

Glutenfri 17. mai på Jøsneset

Det var ei kjekk oppleving for dotter mi på fire år og søskenbarnet hennar på halvtanna år (og foreldrene, besteforeldrene og tante/onkel) på 17. mai. Dei har begge cøliaki. På Jøsneset, ei lita bygd i Hjelme-land kommune, hadde komiteen tatt dette på alvor og hadde god kontroll på maten på kjøkkenet. Det blei servert både lapskaus og pølser med glutenfritt pølsebrød og glutenfri sprø løk. Den eine personen på kjøkkenet hadde sjølv cøliaki og tok med eiga pølseklupe heimefrå. Dei hadde også den glutenfrie isen "corny". Tusen takk til årets 17. mai komité på Jøsneset!! Håper dette blir standard framover.

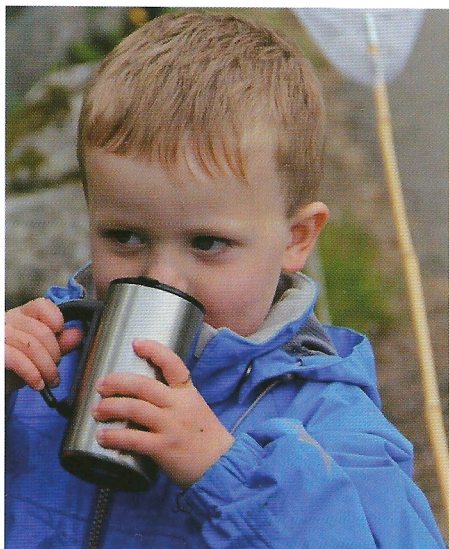
Med vennleg helsing
Jorunn Foss

Grillkveld på Svidalsneset

Laurdag 25. juni hadde NCF Sogn og Fjordane grillkveld på Svidalsneset på Vassenden. Etter mange dagar med mykje nedbør var det litt spenning knytta til kor våte vi kom til å bli, men faktisk var det opphold nesten heile kvelden. Ikkje veldig varmt til å nett ha passert jonsok då, so fleecejakkene beholdt vi på!

Det var 14 fram møtte, små og store - fordelt på fire familiar. God mat og godt selskap vart til tre timar på rasteplassen med tende eingongsgrillar. Veldig kjekt å kunne dele litt erfaringar om å leve med cøliaki med kvarandre!

Arrangementet kom i stand etter initiativ frå ein av medlemmane våre på



Vetle på tre år drikk kaffi med dei vaksne (Foto: Hanne Kjos).

Vassenden, takk til Elin! Dersom nokon andre har idear til liknande arrangement, kan du ta kontakt med ein av dei som sit i styret, so kan vi hjelpe til med å arrangere og invitere!

Helgetur med bjørn

NCF Buskerud arrangerte 13.-15. mai familiehjelg i Flå i Hallingdal. Barn og voksne møttes på Thon hotell fredag kveld til tacobuffet og hyggelig samvær. Lørdag morgen, i oppholdsvær med glimt av sol, dro vi opp til Vassfaret bjørnepark, der barna, 15 stykker i alt, fikk tilbringe formiddagen sammen med en bjørn, mens de voksne fikk høre foredrag av overlege Knut Lundin ved Rikshospitalet. Foredraget var åpent for alle medlemmer, og også lokale helsearbeidere var invitert. Alle som hørte på fikk nyttig informasjon om cøliaki, og beskriver det som et «fabelaktig foredrag».



Bjørnen som underholdt barna, var jo ikke en helt ordentlig bjørn, da. Men hun kunne masse leiker og viste barna rundt på Vassfartunet der det var masse husdyr som barna fikk mate og kose med.

Klokka 12 var det tid for mating av de riktige bjørnene. Det var ikke så mange andre i parken denne dagen, så alle fikk se hvordan bjørnene tok imot og spiste epler og appelsiner som ble kastet til dem. Så var det vår tur til å spise. I lavvoen i parken grillet vi pølser og glutenfritt pinnebrød på et stort bål. Etter dette var det fritt fram for å oppleve de øvrige «ville» dyrene i parken; elg hjort, rådyr, rev og ulv. Reven og ulvene viste seg dessverre ikke. De hadde nok vært oppe hele natta og lå og sov inne i skogen et sted. Så fikk vi heller ta en tur i hinderløypa og utfordre høydeskrekk og balansekunst, eller slipe steiner. - Mange vakre halssmykker ble til denne lørdagen. En lang dag i parken ble avsluttet med

middag. Så dro de fleste tilbake til hotellet og lørdagskos.

Søndag startet med regn, men det hindret ikke de ivrigste fra å dra opp til bjørneparken igjen. De dyrene på tunet som ikke hadde fått nok kos på lørdag, ble dullet litt ekstra med, og innhegnin- gene til de ville dyrene ble nok en gang besøkt i håp om å få et lite glimt av noe levende. Sola tittet etter hvert fram, og på tunet møtte vi Berte som fortalte historier fra Vassfaret og ga oss Vassfarsodd og is med bjørnebær. - En perfekt slutt på en fin hjelg.

Hyggelig glutenfritt seniortreff i Oslo

Årets første seniortreff var et faktum 4.mai. Da møtte seks personer fram til et hyggelig treff over en glutenfri lunsjtallerken på Bakefri Kafé i Kvadraturen i Oslo sentrum.

Dette treffet var en variant av den gamle oppskriften "lunsj og lyrikk" som har vært populær blant seniorene i NCF Oslo og Akershus i en årrekke. Denne gangen ble det lunsj uten lyrikk, men med desto mer prat og erfaringsut- veksling for de frammøtte.

Til høsten blir det dog et gjensyn med originalen, og seniorene vil da gjøre sitt inntog på Det norske teatret og nyte såvel tekstframføring av profesjonelle skuespillere som glutenfrie lunsjba- guetter.

Ansvarlig for arrangementet var NCF Oslo og Akershus sin seniorekontakt og fylkesstyremedlem **Anne Nesse** (ne- derst til høyre på bildet).



Har du ideer til flere seniorarrange- menter? Eller vil stå på senior-kontakt- lista? La oss høre fra deg! (Se fylkeslagets kontaktinfo bakerst i bladet)