

# MEDLEMSBLADET

FÖR ASTMA- och ALLERGIFÖRENINGEN STOCKHOLM SYDOST ❖ NR 4 2025 ❖ REDAKTÖR MONICA NILSSON

## **Välkommen till vårt julbord!**

För andra året i rad bjuder vi in våra medlemmar till ett "allergianpassat" julbord söndagen den 30 november kl 13.00. Alltså gluten-, laktos-, mjölk-, ägg- och nötfritt! Det är en utmaning förstås men vi har tänkt att ingen ska ens behöva ifrågasätta om det som finns på bordet är anpassat!

Det blir lotteri, fiskdamm för barnen och naturligtvis kommer vi att dansa kring granen också.

Kostar? Vuxen medlem/familjemedlem betalar 200 kr, barn upp till 18 år äter gratis! Man måste vara huvud- eller familjemedlem för att vara med, även barn. Familjemedlem kostar 50 kr/år. Betalning görs på plats med swish men även kontanter går bra. (Jämna pengar!) Anmälan till Monica Nilsson **senast den 23 november** via mejl [monica45.nilsson@gmail.com](mailto:monica45.nilsson@gmail.com) eller via mobil 076 817 20 25. Vid anmälan behöver vi ha namn på deltagare samt ålder och namn på barnen.

Hur hittar jag dit? Med buss, åk till Nacka Forum. Gå till vänster från busshållplatsen räknat till övergångsstället, gå över gatan fortsatt uppför gatan ca 50 meter sedan ta första väg till vänster och gå ca 25 meter så hittar du lokalen som heter "Tillgänglighetsforum". Kommer du med bil så går det alldeles utmärkt att parkera i parkeringsgaraget under Nacka Forum.

## **Hänt under hösten:**

- Vi deltog under Haningedagen där vi hade ett informationsbord med material och tipsfrågor. Tipsfrågorna gjorde succé och det var ett stort antal besökande som svarade på våra frågor, individuellt eller i par. Kuggfrågorna denna gång var "är jordnöten en nöt? och kan eksem smitta?" Svårt och klurigt tyckte många.
- Våra lördagsträffar, för barn mellan 3 och 11 år med föräldrar, ägde rum under tre lördagar. Barnen har, tillsammans med sina vuxna, pysslat under ledning av Eugenia. Varje träff har haft ett eget tema så variationen har varit stor. Fikastunden har varit trevlig med gott bröd och dryck men tanken är också att föräldrarna där ska få möjlighet att diskutera och utbyta erfarenheter. De barn och föräldrar som deltagit vill gärna att vi fortsätter med träffarna under våren så vi hör samman förstås detta och kommer med förslag till möten i nästa Medlemsblad.

## **Datum att notera i almanackan inför 2026**

- **Årsmötet** sker den 19 februari kl 19.00 i vår lokal Nya Gatan 8 invid Nacka Forum
- **Gymnastiken** fortsätter på måndagar kl 18.00 i Nacka Sjukhus Rehablokaler.
- **Föreläsning om doftöverkänslighet** kommer att äga rum den 14 april 2026.

**God JUL OCH Gott Nytt År!**