningen och säkerställa att vi kan erbjuda våra medlemmar det stöd och den gemenskap de behöver för att hantera sin diagnos och sina kostrelaterade utmaningar.