En tidning för och om människorna i Blomsterfonden. Nummer 2 • Juni 2013

ALMA

Temanummer: Hälsa och välbefinnande

Susanne Lanefelt:
Alla behöver träna för att vara krya och pigga?
Sid 6–8

Hur ser tränings-utbudet ut för seniorer i Stockholm?
Sid 16–17

Ingen är för gammal för att träna, så sätt igång genast!

Sid 20 – 21

Kosten och trivseln runt matstunderna är viktigt för hälsan? Se sid 22–23

LÄS VÅRT REPORTAGE FRÅN FÖRENINGSSTÄMMAN PÅ SID 20–21

Smarta, snygga och användbara hjälpmedel för dig som vill leva mer.

Levamer är en webbutik och ett forum för dig som vill hitta produkter och få tips för att leva lite mer. Här hittar du smarta lösningar som förenklar din vardag.

Välkommen till www.levamer.se

Köp sommarens grillgrejer från LEVA MER så stöder du Blomsterfonden!

Handtag för PET flaskor
Smart flaskhållare för PET-flaskor med ergonomisk handtag.
69 kr/st

Grillvante
Rejäl grillvante som klarar temperaturer över 300 grader
295 kr/st

Rot och grönsaksborste
129 kr/st

Grilla gott i sommar!

Citruspress
Citron och limepress för sommardrinkarna
125 kr/st

På allt du, som är medlem i Blomsterfonden, handlar från LEVA MER går tio procent av ordersumman direkt till Blomsterfondens sociala hjälpverksamhet för äldre.

För information och beställning ring 08-233 150 eller lämna din order i webbutiken www.levamer.se.

Du kan även mejla på www.levamer.se

Ange Blomsterfonden i din beställning så att vi vet att det är just du som stöder Blomsterfondens sociala verksamhet med tio procent av ordervärdet på dina inköp.

Öl och läskburksöppnare
Slut på brutna naglar. Öppnar enkelt öl- och läskburken
49 kr/st (2 pack)

Flasköppnare
Ergonomiskt handtag som ger rejält grepp
99 kr/st

Korkskruv
Ergonomisk med bra grepp och enkel att använda
149 kr/st

Vikbar skärbräda
69 kr/st

För mer information & beställning: 08-233 150 www.levamer.se LEVA MER

ULFS UNDRINGAR

Många tror att det är farligt för äldre människor att träna

I den allra arlaste svinottan, när världen stänger av väckarklockan, somnar om en liten stund och en ny dag ligger i startblocken är jag redan uppe ur dem och iväg.

Iväg på en löparrunda som fyller lungorna med frisk morgonluft och benmusklerna med mjölksyra. Jag utmanar backe efter backe på kamp om vem som är starkast. Det handlar om att inte vika ner sig, att ta ut sig lite till. När känslan att kroppen bär mig framåt så att fötterna knappt nuddar marken infinner sig, är jag som lyckligast.

Att träna är naturligt för mig, jag har alltid gjort det. Sommar som vinter, löparskor eller skidor spelar ingen roll bara jag får komma ut och hitta mig själv en liten stund. En nödvändighet för att klara vardagens alla krav och förväntningar som står på kö och väntar på mig när jag återvänder från joggingrundan.

Men jag är ingen ensamvarg. Om vintrarna gör vi skidresor till fjällen tillsamman med nära, kära, vänner och bekanta och då är min fru ofta med i skidspåret. Att träna handlar inte enbart om att hålla kroppen i form, det är lika mycket en fråga om att se till att själen mår gott. Att träna är ett mycket bra sätt att umgås, även över generationsgränserna.

Allt för många tror att träning är något enbart för unga människor. Detta är en helt igenom felaktig tanke som tyvärr visar sig även i samhällsbilden. Möjligheterna för äldre människor att bli starka är dåliga i Sverige. Detta gäller för utbudet i stort men framförallt inom senior- och äldrevården. Talar vi om vården av personer med en demenssjukdom är träningstanken i det närmaste obefintlig.

Alla som arbetar med vård och omsorg vet att fallskador är den enskilt största olycksorsaken till att äldre människor dör i Sverige och att kostnaderna för dessa per år överstiger fem miljarder kronor. Forskningen visar samtidigt att mellan femton och femtio procent av alla fallskador kan förebyggas med rätt kartläggning och träning. Det är lätt att förstå vilka mänskliga och ekonomiska vinster det finns att hämta hem.

På Blomsterfonden satsar vi på att utveckla vårt träningskoncept ÄldrePower till att bli något riktigt bra i framtiden. Något som inte enbart Blomsterfondens boende har nytta av utan alla äldre i vårt samhälle.

Det är inte lätt, det behövs bred kunskap, vilja och inte minst pengar för att gå i mål med detta. Men vi har mycket kompetenta samarbetspartners i det här projektet och vår vilja och förmåga är stark.

Vi tar detta på stort allvar. Ingen är för gammal att träna, kroppen bygger muskler som ger styrka som förbättrar balansförmågan så länge vi lever.

För min egen del kommer jag att träna livet ut. Det hoppas jag du också gör.

Ha en trevlig sommar i joggingspåret, på golfbanan, i badviken, på fotbollsplanen eller var än du väljer att få upp flåset.

Ulf Thörnevik

Ulf Thörnevik

är verkställande direktör i Blomsterfonden, sedan 2007, och har det yttersta operativa ansvaret för föreningens verksamhet.

Kärleken till naturen ligger i Ulfs värmlandsgener och genom träningen ser han till att vistas mitt i den så ofta som möjligt.

– Att springa på asfalt mitt i stadsvimlet kanske har sin charm men för mig är det barrbeströdda skogsstigar som skänker den största njutningen.

ALMA

Blomsterfonden

Blomsterfonden är en ideell förening, grundad av Alma Hedin 1921, 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 har vi ca 30 000 medlemmar.

BLOMSTER FONDEN

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.

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

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 kostnadsfritt till alla medlemmar. Redaktionen tar gärna emot material men förbehåller sig rätten att redigera i insänt material samt att publicera materialet elektroniskt.

Ansvarig utgivare och chefredaktör:
Christel Jansson

Redaktion: Christel Jansson, Lovisa Sandberg, Kapten Miki Kommunikation AB.

Adress: Box 114, 182 05 Djursholm
Telefon: 08-555 94 500 (växel)
Fax: 08-555 94 550
E-post tidningen: alma@blomsterfonden.se
Hemsida: www.blomsterfonden.se
Tryckeri: Imprima AB

Annonser: Kapten Miki Kommunikation AB, 08-515 103 13, info@kaptenmiki.se

Christel Jansson
är insamlings- och kommunikationschef på Blomsterfonden likaväl som chefredaktör för Alma.

Christel tycker om att röra på sig och motionerar och tränar för att hålla sig i god form.

–Huvudet behöver hjälp av en sund kropp för att orka med alla uppgifter som vardagen bjuder på.

CHRISTELS KRÖNIKA

Hälsa och välbefinnande

Jag har funderat mycket på hur viktigt god hälsa och välbefinnande är ju äldre jag blivit. När jag var yngre var det en fråga som jag inte tänkte så mycket på alls, utan istället tog förgivet. Men genom åren som har gått har jag fått mer erfarenhet och slagits av att livet är en gåva som du måste vara rädd om och vårda väl. För mig innefattar det även att ta väl hand om sin hälsa.

För vad är viktigt om du inte har hälsa eller välbefinnande? Ja, många saker runtomkring dig känns helt plötsligt oviktigt när du själv eller någon nära dig drabbas av ohälsa eller inte känner välbefinnande.

Att peppa andra till att sköta om sin hälsa tycker jag är viktigt. Det är något som vi inom Blomsterfonden arbetar aktivt med för att möjliggöra för våra medlemmar och hyresgäster samt personal, dels genom vårt ÄldrePowerkoncept men också genom många olika aktiviteter på anläggningarna. Ibland kan det kännas svårt att komma igång med att t.ex. träna. Men egentligen behöver det inte vara svårare än att bjuda med en vän till gemensamma promenader. Det är ju lite roligare att gå två än själv!

I DET HÄR NUMRET kan du bland annat läsa en sammanfattning från Blomsterfondens föreningsstämma, se sidan 20–21. Läs också på sidan 6–8 om Susanne Larnefelts aktiva seniorliv. I detta nummer berättar vi också om olika träningsformer för äldre som finns i Stockholm idag.

Christel Jansson, **Chefredaktör Alma**
Christel.jansson@blomsterfonden.se

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 skriverier 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 utrymmesskäl.

Avseende Blomsterfondens boendeenkät, ALMA 2013,1

Vill Blomsterfonden vänligen återkomma i Alma med en mera fullödig redovisning av boende enkäten som presenterades i Almas marsnummer 2013, tack!

Jag har med intresse tagit del av resultaten av enkäten, tyvärr är den statistiska behandlingen av svaren torftig. Den nödvändiga åldersfördelningen saknas inom svarsalternativen. Uppgiften att de svarande är mellan 45-91 år är otillräcklig. Både frågor och svar är stark åldersrelaterade.

Åldersfördelningen måste redovisas!

Svalnäs 2013-04-08
Christina Simonsson

Svar:
Hej Christina!

Tack för din insändare.

Jag håller med dig om att det är av intresse att vidare undersöka åldersfördelningen på respektive fråga i vår webbenkät.

Vi undersöker just nu om detta är möjligt i vårt enkätverktyg. Om så är fallet kommer vi att redovisa detta i höstens nummer av Alma.

Blomsterfonden kommer även att genomföra en medlemsanalys under året för att ta reda på vad våra olika medlemsgrupper tycker är viktiga frågor för Blomsterfonden att driva, bland annat frågor som rör boende och service.

I denna undersökning kommer vi att lägga stor vikt vid att jämföra skillnader mellan de olika åldersintervall vi har bland våra medlemmar.

Christel Jansson
insamlings- och kommunikationschef

Innehåll

Att vara pigg och kry kräver arbete. Susanne Lanefelt.
sidan 6–8

Kulturblomman.
sidan 9

Ha inte ont i ryggen i onödan.
Vinn en träningsbok!
sidan 10

Hur ser träningsutbudet ut för äldre i Stockholm?
sidan 16–17

Nu har vi renoverat färdigt i Liseberg.
sidan 18

Blomsterfonden är med under Almedalsveckan.
sidan 19

Rapport från föreningsstämman.
sidan 20–21

Riktig matglädje sätter guldkant på livet.
sidan 22–23

Mingel och festligheter på Blomsterfonden.
sidan 24–27

Ge en gåva på webben.
sidan 28–29

Kryss och Sudoku.
sidan 30–31

Minnes- och högtidshyllningar är nu tillgängliga med kortbetalning!

Vi har sedan ett par år tillbaka erbjudit våra besökare på hemsidan att beställa minnes- och högtidshyllningar mot faktura, via ett formulär.
Nu kan vi även erbjuda kortbetalning via Visa och Mastercard. Du kan även välja att själv skriva ut minnes- eller högtidshyllningen. Det är praktiskt om du själv vill överlämna hyllningen eller är ute i sista minuten och inte har tid att vänta på postgången.

Med en annons i Alma hjälper du de äldre!

Nu hittar du Blomsterfonden även på Facebook!

Många av våra medlemmar är aktiva på Facebook, varför det är ett naturligt steg för oss att vara närvarande där.

På Facebook lägger vi upp bilder, aktiviteter och information om verksamheten. Gå gärna in och ”gilla” oss och delta i konversationen.

För dig som tycker att ”Facebook” låter som en sorts rappakalja, kan vi berätta att det är en social webbsida på internet, där man kan hitta sina gamla kompisar, skicka meddelanden och interagera med varandra.

Sök på ”Blomsterfonden” i sökfältet eller gå direkt till: www.facebook.com/blomsterfonden.

Delta även du i vår gemenskap. Skriv en insändare och skicka in den till Alma!

Kontakten

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).

Stort tack för bidrag till att utveckla Blomsterfondens verksamhet

Blomsterfonden vill rikta ett stort varmt tack till Ruth och Richard Julins Stiftelse, Petrus och Augusta Hedlunds Stiftelse samt en enskild hyresgäst på Svalnäs som bidragit till olika utvecklingsområden för Blomsterfonden. Dessa bidrag kommer att möjliggöra ökad hälsa och välbefinnande för boende, besökare och anhöriga på våra olika anläggningar.

Ruth och Richard Julins Stiftelse

Har beviljat bidrag om 1 146 650 kronor till träningskoncept för äldre, i syfte att öka hälsa och välbefinnande inom Blomsterfondens seniorboende och äldreboende.

Petrus och Augusta Hedlunds Stiftelse

Har beviljat bidrag om 200 000 kr till demensprojekt inom Blomsterfondens tre äldreboenden för att öka välbefinnande och trygghet för demenssjuka äldre genom kontakt och beröring av robotsälen Paro.

Hyresgäst på Svalnäs

Gåva från hyresgäst på Svalnäs i form av 6 000 AB Latour B aktier och 2 000 AB Atlats Copco B aktier till ett värde av ca 1, 2 miljoner för att förbättra och försköna Svalnäs allmänna utrymmen.

Andra behov i verksamheten:

Utveckla boendemiljö:

• Skapa en modern och hemlik boendemiljö med ny teknik och innovationer som förenklar samt ökar trivseln för de boende inom Blomsterfonden. Behov av förskönade samt handikappanpassning av allmänna utrymmen inom Blomsterfondens olika fem anläggningar; som entréer, salonger, samlingsalar, bibliotek, träningslokaler mm.

Stödverksamhet för äldre:

• Bibehålla och utveckla stödfunktioner för äldre (Blomsterfondens sociala verkasamhet) inom Blomsterfondens olika verksamheter.
• Utveckla träningskonceptet ÄldrePower inom Blomsterfondens olika anläggningar.

Frågor om Blomsterfondens behov eller idéer till utveckling: Kontakta insamlings- och kommunikationschef, Christel Jansson, e-post: christel.jansson@blomsterfonden.se, mobil: 070-208 42 51.

Christel Jansson
Insamlings- och kommunikationschef

TEXT: *Maja Aase* FOTO: *Janerik Henriksson*

–Att vara pigg och kry kräver arbete, alla måste måste träna, ingen är för gammal!

När någon frågar Susanne Lanefelt hur länge hon tänker jobba är svaret kort:

– Länge!

Och hon har dessutom lösningen på hur vi lever ett bra liv, hela livet:

– Aktivera kroppen varje dag i glädje!

Susanne Lanefelt låter lika glad som ett utropstecken. I höst fyller hon 67 år, och det är ett tag sedan hon slog igenom i Sveriges Television med succéprogrammet Gymping. Sedan dess har hon synts i Let´s Dance i TV 4 (”det roligaste jag har gjort i hela mitt liv”) och hon håller fortfarande igång och leder grupper i alla åldrar, nu på Sturebadet i city och ute i Haga Frösundavik.

Självklart är Susanne Lanefelt en strålande reklampelare för sin egen filosofi om glädje och rörelse. Hon är mycket väl medveten om att det blir allt vanligare med äldre människor, som vill vara i god fysisk form.

Men att vara pigg och kry kräver arbete, och alla måste enligt Susanne ägna sig åt någon form av träning.

Varje dag.

– För mig är det självklart att vi behöver vårda kroppen, precis som vi ska vårda allting. Om vi inte använder våra muskler förlorar vi dem – ”use them or loose them”.

Men den som känner sig rostig behöver inte förtvivla: det är aldrig för sent att börja träna.

– Det går att påverka kroppen ända tills man är 110, 120 år, säger Susanne och så är hon i gång med en lektion i hur sprittande roligt det är att röra på sig – häng med!

– Vi behöver som sagt aktivera kroppen varje dag, eftersom kondition och styrka är en färskvara. Men det betyder inte att man måste gå på gym, nej, det går att träna hemma och runtomkring där man bor.

Susannes alldeles speciella favorit är dansen och det syntes tydligt i Let´s Dance.

– I mitt nästa liv ska jag bara dansa hela tiden. Överallt i hela världen dansar man av en mängd olika anledningar. Man dansar när man är glad, när man är ledsen och när man fött barn. Dansen finns där människorna finns.

När det är dansdags sätter Susanne gärna på en låt med The King (Elvis förstås):

– Shake it, baby! Det är ett helt underbart sätt att kicka igång kroppen.

Eller så är det bara att ta på sig bra kläder och ge sig ut. En promenad slår det mesta. Det förebygger och lindrar så mycket att listan på allt nyttigt som gångträning leder till är minst lika lång som en toarulle.

– Promenader är bland det bästa man kan göra, säger Susanne, som är noga med att instruera hur de gående ska röra kroppen. Här ska det varken hukas, släpas eller hasas.

– Bästa sättet är att gå med rak rygg och kroppen sträckt. Gladpunkten, som sitter i bröstet, ska liksom stråla framåt, armarna pendlar och allt leder till ett härligt flöde, säger Susanne och föreslår ett par stavar som hjälpmedel:

Namn:
Susanne Lanefelt

Ålder:
67 år i höst

Bor:
I Lidingö

Familj:
Make, två söner, två svärdöttrar och två barnbarn, en flicka, 6, och en pojke, 4.

Yrke:
Hälsoinspiratör. Leder flera gånger i veckan träningsgrupper där åldern på deltagarna spänner mellan 20 och 85 år, ”naturligtvis kör vi lite knipövningar”.

TV-karriär:
Gymping och Sköna söndag i SVT, Let´s Dance i TV 4.

Förebild:
”Min mamma är min största inspirationskälla. Hon jobbade tills hon var 87, gick på gym tills hon var 90 och levde till 96,5. Hon tränade varje dag.”

Favorithund:
Susannes svarta flatcoated retriever Baloo, ”mycket stor och jättestark.”

Specialknep:
”Jag satsar på den inre motionen – skrattet!”

”Shake it, baby! Dans är ett underbart sätt att kicka igång kroppen!

Susanne Lanefelt–forts.

– Gå med spänst i stegen, spänn stjärten och dra in magen under en kraftfull promenad varje dag. Promenader, det är nummer ett, kroppen och själen älskar det och var gärna ute i 30 minuter.

De som har ont i ryggen kan gärna fundera över hur det egentligen är ställt med musklerna i magtrakten. Är det mest degigt kring kjol- och byxlinning? Det går att fixa: den gamla hederliga situpen är en bra början. Och kräver ingen utrustning.

Gör så här: ligg på rygg med böjda ben, sätt händerna bakom nacken och lyft och sänk på överkroppen, ”en fin träning för mage och rygg”.

– Vi har en egen korsett av muskler kring magen och den behöver vi vårda, så att den inte blir för slapp. Vi behöver träna både mag- och ryggmusklerna.

De som hänger framför datorn riskerar att få den berömda gubb- eller gumknölen. Den får de som sitter mycket med ihopsjunken rygg, med axlarna inåt- och framåtrundade. Knölen sitter högst upp på ryggen vid nacken och är inte särskilt klädsam.

Men mycket vanlig.

– Det beror på att muskelmassan långsamt avtar och att vi sjunker ihop om vi inte tränat som vi bör, säger Susanne, som samtidigt påminner: ”glöm inte, det är aldrig för sent att börja!”.

Att göra armhävningar mot en vägg (istället för golvet) är lättare än det traditionella sättet och en bra början för dem som vill bekämpa knölen. Självklart ska stjärt och magen vara spända under träningen, och ryggen rak.

Ingen intervju sker med Susanne Lanefelt utan att det förr eller senare utropas något alldeles speciellt, nämligen:

–KNIIIIIIIIIIIIIIP!

Spänn stjärten och dra in magen. Det är bra för både kvinnor och män!

När Susanne slog igenom som gympaledare i TV, iförd glansiga, tajta kläder och benvärmare (inspirerad av dåtidens spänstfenomen, filmstjärnan Jane Fonda), då ropade hon KNIIIIP och alla knep: övningar för bäckenbotten är bra mot inkontinens och sägs leda till ett roligare sexliv.

Den som hittar Susanne Lanefelt i det nätbaserade uppslagsverket Wikipedia, hittar också intill hennes namn en länk till knipövningar.

Så naturligtvis kniiiiper vi även i denna artikel:

– Att knipa är bra för både män och kvinnor, säger Susanne och föreslår en övning som går ut på att stå eller ligga med korslagda ben, och sedan koncentrera tanken mot kroppens inre, och knipa inåt-uppåt. Och om igen.

Nästa del av kroppen som Susanne vill ägna uppmärksamhet åt är fötterna:

– Våra starka, glada och friska fötter, det är otroligt viktigt att vi aktiverar dem. Sätt på lite musik, skaka loss, vicka på fötterna och sträck häl-och-tå, häl-och-tå. Det är enkla övningar som ger och gör väldigt mycket gott.

Visst rycker det i kroppen, när Susanne inspirerar? Den som vill ta i lite extra kan skaffa ett par hantlar (eller använda mjölkpaket eller stenar eller något annat lagom tungt) och sedan jobba med armarna: upp och ner, upp och ner. Passa på att böja benen samtidigt så blir det dubbel effekt.

Balansen är också viktigt att träna för alla, särskilt äldre. Susanne tipsar om att stå på ett ben under tandborstningen. Eller såsvispningen. Eller grillningen.

Känns det ändå motigt, trots allt pepp och allt lajbans som Susanne Lanefelt tipsar om? Tänk då så här: bättre något pyttelitet än inget alls. Det viktiga är att röra på sig.

– Det du gör i dag och i morgon, det vet du att du kan göra i övermorgon. Men om du hoppar över det, då vet du inte vad du klarar av.

Skapa ett tryggt seniorliv för alla livsskeden

BLI MEDLEM DU OCKSÅ!

BLOMSTER FONDEN

Kulturblomman

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

Parkteatern – alltid fri entré

I år satsar Parkteatern mer än någonsin på barn och familj. Sommaren dansar igång med Nationalteaterns Kåldolmar och kalsipper och leker sedan vidare med en jubilerande clown, plaskdammsäventyr, gospelkörer, bortskämda syskon och en vegetarisk skapelseberättelse… För att sedan fortsätta med fransk nycirkus, sydafrikansk hiphop och bjuder dessutom in till gastronomisk urpremiär av Restaurang Allemansrätten.

Titta på programmet i sin helhet på www.stadsteatern.stockholm.se

JPG – modeikon på Arkitektur- och designcentrum

Mellan den 15 juni - 22 september presenterar Arkitektur- och designcentrum, f.d Arkitekturmuseet, utställningen THE FASHION WORLD OF JEAN PAUL GAULTIER: From the Sidewalk to the Catwalk, den första internationella utställningen av den franske modeskaparen.

Foto:Pierre et Gilles

ABBA-museet har öppnat på Djurgården

När Alma går i tryck har det redan hänt. Abba-museet har öppnat. Den sjunde maj var det dags för det efterlängtade museet att slå upp sina portar. Museet är beläget ute på Djursgården, på Djurgårdsvägen 68 vid Gröna Lund/Liljevalchs. Museet har öppet mellan 10-20 under sommaren. Biljetten kostar 195 kronor för vuxna, men tänk på att museet är kontantfritt. Ta med betalkort!

Foto: Anders Hanser

Glorias 50+ disco

För dig över 50 år tar Glorias 50+ disco över på Galejan, Skansen, under fyra torsdagskvällar i sommar, och det blir gung till härliga 80-talslåtar. Disco, styrdans, rock, tryckare, latin, bugg – du väljer vad du vill dansa, och Sveriges häftigaste DJ Madelein Månsson 69 år spelar plattorna!

Boka in torsdagarna 27 juni, 4, 11 och 18 juli kl 19-23. Wallins Café på Galejan har öppet med mat, öl och vin från kl 17.30.

Liljefors och Naturfotograferna

Bruno Liljefors skildrar naturens växlingsrika spel med finstämda valörer samtidigt som han fångar djurens rörelsemönster i deras rätta element. Utställningen fokuserar främst på Liljefors verk från 1880-, 1890-talet och sekelskiftet 1900 samt ett antal av hans fotografier som var en utgångspunkt för hans måleri.

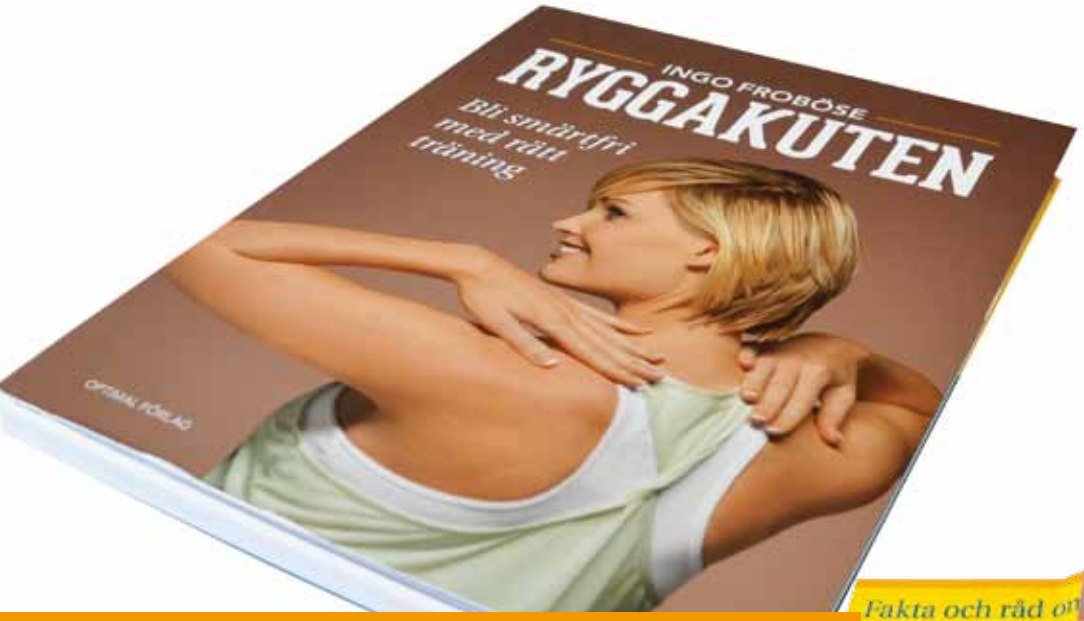
23 mars – 25 augusti 2013 på Walldemarsudde

Midsommarfirande i Stockholm

Om du befinner dig i stan under midsommar finns det en rad alternativ för midsommarfirande. Bland annat: Skansen, Hågelbyparken, Vitabergsparken, Vasaparken och Siggesta gård. Se respektive hemsidor för närmare information.

Foto: Marie Andersson

Gå inte omkring och ha ont i ryggen i onödan, om du kan bli smärtfri med rätt träning!



Ryggsmärtor – kroppens rop på hjälp är ett folkhälsoproblem

80% av alla ryggsmärtor har med musklerna att göra – 150 muskler stabiliserar ryggraden. Om de inte används förlorar musklerna 35% av sin styrka på två veckor.

De flesta ryggsmärtor är alarmsignaler som kan åtgärdas ganska lätt genom en kombination av rörelser, avslappning och massage.

Endast 2% av alla ryggsmärtor har med själva ryggkotorna att göra.

15% av alla män och 22% av alla kvinnor lider av kronisk ryggvärk.

80% av ryggpatienternas smärtor är stress-relaterade.

Vinn en träningsbok!

Skicka in ditt namn och adress så är du med om utlottningen!

Bokens författare, Doktor Ingo Froböse, är professor i skadeprevention och rehabilitering vid Idrottshögskolan i Köln.

Ett trestegsprogram mot ryggbesvär

Steg 1.

Första hjälpen vid akuta ryggsmärtor: Ligg stilla, vila, håll dig varm.

Steg 2.

Motverka orsaken till ryggsmärtorna med stretching och massage.

Steg 3.

Med strategisk muskelträning håller du dig fri från ryggsmärtor livet ut.

Här är ni som vann en vinbok i förra numret av Alma

Grattis!

Ulla Essving
Kerstin Frisk, Lidingö
Michael Dorsch, Stockholm
Lennart W. Frick, Järfälla
Solveig Samuelsen, Stockholm

Det är lätt att följa råden i boken. Lär dig hur du återhämtar dig bäst efter ett ryggskott, hur du hanterar påfrestningarna under en graviditet eller efter en lång stillasittande period.

Var med i utlottningen av fem stycken böcker. Skicka in ditt namn och adressuppgifter till Alma per mail eller brev: alma@blomsterfonden.se eller Blomsterfonden, Box 114, 182 05 Djursholm. Märk ditt meddelande med ”Ryggakuten”. Den som inte har turen att vinna kan köpa boken i närmaste bokhandel. Boken kommer från Optimal Förlag.

Behöver du stöd i hemmet eller nytt tryggt boende?

AnneLie:
08-555 94 808

Vi vet allt om dina rättigheter och ger dig gärna det vägledningsstöd du vill ha och känner att du behöver. Ring vår AnneLie (Svensson) eller Christel (Haglund) så hjälper de dig att reda ut begreppen och kommer med goda råd. Hos oss är goda råd dessutom helt kostnadsfria.

Välkommen att ringa!

Christel:
08-555 94 800

KLOCK-REPARATION

Jag lagar Din vägg-bords- eller golv-klocka. Eventuell transport inom söder/söderort.

Ring Kerstin 08-93 66 10

Sätt lite guldkant på tillvaron

Prova gärna våra RUT-tjänster

Kontakta Christina Reichenberg, vår hemtjänstchef, på telefon 08-555 94 542 eller skicka e-post till info@blomsterfonden.se

BLOMSTER FONDEN

Volontär hos oss? Engagera dig ideellt!

Hos oss på Blomsterfonden kan du söka efter ideella uppdrag som intresserar just dig.

På våra seniorboenden samt inom vård och omsorg är det ideella komplementet ovärderligt.

Vill du veta mer om de verksamheter som behöver volontärer är du välkommen att anmäla dig på vår hemsida.

www.blomsterfonden.se

från kursen i elegant och effektiv träning.
Vi fortsätter med inspiration, målmedvetenhet och glädje:

Till hösten finns vi i Lilla Salongen

Ringvägen 107

tisdagar 10:00-11:30, med start 3 september

September: 3, 10, 17, 24

Oktober: 1, 8,15, 22, 29

November: 5

Nu har vi gått igenom

bhastrika-övningar, kapalbhati-övningar och kniiiip-övningar som leder till positiva resultat.

Nu gäller det att inte enbart känna resultaten utan att även kunna se dem i spegeln med vältränade ögon.

1. Du riktar blicken rakt upp efter en vertikal linje.
2. Du riktar blicken rakt ner efter en vertikal linje.
3. Du upprepar detta 10 gånger.
4. Du riktar blicken till vänster i ögonhöjd efter en horisontal linje.
5. Du riktar blicken till höger i ögonhöjd efter en horisontal linje.
6. Du upprepar detta 10 gånger.

Ja, ögat - vår ögonmuskel behöver tränas i alla riktningar och dessutom i runda cirklar till vänster och till höger för att stärka vår syn.

Du behöver dessutom trycka lätt och mjukt på de akupressurpunkter som finns runt hela ögat för att förbättra blodcirkulationen i och kring ögat.

Nästa hälsotips kommer i nästa nummer av ALMA.

Inger-Johanne Holmboe, instruktör

Vill du ha mer information om kursen, hur du deltar och hur själva träningen går till kan du maila Inger-Johanne på ijholmboe@gmail.com

dentomed
DENTOMED DENTAL DEVELOPMENT AB

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

Vi utför sedvanlig tandläkar- och tandhygienist-vård inklusive tillverkning av bett- och snark-skenor. Just nu erbjuder vi tandläkarundersök-ning och hälsoscreening, blodtryck och blod-sockermätning till 50% av kostnaden samt vissa tandläkaråtgärder till 10% rabatt.

För medlemmar inom äldre- och handikapp-omsorgen 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

Klippoteket Prima

Erbjudande till medlemmar i Blomsterfonden

Dam- och herr-klippning nu till nytt lägre sommarpris

99:-

Ta med annonsen när du besöker frisören. Obs! Erbjudandet gäller endast under sommaren!

Förbokning ring 08-644 50 40 Öppet: Mån–Fre 10–18, Lör 10–16
Ringvägen 88 vid Skanstull, mitt emot Blomsterfonden 101

BECKMAN

”Ett bra rättesnöre är att tänka efter före”
Tage Danielsson

Du+Jag=Sant!

Singel idag. Sambo i morgon. Här i livet kan allting hända. Vill du att din sambo ska ärva dig måste ni skriva ett inbördes testamente. Ring så bokar vi en tid.

Beckman Juridik
Renstiernas Gata 49
Södermalm
08-640 48 40

Medlems-och givarsida

Här får du kontakt

Blomsterfondens medlems- och givarservice ansvarar för frågor om medlemskap och medlemsförmåner.

Som medlem kan du kontakta medlems- och givarservice genom e-post: medlem@blomsterfonden.se och telefon: 08-555 94 751.

Har du frågor om våra olika seniorbostäder och vår uthyrning, kontakta Emelie Wikström – emelie.wikstrom@blomsterfonden.se eller 08-555 945 27.

Telefontid är måndag till fredag mellan 09.00 och 11.00.

Anna Svensson på vår medlemsservice svarar på dina frågor om medlemskap och förmåner.

Vad är Blomsterfonden?

Blomsterfonden är en ideell förening som arbetar för hem och vård åt äldre i Storstockholm. Vi har idag ca 30 000 medlemmar runt om i Sverige och ett par hundra utomlands.

Vad gör Blomsterfonden?

Vi erbjuder hem och vård åt äldre på trygg ideell grund genom våra fem seniorboenden med värdinnor, vår hemtjänstverksamhet i våra fastigheter samt tre äldreboenden. Den sociala hjälpverksamheten finansieras med hjälp av gåvor och donationer till vårt 90-konto (PG 90 25 30-5).

Önskar du skänka en gåva till Blomsterfondens verksamhet och utvecklingsprojekt gör du det enklast via vår hemsida www.blomsterfonden.se eller genom att kontakta vår medlems- och givarservice via e-post; givarservice@blomsterfonden.se

Emelie Wikstöm svarar på frågor om vår uthyrning.

Din medlemsnytta

Medlemstidningen Alma kommer i din brevlåda fyra gånger om året. Som medlem får du ta del av de medlemserbjudanden som föreningen erbjuder.

Du är med och stödjer en verksamhet som gör stor nytta i det samhälle du lever i.

BLOMSTER FONDEN

Bli medlem nu - ta del av Blomsterfondens alla förmåner!

☐ **Ja tack, jag vill bli medlem i Blomsterfonden!**

Namn: Personnummer:

Adress: Postadress:

Telefon: E-post:

Skicka kupongen till: *Blomsterfonden, "Medlem", Box 114, 182 05 Djursholm.*

Medlemsförmåner

När du ringer till våra samarbetspartners för tidbokning eller information var noga med att uppge att du är medlem i Blomsterfonden.

När du stödjer ett av dessa företag hjälper du också Blomsterfonden i vårt arbete för hem och vård åt äldre. Tack för din omtanke!

Hjälpmedel

10% på ordervärdet går direkt till Blomsterfondens sociala verksamhet när du beställer produkter från

Leva Mer

Ring 08-233 150 för beställning och information

Tandvård

Rabatterad tandvård för alla medlemmar genom

Dentomed

Ring 08-767 08 00 för tidsbokning och information

Juridik

Rabatterade priser på juridiska tjänster genom

Beckman Juridik

Ring 08-640 48 40 för tidsbokning och information

Kultur

Rabatterade konserter för medlemmar genom

Berwaldhallen

Ring 08-784 18 00 för biljetter och information

Skönhet

Rabatterad klippning för medlemmar genom

Klippoteket Prima

Ring 08-644 50 40 för tidsbokning och information

Blomsterfonden övergår till webbuthyrning

De senaste åren har vi fått önskemål om en modernisering av vår uthyrningsprocess. Många medlemmar har efterlyst uthyrning via vår hemsida. 2012 beslutade föreningsstämman att en sådan övergång ska ske nu under 2013.

Vi har sedan årets början startat projektet och håller i nuläget på att upphandla leverantör av en sådan tjänst. Håller vi tidsplanen för projektet kommer vi att kunna erbjuda så kallad webbuthyrning från och med årsskiftet. Givetvis kommer vi då att i god tid innan informera alla medlemmar i Blomsterfonden om exakt tidspunkt och hur det kommer att gå till.

Det finns många fördelar med en webbaserad uthyrningsprocess, bland annat:

- Uthyrningen blir mer transparent.
- Uthyrningen går snabbare och blir mer effektiv
- Köande får mer information, som idag inte är möjlig att ta fram innan visning.

Idag får de 100 medlemmarna som har längst kötid till ett visst lägenhetsobjekt en kallelse till visning via brev.

Långt ifrån alla är dock intresserade av att flytta just när de får utskicket, vilket i de flesta fall innebär att vi måste göra flera utskick på samma lägenhet för att få fram en intressent, trots vår långa kö. Detta är kostsamt, resurskrävande och ett väldigt slöseri på papper.

Framförallt stoppar det upp uthyrningen, vilket innebär dyra tomhyror för oss som hyresvärd och en trögare omsättning av lägenheter, alltså längre kötider för er som är köande.

Därför är vi mycket positiva till att nu gå över till webbaserad uthyrning. Samtidigt vill vi förvissa våra medlemmar som inte har tillgång till dator eller internet, om att vi kommer hitta en lösning för er också.

Hur den ser ut, vet vi inte idag. Lösningen kommer vi ta fram tillsammans med den leverantör vi väljer och givetvis kommer vi informera om detta.

Hur ser utbudet ut för seniorer och äldre.

Träning för äldre efterfrågas mer och mer i samhället i stort. Vi ser det även inom Blomsterfondens olika boenden.

Almaredaktionen ringde runt till tre olika gym i Stockholm och ställde frågor om seniorträning för att få veta lite mer om vad som erbjuds de äldre i huvudstadsregionen. Vi kontaktade SATS i Sollentuna, Friskis & Svettis i Sollentuna och N´joy Täby för att få hjälp med våra frågor.

Seniorer är med på alla klasser

Ritza Pettersson som arbetar på träningsanläggningen N´joy i Täby berättar för Almaredaktionen att seniorerna som kommer till N´joy är med på de flesta av de klasser som anläggningen erbjuder.

-Spinning och vår seniorklass på måndagar är extra populärt, berättar Ritza.

Träning ingen åldersfråga

-Många seniorer som kommer till oss är mellan 60-80 år men vi har även äldre som är 80 år och äldre, säger Ritza.

Anki Brink från Friskis & svettis i Sollentuna berättar:

-Friskis & svettis i Sollentuna är som den största fritidsgården för alla åldrar, både vad det gäller träning och möten med människor, säger Anki Brink.

Anki berättar vidare: - vår äldsta medlem som går här och tränar regelbundet är 94 år. Det är så härligt att se när unga och äldre möts tex på våra cirkelpass och när de hjälper varandra med redskapen, avslutar Anki.

		SATS	N'joy	Friskis&Svettis
1.	Vad erbjuder ni för träning för seniorer?	Seniormedlemskap - Seniorklasser - Övriga klasser	Pensionärskort Rabatt för seniorer - Seniorklasser - Övriga klasser	Medlemskap med seniorrabatt
2.	Vilka klasser är mest populära?	Seniorklasserna	Spinning (klass för alla) Seniorklass	Seniorgympa Senior danspass Seniorstation 5 pass i veckan
3.	Ser ni en ökning av efterfrågan från seniorer?	Ja	Nej	Ja, absolut
4.	Vad kostar ett medlemsskap hos er?	Seniormedlemsskap 250–476 kr/mån	Pensionärskort: Dagkort 250 kr/mån Allkort 299 kr/mån	Medlemsskap med pensionärsrabatt 2 500 kr per år
5.	Vad är åldersfördelningen på de seniorer som tränar hos er?	Vanligast 60–70-åringar, jämn fördelning mellan kvinnor och män	Vanligast 60–80-åringar, jämn fördelning mellan kvinnor och män. Även äldre 80+	Från 65 år uppåt, den äldsta är 94 år
		www.sats.se	www.njoy.se	www.sollentuna.friskissvettis.se

...att träna i Stockholm?

Äldre power

Inom Blomsterfonden ser vi mycket positivt på träning för seniorer och äldre och fortsätter att utveckla vårt eget koncept Äldrepower som nu, efter en inledande studie, är inne i sin andra fas.

Vi har renoverat klart i Liseberg ...

Vi har nu avslutat renoveringarna av de så kallade loftgångshusen i Liseberg, Älvsjö (Sylvestergatan) och inflyttningarna påbörjas i juni/juli.

Det är både roligt och inspirerande att få erbjuda så många lägenheter till vår långa kö. Det var det sista renoveringsprojektet ute i Älvsjö, där vi tidigare renoverat X hus.

Renoveringarna påbörjades i början av 2000-talet för att åtgärda den låga standarden samt öka storleken på de ettor som under lång tid varit svåruthyrda på grund av de små storlekarna.

... och nu siktar vi på att bygga ett antal nya hus!

Blomsterfonden har både senior- och äldreboende i området Liseberg i Älvsjö.

Här har Stockholms stad gett Blomsterfonden en markanvisning för nybyggnation i anslutning till seniorboendet.

I dagsläget håller man i samarbete med staden på att ta fram detaljplaner för området. Tanken är att Blomsterfonden ska bygga 130 nya seniorlägenheter i området, om allt går enligt planerna.

De preliminära planerna kan du se på bilden här bredvid.

Blomsterfonden är med i Almedalen

Det är viktigt för Blomsterfonden att finnas med i sammanhang där vi kan vara med och påverka utvecklingen av äldrevård och omsorg i ett vidare perspektiv än föreningens egen verksamhet erbjuder.

Blomsterfonden kommer att finnas på plats under veckan för att informera om Blomsterfondens verksamhet i stort, men även för att sprida kunskap om vårt träningsprojekt för seniorer och personer med en demenssjukdom.

Om även du finns i Almedalen under veckan, besök oss gärna - vi finns i monter 78 på Cramérgatan (mitt emot entrén till högskolan).

Vi ställer ut i samarbete med våra externa partners i ÄldrePower-projektet. HUR - The Active Ageing Company och RAIsoft.

Almedalsveckan är den veckan på året då de politiska maktHavarna, näringslivet och det samlade mediala uppbådet alla finns på samma plats.

I år är alltså även Blomsterfonden med för att skapa nya kontakter i alla läger.

Allt för att bygga en starkare förening i takt med samtiden.

Titta in till oss under Almedalsveckan. Vi finns i monter 78 på Cramérgatan. Du är hjärtligt välkommen!

Föreningsstämmans ordförande Stig Nyman flankerad av styrelsens ordförande Lennart Francke och stämmans sekreterare Erika Björk.

Föreningsstämman 2013

Så var det dags igen för Blomsterfondens föreningsstämma. Den 29 maj hölls den traditionsenligt i Näringslivets Hus på Östermalm i Stockholm.

Tillströmningen av medlemmar var, som alltid, stor och kön var ringlande lång till anmälningsborden.

Innan själva stämman öppnades höll den för kvällen inbjudne gästen, socialförsäkringsminister *Ulf Kristersson*, ett anförande om milstolpar i svensk välfärdspolitik. Han talade om att Sverige bör vara ett land i social rörlighet; varje individ ska mätas efter sina egna prestationer och inte ärva eventuella sociala problem från tidigare generationer. Kristersson underströk också det viktiga i att alla människor som kan och vill ska tillåtas arbeta längre upp i åren. Allt annat handlar i grunden om åldersdiskriminering.

På samma linje var Blomsterfondens ordförande, *Lennart Francke*, när han äntrade talarstolen för sitt inledningstal.

– Under det senaste året har frågan om en åldrande befolkning diskuterats intensivt. Oftast framställs det faktum att medellivslängden fortsätter att stiga som ett problem i samhällsdebatten. Skojigt som det är att leva har jag mycket svårt att se saken på det sättet.

Francke pekade på statistiken som visar att de friska åren ökar i takt med ett längre liv, varför en lösning på pensionsfrågan borde ligga nära till hands. Det behövs inte så många extra arbetsår för att kompensera för en ökande äldre befolkning.

Blomsterfondens ordförande talade om ett år som varit framgångsrikt men som också innehållit ovanligt många svåra beslut för styrelsen och ledningen att ta. Bland annat om hemtjänsten i Danderyd. Här blev föreningen tvungen att säga upp sitt avtal på grund av att kommunen inte var villig att betala för en tjänst som Blomsterfonden kvalitetsmässigt kan stå för. Detta beslut kostade föreningen ca fem miljoner kronor och en del av de anställda blev dessutom av med sitt arbete. I det långa loppet var detta en omöjlig sits, en ständigt tärande verksamhet går inte driva vidare för en ideell förening.

Även utförsäljningen av Fastigheten ”Blåsippan” var ett svårt beslut att ta, men inget annat alternativ var möjligt. Föreningens tanke och målsättning var att förvandla denna fastighet till ett trevligt äldreboende, men hindren från kommunen var oöverstigliga. Nu placeras pengarna från försäljningen i föreningens andra byggnadsprojekt i stället.

– Det är av högsta prioritet för vår förening att vi ökar antalet moderna, komfortabla lägenheter till våra medlemmar, förklarade Francke.

Blomsterfondens restaurangverksamhet, som under ett antal år varit ett problembarn, har nu formats om och det nya konceptet ser ut att ha alla möjligheter att bli en riktig framgång.

Sveriges seniorer och äldre behöver bli starkare för att ha ett tryggare, roligare och bättre liv. Det har Blomsterfonden tagit fasta på och håller därför på och utvecklar ett smått unikt träningskoncept för sina hyresgäster och äldreboende.

– Det här är ett mycket intressant koncept som vi ser fram emot att få utveckla till något riktigt bra, förklarade Francke, vi har väldigt kompetenta samarbetspartners med på tåget, från Jyväskylä universitet likaväl som HUR och Raisoft som står för träningsmaskiner och mjukvara.

Ordförande Francke avslutade med att tacka föreningens alla medarbetare för ett bra jobb, från ledningen till alla de som arbetar på golvet. Han avtackade även avgående styrelseledamöter och hälsade nya välkomna.

Efter ordförande var det VD, *Ulf Thörneviks* tur att ta plats i talarstolen för sin redogörelse av verksamheten under 2012.

Han återkom till de många svåra besluten som tagits under året, men ville i första hand beskriva satsningar inom den sociala sektorn som både viktiga och lyckade; som införandet av telefonjour för ensamma äldre under storhelgerna, förbättringar av matmiljön i samband med luncher och middagar likaväl som träningskonceptet ”ÄldrePower”.

Thörnevik lyfte också fram Blomsterfondens trygghetslänk som en viktig röd tråd att följa i det sociala arbetet inom föreningen.

– Vi har mycket bra personal och många kompetenta ledare som arbetar varje dag med att utveckla våra rutiner, vårt sätt att arbeta med etik och bemötande och verksamheten i stort. Jag ser med stor tillförsikt på framtiden.

Thörnevik presenterade även preliminära skisser på hur de planerade nya husen i Liseberg kan tänkas vara placerade och se ut i en framtid. Han underströk också att ett samrådsmöte om detta kommer att hållas längre fram under hösten.

Därefter tog den ordinarie stämman över under ledning av dagens kloke och smidige ordförande *Stig Nyman.*

Kvällens program avhandlades som reglerna föreskriver; upprättande av röstlängd, val av justeringspersoner, prövning av stämmans sammankallande, årsredovisning, revisionsberättelse, val av styrelse, val av valberedning osv.

Nio motioner hade lämnats in till stämman: Återinförande av 80-årsgräns för inflyttning till seniorboende, styrelsens sammansättning, ändring av stadgarna §7, Blomsterfondens fastighetsaffärer, Blomsterfondens centrala kostnader, stadgeändringar, transparent koppling mellan turordning och tilldelning av bostäder, ytterligare soprum för hushållssopor på Ringvägen och Unionens rätt till plats i Blomsterfondens styrelse.

Till detta kom ett antal övriga frågor som diskuterades och lades till handlingarna. Bland annat framlades ett förslag från stämmodeltagarna att medlemsavgiften bör höjas för att skapa mera utrymme för att utveckla föreningen i framtiden. Stämman beslöt att följa de planer som finns för dagen.

Motionerna diskuterades, ventilerades och röstsedlarna var i flitig användning under kvällen. I samtliga fall beslöt stämman att följa styrelsens förslag.

Det poängterades också att det är viktigt att skicka in sina övriga frågor några veckor innan stämman. Då är det möjligt för styrelse och ledning att komma med genomtänkta relevanta svar på ett annat sätt än vad som kan göras spontant under pågående möte.

Årets föreningsstämma avslutades med sedvanlig trevlig fikastund innan alla mötesdeltagare gjorde sig klara för avfärd och ge sig iväg hemåt i kvällen.

VD, Ulf Thörnevik, personalchef Mariana Laxén-Payró och chefen för vård och social omsorg Christel Haglund hälsar medlemmarna välkomna till föreningsstämman.

Den inbjudne gästen, socialförsäkringsminister Ulf Kristersson talade till stämmodeltagarna.

Blomsterfondens stadgegrupp arbetar på styrelsens uppdrag med de förslag som ska ligga till grund för de stadgeändringar som ska framläggas till nästa stämma.

Styrelsen kommer att redogöra för dessa förslag i denna tidning under arbetets gång i god tid innan 2014 år stämma.

Vill du vara med och påverka detta arbete, gör då så här:

1. Skicka in ditt förslag till medlem@blomsterfonden.se och ange "Stadgeförslag" i rubriken.

2. Du kan också skriva till: Blomsterfonden, Box 114, 182 05. Skriv "Stadgeförslag" på kuvertet.

Förslag från medlemmar som skickas in till stadgearbetet kommer att redovisas i Alma i god tid innan nästa föreningsstämma 2014.

Måltidens betydelse på våra äldreboenden ska inte underskattas!

Maten är viktig för hälsa och välbefinnande.

Det finns många studier som visar att äldre personer som drabbats av olika sjukdomar antingen är undernärda eller befinner sig i riskzonen för att bli undernärda.

Därför är det viktigt att all personal inom äldreomsorgen har goda kunskaper och färdigheter i näringslära, matlagning och om måltidsmiljöns betydelse.

Maten smakar bra om man har fint runt sig när man äter!

Riktig matglädje sätt

Bra mat ger styrka som håller kropps-funktionerna på topp hela dagen!

Kostens och matsituationens betydelse för äldre har varit i fokus länge och flera förbättringsåtgärder har vidtagits.

Vår kanske viktigaste åtgärd har varit att förändra konceptet för våra restauranger i grunden. Efter moget övervägande har vi gått över till något vi kallar "Almas kök" som på lång sikt ska stärka vår verksamhet vad det gäller mat, kost och själva stunden kring lunch och middagar.

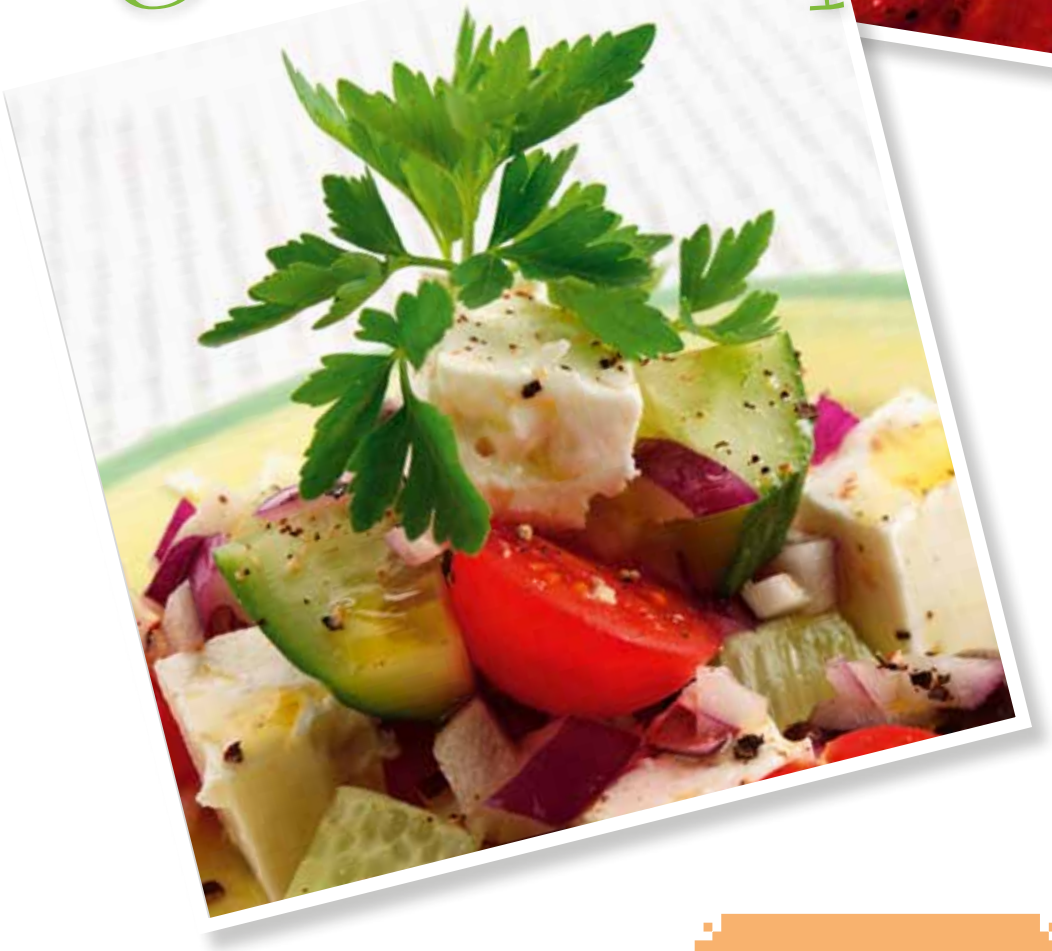
En ytterligare kvalitetshöjande åtgärd som är viktig för demenssjuka är att personalen äter måltider tillsammans med de boende; vid samma tid, samma bord, och samma mat. Detta kallas för pedagogiska måltider.

Genom att införa pedagogiska måltider blir matsituationen lugnare och de boende stimuleras till ett bättre näringsintag och bibehållande av sina funktioner.

Det finns också stor efterfrågan om seminarier och föreläsningar om kostens betydelse för våra seniorer. Detta är något vi kommer att starta till hösten för våra seniorboenden.

Det är också viktigt att vi kopplar ihop vårt mat- och kosttänk med ÄldrePower-projektet. Kost och träning går hand i hand när det gäller att skapa de bästa förutsättningarna för ett bra aktivt äldreliv.

er guldkant på livet!



Maten smakar bra om man har fint runt sig när man äter.

En god matmiljö är av största vikt för all äldrevård.

Måltiden är för de flesta en högtidsstund och speciellt viktig för de som har en demenssjukdom.

Med detta i gott minne såg vi under 2012 att vi hade ett behov att stärka vår matmiljö på våra äldreboenden. Med anledning av detta ansökte vi om medel från en stiftelse och fick genom detta möjligheten att höja trivseln, gemenskapen och glädjen kring våra luncher och middagar.

Pengarna blev alltså till fina matsalar som uppskattas stort av våra boende och deras anhöriga.

Detta har lett till lugnare och mycket trevligare matstunder på våra äldreboenden.

”All glädje utan rotmos är konstlad glädje”
Falstaff Fakir

”Ett liv utan fest är som en landsväg utan krogar”
Demokrit

”Jag gillar inte sniglar, jag föredrar snabbmat”
Falstaff Fakir

Måltiden är en högtidsstund som är till för att delas med andra!

”I maten finns styrkan”
Grekiskt ordspråk

Alltid lika kul med basarhäng!

Alltid lika roligt att hänga på Röda bergens basar med några kompisar och kolla in lite snyggingar, fika och äta goda frallor och framförallt fynda bland alla fina saker som finns att köpa.

Själv är jag på jakt efter en gullig gryta eller en stadig stekpanna att dela vardagen med.

Blomsterfondens basarer är ständigt återkommande högtidsstunder från år till år

TEXT & FOTO: ***Lovisa Sandberg***

Basarerna i Blomsterfonden har en historik som sträcker sig tillbaka till 1930-talet. Lördagen den 27 april var det dags för den årliga vårbasaren på Röda bergen.

På basaren fanns det mängder med fyndchanser, lotteri och café som arrangerades av Blomsterfondens seniorer. Basaren drog mängder med besökare i alla åldrar. Dagen till ära hade solen den goda smaken att stråla över Röda bergen.

Och det bästa? Det är att inkomsterna från basaren går tillbaka till seniorerna själva, via Blomsterfondens 90-konto. Ett synnerligen gott ändamål alltså!

Håll ögonen öppna till hösten då Ringvägen och Svalnäs arrangerar sina respektive basarer. Datum presenteras här Alma och på hemsidan.

TEXT & FOTO: ***Lovisa Sandberg***

Grannarnas kör: Turnéstopp Svalnäs

Bo Hülphers leder "Grannarnas kör" med varm och säkert proffessionell hand.

I Röda bergens seniorboende sjunger flera av hyresgästerna i en kör. Musikern, hyresgästen och initiativtagaren Bo Hülphers leder "Grannarnas kör" som under senaste året gästspelat även på andra anläggningar inom Blomsterfonden.

Senast fick Svalnäs i Djursholm, äran att gästas av kören. Publiken levde upp, sjöng med och var överens om att de beskådat ett fantastiskt framträdande med ett "verkligt drag".

Men det var inte bara kören som imponerade, ty den kom även ackompanjerad av en orkester till stor del bestående av Bo Hülphers genommusikaliska familj och nära vänner. Bos dotter, Malin Hülphers, sjöng flera låtar från legendariska Ulla Billquists repertoar. De kända låtarna från 40-talet genererade många igenkännande nickar och leenden.

Röda bergens kör är ingen vanlig kör. De rör vid hjärtat på många sätt – med sina talangfulla framträdanden, med sin humor och med sin värme. Och det är något verkligt speciellt när hyresgästen Emmy Bågendahl, vid 96 års ålder, kliver fram till mikrofonen och levererar ett klockrent solo.

Nittiosexåriga Emmy Bågendahl tar i för kung och fsterland och levererar en sång som ger publiken på Svalnäs "ståpäls" av hänförelse.

Grannarnas kör kör så det ryker!

Att städa undan vintern är en somrig gemenskap

TEXT & FOTO: ***Lovisa Sandberg***

Varje vår samlas hyresgästerna i Lisebergs seniorboende, Älvsjö, för att vårstäda innergården, umgås och grilla korv tillsammans.

Denna vår till ära, invigdes även den nyrenoverade grillhagen, som nu är betydligt större och finare.

Blomsterfonden stod för korvgrillningen med bovärden Jerry som förste grillexpert, värdinnan Stina stod för upplägget medan förvaltningschefen Göran gjorde sitt bästa för att tillgodose allas önskemål om tillbehör.

Den 17 maj hade den goda smaken att förse oss med ett alldeles strålande vårväder. Stämningen var på topp.

Ett stort tack framföres även till Skanska som skänkt två grillar till hyresgästerna!

Vårstädning med grillfest på Liseberg!

Du gamla, du fria …

Att fira Nationaldagen är en ständigt återkommande festlighet på Blomsterfondens alla adresser. Här är det hyresgäster på Ringvägen som klätt upp sig i folkdräkt dagen till ära.

I entrén möttes de 70 hyresgästerna av en välkomstdrink och därefter väntade en tallrik med bland annat kycklingspett, lax, kalkon och mimosasallad. Till efterrätt bjöds det hemgjorda bakelser med den svenska flaggan på toppen. Som bilderna visar var det ingen som for illa på det här kalaset.

Blomsterfonden tackar Ringvägens Trivselkommitté för sitt stora engagemang och fina arbete!

Nu kan du stödja Blomsterfonden snabbt och bekvämt. Ge en gåva på webben!

Vårt nya webbsystem är igång. Nu kan du stödja oss enkelt och snabbt genom att ge en gåva på webben.

Här nedan kan du se hur du går tillväga. Vi använder oss av Dibs för att alla ska kunna göra säkra kortbetalningar på vår hemsida. För den som fyller i sina personuppgifter kan vi tala om att alla uppgifter du lämnar i samband med en gåva behandlas strikt enligt PUL, Personuppgiftslagen. Blomsterfonden granskas även av Svensk Insamlingskontroll.

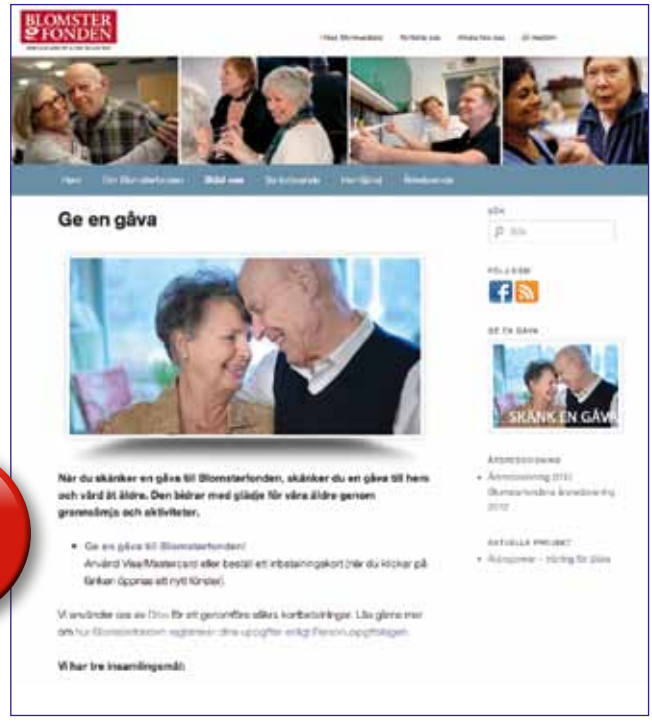
Välkommen med din gåva, vår sociala verksamhet drivs enbart med stöd av insamlade medel från medlemmar och externa givare. Varje krona gör nytta!

Så här gör du:

1

Gå in på vår hemsida www.blomsterfonden.se

Klicka på bilden ”Skänk en gåva” som finns uppe till höger på sidan.

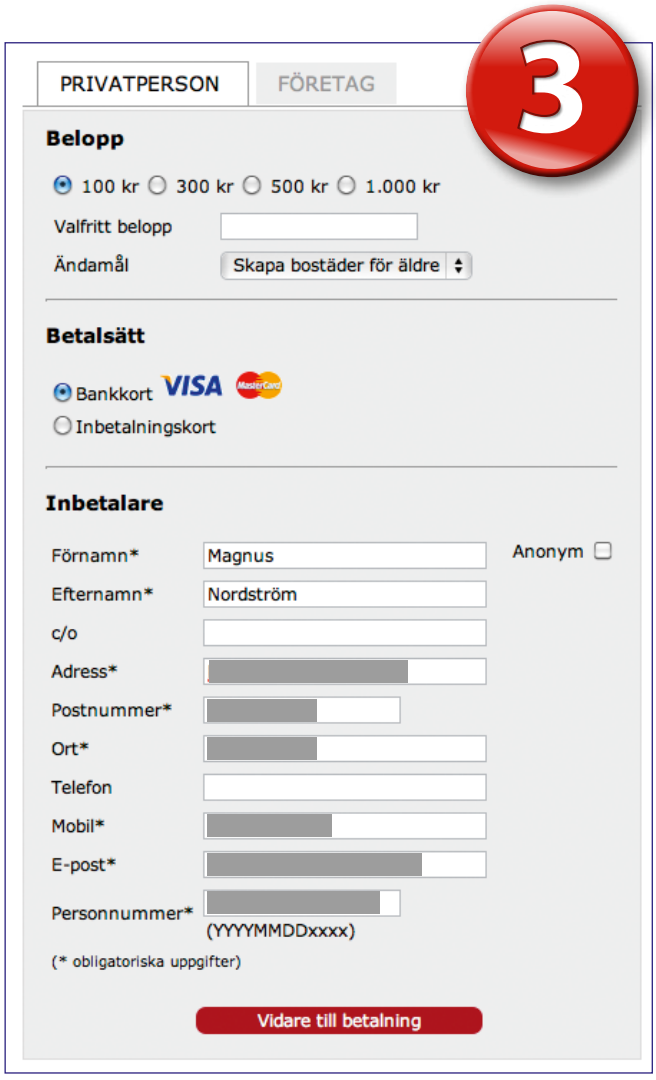


2

Nu har du kommit till vår insamlingssida.

Klicka på den ljusblå länken ”Ge en gåva till Blomsterfonden” som finns strax under den stora huvudbilden.

Blomsterfondens sociala verksamhet drivs enbart med stöd av insamlade medel från medlemmar och externa givare.



Nu har du kommit till formulärsidan.

Här väljer du mellan privatperson och företag och bestämmer vilket belopp du vill skänka och till vad du vill att det ska gå. Du klickar också i vilket betalningssätt du föredrar; bankkort eller inbetalningskort.

Sedan fyller du i dina personuppgifter, om du vill det. Du kan också välja att vara helt anonym.

Klicka dig sedan vidare till betalning.

Nu har du kommit till vårt säkerhetssystem.

Vi använder oss av Dibs för att genomföra säkra kortbetalningar på nätet.

Här fyller du i dina kortuppgifter och klickar dig sedan vidare för betalning.

Har du valt att betala med inbetalningskort kommer ett sådant att skickas till den adress du uppgivit snarast möjligt.

Nu har du kommit till betalningssidan.

Genomför betalningen enligt anvisningarna och klicka sedan på fortsätt.

Din betalning genomförs nu. Stort tack för din gåva!

SVENSK INSAMLINGS KONTROLL 90 KONTO

BLOMSTER FONDEN

Sudoku

MEDELSVÅR

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

LÄTT

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

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 1/2013

Följande fyra har vunnit lotter à 100 kr,
Ingrid Andersson, Stockholm
A. Svensson, Västerhaninge
Klas Wolff, Nacka
Bertil Wesström, Täby
Grattis!

Lösningar till Sudokun här upptill

MEDELSVÅR

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

LÄTT

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

Korsord

TELEFON

POSTADRESS

ADRESS

NAMN

Korsordstävling nr 2/2013

Lösningen på Blomsterfondens korsord nr 2/2013 ska vara oss tillhanda senast den 3. 8. 2013. Adress: Blomsterfonden, Box 114, 182 05 Djursholm.
Bland de rätta lösningarna dras fyra vinnare som belönas med lotter.

POSTTIDNING B

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNIN
Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen på baksidan (ej adressidan)

Returadress:
Box 114, 182 05 Djursholm

Snabbfrågan
Vad gör du för att hålla dig i form

Ursula Sjölund

– Jag går på Friskis&Svettis tre gånger i veckan och så pilgrimsvandrar jag. Mental träning är också viktig, jag är coach och jobbar med det.

Zahid Iedan

– Jag konditionstränar både ute och inne. Alltid med höga reps.

Sofia Marklund

– Jag joggar och går på gym. Och så tar jag alltid tillvara på vardagsmotionen, jag går alltid i rask takt när jag tar mig från ställe till ställe.

Kortspel och skitgubbar

Senaste gången vi sågs i Almas spalter hamnade vi plötsligt, via tv-program som "Jag minns mitt 50-tal.."och "Minnenas television", i anekdoter om självaste Maurice Chevalier och våra svenska revykungar Ernst Rolf och Karl Gerhard med flera.

Att döma av några glada reaktioner från min värderade läsekrets kan det gärna bli fler historier på den här sidan, så varför inte direkt återge en som jag på det viset fick i utbyte, hämtad från politikens värld.

Göran Persson, förre statsministern, var på besök i Malmö, där han skulle hålla tal den 1 maj. Mycket folk hade samlats i parken, och trängseln var stor närmast talarstolen. I röran där råkade en gammal dam snubbla omkull. Göran Persson såg vad som hände och skyndade ner och hjälpte henne upp.

- Nu vet ni vilket parti ni ska rösta på nästa gång, sa statsministern leende.

Damen borstade av sig och svarade snabbt:
- Ånej, försök inte, gubbe lilla. Det var ändan jag slog i, inte huvet.

Sommartid är som bekant också bröllopstid, vilket inte minst syns i tidningarna, som fylls av bilder på brudpar.

Det påminner mig om en ambitiös bröllops-fotograf (A-son kan vi kalla honom), som hade anlänt i god tid till en kyrka för ett uppdrag. Han tänkte ta en bild från orgelläktaren, men dörren dit upp var tyvärr låst. A-son upptäckte dock snabbt att kantorn (B-son) satt på sin plats på orgelpallen. Men, men - han hade tydligen råkat somna! Fotograf A-son började ivrigt vifta uppåt läktaren för att påkalla kantorns uppmärksamhet. Plötsligt - och alltför snabbt - vaknade kantorn till, och tre sekunder senare dånade Mendelsohns bröllopsmarsch i kyrkan.

Prästen, på väg uppför kyrkbacken i sakta mak, ryckte plötsligt till.

- Vad händer? Har dom redan börjat? muttrade han och satte full fart, rakt in i sakristian.

Nu hade brudparet anlänt i taxi till kyrkans parkering och fick omedelbart höra bröllops-toner från kyrkorgeln. Brudgummen tog tag i bruden och båda rusade mot altaret. Under tiden hade den bestörte prästen fått hjälp med kappan och hastade in till altaret. Det såg brudparet, som ökade farten och kom fram med andan i halsen, precis som prästen. Allt medan generade bröllopsgäster smög in i kyrkan med förvånade miner ...

- Det är det jag alltid har sagt. Folk gifter sig för tidigt nu för tiden, sa kantor B-son, när han och fotograf A-son lite senare samma dag träffades för att - på sitt sätt - "fira" att bröllopsceremonien trots allt slutat lyckligt.

Ett bra slut ska också en anekdot ha, och då passar det ju bra med den här, som utspelar sig vid ett festligt dukat middagsbord i Stockholm för många år sedan. En av gästerna var Dagens Nyheters forna chefredaktör Herbert Tingsten, som hade fått en ung och vacker dam till bordet. Hon var en aning nervös men också mycket förväntansfull över att ha fått en så berömd man till bordskavaljer och såg fram mot en spännande och spirituell kväll. Men den första timmen till bords gjorde henne grymt besviken. Professor Tingsten hamnade nämligen omedelbart i en intensiv diskussion med en herre på andra sidan bordet och tog ingen notis om sin unga bordsdam. Inte förrän det var dags för desserten.

– Får jag fråga hur gammal fröken är? undrade Tingsten.

– 21, sa bordsdamen.

– 21, sa Tingsten med ett skratt. Det är ingen ålder, det är ju ett kortspel.

– Det är skitgubbe också, blev svaret från den unga damen.

Till sist önskar jag er alla en fin sommar med mycket sol och värme - och många glada skratt!

Gunnar Sandstedt
Medlem i Blomsterfonden

Foto: Kristina Lattinen

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.