

Frisk pust

STORD



Stord Astma- og Allergi-forening har i haust hatt to tilbod til medlemmer og andre interesserte. Frisk pust er eit tilbod der me samarbeide med Hordaland fylkeskommune og Stord kommune ved Frisklivscentralen. Dette retta seg spesielt på barn og unge

med lungeproblem med deltaking av resten av familien.

Tilbodet har gått over åtte gangar, der ein har hatt leik i skog, bassengtrening, yoga, kanopadling og innandørs balleik. Dette er eit tilbod Stord AAF vil vidareføre til 2015.

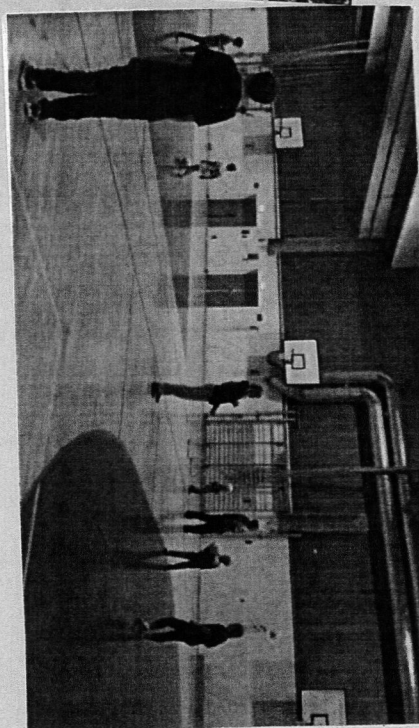
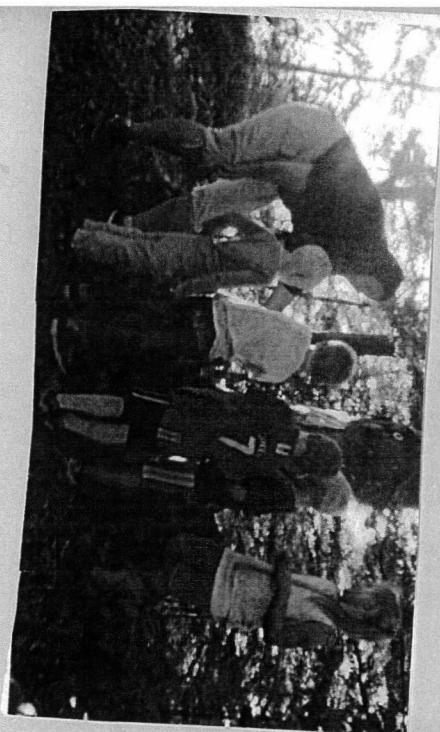
Dørstokkmila

STORD

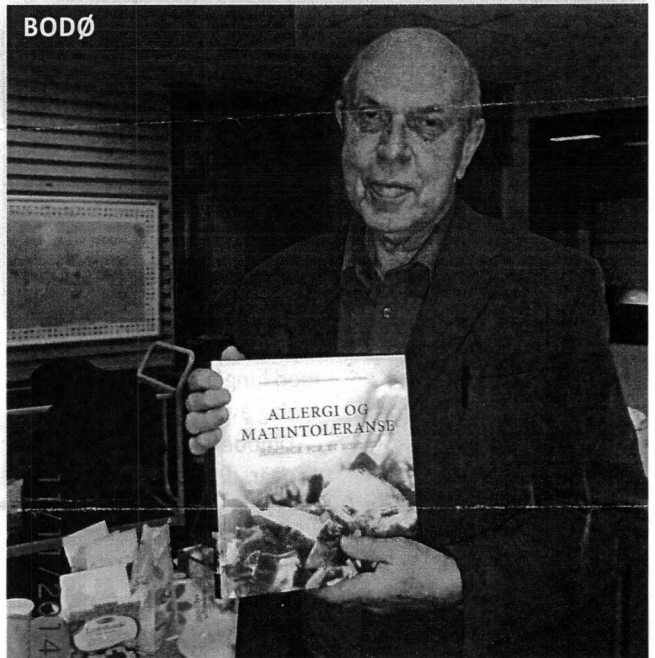


Det andre tilbodet som me har er retta mot unge og vaksne, dette er kvar måndag og her har me hatt turar i løyper i skog og me har yoga og bassengtrening. Dette er og

eit tilbod me vil fortsette me i 2015. Det har vore totalt 14 personar som har vore med på dette tilbodet som me har kalla Dørstokkmila.



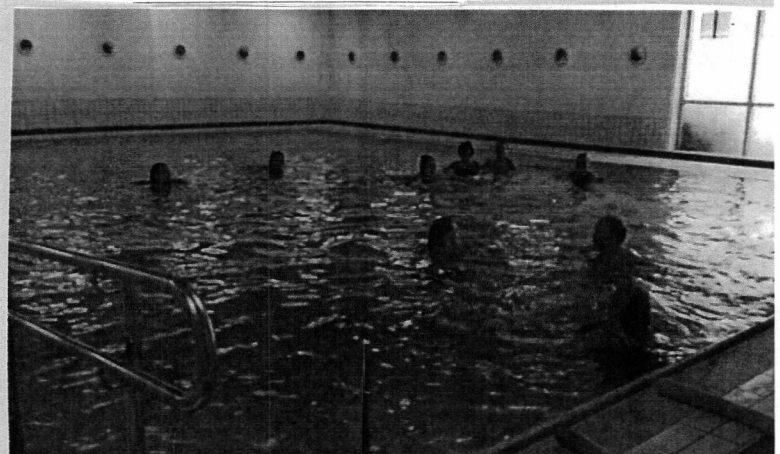
Matprat for allergikere



BODØ
 Vant premie. Alle fikk et lodd og vinneren av kokeboken «Allergi og intoleranse» ble Arne Martin Hansen. «Nå må jeg vel begynne å lage mat» kommenterte vinneren.

Bodø AAF arrangerte medlemskveld 11. november. Medlemmene fikk se og smake på allergimat og fikk med seg et lite foredrag om hva som skjer med kroppen ved allergiske reaksjoner på mat. Lena Kines som har bachelor i ernæring holdt et informativt foredrag om hva man skal erstatte den maten man ikke tåler med og hvor viktig det var at kroppen fikk de næringsstoffer som kroppen har behov for. Kines påpekte at mat for allergikere kan spises

av alle til festlige anledninger. Mange ga uttrykk for at det verste med matallergi var følelsen av å være annerledes når man var i selskap, det er ikke så lett å være barn med allergi under bursdager. Med alle erstatningsproduktene som er å få tak i, kan man nå med litt kunnskap lage en allergivenlig bursdag med mat som alle kan spise. Bodø AAF fikk sponset allergimat fra Coop Obs Hypermarkedet i Bodø.



Spennende dag med klatring og rafting

Det trenger ikke være kjedelig å være i fysisk aktivitet. Det fikk medlemmene i Voss AAL erfare da de hadde en fantastisk fin dag i Klatreparken, og

på Voss Rafting senter. I tillegg til den fysiske aktiviteten ble de også godt ivarett i forhold til at maten de fikk var god, og at alle ble tatt hensyn

til. Ungdommene og familiene som var med, ser frem til nye utfordringer, og er gjerne med på flere turer.

