

# MEDLEMSBLADET

FÖR ASTMA- och ALLERGIFÖRENINGEN STOCKHOLM SYDOST ❖ NR 1 2026 ❖ REDAKTÖR MONICA NILSSON

## **Kallelse till årsmöte**

Astma- och Allergiföreningen Stockholm Sydost håller sitt årsmöte torsdagen den 19 februari kl. 19.00 - 21.00 i Tillgänglighetsforums lokal, Nya gatan 8, mitt emot Nacka Forum. Förutom de sedvanliga punkterna kommer vi även att ta beslut om de stadgeändringar som antogs under föbundsstämman 2025. Vi bjuder på en enklare förtäring.

Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida senast en vecka före mötet. Har man inte möjlighet att gå in på vår hemsida kan man få årsmöteshandlingarna per post genom att kontakta Monica Nilsson via mobil 076 817 20 25.

## **Välkomna!**

## **Föreningens nya trevliga hemsida**

Nu har vi fått möjlighet att hålla våra medlemmar informerade och uppdaterade via en länk till vår hemsida <https://stockholm-sydost.astmaoallergiforbundet.se/> som kontinuerligt kommer att uppdateras med aktuella händelser. Där kan du under olika flikar läsa om våra aktiviteter, hur du kontakter oss och där hittar du bland annat vår adress med vägbeskrivning.

Från 2026 kommer "MEDLEMSBLADET" förstas som vanligt att skickas ut via mejl eller post men i ett kortfattat skick där vi hänvisar till länken till hemsidan för mer utförlig information.

Föreningen har ett Medlemsblad som givits ut ca 4-5 gånger per år sedan starten 1973. Från början, och under många år, gjordes bladet väldigt amatörmässigt genom att skriva samt "klippa och klistra" in innehållet och därefter lämnades bladet för tryck hos kommunen. Några i styrelsen hjälptes åt med att vika och kuvertera detta och som mest skickades ca 300 brev varje gång. För ett antal år sedan insåg vi att detta inte var hållbart, bl. a för att portot stigit väldigt mycket och detta blev väldigt kostsamt för föreningen, så därför gick vi över till att skicka bladet digitalt och per post till de medlemmar som saknar mejladress, för närvarande ca 35 st.

## **Rapport från julfesten**

Söndagen 30 december bjöd vi in till julbuffé. Vi anlade cateringfirman "KockRocken" som antog utmaningen att erbjuda ett julbord som var gluten-, laktos-, ägg- samt även mjölkfritt!

Tanken var att ingen skulle behöva vara orolig för innehållet utan bara kunna välja det man ville äta. Vi hade även lotteri, fiskdamm, pysselhörna för de minsta och förstas dans kring granen!

## **Gymnastiken**

Gymnastiken startar måndag 26 januari kl. 18.00 i Nacka Sjukhus Rehab lokaler, lokalerna är doftfria! Vår "gympaledare", Lottie Bölke, ser till att vi får upp konditionen och utformar programmet så att alla kan vara med efter sin förmåga. Du som tidigare inte varit med kan kontakta Barbro Starck för närmare information. Anmäl till Barbro per tel. 070 557 50 51 eller via mejl [barbro@supportgruppen.se](mailto:barbro@supportgruppen.se), 12 gånger håller vi på och det kostar 300: -

Det går naturligtvis bra att "hoppa med" under pågående säsong!

## **Cirkelstart**

Under våren fortsätter vi vår cirkel med att läsa klart och "analysera" Död mans kvinna av Katarina Wennstam därefter kommer vi att byta ämne helt och hållet. Vi har ett förslag på att följa författarinnan Vibeke Olsson som bland annat skriver om sågverksarbetare med familjer i Sundsvallstrakten. Vi träffas i vår lokal på Nya gatan 8 vid Nacka Forum 7 gånger på onsdagar mellan 13.30 - 15.45. Följande datum är bokade: 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 15/4 samt 29/4

Anmälan görs till Astrid Pettersson, som också är cirkelledare. Anmälan antingen via mejl till [astrid.pettersson@mnd.su.se](mailto:astrid.pettersson@mnd.su.se) eller ett samtal till Astrids mobil 070 510 52 42.

Det går alldeles utmärkt att "hoppa med" även om man inte är med vid första tillfället.

## **Lördagsträffar för barn och föräldrar**

Under hösten 2025 anordnade vi vid tre tillfällen träffar för föräldrar med barn 3 - 11 år.

Aktiviteten har varit mycket uppskattad och vi har därför bestämt att fortsätta med den under våren, 21/2, 21/3 samt 25/4 mellan 12.00 - 15.00. Vi leker, pysslar, lyssnar på sagor och fikar. Ett bra tillfälle att träffa andra föräldrar där man kan diskutera samt delge varandra erfarenheter och tips!

För att kunna planera anskaffning av pysselmaterial samt enklare förtäring anmäler man sig till [lana@lenanyman.se](mailto:lana@lenanyman.se) så snart som möjligt.

## **Föreläsning om doftöverkänslighet 14 april**

Ylva Ellneby kommer att hålla en föreläsning om doftöverkänslighet tisdag den 14 april kl 19.00 i vår lokal Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8 i Nacka Forum.

## **Hjälp av/från våra medlemmar?**

Föreningen har ju under många år haft återkommande aktiviteter i våra olika kommuner. Vi har deltagit med informationsbord under Gatufesten i Nacka, vid Värmdöfestivalen i Gustavsberg, under Haningedagen i Haninge samt för första gången under Ormingefestivalen i Orminge. Vår ambition är att även vara aktiva i Tyresö och efterlyser tips från er på vad vi kan göra där!

Finns det någon/några som kan och vill hjälpa till vid dessa tillfällen? Det är kul och intressant att möta människor och informera om problemen med att vara allergiker. Man behöver ABSOLUT inte vara specialist på något sätt, egen erfarenhet räcker långt!

Hör i så fall av dig via mejl till [monica45.nilsson@gmail.com](mailto:monica45.nilsson@gmail.com)

Vi ser fram emot ett aktivt 2026 och gå gärna in på vår hemsida som kommer att vara uppdaterad så mycket vi kan. Länk till hemsidan: <https://stockholm-sydost.astmaoallergiforbundet.se/>

**Välkomna till ett aktivt 2026!**