

ALMA

**Britt Rydh tog
chansen att
bli omgjord**

Se förvandlingen

*På Körsbärsvägen
är det lätt att trivas*

**Aktiviteterna
är många och
trevliga på
Blomsterfonden**



*Vem får din röst i höst?
Alma ställer politikerna mot väggen*

Längta till din framtid



Vi ger äldre människor möjligheten till ett bra boende för varje skede i livet. Se framåt - www.blomsterfonden.se
Tel: 08-555 94 500.

Seniorboende 60+

Trygghetsboende

Vård- och omsorgsboende

**BLOMSTER
FONDEN**

HEM OCH VÅRD ÅT ÄLDRE SEDAN 1921

Villa Svalnäs Naturligt nära

När du vill komma bort från kontoret, men inte allt för långt. När du vill andas lite frisk luft men ändå ha nära till city. När du inte vill sova över utan somna i vakna i din egen säng. När du vill kunna gå ner till bryggan och doppa tårna i sjön men inte ha fotmassage och manikyr. När du vill äta gott som på de kända restaurangerna men inte ha deras nota. När du vill ha god service men inte mer än du behöver. När du vill ha trivsamma och flexibla konferenslokaler med bra utrustning utan överdrifter. När du vill ha allting på en och samma faktura och slippa råka ut för andnöd när du ska attestera den. När du vill ha en lyckad fest eller konferens till rimlig kostnad.

För bokning av konferenslokaler, kontakta Susanne Stenman.
Telefon: 08-555 94 527. E-post: susanne.stenman@blomsterfonden.se.

För bokning av festlokaler och menyföreslag till catering, kontakta Jan Hedberg.
Telefon: 08-555 94 530. E-post: jan.hedberg@blomsterfonden.se.



**BLOMSTER
FONDEN**

RESTAURANG & KONFERENS

Innehåll

Valfrihet en viktig fråga när vi blir äldre

I år är det valår och då är det viktigt att frågan om den framtida äldreomsorgen får en viktig plats på den politiska dagordningen. Idag dröjer det längre och längre innan kommunerna beviljar en plats i ett vård- omsorgsboende trots att behoven är stora. Alla tecken tyder också på att vi blir äldre och äldre och att en generation med helt nya krav ställer allt högre krav på boende och omsorg i framtiden.

Hur ser det då ut i dagens äldrevård 2010? Får du som äldre idag verkligen själv bestämma hur du vill leva ditt liv på ålderns höst? Svaret på denna fråga är tyvärr ofta nej för många idag. Valfrihetssystemen är en bit på vägen men den ger dig inte fullt ut en möjlighet att själv besluta över den omsorg, vård och de tjänster du behöver när du blir allt äldre.

Jag vill här berätta om en vanligt förekommande situation inom dagens äldreomsorg som tyvärr allt för ofta uppstår i vardagen för de som drabbas av sjukdom på ålderns höst.

Ett par har bott ihop i 50 år och säras då den demenssjuke maken måste flytta till äldreboendet en bra bit bort. Oftast är det ett mycket svårt beslut att skiljas från sin make efter 50 år tillsammans.

Vill vi ha det så i dagens välfärdssamhälle 2010? Blir det effektivare för samhället? Kanske på kort sikt, men vad händer med värdigheten och medmänskligheten?

Vad kan vi alla göra för att arbeta för en värdig omsorg. Jo, vi kan bland annat uppvakta politiker och berätta om våra erfarenheter av äldreomsorgen idag. Läs mer på sida 6–8 om när Alma träffade politiker och ställer politikerna mot vägen.

Jag tror att det är möjligt att skapa en värdig omsorg med hjälp av en sammanhållen omsorgskedja utifrån den äldres individuella behov och livsstil. Du som äldre måste själv erbjudas möjligheten att bestämma över ditt liv genom livets olika skeden.

Blomsterfonden är en förening för dig och vårt framtida åldrande, en förening som brinner för en värdig omsorg för alla människor. Kom med och engagera dig du också – och längta till din framtid!

Den 27 maj var det dags igen för Blomsterfondens årliga föreningsstämma, läs mer om detta och Blomsterfondens arbete under 2009 på sidan 17.



Ulf Thörnevik
VD Blomsterfonden

Vem får din röst i höst? Alma ställer politikerna mot vägen

sidan 6–8

Gör om mig Britt Rydh tog chansen och blev omgjord

sidan 11

Ska vi plocka körsbär i min trädgård?

Ett reportage från Körsbärvägen

sidan 12–13

Den sociala gemenskapen är det viktigaste vi har

sidan 14–15

Vad händer på förenings- stämman?

sidan 17

Kryss och Sudoku

sidan 18–19



Blomsterfonden

www.blomsterfonden.se

Blomsterfonden är en ideell förening, grundad av Alma Hedin, som arbetar för hem och vård åt äldre i Storstockholm. Vi erbjuder seniorboende, med en omfattande social verksamhet som stöd. Vi är även aktiva som vårdgivare inom äldreomsorgen. I dag finns det 19 100 medlemmar i Blomsterfonden.

Styrelseordförande

Lennart Francke

VD

Ulf Thörnevik

Plusgiro och bankgiro

Plusgiro 90 25 30-5, bankgiro
902-5305. Blomsterfonden samlar in gåvor till
hem och vård åt äldre.

Har du frågor om Blomsterfonden?

Ring 08-555 94 500, eller skicka e-post till
info@blomsterfonden.se.

Redaktion – Alma

Alma är Föreningen Blomsterfondens medlemstidning. Alma ges ut 4 gånger per år och skickas gratis till alla medlemmar. Redaktionen tar gärna emot material men förbehåller sig rätten att redigera i insänt material samt att publicera materialet elektroniskt.

Ansvarig utgivare

Christel Jansson

Redaktion: Lovisa Sandberg, chefredaktör.
Kapten Miki Kommunikation AB, produktion
och form.

Adress: Box 114, 182 05 Djursholm

Telefon: 08-555 94 500 (växel)

Fax: 08-555 94 556

E-post: Alma@blomsterfonden.se
(om medlemstidningen)

Hemsida: www.blomsterfonden.se

Tryckeri: Litografia-AlfaPrint AB

Annonser: Kapten Miki Kommunikation AB,
08-515 103 13

**BLOMSTER
FONDEN**

Tyck till – skriv till Alma!



Här kan du ställa en fråga du gått och funderat över, eller skriva ner dina tankar om saker som känns viktiga för dig i Blomsterfonden. Skicka dina skrivelser per e-post till alma@blomsterfonden.se eller med vanligt brev till Föreningen Blomsterfonden, "Skriv till Alma", Box 114, 182 05 Djursholm. Vi kan inte garantera att just ditt inslag kommer med i tidningen och vi förbehåller oss rätten att förkorta frågor och insändare av utrymmesskal.

Till personalen på Blomsterfondens gruppboende/ äldreboende, Annebodavägen 25, Liseberg.

Den 29 mars somnade vår mamma/mor, Gunvor Bogren in efter en tids sjukdom.

Hon fick ett långt liv med barn, barnbarn och barnbarnsbarn nära sig som hon levde för och som berikade hennes liv. Kontakten med alla familjemedlemmar satte guldkant på hennes sista år i livet, på gruppboendet/ äldreboendet.

Vi, hennes barn, känner stor tacksamhet över den omvårdnad som hon fick. Då mamma bodde där under flera år, hann vi barn lära känna flera av personalen på ett djupare sätt. Vi kände att mamma inte kunde vara på ett bättre ställe den sista tiden i livet. Personalens omvårdnad, omtanke och kärlek värmdes och gladdes både mamma och oss barn.

Med våra armar runt Mamma, somnade hon in en fridfull morgon med fönstret öppet mot fågelkvitter och gryende morgonljus. Tack vare personalens och sjuksköterskornas

stora omsorg mot mamma och oss kunde vi klara av denna svåra stund.

Förhållanden på äldreboende har i tid efter annan diskuterats i media och mycket fokus har med rätta lagts på att komma tillrätta med missförhållanden. När vi nu följt med vår mamma under hennes sista år tycker vi att det är på sin plats att lyfta fram goda exempel och uppskatta den personal som gör stora och goda arbetsinsatser i ett inte alltid så glamoröst arbete.

Vi, Inger, Monica och Hans-Olof vill tacka alla som har haft omvårdnad om vår mamma. Vi känner stor tacksamhet att hon fick vara på Blomsterfonden under sina sista år med all den värme och omtanke som givits henne där.

Tack, tack för allt ni gjort för vår mamma/mor. Inger, Monica, Hans-Olof.

Skänk dina 50-öringar – gåvorna går till Blomstergårdarna!



Den 30 september slutar 50-öringen att gälla som betalmedel. Det innebär att det är dags att börja leta upp dem i gömmor och vrår. Men var ska man göra av dem? Du kan förstås växla in dem på banken, men varför inte ta tillfället i akt att glädja någon annan?

Blomsterfondens värdinnor tar gärna emot dina femtioöringar, om du har vägarna förbi. Du kan även sätta in dina femtioöringar på Blomsterfondens plusgirokonto 90 25 30- 5. Märk talongen med "50-öring". Den insamlade summan används till vår sociala verksamhet i Blomstergårdarna, till aktiviteter för våra äldre.

Kontakten

Jag är några och sjuttio. Änkeman. Bra hälsa. Bor på Ringvägen.

Jag tycker om att lyssna på klassisk musik, opera och jazz, att läsa och gå på teater och bio. Är intresserad av konst och arkitektur och att strosa runt i vackra Stockholm. Jag vill vandra från Helsingborg via Helsingör utefter Öresund till Köpenhamn.

Jag skulle vilja dela mina intressen med någon likasinnad kvinna. Känner du för detta, fatta då pennan och skriv några rader.

"Totte"

Vill du träffa någon för sällskap, dela din vardag eller bara någon att prata med? Sätt in en annons under kontakten. För att skicka en annons skriver du till Blomsterfonden, Alma, Box 114, 182 05 Djursholm eller skickar e-post till alma@blomsterfonden.se. Om du vill svara på en kontaktannons, märker du brevet med avsändarnamnet, ex. "Totte" i Alma, Blomsterfonden, box 114, 182 05 Djursholm. Vi vidarebefordrar då brevet till den det berör (vi öppnar inga brev).



Hej!

Blomsterfonden har ett trevligt fastighetsbestånd som passar väldigt många människor i olika livssituationer i livet. Centrala och populära Ringvägen liksom centrala Vasastan. Lugna lägen som Svalnäs och Liseberg.

Vår släkt har bott i generationer, exempelvis min mors faster Anna Dahlström som bodde på Ringvägen 107 A. Mina föräldrar Solveig och Tage Nyström – Ringvägen 107 A.

Och själv står jag i bostadskön för boende på Ringvägen, helst 107 A.

Med vänlig sommarhälsning
Bengt-Olov Nyström, Stockholm

Hej Bengt-Olov!

Vad kul att så många i din släkt bott i Blomsterfonden på Ringvägen 107 A. Själv sitter jag på samma adress när jag skriver detta svar till dig. Vi håller tummarna för att det blir en lägenhet ledig på samma adress den dag det är dags för dig att flytta in i Blomsterfonden!

Med vänlig hälsning
Lovisa Sandberg
Blomsterfonden

Handla på nätet – skänk kostnadsfri gåva till Blomsterfonden

Genom Blomsterfondens samarbete med God handling (www.godhandling.se/ blomsterfonden) har du möjlighet att skänka en gåva till Blomsterfonden samtidigt som du handlar via internet. God handling samarbetar med ett flertal e-handlare, inom bland annat böcker, cd-skivor och mode. Dessa skänker en gåva till Blomsterfonden när ni handlar från dem.

Gå in på www.godhandling.se/ blomsterfonden och klicka er fram till den e-handlare du önskar handla från och klicka på länken. När du sedan gör din beställning skänks automatiskt en gåva till Blomsterfonden. Svårare än så är det inte! Enda kravet är alltså att du går in på internetaffären via God handlings hemsida.



Blomsterfonden har sålt två fastigheter i Danderyd

Blomsterfonden har sålt två fastigheter i Danderyd. Köpare av fastigheten Muspelhem 8 är Nordic Corporate Finance AB tillsammans med Gillöga AB och köpare av fastigheten Jarl 20 är Erik Karlin och Johan Varland via bolag. Newsec var Blomsterfondens rådgivare i transaktionen.

Bägge fastigheterna är i sitt nuvarande skick inte anpassade till senior- eller äldreboende, och uppfyller inte Blomsterfondens övergripande mål: hem och vård åt äldre.

- Försäljningen av fastigheterna är startskottet för att renodla det övergripande fastighetsbeståndet i föreningen till bostäder anpassade till äldre, säger Ulf Thörnevik, VD för Blomsterfonden.

- Blomsterfonden har en strategisk inriktning att utveckla, bygga ut och renodla Blomsterfondens trygghetskoncept. Föreningen kommer att finansiera utvecklingen av våra befintliga anläggningar i Danderyd och Stockholm med inkomsterna från fastighetsförsäljningen, fortsätter Ulf Thörnevik. Övertagandet sker 1 juli.

En sista vilja - en vägledning för dina efterlevanden

Blomsterfonden har tagit fram en skrift till dina anhöriga, där du fyller i dina önskemål om vad du vill ska hända efter din död. Det är en vägledning för dina anhöriga och närstående (inget juridiskt bindande dokument eller testamente) där du kan fylla i dina önskemål rörande vård om du inte längre kan uttrycka din egen vilja och hur du vill ha din begravning. Du kan även fylla i var du förvarar ditt testamente, vad du har för försäkringar och om du har andra viktiga dokument och avtal som dina anhöriga bör känna till.

Det ifyllda dokumentet ger du till dina anhöriga eller förvarar på ett säkert ställe hemma där dina anhöriga lätt kan hitta det. I de fall du är hyresgäst hos Blomsterfonden har din värdinna möjlighet att förvara det.

En sista vilja hittar du på Blomsterfondens hemsida www.blomsterfonden.se/Alma. Du kan även ringa till Måniqa Lövegård på huvudkontoret för att få en papperskopia, 08-555 94 512. Som hyresgäst kan du hämta dokumentet hos din värdinna.

Vem är du? Hur ser du på ditt liv som äldre?

Det var de här frågorna vi ville få svar på genom vår lilla webbenkät som vi gjorde i samarbete med Aftonbladet i april.

132 kvinnor och män i varierande ålder tog sig tiden att besvara våra frågor. Här intill i tabellen kan ni se hur de vill ha det på gamla dagar.

Man kan snabbt konstatera att gemenskap och värdighet står högt i kurs när man blickar mot horisonten.

Gemenskap och värdighet är också två av våra viktigaste hörnstenar när vi bygger vidare på Blomsterfonden.

Vem är du?	Mick Jagger	Lill-Babs	Greta Garbo
Svar:	51	66	15
Hur bor du?	Eget boende	Seniorboende	Trygghetsboende
Svar:	54	42	36
Hur trygg är du?	Klarar mig själv	Gemenskap ger trygghet	Familjen ger trygghet
Svar:	36	84	12
Vilken omsorg har du?	Ingen	Familjen hjälper	Hemtjänst
Svar:	36	21	75
Hur vill du bli bemött?	Vill vara ifred	Individuellt	Värdigt efter mina behov
Svar:	18	3	111
Ange din ålder			
Svar:	Åldersspann 23-82 år		
Ange ditt kön:	Man	Kvinna	
Svar:	33	99	
Totalt antal svar	132 svar		

Kryssa för i almanackan så du inte glömmer våra Alzheimer Café-dagar!

• 2 september • 7 oktober • 4 november • 2 december

I septembercafeet kommer vi att diskutera hjälpmedel. Problematik och vad som finns på marknaden. Vad de övriga café tillfällen innehåller meddelas i våra kommande nummer av Alma. Alzheimer Caféerna anordnas på Svalnäs i Stora salongen mellan 18-20. Anmälan till varje café sker till Blomsterfondens växel 08-555 94 500 eller till info@blomsterfonden.se.



Vem ger du din **ALLIANS** röst i höst?

Alma ställer politikerna mot väggen och får raka svar på raka frågor

Alma har träffat två ledande politiker för att ställa fem raka frågor kring äldres vardag och förutsättningar för ett bra liv på ålderns höst.

För den sittande makten och Alliansen svarar moderaternas **Margareta B Kjellin**, riksdagsledamot och äldrepolitisk talesperson, och för de Rödgröna svarar socialdemokraternas **Ylva Johansson**, gruppleadare och vice ordförande i Socialutskottet, på våra frågor.

1

Idag faller ett allt tyngre och tyngre ansvar på söner och döttrar att ta hand om sina föräldrar när dessa blir gamla och sjuka. Är detta ett steg i rätt riktning eller ska samhället klara av att stå för en värdig omsorg fullt ut?

2

Vi kan dagligen se exempel på gamla människor som tvingas bo kvar hemma i ensamhet och otrygghet till synes utan rimlig chans att få komma till ett äldreboende. Finns det, enligt din mening, en tydlig och klar gräns där man ska vara berättigad till ett tryggt boende och omsorg, eller handlar det hela trots allt om enskilda tjänstemäns godtycke?

3

Hur ser du på problematiken med människor som levtt tillsammans ett helt långt liv och som sedan säras på eftersom man har olika vårdbehov? Ska vi även fortsättningsvis tänka med plånboken eller ska vi låta hjärtat vara med?

4

Hur vill du själv ha det när du blir gammal? Hur ser ett tryggt äldreboende och värdig omsorg ut i din perfekta värld? I ett nötskal.

5

Om ni vinner valet, vilka är de tre viktigaste äldrefrågorna ni kommer att ta tag i och genomföra inom mandatperioden?

Margareta B Kjellin

Riksdagsledamot och
äldrepolitisk talesperson
för Moderaterna:

1

Anhöriga står för ungefär 70 procent av hjälpen till äldre som är 75 år och bor kvar hemma. Det är ett oerhört viktigt stöd och kan inte ersättas av samhället vare sig kvalitativt eller ekonomiskt. Däremot är det viktigt att anhöriga får erkännande och stöd i sin viktiga insats. Vi har under denna mandatperiod förändrat socialtjänstlagen från att kommunen *bör* underlätta för anhöriga genom anhängstöd, till att kommunen *ska* erbjuda ett sådant stöd. Jag vill också att alla kommuner ska åläggas att ta fram en individuellt utformad stödplan till varje anhängvårdare. Anhöriga bör även ha rätt till en kontaktperson i kommunen.

2

Problemet är inte endast godtyckliga tjänstemän utan att det finns för få platser i särskilt boende. Ungefär hälften av alla kommunerna anger att det saknar platser. Under perioden 2000 till 2006 försvann nästan 20 000 platser i särskilt boende. Alliansregeringen har under sin första mandatperiod satsat 500 miljoner kronor årligen på en utbyggnad av särskilda boenden och trygghetsboenden och 2009 bröts trenden mot allt färre platser. Vi vill fortsätta med en långsiktig utbyggnad av särskilda boenden (som vi vill döpa om till vård- och omsorgsboenden) och dessutom verka för tillskapande av trygghetsboenden där man kan få viss tillsyn, tillgång till larm och gemensamhetslokaler utan biståndsbedömning under nästa mandatperiod. Vår vision är att den äldre själv ska få bestämma när det är dags att flytta till särskilt boende.

3

Det är inhumant att sära på människor som har levt hela sitt vuxna liv tillsammans och planerat att göra det till döden. Alliansen vill därför införa en lagreglerad rätt för äldre att bo tillsammans hela livet.



”Jag vill känna doften av maten och kunna ta ett glas vin till, om jag vill”

4

Det ska vara ett äldreboende med **inkännande och kompetent personal** som låter mig bestämma själv, exempelvis när jag ska gå upp på morgonen och lägga mig på kvällen. Jag vill att det ska ordnas gemensamma aktiviteter som jag kan delta i så länge jag orkar. Maken ska naturligtvis få flytta med mig dit om han vill. Mitt rum har jag möblerat med mina finaste saker. Genom fönstret ser jag ut på en trevlig trädgård och utanför min dörr har jag personal dygnet runt. Maten ska lagas i köket utanför så att jag kan känna doften av den innan jag sätter mig till bords. Om jag känner för det den dagen vill jag även ha ett glas vin till maten.

5

- **Se till att alla kommuner inför valfrihet** i äldreomsorgen.
- **Skapa en sammanhållen vård** och omsorg för äldre. Vården och omsorgen ska organiseras runt den äldre, inte tvärtom. Vi ska ha multiprofessionella team kring den äldre, möjlighet till direktinläggning på geriatrisk avdelning och fler hembesök.
- **Genomföra en utbildningsatsning** för personalen i äldreomsorgen. Medarbetare som har fått sin kompetens genom erfarenhet ska erbjudas att få den validerad och vid behov kompletterad, de som saknar tillräcklig erfarenhet ska erbjudas utbildning. Möjlighet till fördjupning ska erbjudas inom fyra specialområden.

Nästa sida: Ylva Johansson, Socialdemokraterna...



”Kärleken har inget bäst-före-datum. Samhället ska inte sära på människor som älskar varandra”

Ylva Johansson

Socialdemokrat - gruppleddare och viceordförande i socialutskottet:

1

Detta är ett bekymmer. De anhöriga gör ett fantastiskt bra arbete och det är viktigt att de som är äldre känner ett starkt stöd från de egna.

Men det får inte bli ett tvång som sliter ner den yngre generationen. Det måste ske av kärlek och omtanke på frivillig väg. Det ska vara en gemenskap som är viktig för båda parter.

Detta handlar i slutänden om resurser och kommer att bli en stor konfliktfråga i valet. Ska vi satsa på sänkta skatter eller ska vi se till att bygga fler bra bostäder som skapar valmöjligheter för de äldre och deras anhöriga?

2

Det går inte att dra en åldersgräns för när man ska få komma till ett tryggt boende med god omsorg. Människor åldras så olika och har olika behov. Däremot vill jag att man ska få till en mer generös bedömning av när en person ska få komma till ett särskilt boende. Man ska inte behöva vara sjuk utan kunna flytta av andra skäl. Man kanske känner sig väldigt ensam och otrygg och vill flytta av den anledningen.

Om detta ska vara möjligt behöver vi förbättra bostadspolitiken och se till att vi får god tillgänglighet till bostäder som passar äldre människor. Där det finns

gemensamhetslokaler, där man kan äta tillsammans och där man kan umgås på sina egna villkor.

Tyvärr står valet idag mellan att vara kvarbo (bo hemma) eller särbo (särskilt boende) när det egentligen borde handla om brabo, ett bra boende som pensionär.

3

Man ska alltid ha rätt att få bo tillsammans livet ut, om man vill det. Inför förra valet 2006 föreslog vi socialdemokrater att man skulle införa en parbogaranti, det är lika aktuellt den här gången.

Vi vet alla vad som håller oss friska och att ensamhet är ett jättestort problem. Man kan säga att kärleken inte har något bäst-före-datum. Tycker man om varandra ska man få göra det så länge man vill. Det ska ingen annan bestämma över.

Regeringen har inte gjort något åt detta under de senaste fyra åren men vi kommer tillbaka med en parbolag.

4

Jag vill att det ska vara en stor offentligt finansierad omsorg så att man inte behöver bli beroende av sina barn eller andra anhöriga. Det skulle för mig vara en mardröm att ligga mina barn till last. När jag blir gammal vill jag träffa mina barn och barnbarn och ha trevligt tillsammans men de ska inte behöva duscha mig, städa eller handla.

Jag vill ha ett fortsatt rikt socialt liv, vilket förutsätter ett boende där jag kan träffa nya människor och umgås på ett otvunget sätt.

5

• **Mer resurser** till äldreomsorgen och sjukvården.

• **Rättvis skatt**, lika skatt för pension och lön.

• **Satsa på personalen** i omsorgen. Vi inför kompetenskrav och lägger stor vikt vid utbildning.

Kulturblomman

Aktuellt om film • teater • böcker • musik • dans och allt annat som gör livet njutbart

Life of Bellman

Rockmusikalen Life of Bellman utspelar sig under 1700-talet, då rockstjärnan Bellman håller hov i Ulriksdals Slottsträdgård. Festerna lockar bland annat till sig soon-to-be-king Gustaf, 1700-tals-braten Axel von Fersen och groupien Ulla Winblad. Allt är bra tills drottningen Lovisa Ulrika upptäcker vad som pågår...

Life of Bellman är en nyskriven musikal med inspiration hämtad från Bellmans egna texter.

Biljetter

Observera att föreställningar ställs in vid regn. Ordinarie pris 360 kr, ungdomar (t.o.m. 20 år) och pensionärer, 330 kr.

Ticnet: www.ticnet.se eller 0771-70 70 70. I mån av plats finns även möjlighet att köpa biljetter på plats från kl. 18 på föreställningsdagen. Endast kontanter mottages.



Fotograf: Katrin Stenstam

Life of Bellman spelas mellan den 16 juni och 20 augusti i Ulriksdals Slottspark i Stockholm.

Fotografiska inleder med Annie Leibovitz

Den 21 maj öppnade Fotografiska, en ny mötesplats för samtida fotografi. Premiärutställningen presenterar en av världens mest framstående porträttfotografer:

Annie Leibovitz och hennes "A Photographer's Life 1990–2005"

"Annie Leibovitzs utställning är med sina 194 bilder en personlig, kronologisk resa genom Annies liv och arbete. Flera av bilderna visar hennes liv vid sidan av kameran och har aldrig tidigare ställts ut. Fotografiska viger ett helt

våningsplan på över 1 000 kvadratmeter till utställningen som är organiserad av The Brooklyn Museum, New York.

- Fotografiska ska visa samtida fotografi när det är som bäst. Vi är otroligt stolta och tack-samma över att det blir just Annie Leibovitz och hennes "A Photographer's Life 1990–2005" som öppnar Fotografiska, säger Per Broman, grundare och initiativtagare till Fotografiska.

Ytterligare två framstående fotografer, Vee Speers och Joel Peter Witkin visar delar av sin fotokonst när Fotografiska



slår upp portarna i Stora Tullhuset på Stadsgården i Stockholm.

KPs jubileumsfond främjar forskning inom äldreomsorgen



Du som arbetar med äldre människor eller forskar kring åldrande och äldres levnadsbetingelser har möjlighet att söka medel ur Stiftelsen KPs jubileumsfond.

Läs mer på www.kp.se/jubileumsfonden

I det antika Grekland sprang unga kvinnor nakna över åkrarna för att bli fertila

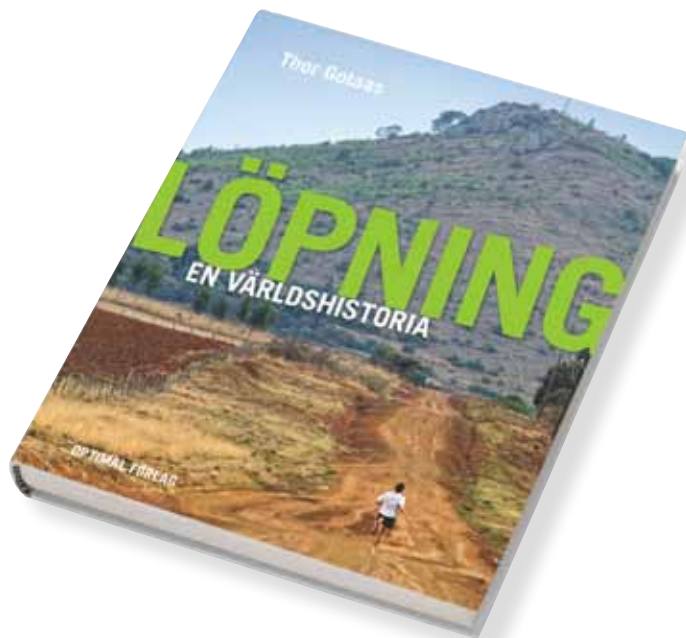
Så länge vi har varit människor har vi sprungit. Människan är med sina långa ben, uthållighet och sin förmåga att svettas, en naturlig långdistanslöpare. Inte lika snabb som många andra djur, men istället mycket mer uthållig. I det forntida Egypten sprang faraon långt upp i åldern för att bevisa sin vitalitet och bevara makten. Inkahärskarna i Peru hade ett stall av löpare som med stafett fraktade budskap och färsk fisk upp till 25 mil per dygn från kusten till solens son inkan. I det antika Grekland sprang unga kvinnor nakna över åkrarna för att bli fertila. De skandinaviska vikingarna sprang i kapp med hästar, och i det medeltida Europa kunde löparyrket gå i arv från far till son.

Boken *Löpning* visar oss hela den fantastiska mångfalden i vad löpning är och har varit. Från historiska traditioner till modern 1900-talsidrott med löparstjärnor som Jesse Owens, Paavo Nurmi, Gunder Hägg och Grete Waitz. *Löpning. En världshistoria* är en berättelse om en av mänsklighetens grundläggande färdigheter; att sätta ett ben framför det andra, och så fortsätta på samma sätt.

Thor Gotaas är författare och folklivsforskare. Han har skrivit flera uppmärksammade böcker, bland annat om Resandefolket och längdskidåkning. Boken ges ut av Optimal Förlag.

Här är de lyckliga bokvinnarna i Alma nr 29. Grattis till er!

Maj-britt Eriksson, Handen • Brita Klefbeck, Stockholm • Sten Michaelsson, Vendelsö • Margit Byman, Stockholm



Nu lottar vi ut en ny intressant bok bland blomsterfolket

Alma lottar ut ett antal böcker till Blomsterfondens medlemmar. Allt du behöver göra är att skicka in ditt namn och adress senast den 1 augusti till alma@blomsterfonden.se eller per post till Alma, Blomsterfonden, Box 114, 182 05 Djursholm

Gör om mig

– Britt Rydh tog chansen att bli omgjord

Som utlovat i tidigare nummer, lottade vi ut en konsultation tillsammans med stylisten Lolo Murray. Britt Rydh, 72 år, från Sundbyberg blev den lyckliga vinnaren.

- Jag vill ha en naturlig stil och inte vara tantig! säger Britt Rydh, vinnare av Almas tävling.

Britt valde att vara med i tävlingen på grund av sin önskan av förnyelse. Med hjälp av Lolo har Britt fått en objektiv bild av sig och sin tidigare stil, som hon innan tyckte var tråkig.

- Jag är mån om att ta fram mina klienters personlighet, säger Lolo Murray, därför intervjuade jag Britt för att få veta vad hon är nöjd och mindre nöjd med i sitt utseende och figur.



Lolo Murray

Under intervjun kom de fram till att Britt är en naturlig kvinna som är social, sportig och tycker om kultur. Därför anpassade Lolo stilen efter det.

- Britt är inte så lång och har kraftigare underkropp än överkropp. Jag ville få fram mera längd på kroppen. Britt har en fin hy och för att göra henne längre, tog jag bort luggen ur ansiktet.

Håret är naturligt tillbakaborstat i enkel frisyr, bort från ansiktet. Lolo tonade även Britts hår i en varm rödbrun färg, mån om att färgen inte skulle vara för hård. På så sätt har hon fått en varmare hudton.

Till vardagsmakeupen använde vi bara fuktighetskräm och borstade på lite solpuder. På kinderna har Britt fått lite rouge i en varm ton, och naturliga läppar med hjälp av ett naturligt läppstift. Britt tycker även om att ha markerade ögonbryn. Avslutningsvis har vi använt lite mascara.

Till festmakeup har Britt fått sotiga ögon, eftersom hon har en stark färg på ögonen. Dessutom har hon fått en röd mun för fest.

För en snygg vardagsklädsel, t.ex. till en lunch med väninnorna, har Lolo valt ut ett naturvitt jumperset med lite slängig kofta, en byxa i råsiden samt en kvinnlig scarf. Med klädseln vill hon framhäva Britt som en naturlig kvinna, med en enkel stil.

För den andra utstyrelsen har Lolo valt ut en brun byxdräkt i råsiden. En bra baskostym som kombineras med olika toppar, scarves och smycken. Lolo poängterar även hur man med fördel kan använda glasögon som ett smycke. Denna klädsel kan användas vid många olika tillfällen, allt från att gå på stan eller gå på teater.

Britt gillar att vara enkelt festklädd. Därför utgörs festklädseln av en enkel och



Britt innan förvandlingen



En mjuk kofta och bekväm byxa i råsiden sitter fint till vardags

klädd i hög kvalitet med material som gör att kroppen ser smalare ut. Klänningen kan kompletteras med en sjal eller scarf. Britt har ett par eleganta, högklackade skor för att förlänga benen.

Lolo valde en klassisk stil med pärlhalsband och öronclips. Klädseln ska vara stilren, menar Lolo, utan något plottrigt.



Britt i en enkel och elegant festklänning

För önskemål om personlig rådgivning, kontakta Lolo på mobil 0708-510830 eller e-post lolo@lolomurray.se.

Alla kläder i reportaget kommer från damavdelningen på butiken Ströms, Kungsgatan 89.

Ett stort tack till alla medverkande!

Ska vi plocka körsbär i min trädgård?

På Körsbärsvägen ligger en av Blomsterfondens fastigheter med seniorbostäder för aktiva sextioplussare. Gatan är en avstickare till den kända Valhallavägen och består av en lång backe upp till ett hus med fantastisk utsikt till glädje för de boende. Vi har intervjuat tre hyresgäster för att ta reda på hur de trivs.

När min dotter flyttade till Australien ställde jag mig i kö

Anne-Marie Hultqvist bor i en etta med kök, med utsikt över Hagaparken. När vi träffas har häggen hunnit slå ut och parken är klädd i grönska. Hon har bott på Körsbärsvägen sedan november, 2008.

- Min mamma brukade tala om Blomsterfonden och jag tyckte det var en fin idé, säger Anne-Marie. När min dotter flyttade till Australien bestämde jag mig för att ställa mig i kö.

Anne-Maries stora intresse är musik, framförallt klassisk musik i alla former. Därför passar närheten till Musikhögskolan perfekt, där musikeleverna brukar hålla gratiskonserter, vilka Ann-Marie varmt rekommenderar Almas läsare.

Anne-Marie håller igång genom att ta promenader. Hon är en stor djurvän och brukar gå ut med hundar ett par gånger i veckan.

- Jag trivs, med stora bokstaver. Läget är underbart, Körsbärsvägen ligger nära Liljansskogen och det är också nära kommunikationer, om man vill åka någonstans. Dessutom är Lena toppen!

Anne-Marie berättar att hon brukar delta i en lagom dos av de aktiviteter som arrangeras, gympagruppen uppskattar hon särskilt. Vid frågan på vad hon har för tips till yngre generationer att tänka på i livet, svarar hon:

- Ta vara på chanser i livet, följ din väg och lyssna på ditt hjärtas röst. Och tänk på att livet inte alltid blir som man tänkt sig!



Anne-Marie Hultqvist njuter av en stund med dagstidningen och en kopp kaffe i sin ljusa och trevliga lägenhet

Jag känner mig verkligen trygg inför framtiden

Inga Stiernspetz bor på Körbärsvägen sedan tre år tillbaka. Efter att ha bor en längre tid i Bromma, längtade Inga, som växt upp på Roslagsgatan, tillbaka till stan.

- Jag deltar i en hel del aktiviteter, berättar Inga, Lena är en skatt, det är hon som satt igång det hela. Det känns väldigt positivt.

På Körbärsvägen är grannsämjan god och man känner sig alltid välkommen.

- Men jag har ett väldigt rikt umgänge utanför Blomsterfonden, ibland kan jag känna mig lite ung här, tillägger hon och skrattar. Men jag känner mig trygg inför framtiden.

Till vardags hörs Inga med sina två barn och barnbarn. Vid sidan av det är hennes största intresse att läsa; hon är en allätare.



Inga Stiernspetz följer gärna nyheter och debatt på datorn

- Men om jag måste svara så tror jag att Strindberg är en favorit, han var så före sin tid. Victor Hugo tycker jag också om.

Inga passar även på att gå på teater tillsammans med vänner. Klassisk musik njuter hon av på Berwaldhallen, som heller inte ligger så långt ifrån Körbärsvägen. Ingas tips till yngre generationer?

- Att inte låta sig imponeras av pengar och makt. Och att vara sig själv!

Här träffar man folk när man själv vill

Pia Björklund träffar vi ute på den stora takterrassen på Körbärsvägen. Solen skiner och utsikten över Stockholm har sällan varit vackrare.

- Jag har bott på Körbärsvägen sedan 2008. Lägenheten var en skänk från ovan! Jag trivs jättebra, berättar Pia.

Pias dotter och de två barnbarnen bor alldeles nära på Valhallavägen. De har nära till en barnvakt med andra ord.

På dagarna tycker Pia om att röra på sig, hon har alltid varit aktiv och sysslat med gymnastik, cykling och simning.

- Jag cyklar nuförtiden, det är underbart! Vi bor ju så nära Hagaparken och Liljansskogen.



Pia Björklund är jätteglad över den hänföraende utsikt som hennes köksfönster ger henne

Ett annat intresse är läsning; hon gillar det mesta utan favoriter. Tillsammans med sina väninnor brukar hon gå ut och äta, eller gå på museum eller teater.

- Att bo så här är väldigt lagom. Om man vill träffa folk så kan man göra det. Det får man bestämma själv. Jätteskönt!

Pia deltar i både gymnastiken och de fester som arrangeras på Körbärsvägen.

- Det är en trygghet att bo här. Om man inte är helt frisk och dessutom är ensam, då finns det alltid någon att vända sig till! Vi har ju Lena, hon är så himla bra!

**Lena Brunzell är värdinna på Körbärsvägen där hon bland annat anordnar fester och har en återkommande gymnastikgrupp.*



Aktiviteter



**Den sociala gemenskapen är
bland det viktigaste vi har**

Lunch för alla som arbetat på Ringvägens basar

Varje höst anordnas basar på Ringvägen. Basaren sköts av bland annat hyresgäster och andra som ställer upp helt ideellt. Som tack för hjälpen ordnas som tradition en trevlig lunch på Grekiska kolgrillsbaren. Den 26/4 var det dags för årets lunch. Ringvägens intresseförening bjöd på ett glas vin för de som ville ha. Utmärkt service och en trevlig atmosfär stod personalen på kolgrillsbaren för. Ett stort tack till dem och ett stort tack till alla som ställt upp på basaren!



"Basaren sätter fart på många och så är det ju så roligt också"



Sill i april

I salongen på Ringvägen hördes allsång och skålande då hyresgästerna med ledning av värdinnan Colette och hennes trivselkommitté firade sill i april. Allsången leddes av Bo Hülper, hyresgäst på Röda bergen. Vid varje bord hade trivselkommittén placerat en värdinna som såg till att alla hade det bra och att det fanns tillräckligt med sill och tillbehör. Mycket skratt och glädje, som vanligt på Ringvägen.



”Lite sill i april och en nubbe därtill rycker upp livsandarna rejält”

Basar på Röda bergen

Den 8 maj var det dags för Röda bergens basar. Här såldes lampor, leksaker, kläder och annat nyttigt. Populärt på basaren var den uppskattade kaféservingen med smörgåsar och kakor som intogs med valfri dryck i salongen.



Titta in på en kaffe...

...ta gärna en kaka också

Klippoteket Prima

Specialerbjudande till medlemmar och hyresgäster hos Blomsterfonden

100:- Från **395:-**
för alla klippningar för permanent eller färgning

Erbudandet gäller 2010 ut.

Ringvägen 88 vid Skanstull, mitt emot Blomsterfonden 101
Tidsbeställning 08-644 50 40 Öppet: Må-Fre 10-18.30 Lör 10-17

Stöd oss i vårt arbete för äldre. Bli månadsgivare!

Som månadsgivare är du en mycket viktig person för oss, och för de äldre. Du bidrar till en kontinuerlig och livsnödvändig utveckling av vår verksamhet.

Om du känner att du vill vara med och dra ett viktigt strå till stacken, kontakta Christel Jansson på telefon 08-555 94 525 eller e-posta till christel.jansson@blomsterfonden.se

**BLOMSTER
FONDEN**

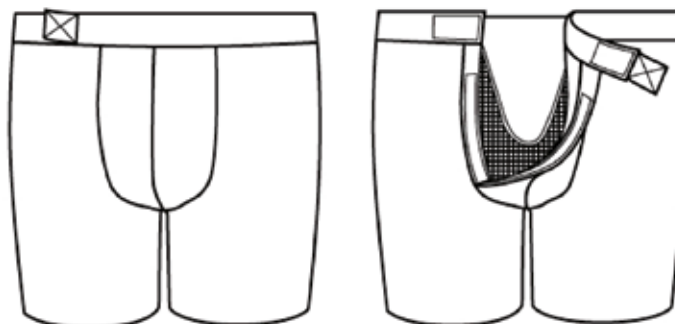
Har du dropp i kalsongerna?

Många i Sverige är drabbade av folksjukdomen inkontinens. Trots det talar man ofta tyst om problemet.

Nu finns det en ny uppfinning som tar tag i problemet och ger personer som har problem en lättare vardag.

Med en ny inkontinenskalsong vill uppfinnarna och entreprenörerna Per och Richard Övermo sätta fokus på ett dolt problem som ingen vill tala om.

Gå in på deras hemsida och läs mer om detta: www.riccoli.se



Varmt välkomna till våra tandläkar-
mottagningar mitt i Stockholm city.

Vi utför sedvanlig tandläkar- och tandhygienistvård inklusive tillverkning av bett- och snark-skenor. Just nu erbjuder vi tandläkarundersökning och hälsoscreening, blodtryck och blodsockermätning till 50% av kostnaden samt vissa tandläkaråtgärder till 10% rabatt.

För medlemmar inom äldre- och handikappomsorgen lämnar vi en rabatt som även omfattar familjemedlemmar.

Våra öppettider är mån-fre 09.00 - 17.00.
Man väljer själv om man vill betala med kort, via faktura eller delbetala, räntefri avbetalning.

Vi utför även mobil tandvård där tandläkaren kommer hem och utför vissa åtgärder i hemmet.



För tidbokning ring på telefon: 08-767 08 00

www.dentomed.se

Många glada stipendiater på Blomsterfondens föreningsstämma



Hundrasextio intresserade medlemmar bänkade sig till Blomsterfondens föreningsstämma den 27 maj i Näringslivets Hus på Östermalm i Stockholm.

Blomsterfondens ordförande Lena Gutberg hälsade medlemmarna välkomna och presenterade den övriga styrelsen för stämmodeltagarna.

Ordförande jämförde Blomsterfonden med den frö-påse med Förgätmigej som alla medlemmar fick som en liten sommargåva när de kom. "Om våra boende och medlemmar ges god omsorg så blommar även de nästa år."

Före själva stämman delades stipendier ut ur Sven Erik Petersons Kompetensfond ut. På scenen ropades i rask takt följande stipendiater upp: Eva Lund - hemtjänst, Marja Rantanen - Liseberg, Lul Jama - Liseberg, Maja Tanasilovic - Liseberg, Anna Maria Thång - Svalnäs, Helena Wagner - Svalnäs, Therese Moe - Svalnäs,

Ima Gharehdaghi - Tallgården, Lena Brunzell - Körsbärsvägen.

Efter den inledande stipendieutdelningen tog själva stämman fart, Lena Gutberg presenterade stämmans ordförande för dagen, Claes Örtendahl, som började med att förankra stämmoreglerna hos deltagarna för att sedan med fast och van hand leda mötet.

Han konstaterade också inledningsvis att Blomsterfonden är en livaktig och livlig förening, vilket enbart är något positivt. "Det är de lugna, tysta föreningarna som har problem, inte de som det händer saker i."

Dagens program avhandlades; upprättande av röstlängd, val av två justeringspersoner, prövning av stämmans sammankallande, årsredovisning, revisionsberättelse, val av valberedning osv.

Avvikande åsikter om själva föredragningslistan men även om valberedning och motioner kom upp vilka avhandlades på

sittande stämma. Ett rungande ja eller handuppräknning från närvarande medlemmar markerade vilket beslut som skulle tas i respektive fråga. Allt i demokratisk mötesanda.

Verkställande direktören Ulf Thörnevik presenterade verksamheten och dess bärande idé med den röda tråden. Han poängterade vikten av Blomsterfondens sociala sida som särskiljer verksamheten från konkurrenternas. Han talade om en värdig omsorg om de äldre och berättade att det goda resultatet under 2009 till stora delar beror på en mycket kompetent personal genom hela organisationen.

Han pekade också på att hemtjänsten ökat kraftigt och fortsätter växa inom överskådlig framtid. Ulf avslutade med en genomgång av viktiga händelser under året.

Den auktoriserade revisorn Ulrika Granholm Dahl presen-

terade revisionsberättelsen och konstaterade att Blomsterfonden är en mycket välskött förening. Stämman beviljade styrelsen och verkställande direktören ansvarsfrihet.

Styrelsen ordförande Lena Gutberg gjorde sin sista stämma och avtackades med blommor och applåder, detsamma gällde den mångåriga styrelsemedlemmen Sven Åkerstrand.

Efter stämman hade medlemmarna möjlighet att stanna kvar och lyssna till ett föredrag om Blomsterfondens grundare Alma Hedin. Föredragshållare var Gösta Wetterlind som är Almas systems barnbarn och gudson. Föredraget var mycket intressant och tecknade ett porträtt av en stark kvinna med hjärtat på rätta stället. I pausen serverades kaffe med gott tilltugg.

På Blomsterfondens föreningsstämma beslutades att medlemsavgiften ska höjas från 200 kronor till 250 för enskilda medlemmar och från 300 kronor till 375 för familjemedlemskap. Ändringen av medlemsavgiften träder i kraft den 1 juli 2010.

Sudoku

MEDELSVÅR

	3			9		8	2	
					4			5
	2			7				
		6	1				3	
9								
		7		5				
	8							7
	7		5		3	9		
4		5	2	6				1

LÄTT

7		8		3	2		4	
	1	9	6		5	2		
			9			3		
1		3			8		2	5
						1		
5		6			4		9	7
2			4		1	6		3
9	3	5				7	1	
	4		5	7				8

Så här löser du ett sudoku-kryss:

Ett japanskt sudokukryss består av nio boxar som i sin tur innehåller nio rutor, inom en box ska siffrorna 1–9 skrivas in. Det bildas tre lodräta och tre vågräta rader av boxarna och varje siffra får inte finnas på samma rad inom dessa boxrader. Exempelvis ska de översta tre boxarna ha en nia i

den översta raden, en nia i mittraden och en nia i understa raden. I sudoku får en siffra inte finnas mer än en gång per rad, såväl lodrätt som vågrätt. Rätt lösning publiceras i detta nummer.

Här är lösningen på korsordet i Alma nr 29

Följande fyra har vunnit lotter à 100 kr,
Christer Berg, Lidingö
Birgitta Ahlmark, Stockholm
Uta Malmengård, Täby
Olle Florin och Kjerstin Kraft, Stockholm
Grattis!

Lösningar till Sudokun här upptill

8	1	3	7	9	2	5	6	4
9	4	6	3	8	5	7	2	1
7	8	8	9	6	4	1	3	8
2	8	4	9	5	6	4	8	2
1	6	5	2	3	7	3	4	6
6	9	3	7	8	1	4	9	2
3	6	9	1	7	8	5	2	4
8	6	9	3	2	3	6	9	8
7	3	1	6	9	5	8	2	4

MEDELSVÅR

2	8	6	3	7	5	1	4	9
4	1	7	9	2	8	5	3	6
7	6	8	4	1	3	9	5	2
9	3	1	6	9	5	2	4	8
5	2	6	3	1	4	8	7	9
6	9	3	1	6	9	5	2	4
4	5	2	7	8	6	9	3	1
8	7	8	4	5	2	7	8	3
7	6	8	1	3	2	5	4	9

LÄTT

CLUES:
 1. R. KORSORDESSÄTTET LÖSER
 2. R. TILL VÄG FÖR DEN HÄR
 3. R. DE FÖRSTÄNNA HÄR
 4. R. HUR HÄR
 5. R. HUR HÄR
 6. R. HUR HÄR
 7. R. HUR HÄR
 8. R. HUR HÄR
 9. R. HUR HÄR
 10. R. HUR HÄR
 11. R. HUR HÄR
 12. R. HUR HÄR
 13. R. HUR HÄR
 14. R. HUR HÄR
 15. R. HUR HÄR
 16. R. HUR HÄR
 17. R. HUR HÄR
 18. R. HUR HÄR
 19. R. HUR HÄR
 20. R. HUR HÄR
 21. R. HUR HÄR
 22. R. HUR HÄR
 23. R. HUR HÄR
 24. R. HUR HÄR
 25. R. HUR HÄR
 26. R. HUR HÄR
 27. R. HUR HÄR
 28. R. HUR HÄR
 29. R. HUR HÄR
 30. R. HUR HÄR
 31. R. HUR HÄR
 32. R. HUR HÄR
 33. R. HUR HÄR
 34. R. HUR HÄR
 35. R. HUR HÄR
 36. R. HUR HÄR
 37. R. HUR HÄR
 38. R. HUR HÄR
 39. R. HUR HÄR
 40. R. HUR HÄR
 41. R. HUR HÄR
 42. R. HUR HÄR
 43. R. HUR HÄR
 44. R. HUR HÄR
 45. R. HUR HÄR
 46. R. HUR HÄR
 47. R. HUR HÄR
 48. R. HUR HÄR
 49. R. HUR HÄR
 50. R. HUR HÄR
 51. R. HUR HÄR
 52. R. HUR HÄR
 53. R. HUR HÄR
 54. R. HUR HÄR
 55. R. HUR HÄR
 56. R. HUR HÄR
 57. R. HUR HÄR
 58. R. HUR HÄR
 59. R. HUR HÄR
 60. R. HUR HÄR
 61. R. HUR HÄR
 62. R. HUR HÄR
 63. R. HUR HÄR
 64. R. HUR HÄR
 65. R. HUR HÄR
 66. R. HUR HÄR
 67. R. HUR HÄR
 68. R. HUR HÄR
 69. R. HUR HÄR
 70. R. HUR HÄR
 71. R. HUR HÄR
 72. R. HUR HÄR
 73. R. HUR HÄR
 74. R. HUR HÄR
 75. R. HUR HÄR
 76. R. HUR HÄR
 77. R. HUR HÄR
 78. R. HUR HÄR
 79. R. HUR HÄR
 80. R. HUR HÄR
 81. R. HUR HÄR
 82. R. HUR HÄR
 83. R. HUR HÄR
 84. R. HUR HÄR
 85. R. HUR HÄR
 86. R. HUR HÄR
 87. R. HUR HÄR
 88. R. HUR HÄR
 89. R. HUR HÄR
 90. R. HUR HÄR
 91. R. HUR HÄR
 92. R. HUR HÄR
 93. R. HUR HÄR
 94. R. HUR HÄR
 95. R. HUR HÄR
 96. R. HUR HÄR
 97. R. HUR HÄR
 98. R. HUR HÄR
 99. R. HUR HÄR
 100. R. HUR HÄR
 101. R. HUR HÄR
 102. R. HUR HÄR
 103. R. HUR HÄR
 104. R. HUR HÄR
 105. R. HUR HÄR
 106. R. HUR HÄR
 107. R. HUR HÄR
 108. R. HUR HÄR
 109. R. HUR HÄR
 110. R. HUR HÄR
 111. R. HUR HÄR
 112. R. HUR HÄR
 113. R. HUR HÄR
 114. R. HUR HÄR
 115. R. HUR HÄR
 116. R. HUR HÄR
 117. R. HUR HÄR
 118. R. HUR HÄR
 119. R. HUR HÄR
 120. R. HUR HÄR
 121. R. HUR HÄR
 122. R. HUR HÄR
 123. R. HUR HÄR
 124. R. HUR HÄR
 125. R. HUR HÄR
 126. R. HUR HÄR
 127. R. HUR HÄR
 128. R. HUR HÄR
 129. R. HUR HÄR
 130. R. HUR HÄR
 131. R. HUR HÄR
 132. R. HUR HÄR
 133. R. HUR HÄR
 134. R. HUR HÄR
 135. R. HUR HÄR
 136. R. HUR HÄR
 137. R. HUR HÄR
 138. R. HUR HÄR
 139. R. HUR HÄR
 140. R. HUR HÄR
 141. R. HUR HÄR
 142. R. HUR HÄR
 143. R. HUR HÄR
 144. R. HUR HÄR
 145. R. HUR HÄR
 146. R. HUR HÄR
 147. R. HUR HÄR
 148. R. HUR HÄR
 149. R. HUR HÄR
 150. R. HUR HÄR
 151. R. HUR HÄR
 152. R. HUR HÄR
 153. R. HUR HÄR
 154. R. HUR HÄR
 155. R. HUR HÄR
 156. R. HUR HÄR
 157. R. HUR HÄR
 158. R. HUR HÄR
 159. R. HUR HÄR
 160. R. HUR HÄR
 161. R. HUR HÄR
 162. R. HUR HÄR
 163. R. HUR HÄR
 164. R. HUR HÄR
 165. R. HUR HÄR
 166. R. HUR HÄR
 167. R. HUR HÄR
 168. R. HUR HÄR
 169. R. HUR HÄR
 170. R. HUR HÄR
 171. R. HUR HÄR
 172. R. HUR HÄR
 173. R. HUR HÄR
 174. R. HUR HÄR
 175. R. HUR HÄR
 176. R. HUR HÄR
 177. R. HUR HÄR
 178. R. HUR HÄR
 179. R. HUR HÄR
 180. R. HUR HÄR
 181. R. HUR HÄR
 182. R. HUR HÄR
 183. R. HUR HÄR
 184. R. HUR HÄR
 185. R. HUR HÄR
 186. R. HUR HÄR
 187. R. HUR HÄR
 188. R. HUR HÄR
 189. R. HUR HÄR
 190. R. HUR HÄR
 191. R. HUR HÄR
 192. R. HUR HÄR
 193. R. HUR HÄR
 194. R. HUR HÄR
 195. R. HUR HÄR
 196. R. HUR HÄR
 197. R. HUR HÄR
 198. R. HUR HÄR
 199. R. HUR HÄR
 200. R. HUR HÄR
 201. R. HUR HÄR
 202. R. HUR HÄR
 203. R. HUR HÄR
 204. R. HUR HÄR
 205. R. HUR HÄR
 206. R. HUR HÄR
 207. R. HUR HÄR
 208. R. HUR HÄR
 209. R. HUR HÄR
 210. R. HUR HÄR
 211. R. HUR HÄR
 212. R. HUR HÄR
 213. R. HUR HÄR
 214. R. HUR HÄR
 215. R. HUR HÄR
 216. R. HUR HÄR
 217. R. HUR HÄR
 218. R. HUR HÄR
 219. R. HUR HÄR
 220. R. HUR HÄR
 221. R. HUR HÄR
 222. R. HUR HÄR
 223. R. HUR HÄR
 224. R. HUR HÄR
 225. R. HUR HÄR
 226. R. HUR HÄR
 227. R. HUR HÄR
 228. R. HUR HÄR
 229. R. HUR HÄR
 230. R. HUR HÄR
 231. R. HUR HÄR
 232. R. HUR HÄR
 233. R. HUR HÄR
 234. R. HUR HÄR
 235. R. HUR HÄR
 236. R. HUR HÄR
 237. R. HUR HÄR
 238. R. HUR HÄR
 239. R. HUR HÄR
 240. R. HUR HÄR
 241. R. HUR HÄR
 242. R. HUR HÄR
 243. R. HUR HÄR
 244. R. HUR HÄR
 245. R. HUR HÄR
 246. R. HUR HÄR
 247. R. HUR HÄR
 248. R. HUR HÄR
 249. R. HUR HÄR
 250. R. HUR HÄR
 251. R. HUR HÄR
 252. R. HUR HÄR
 253. R. HUR HÄR
 254. R. HUR HÄR
 255. R. HUR HÄR
 256. R. HUR HÄR
 257. R. HUR HÄR
 258. R. HUR HÄR
 259. R. HUR HÄR
 260. R. HUR HÄR
 261. R. HUR HÄR
 262. R. HUR HÄR
 263. R. HUR HÄR
 264. R. HUR HÄR
 265. R. HUR HÄR
 266. R. HUR HÄR
 267. R. HUR HÄR
 268. R. HUR HÄR
 269. R. HUR HÄR
 270. R. HUR HÄR
 271. R. HUR HÄR
 272. R. HUR HÄR
 273. R. HUR HÄR
 274. R. HUR HÄR
 275. R. HUR HÄR
 276. R. HUR HÄR
 277. R. HUR HÄR
 278. R. HUR HÄR
 279. R. HUR HÄR
 280. R. HUR HÄR
 281. R. HUR HÄR
 282. R. HUR HÄR
 283. R. HUR HÄR
 284. R. HUR HÄR
 285. R. HUR HÄR
 286. R. HUR HÄR
 287. R. HUR HÄR
 288. R. HUR HÄR
 289. R. HUR HÄR
 290. R. HUR HÄR
 291. R. HUR HÄR
 292. R. HUR HÄR
 293. R. HUR HÄR
 294. R. HUR HÄR
 295. R. HUR HÄR
 296. R. HUR HÄR
 297. R. HUR HÄR
 298. R. HUR HÄR
 299. R. HUR HÄR
 300. R. HUR HÄR
 301. R. HUR HÄR
 302. R. HUR HÄR
 303. R. HUR HÄR
 304. R. HUR HÄR
 305. R. HUR HÄR
 306. R. HUR HÄR
 307. R. HUR HÄR
 308. R. HUR HÄR
 309. R. HUR HÄR
 310. R. HUR HÄR
 311. R. HUR HÄR
 312. R. HUR HÄR
 313. R. HUR HÄR
 314. R. HUR HÄR
 315. R. HUR HÄR
 316. R. HUR HÄR
 317. R. HUR HÄR
 318. R. HUR HÄR
 319. R. HUR HÄR
 320. R. HUR HÄR
 321. R. HUR HÄR
 322. R. HUR HÄR
 323. R. HUR HÄR
 324. R. HUR HÄR
 325. R. HUR HÄR
 326. R. HUR HÄR
 327. R. HUR HÄR
 328. R. HUR HÄR
 329. R. HUR HÄR
 330. R. HUR HÄR
 331. R. HUR HÄR
 332. R. HUR HÄR
 333. R. HUR HÄR
 334. R. HUR HÄR
 335. R. HUR HÄR
 336. R. HUR HÄR
 337. R. HUR HÄR
 338. R. HUR HÄR
 339. R. HUR HÄR
 340. R. HUR HÄR
 341. R. HUR HÄR
 342. R. HUR HÄR
 343. R. HUR HÄR
 344. R. HUR HÄR
 345. R. HUR HÄR
 346. R. HUR HÄR
 347. R. HUR HÄR
 348. R. HUR HÄR
 349. R. HUR HÄR
 350. R. HUR HÄR
 351. R. HUR HÄR
 352. R. HUR HÄR
 353. R. HUR HÄR
 354. R. HUR HÄR
 355. R. HUR HÄR
 356. R. HUR HÄR
 357. R. HUR HÄR
 358. R. HUR HÄR
 359. R. HUR HÄR
 360. R. HUR HÄR
 361. R. HUR HÄR
 362. R. HUR HÄR
 363. R. HUR HÄR
 364. R. HUR HÄR
 365. R. HUR HÄR
 366. R. HUR HÄR
 367. R. HUR HÄR
 368. R. HUR HÄR
 369. R. HUR HÄR
 370. R. HUR HÄR
 371. R. HUR HÄR
 372. R. HUR HÄR
 373. R. HUR HÄR
 374. R. HUR HÄR
 375. R. HUR HÄR
 376. R. HUR HÄR
 377. R. HUR HÄR
 378. R. HUR HÄR
 379. R. HUR HÄR
 380. R. HUR HÄR
 381. R. HUR HÄR
 382. R. HUR HÄR
 383. R. HUR HÄR
 384. R. HUR HÄR
 385. R. HUR HÄR
 386. R. HUR HÄR
 387. R. HUR HÄR
 388. R. HUR HÄR
 389. R. HUR HÄR
 390. R. HUR HÄR
 391. R. HUR HÄR
 392. R. HUR HÄR
 393. R. HUR HÄR
 394. R. HUR HÄR
 395. R. HUR HÄR
 396. R. HUR HÄR
 397. R. HUR HÄR
 398. R. HUR HÄR
 399. R. HUR HÄR
 400. R. HUR HÄR
 401. R. HUR HÄR
 402. R. HUR HÄR
 403. R. HUR HÄR
 404. R. HUR HÄR
 405. R. HUR HÄR
 406. R. HUR HÄR
 407. R. HUR HÄR
 408. R. HUR HÄR
 409. R. HUR HÄR
 410. R. HUR HÄR
 411. R. HUR HÄR
 412. R. HUR HÄR
 413. R. HUR HÄR
 414. R. HUR HÄR
 415. R. HUR HÄR
 416. R. HUR HÄR
 417. R. HUR HÄR
 418. R. HUR HÄR
 419. R. HUR HÄR
 420. R. HUR HÄR
 421. R. HUR HÄR
 422. R. HUR HÄR
 423. R. HUR HÄR
 424. R. HUR HÄR
 425. R. HUR HÄR
 426. R. HUR HÄR
 427. R. HUR HÄR
 428. R. HUR HÄR
 429. R. HUR HÄR
 430. R. HUR HÄR
 431. R. HUR HÄR
 432. R. HUR HÄR
 433. R. HUR HÄR
 434. R. HUR HÄR
 435. R. HUR HÄR
 436. R. HUR HÄR
 437. R. HUR HÄR
 438. R. HUR HÄR
 439. R. HUR HÄR
 440. R. HUR HÄR
 441. R. HUR HÄR
 442. R. HUR HÄR
 443. R. HUR HÄR
 444. R. HUR HÄR
 445. R. HUR HÄR
 446. R. HUR HÄR
 447. R. HUR HÄR
 448. R. HUR HÄR
 449. R. HUR HÄR
 450. R. HUR HÄR
 451. R. HUR HÄR
 452. R. HUR HÄR
 453. R. HUR HÄR
 454. R. HUR HÄR
 455. R. HUR HÄR
 456. R. HUR HÄR
 457. R. HUR HÄR
 458. R. HUR HÄR
 459. R. HUR HÄR
 460. R. HUR HÄR
 461. R. HUR HÄR
 462. R. HUR HÄR
 463. R. HUR HÄR
 464. R. HUR HÄR
 465. R. HUR HÄR
 466. R. HUR HÄR
 467. R. HUR HÄR
 468. R. HUR HÄR
 469. R. HUR HÄR
 470. R. HUR HÄR
 471. R. HUR HÄR
 472. R. HUR HÄR
 473. R. HUR HÄR
 474. R. HUR HÄR
 475. R. HUR HÄR
 476. R. HUR HÄR
 477. R. HUR HÄR
 478. R. HUR HÄR
 479. R. HUR HÄR
 480. R. HUR HÄR
 481. R. HUR HÄR
 482. R. HUR HÄR
 483. R. HUR HÄR
 484. R. HUR HÄR
 485. R. HUR HÄR
 486. R. HUR HÄR
 487. R. HUR HÄR
 488. R. HUR HÄR
 489. R. HUR HÄR
 490. R. HUR HÄR
 491. R. HUR HÄR
 492. R. HUR HÄR
 493. R. HUR HÄR
 494. R. HUR HÄR
 495. R. HUR HÄR
 496. R. HUR HÄR
 497. R. HUR HÄR
 498. R. HUR HÄR
 499. R. HUR HÄR
 500. R. HUR HÄR
 501. R. HUR HÄR
 502. R. HUR HÄR
 503. R. HUR HÄR
 504. R. HUR HÄR
 505. R. HUR HÄR
 506. R. HUR HÄR
 507. R. HUR HÄR
 508. R. HUR HÄR
 509. R. HUR HÄR
 510. R. HUR HÄR
 511. R. HUR HÄR
 512. R. HUR HÄR
 513. R. HUR HÄR
 514. R. HUR HÄR
 515. R. HUR HÄR
 516. R. HUR HÄR
 517. R. HUR HÄR
 518. R. HUR HÄR
 519. R. HUR HÄR
 520. R. HUR HÄR
 521. R. HUR HÄR
 522. R. HUR HÄR
 523. R. HUR HÄR
 524. R. HUR HÄR
 525. R. HUR HÄR
 526. R. HUR HÄR
 527. R. HUR HÄR
 528. R. HUR HÄR
 529. R. HUR HÄR
 530. R. HUR HÄR
 531. R. HUR HÄR
 532. R. HUR HÄR
 533. R. HUR HÄR
 534. R. HUR HÄR
 535. R. HUR HÄR
 536. R. HUR HÄR
 537. R. HUR HÄR
 538. R. HUR HÄR
 539. R. HUR HÄR
 540. R. HUR HÄR
 541. R. HUR HÄR
 542. R. HUR HÄR
 543. R. HUR HÄR
 544. R. HUR HÄR
 545. R. HUR HÄR
 546. R. HUR HÄR
 547. R. HUR HÄR
 548. R. HUR HÄR
 549. R. HUR HÄR
 550. R. HUR HÄR
 551. R. HUR HÄR
 552. R. HUR HÄR
 553. R. HUR HÄR
 554. R. HUR HÄR
 555. R. HUR HÄR
 556. R. HUR HÄR
 557. R. HUR HÄR
 558. R. HUR HÄR
 559. R. HUR HÄR
 560. R. HUR HÄR
 561. R. HUR HÄR
 562. R. HUR HÄR
 563. R. HUR HÄR
 564. R. HUR HÄR
 565. R. HUR HÄR
 566. R. HUR HÄR
 567. R. HUR HÄR
 568. R. HUR HÄR
 569. R. HUR HÄR
 570. R. HUR HÄR
 571. R. HUR HÄR
 572. R. HUR HÄR
 573. R. HUR HÄR
 574. R. HUR HÄR
 575. R. HUR HÄR
 576. R. HUR HÄR
 577. R. HUR HÄR
 578. R. HUR HÄR
 579. R. HUR HÄR
 580. R. HUR HÄR
 581. R. HUR HÄR
 582. R. HUR HÄR
 583. R. HUR HÄR
 584. R. HUR HÄR
 585. R. HUR HÄR
 586. R. HUR HÄR
 587. R. HUR HÄR
 588. R. HUR HÄR
 589. R. HUR HÄR
 590. R. HUR HÄR
 591. R. HUR HÄR
 592. R. HUR HÄR
 593. R. HUR HÄR
 594. R. HUR HÄR
 595. R. HUR HÄR
 596. R. HUR HÄR
 597. R. HUR HÄR
 598. R. HUR HÄR
 599. R. HUR HÄR
 600. R. HUR HÄR
 601. R. HUR HÄR
 602. R. HUR HÄR
 603. R

Snabbfrågan

Vad är den viktigaste
valfrågan för dig?



Lizzy Zätterwall
Hyresgäst Ringvägen
– *Arbete och miljö. Om inte
ungdomar får jobb, får vi inga
pensioner. Så det tycker jag är
viktigast.*



Britt-Marie Holmgren
Hyresgäst Svalnäs
– *Det tycker jag är ekonomin i
landet i stort. Det är så mycket
som beror på det.*



Margareta Jämtér
Hyresgäst Svalnäs
– *Sysselsättningen. Våra
pensioner beror ju på ungas
sysselsättning. Och utan
pensioner kan vi inte handla,
vilket är dåligt för ekonomin.*

Galna kösjukan kan slå till när som helst

Jag gillar att gå i affärer. Det är ovanligt bland svenska män såg jag nyligen i en tidning, och det är en egenskap som hustrun uppskattar. I Stockholm tar jag gärna en runda i någon av saluhallarna och "kollar" deras spännande exponering av alla tänkbara delikatesser. Senast lockade en ovanligt fräsch köttdisk, där jag plötsligt fann mig stående med en köbricka i handen och bara två kunder framför mig. En elegant dam, iförd mörka glasögon och en hög frisyr, som starkt påminde om en skånsk spettekaka, stod på tur. "Jag vet inte riktigt vad jag ska ha för kött idag. Nötköttet där, är det svenskt?" sa damen. "Numera är det så", sa den lille fryntlige expediten, som såg ut som om han hört frågan tidigare.

"Men ursprungslandet är Irland", tillade han med ett litet diskret leende i mungipan. "O, nej, där är det visst så mycket bråk och så har väl köttet transporterats på båt i flera dagar. Det är nog bättre med Frankrike - dom har väl inte den där galna sjukan där?" frågade damen oroligt. "Om det är korna ni tänker på, så är svaret nej. Och frun ska veta att vi bara säljer kött från friska och testade djur", sa den fryntlige, som började se lätt uppgiven ut.

När damen började förhöra sig om transportvägarna genom Europa och frysbilarnas kapacitet, lämnade jag med en suck charkuteriavdelningen och tog i stället sikte på havets läckerheter en bit därifrån.

"Jag ska ha lax. Min fru fullkomligt älskar lax. Men det ska vara äkta lax från havet, den bästa ni har", sa en liten magerlagd man med en liten fänig rabatt under näsan.

"Ja, vi har östersjölax och så har vi norsk fjordlax..."

"Var det kanske fjordlaxen jag köpte härom veckan? Minns ni om det var den?" undrade mannen, som tydligt hade större tilltro till personalen än till sina egna kunskaper om olika sorters lax.

En samfällid, djup suck kunde höras från den växande kön, som jag valde att lämna åt sitt öde. Allt medan min beundran växte för dessa kvinnor och män bakom disken som dagligen tvingas vara med i "oförberedda talares klubb"... Förresten kom jag på att snabbköpet hemmavid hade nygrillad kyckling som lockvara.

Kan också avslöja att jag gärna besöker saluhallar och varuhus inte bara för att handla utan också för att titta på folk och - håll i er - få lite spänning. Jag brukar undvika att leta fram och släpa med mig en kundvagn. Har jag gott om tid brukar jag ta ett par varv i den stora köphangaren. Inte för att leta efter varor och extraerbjudanden utan mest för att hitta en tom kundvagn, som någon kund ställt ifrån sig ett ögonblick. En del går inte ett steg från "sin" vagn. Andra, lite mer oförsiktiga kunder, ger sig ibland ut på längre utflykter bland montrarna, och när de sedan ska tillbaka till vagnen är den plötsligt försvunnen.

Låt det stanna oss emellan, men då k a n det vara jag som än en gång har lyckats kapa en kundvagn.

Gunnar Sandstedt,
medlem i Blomsterfonden



Foto: Kristina Laitinen.

Krönikören arbetade inom Sveriges Radio från 70-talet till år 2000. Mest känd från Radio Stockholm, där han ledde programmet Seniorpuls under 16 år (nästan exakt 1000 program med totalt ca 600 gäster!). Dessutom ledde han "Vi i femman" i tio år och var nyhetsreporter på Södertörn mellan varven... Efter radioåren har han frilansat som krönikör i Nynäshamns Posten till och med år 2008.