



Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

Allergi BLADET

Nr 3
2025

- Fikaträffar för daglediga
- Godistillverkning
- Hjälpmedelsdagen
- Lyssningstips

- 3 Kalender
- 4-10 Inbjudningar för hela länet
- 11 Kontakta lokalföreningarna
- 12-13 Information från lokalföreningarna
- 14-15 Boktips för barn och ungdomar om astma och allergi!
- 16 Astma- och Allergiförbundet, Snart kommer hösten
- 17 Lyssningstips – Meny, Sveriges Radios matprogram som tittar djupt i grytorna.
- 18-19 Tävling - "Så fall, våra blad, fall mjukt ..."

Bli medlem!



På Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län arbetar Sara Hjalmarsson som ombudsman. Om du har några frågor eller hjälp med annat som rör astma och allergi är du välkommen att kontakta Sara. Du kan kontakta oss på tfn nr: 013- 10 34 82 eller skicka e-post till astma-allergi.ost@fontanen.org



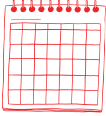
Nr 3: 2025 Upplaga: 680 ex
Ansvarig utgivare: Björn Pettersson
Postadress: Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län, Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Organisationsnummer: 822001-3620
E-post: astma-allergi.ost@fontanen.org
Hemsida: www.astmaoallergi.se
Facebook: www.facebook.com/astmaoallergiost/
Omslagsfoto: Bernt Kazmierski
Tryck: Föreningen Fontänen

**Utgivningsplan för
Allergibladet 2025**

**Manus-
stopp**

**Utgivning
omkring:**

Nr 4 14 november 2 december



Kalender 2025

- September**
- 1 september - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping
 - 7 september - Friskvårdsbad Norrköping startar för terminen
 - 14 september - Internationella dagen för atopiskt eksem
 - 15 september - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
 - 16 september - Allergibladet nr 3
 - 23 september - Hjälpmedelsdagen
 - 28 september - Första Hjälpn (FUB och Funktionsrätt i samarbete)
- Oktober**
- 2 oktober - Fikaträff för daglediga Linköping
 - 8 oktober - Seniordagen 2025 Linköping
 - 8 oktober Föreläsning Latexallergi
 - 11 oktober - Minimässa och prova på för barn och unga med funktionsnedsättning, Linköping
 - 21 oktober ABC din/vår guide till psykisk hälsa
- November**
- Parfymfria veckan
 - 6 november - Fikaträff för daglediga Linköping
 - 7 – 8 november Godiskurs tillsammans med Celiakiföreningen
 - 17 – 23 november Tobaksfria veckan
 - 24 november - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
- December**
- 1 december - Styrelsemöte Astma- och Allergiföreningen Linköping
 - 2 december - Allergibladet nr 4 2025



FIRA HJÄLPMEDELSDAGEN HOS HJÄLPMEDELSSERVICE 23/9 KL 10-14

HJÄLPMEDELSBUTIKEN

PLAZA

- I VÅR BUTIK BJUDS NI PÅ GODIS OCH GRATIS LOTTER MED FINA VINSTER.

- DET FINNS MÖJLIGHET ATT FÅ HJÄLP MED ENKLARE REPARATIONER

**10 % RABATT PÅ HELA SORTIMENTET I BUTIKEN
(GÄLLER ENDAST 23/9-2025).**

DAGEN BJUDER PÅ FLERA UTSTÄLLARE:

- HRF SOM KOMMER ERBJUDA HÖRSELTEST FÖR DE SOM ÖNSKAR.

HRFS VISION ÄR ETT SAMHÄLLE DÄR ALLA HÖRSELSKADADE KAN LEVA I FULL DELAKTIGHET OCH JÄMLIKHET.

-DYSLEXIFÖRBUNDET ÖSTERGÖTLAND KOMMER ATT PRESENTERA SIG SJÄLVA OCH SIN VERKSAMHET. DYSLEXIFÖRBUNDET ÖSTERGÖTLANDS ÄNDAMÅL ÄR ATT STÖDJA PERSONER MED LÄS- OCH SKRIVSVÄRIGHETER/DYSLEXI OCH MATEMATIKSVÄRIGHETER/DYSKALKYLI.

- NEURO ÖSTERGÖTLAND KOMMER ATT BERÄTTA OM SIN VERKSAMHET.

NEURO ÖSTERGÖTLANDS MÅLSÄTTNING ÄR ATT ALLA SKA GES EN MENINGSFULL TRÄNING OCH FRITID.

-FUNKTIONSRÄTT ÖSTERGÖTLAND FINNAS PÅ PLATS OCH BERÄTTAR OM SIN VERKSAMHET. FUNKTIONSRÄTT ÖSTERGÖTLAND ÄR EN IDEBUREN SAMARBETSORGANISATION SOM ARBETAR FÖR ETT SAMHÄLLE DÄR EN FUNKTIONSNEDSÄTTNING ELLER EN KRONISK SJUKDOM INTE ÄR ETT HINDER FÖR ATT LEVA ETT BRA LIV.

- ÖSTERGÖTLANDS DIABETESFÖRENING

ÖSTERGÖTLANDS DIABETESFÖRENING ARBETAR FÖR ATT STÖDJA OCH FÖRBÄTTRA LIVET FÖR PERSONER MED DIABETES I ÖSTERGÖTLAND.

PARASPORT LINKÖPING LÅTER ALLA SOM VILL FÅ PROVA MATTCURLING, BOCCIA OCH BOXNING.

RUNDVANDRING KOMMER SKE FÖR ER SOM ÖNSKAR SE VÅR VERKSAMHETEN KL 13.

VÅR ADRESS ÄR VIMARKAGATAN 9 582 54 LINKÖPING

VARMT VÄLKOMNA





Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

För alla
medlemmar
i Östergötland

Inbjudningar för hela länet

KRISBEREDSKAP DEL 2

SÖNDAGEN 28 SEPTEMBER 2025

Alla som bor i Sverige ska förbereda sig för krissituationer av olika slag. Broschyren "Om krisen eller kriget kommer" har alla fått i sin brevlåda, men alla har inte fått hjälp att träna inför en kris eller olycka. Därför bjuder vi in er medlemmar till den här dagen. Vi kommer prata om:

- **Hjärt och lungräddning**
- **Stoppa en blödning**
- **Att inte sprida smitta**

Utbildare är Distriktsköterska/Vårdlärare Charlotte Sandberg och Sofia Johansson, utbildad sjuksköterska/Vårdlärare. Båda arbetar på Nyströmska skolan i Söderköping. Elever från utbildningen kommer också att delta.

Vi ska också prata om vad som händer om strömmen inte funkar.

Söndagen den 28 september klockan 11.00-15.00

Vi bjuder på kaffe, te, kall dryck och frukt.

Plats: Vagnhallen Fontänen Västra vägen 32, Linköping

Anmälan senast torsdagen den 18 september

Anmäl dig via mejl till elisabeth.ingvarsson@fub.se

Ange för- och efternamn samt mobilnummer och vilken lokalförening du tillhör. Utbildningen kostar ingenting.

VI HÅLLER I UTBILDNINGEN



Charlotte Sandberg
Distriktsköterska/ vårdlärare



Sofia Johansson
Sjuksköterska/ vårdlärare

VARMT VÄLKOMNA!

Funktionsrätt
Östergötland

Studieförbundet
Vuxenskolan

FUB
Östergötlands län

Fikaträff för daglediga tillsammans med Celiakiföreningen Östergötland



- När: Torsdag 2 oktober 2025 & Torsdag 6 november 2025
- Tid: kl. 10.15 – 11.15
- Plats: Fontänen, Västra vägen 32 Linköping, Ingång via

huvudentrén, Lokal är ännu inte fastställd så kolla på tavlan vid receptionen.
Fika finns till självkostnadspris. Ingen anmälan är nödvändig!



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET
Östergötlands län



Seniordagen – Glädje på äldre dar

**8 oktober 2025
i Linköping**

Sedan 1993 har Seniordagen, tidigare Äldredagen, vänt sig till dig som är senior, med ett innehåll tänkt att inspirera och informera, med aktiviteter som får oss att må väl, både till kropp och själ. Programmet är fyllt av utställare, konserter och föreläsningar.

Årets tema är "Glädje på äldre dar".

Seniordagen äger rum onsdagen den 8 oktober 2025, klockan 10:00-16:00 på Konsert & Kongress LinköpingDet är fritt inträde till Seniordagen, och ingen anmälan behövs.

Program

10.00 - 10.10 Invigningstal

Jonatan Hermansson, ordförande i Vård- och äldreomsorgsnämnden och Helena Engvall, äldreombudsman.

10.15 - 10.55 Föreläsning med Biskop Marika Markovits
"Fatta mod! Om handlingskraft att göra skillnad!"

10.55 - 11.05 Pausgympa med Korpen

11.15 - 11.40 Modevisning med Seniorshop

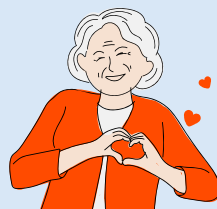
11.50 - 12.30 Konsert med Crusellkvintetten, Östgötamusiken
Hasse & Tageprogram

12:30 - 13:30 Lunchuppehåll (Lunch finns att köpa mellan 11:00-13:30)

13:30- 13:50 Kortföreläsning Räddningstjänsten Om säkerhet i hemmet

14:00 - 14:45 Föreläsning med Eva Granlund Medmänslighet i flocken

14.50 - 15.45 Konsert med Kulturarbetarna & band Musik för glädje,
kärlek och medmänslig



Observera:
Lunch & fika finns att köpa.
Lunchtider: 11:00-13:30
Konsert & Kongress är en
kontantfri anläggning.



Föreläsning

Latexallergi

FÅ MER KUNSKAP OM

Latexallergi

Livet med latexallergi

Livshotande latexallergi IgE

Korsreaktioner och naturgummilates



Digitalt föreläsning via zoom

8 oktober 2025 kl. 18.00-19.00

Arrangör: Astma och Allergiföreningen Region Mellannorrland

Anmäl dig/er senast den 3 oktober till

regionmellannorrland@gmail.com

Zoomlänk skickas ut till anmälda deltagare.

Föreläsningen riktar sig till medlemmar, allmänheten
och till vård- och skolpersonal.

Varmt välkomna att delta!

FÖRELÄSARE

Anette Torvidsson Eriksson

ombudsman

Astma och Allergiföreningen

Region Mellannorrland



**Astma och
Allergiförbundet**

REGION MELLANNORRLAND

VÄLKOMNA TILL Minimässa



Välkommen till minimässa och prova på för barn och unga med funktionsnedsättning på Föreningshuset Fontänen i Linköping. Arrangeras av Funktionsrätt Östergötland och Parasport Linköping.

Mässan vänder sig till barn och unga med olika funktionsnedsättningar, vårdnadshavare och för dig som är intresserad av att veta mer om olika föreningsars utbud.

När: lördag 11 oktober

Tid: 10.00-14.00

Plats: Föreningshuset Fontänen,
Västra Vägen 32. Linköping

Sista anmälningdag 3 oktober

Anmälan och frågor till:

Funktionsrätt Östergötland

karin@funktionsratt-ostergotland.se

tel: 013-12 30 60

sms: 070-664 75 58

Kom och träffa våra utställare

- Autism Östergötland
- Attention Linköping
- CP Sverige
- Celiakiföreningen Östergötlands län
- Funktionsrätt Östergötland
- Parasport Linköping
- Synskadades Riksförbund Östergötland
- RBU Östergötland

autism
Östergötland

Attention
Linköping

Funktionsrätt
Östergötland

rby
RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

LINKÖPING
— PARASPORT —


SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET
Östergötlands län


CP Sverige

 Synskadades Riksförbund
Östergötland

ABC din/vår guide till psykisk hälsa öppet medlemsmöte tisdag 21 oktober

Öppet medlemsmöte betyder att mötet är öppet för alla medlemmar i våra medlemsföreningar. Sprid därför denna information vidare till medlemmar i din förening.

ABC psykisk hälsa är en erkänd metod med material som kan användas i grupp och enskilt. Att göra något tillsammans meningsfullt eller aktivt stärker individen/gruppens hälsa. Kom och testa. Materialet är kostnadsfritt att använda.



Tid: kl 17.30 – ca 20.00
Plats: Vagnhallen, Fontänen,
Västra Vägen 32 Linköping

Anmälan och frågor sker till E-post:
karin@funktionsratt-ostergotland.se
eller till kansliets telefon: 013 – 12 30 60
Anmäl dig senast 13 oktober.
Vi bjuder på fika under kvällen.

Program för kvällen:

17.30 Välkomst-presentation
17.40 ABC Psykisk Hälsa workshop
Region Östergötland
18.50 Paus
19.00 Medlemsmöte
20.00 ca Slut





Godistillverkning

7-8/11 2025 på Björkö Friskola, Vreta Kloster

Stina från Godis för alla att vara ledare vilket betyder att de 14 vanligaste allergenerna inte kommer att användas.

Kursen sker i samarbete med Celiakiföreningen i Östergötlands län



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET
Östergötlands län



Eventuellt tillkommer ett förberedande digitalt tillfälle innan kursen.

Tiderna är: 7/11 kl 17.00-19.30 8/11 kl 10.30-ca 14:30

(ta gärna med lunch, porslin mm finns).

Pris för detta är 150 kr per person för alla födda 2019 och tidigare.

Då ingår kursen samt att du får med dig godis hem.



Lösgodis



Övrigt godis

Bindande anmälan senast den 30 september och ange GODIS, namn, och medlemsnummer.

Max 20 personer kan delta (det finns 6 st arbetsplatser i hemkunskapsköket).

Först till kvarn gäller. OBS! Medlemskrav

Anmälan till Celiakiföreningen Östergötlands:

Tel: 070-669 12 57 eller via e-post ostergotland@celiaki.se



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET
Östergötlands län



Astma- och Allergiföreningen i Linköping



Astma- och Allergiföreningen
Linköping



Kontakta oss:

Astma- och Allergiföreningen i
Linköping Västra vägen 32,
582 28 Linköping



Tel: 013-10 34 82 (länsföreningen)



E-post: astma-allergi@fontanen.org



Hemsida: www.astmaoallergi.se

Bankgiro för gåvor: 5757-8981

Om du vill nå oss via telefon kan
du alltid ringa till länsföreningens
ombudsman Sara Hjalmarsson på
telefonnummer: 013-10 34 82

Astma- och Allergiföreningen i Norrköping



Astma- och Allergiföreningen
Norrköping



Kontakta oss:

Astma- och Allergiföreningen i Norrköping,
Husdel E, Gamla Övägen 23,
603 79 Norrköping

Plusgiro: 86 33 76 - 0



E-post: norrkoping@astmaoallergiforening.se

Bindande anmälan gäller till alla våra
aktiviteter och ska göras 3 dagar innan,
blir vi inte tillräckligt många kan
arrangemanget ställas in med kort varsel.

Kontakt: Rolf 070-620 40 66
Annelie 070-475 48 84

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening



Kontakta oss:

Västra Östergötlands Astma- och Allergiförening,
Monica Jernér Västra Älgsjö Lunnarp 1,
596 91 Skänninge



Tel: 070-593 73 09



E-post: monicajr.mj@gmail.com



Astma- och Allergiföreningen
Västra Östergötland

Nu finns vi på Facebook Gilla oss
och få den senaste informationen
om vad som händer i föreningen.
[www.facebook.com/vastraostergotland.
astmaoallergi](https://www.facebook.com/vastraostergotland.astmaoallergi)



Uppstart friskvårdsbad 7/9 2025!



**Söndagar som vanligt,
men NY TID kl 17:00-18:00.**

**Anmälan görs inför varje söndag
till mig Annelie på 0704-754884,
sms eller pm.**

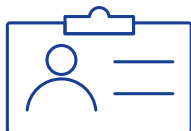
Kom ihåg vikten av en god personlig hygien samt kravet på tvålvtättning innan man går i bassängen. Detta gäller även parfymerade produkter, lokalerna är en parfymfri zon. All förtäring av mat eller dryck är förbjuden i och i anslutning till bassänglokalerna.

Stötta Astma- och Allergiföreningen Norrköping!

Nu säljer vi digitala lotter från Folkspel! Stötta gärna oss genom att skanna QR-koden till vår lottbutik där du kan köpa lotter och läsa mer. Tack!

Norrköpings Astma-Allergi Förening





Uppdatera medlemsuppgifter

Astma- och Allergiförbundet skickar ut informations-, kampanj- och erbjudandemejl.

Via QR-koden bredvid kan du skicka in kompletterande medlemsuppgifter till oss. För att du ska kunna ta del av informations-, kampanj- och erbjudandemejl så behöver vi din mejladress och ditt mobilnummer.



Nu finns Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län på Facebook!



Följ oss gärna
www.facebook.com/astmaoallergioast/



Gilla oss och få den senaste informationen om vad som händer i föreningen!

Astma- och Allergiföreningen Östergötlands län
20 tim • G

Minimässa och prova på för barn och ungdomar med funktionsnedsättning, 11 oktober kl. 10.00... Visa mer

VÄLKOMNA TILL
Minimässa

Välkommen till mininässa och prova på för barn och unga med funktionsnedsättning på Funktionsrätt Functum i Linköping. Arrangeras av Funktionsrätt Östergötland och Parapont Linköping.

Mässan vänder sig till barn och unga med olika funktionsnedsättningar, vårdnadshavare och för dig som är intresserad av att veta mer om olika föreningsgrupper.

Kom och träffa våra utställare

- Autism Östergötland
- Attention Linköping
- CP Sverige
- Cerekliföreningen Östergötlands län
- Funktionsrätt Östergötland
- Parapont Linköping
- Synskadades Riksförbund Östergötland
- RBU Östergötland

Arrangör Funktionsrätt Östergötland

När: Lördag 11 oktober
Tid: 10.00-14.00
Plats: Funktionsrätt Functum, Västra Vägen 32, Linköping

Sista anmälningsdag 3 oktober
Anmälan och frågor till:
Funktionsrätt Östergötland
kontakt@funktionsratt-ostergotland.se
tel: 013-12 30 80
sms: 070-664 75 58

autism Östergötland
Attention Linköping
Funktionsrätt Östergötland
CP Sverige
Cerekliföreningen Östergötlands län
Parapont Linköping
Synskadades Riksförbund Östergötland
RBU Östergötland



Boktips för barn och ungdomar om astma och allergi!

På vår hemsida sammanställer vi boktips till barn och ungdomar om astma och allergi. Vi lägger till nyheter så fort vi hittar dem och uppdaterar regelbundet.

Du hittar dem här:



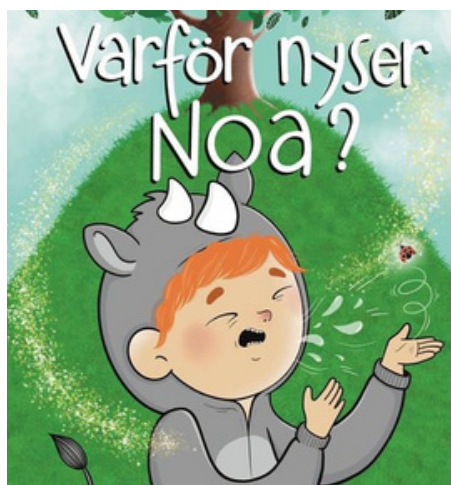
Den allergiska lilla humlan

Av Helen Persson

Visto förlag 2024

Läsålder: 3- 6 år

Äntligen får Lilla Humlan följa med för att samla pollen och nektar! Men när hon landar på blomman händer något oväntat. Lilla Humlan kan inte sluta nysa! Vad ska hon ta sig till?



Varför nyser Noa?

Av Anna Hultman Elin Hägg

Idus förlag 2024.

Läsålder: 3 – 6 år

Följ med Noa och hans pappa till doktorn för att få veta vad det är som är fel. Kanske kan ett recept på medicin och hopp i sängen göra Noa frisk igen? Varför nyser Noa? är en bok om pollenallergi, hur det kan vara att gå till doktorn och om att få ett allergibesked.



Micke och Tisse är bästa vänner

Karin Sandström
Illustrationer av Nils Johansson



Micke och Tisse är bästa vänner Av Karin Sandström

Bokförlaget K&R 2018

Läsålder: 3 - 6 år

Micke och Tisse är bästa vänner är en söt historia baserad på en verklig händelse. Två små killar som önskar sig mjuka djur, tyvärr kan de inte ha några pälsdjur hemma, då de är mycket allergiska.

NELLY RAPP OCH MARAN

Martin Widmark - Emil Maxén

BONNIER CARLSEN



Nelly Rapp och maran

Av Martin Widmark

Bonnier Carlsen 2022

Läsålder: 6 – 9 år

Den tjugooandra fristående boken i Martin Widmarks mysrysliga serie om monsteragenten Nelly Rapp, rikt och humoristiskt illustrerad i färg av Emil Maxén. På Monsterakademin pågår den årliga vårstädningen men varken farbror Hannibal eller Valle mår särskilt bra. Trots att Valle BARA är allergisk mot katter kan han inte sluta nysa och Hannibal har inte fått en blund i ögonen på flera nätter. Som tur är lyckas monsteragenten Nelly Rapp, med hjälp av de tre L:en och efterforskningar i Monsterakademiens bibliotek, lista ut vad (eller snarare vem) som pågår dem.



Astma- och Allergiföreningen
Östergötlands län

Fler boktips





Snart kommer hösten, och vi börjar spendera mer tid inomhus. Luften du andas påverkar din hälsa, särskilt om du är allergiker eller astmatiker.

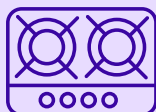
Så här förbättrar du luften inomhus:



Vädra 5–10 minuter om dagen (om du inte bor i ett område med hög luftförorening vill säga).



Undvik vedeldning och öppna eldar.



Har du gasspis? Använd köksfläkten på högsta/full effekt.



Välj kemikaliefria eller allergivänliga rengöringsprodukter. De är mindre benägna att irritera dina lungor.



Byt ut aerosoler (sprej) mot fasta produkter, som roll-on-deo. De sprids inte i luften du andas in.



Lyssningstips –



Meny, Sveriges Radios matprogram som tittar djupt i grytorna.

Stina Dahlquist lagar mat på ett läger för allergiska barn. Här kan alla äta allt. Och kanske smaka på glass med strössel för första gången.

” Meny fick ett mejl från en lyssnare, Stina Dahlquist:

”Hej på er! Jag är kock på Unga allergikers sommarläger. Ett gäng med kidz som ofta är så allergiska att de inte kan äta hos kompisar eller ens i skolan ibland. Som berättar om ambulansfärder som roliga barndomsanekdoter. Jag har gett mig fanken på att alla ska kunna äta allt på lägret. För först då kan dessa barn få vara barn. Stå i en matkö och käfta med polarna. Sno mat från varandras tallrikar. Dela matupplevelser och äta samma som alla andra. Få sin mat samtidigt. Allt det där som icke allergiker tar för givet.”

Vi blev så klart nyfikna och hälsade på. Vad blir det för mat på ett sådant läger, med så många allergier på samma gång? Och hur gör man som kock?
Stina berättar att hon utgår från ”minsta gemensamma nämnare” när hon sätter ihop en matsedel.

– I år tål vi nötkött, kyckling, griskött, rapsolja, olivolja, ris, majs, potatis, ananas, mango, banan, skogsbär, vattenmelon, isbergssallat, citrus, oliver och lite kryddor. Då lagar jag mat på det.

Så veckans meny består av hamburgare med pommest, lasagne, kycklinggryta och pastasallad samt en massa fräsbröd av majs, frukt, chips och hemgjort godis.

På lägret försöker ledarna också skapa upplevelser för barnen, sådant som få kan göra i sin vardag. Plocka godis från en lösgodisautomat, ha gemensamma grillkvällar, stå i en gemensam matkö eller äta glass och maränger som de faktiskt tål.

Stina minns en tjej som fick testa att äta en maräng för första gången på ett läger. Hon var äggallergiker:

– Jag har ju sett såna här på kalas men jag trodde aldrig att jag skulle kunna äta en maräng i hela mitt liv, sa hon till mig. Då är det värt varenda sekund i köket. Då bölar jag, säger Stina Dahlquist.”

Lyssna på
avsnittet:



- "Så fall, våra blad, fall mjukt och lätt, vi väver ett täcke så varmt och så tätt, vi väver ett täcke åt marken."

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

Orden kan stå fritt eller bildas vågrätt, lodrätt, diagonalt, baklänges eller haka i varandra med en eller flera bokstäver. Bland de bokstäver som blir över i rutnätet på de sex översta raderna hittar du en dold sångtext, börja från vänster. Du kan få vägledning av strecken och orden som vi klippt in.

Allhelgona	Gula	Krans	Pumpa	Spöken
Bakning	Gummistövlar	Kyla	Pyssel	Stearinljus
Blåst	Halloween	Ljuslykta	Reflektion	Stickat
Dimma	Halsduk	Lugn	Regna	Svampar
Ekollon	Hjortar	Läsning	Regnjacka	Tacksägelse
Filmkväll	Höstlov	Löv	Röda	Te
Filt	Höstmarknad	Mys	Rönnbär	Träd
Fågelflytt	Inomhus	Mörker	Skriva	Vandra
Färger	Kappa	Mössa	Skörd	Vantar
Granar	Kastanjer	Orange	Skördefest	Äpplen

DET _____

_____ DET _____

SÅ _____ I _____

Skicka in den hemliga sångtexten senast den 2 november 2025
via e-post astma-allergi.ost@fontanen.org eller

Astma- och Allergiföreningen i Östergötland
Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Glöm inte att ange namn och adress!

Rätt svar Allergibladet nr 2 2025– "Du nalkas, ljuva sommar då gräs och gröda gror"

Rätt svar: "Den blomstertid nu kommer"
Vinnare är

Marit Bernhardsson, Linköping
Rebecca Hägg, Vikingstad
Linda Ejenstam, Vikingstad

