

# ALMA

En tidning för och om människorna i Blomsterfonden #3 • September 2014

**Tema: Hälsa**



**Löp lätt och ledigt  
med Malin Ewerlöf**

*Läs mer på sid. 8-11*

**Stärk din kropp  
och själ i St Malo**

*Läs mer på sid. 12-13*



**ÄLDREPOWER  
I ALMEDALEN**

*Läs mer på sid. 26-27*



**Blomsterfonden är  
för andra gången  
med i Famnas  
Värdeforum**

*Läs mer på sid. 25*



# GLUTENINTOLERANS BEHÖVER INTE BETYDA UTANFÖRSKAP

GOTT  
utan gluten

MATRÄTTER OCH BAKVERK FÖR ALLA TILLFÄLLEN



pagina

**Enbart för Blomsterfondens medlemmar och Almas läsare:  
Du kan köpa boken direkt hos förlaget till rabatterat Blomsterfondenpris.**

Gå in på [www.pagina.se/blomsterfonden](http://www.pagina.se/blomsterfonden)

**Välkommen in i värmen.**

**Deltag i utlottningen av en fin receptbok för den som inte tål gluten.**

Delikata recept som garanterat är fria från gluten. Här bjuds på allt från härliga bakverk till läckra aptitretare, matiga huvudrätter och delikata desserter. Vad sägs om cookies med chokladchips, banankaka, cheesecake, clubsandwich med kalkon och blåmögelost, hamburgare med cheddar, kalifornisk pizza, quiche med purjolök och rökt ankbröst, apelsinkaka med polenta, söta och salta muffins ... och mycket, mycket mer.

Frédérique Jules, som författat boken, är själv glutenintolerant och vet att vardagen kan vara problematisk när det kommer till mat. Gott utan gluten erbjuder nya sätt att äta glutenfritt, allt enligt mottot att ge alla som lider av utanförskap på grund av matallergier nya och positiva erfarenheter.

Här är ni som vann en konserveringsbok i senaste Alma

**Grattis!**

Kerstin Ljungblom, Spånga  
Kerstin Konradsson, Stockholm  
Kerstin Markström, Stockholm  
Britta Alm, Stockholm  
Lo Neumeyer, Solna



Var med i utlottningen av fem böcker. Skicka in ditt namn och adressuppgifter till Alma per mail eller brev: [alma@blomsterfonden.se](mailto:alma@blomsterfonden.se) eller Blomsterfonden, Box 114, 182 05 Djursholm. Märk ditt meddelande med "Gott utan gluten".

*Om du inte hade turen att vinna en konserveringsbok ...  
... så kan du gå direkt in på förlagets hemsida och köpa den till rabatterat pris: [www.pagina.se/blomsterfonden](http://www.pagina.se/blomsterfonden)*

## Håll till höger Svensson!

Alma hänger på den rådande trenden och blir hälsomagasin för ett nummer.

Det är något vi inte är ensamma om. Det finns en uppsjö tidningar och magasin, både i pappersformat och på nätet som berättar för oss hur vi ska göra för att må bra, äta nyttigt, gymma, jogga, springa långlopp och intervallträna.

När jag ser detta enorma utbud, som finns för att trigga våra suktande egon och våra drömmar om att utföra stordåd, kan jag inte blunda för den blänkande ytan. Den som får oss att köpa skor, pulsmätare, gymkort, kostböcker, yogaresor och joggingkläder för stora belopp varje år.

Vi tränar inte längre enbart för att få upp flåset, vi sliter lika mycket för att glänsa och få bekräftelse, femtio likes från våra facebookvänner är ofta mycket mer värt än den fysiska hälsoeffekten. Vi sukter efter attraktiva och slimmade kroppar, vi vill visa omvärlden vilka lyckade och framgångsrika människor vi är.

För tjugo år sedan drog jag en gammal hängig t-tröja över huvudet när jag gav mig iväg ut i joggingspåret. Idag är detta en omöjlighet. På den tiden mötte jag inte en käft under min löpning, idag är joggingspåret en glittrande catwalk för alla som vill visa upp sin nya outfit. Rena autobahn, håll till höger Svensson eller riskera att bli översprungen och bortgjord av någon med blicken stint fäst vid armljednens springdator.

Överlag mår vårt samhälle bra av att det blivit inne att träna och hålla kroppen igång. Sjukdomar och kostnader hålls på avstånd och med en växande hälsobransch skapas många nya arbetstillfällen.

Men vi får inte glömma att det finns en baksida också. Rapporterna duggar rätt idag om att många far psykiskt illa av ökade prestationskrav och en ångestladdad känsla av att inte räckta till och se rätt ut i omvärldens ögon.

Så låt oss, en gång för alla, enas om att inte lägga onödiga krav på varandra, att riva omöjliga ideal och förljugna förebilder. Låt var och en sikta mot sina egna högst individuella mål.

Jag vill också komma med en liten önskan till våra kollegor i "hälsotidningsbranschen". Skriv gärna även om äldre människors träning. Om åttio- och nittioåringar som med stor framgång höjer sin fysiska och mentala styrka tack vare hårt slit i maskinerna. Detta är mycket intressant och de positiva effekterna är så uppenbart många.

Berätta även om att det är fullt möjligt för en gammal människa som bär på en demenssjukdom att träna för fullt. Om hur de njuter av att vara en del av ett sammanhang, låta musklerna arbeta och känna krafterna återkomma till en kropp som minns varje rörelse och ansträngning fast huvudet inte längre gör det.

Lite längre fram i den här tidningen finns en artikel om vårt eget träningskoncept Äldrepower.

Läs den. Och, som sagt, skriv gärna en egen.

Färdigskrivet nu för egen del, jag ska ut och jogga.

Regnar tydligen. Var tusan lade jag min nya windstopper med tejpade sömmar, den behövs idag – vattentät, men andas och släpper ut svett och överloppsvärme.

Häftigt snygg också faktiskt.

Ulf Thörnevik



### Ulf Thörnevik

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

Ulf har ett jättesmart system för att hålla flåset uppe. Han tävlar, så att säga, mot sig själv och utmanar sin egen ålder.

Han har helt enkelt bestämt sig för att alltid slå de egna uppnådda åren på milen. Om det snöar eller regnar kvittar.

Idag, när Ulf är femtiofem, går tio kilometer undan på 51, 52 minuter. När han fyller sextio ska han klara av det hela på 57, 58.

Och så tänker han hålla på.

När det väl blir dags för sista upploppet och den slutgiltiga målgången beräknar han att tiden bör ligga på en och fyrtio, en och femtio för att det ska gå vägen.

Något att försöka slå gott folk.

Ulf utmanar er, vad är väl en hink isvatten i de här sammanhangen.

I futtigaste laget, faktiskt.



## 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 värdgivare inom äldreomsorgen. I dag har vi 34 000 medlemmar.



### 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 fyra gånger per år och skickas kostnadsfritt till alla medlemmar i Sverige. 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, 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

**Tryck:** Pipeline Nordic AB

**Annonser:** Kapten Miki Kommunikation AB, 070-516 92 94.  
info@kaptenmiki.se

# Äldre hälsa



**Gamlingar – Hur var det och hur vill du ha det?**

sidan 7



**Löp lätt och ledigt med Malin Ewerlöf.**

sidan 8–11



**Kulturresetipset: Det är gudagott att vistas i St Malo.**

sidan 12–13



**Fin och ny utemiljö på Liseberg tack vare givmild medlem.**

sidan 14–15



**Hjälp oss stöda de äldre, skicka ett SMS.**

sidan 18



**Teater AMERAC BB - en sorglig komedi om livet på ett äldreboende.**

sidan 20–21



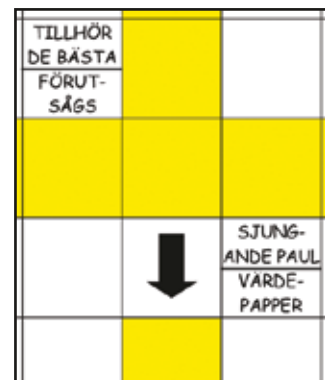
**Blomsterfonden presenterar Äldrepower i Almedalen**

sidan 26–27



**Helan går och kräftor äts på Svalnäs.**

sidan 29



**Kryss och sudoku till tidsfördriv**

sidan 30–31

## Må bra hela livet

Ja, då var sommaren 2014 slut, liksom alla härligt lata varma dagar.

Det har gått lite si och så med min träning under semestern. Men träning ska ju vara kul och just på sommaren har jag mindre lust att slita t. ex på gym. Känns konstigt att stänga in sig i en gymlokal mitt i högsommarvärmen.

Själv var jag några härliga veckor i Frankrike där det istället för gymmet blev långpromenader på stranden varje morgon. För mig är den bästa energikällan att få vara ute i naturen och värmen, det behövs inte så mycket mer för att ladda batterierna för mig.

I förra numret av Alma skrev vi om hur man kan minimera risken för att drabbas av demenssjukdomar. Professor Bengt Winblad berättade att kost och motion är viktigt, mycket hänger på en själv och ens egen inställning. Det gäller att hålla blodtrycket och blodsockret under kontroll, på samma sätt som man gör för att minska risken för framtida hjärt- och kärlsjukdomar.

Personligen har jag blivit mer medveten på senare år. Mycket som en följd av att min pappa gick bort i Alzheimers sjukdom. Jag vill gärna minimera risken, att även jag drabbas, så gott det går. Jag inser att jag kan förebygga sjukdomar och påverka min hälsa och mitt framtida välbefinnande redan nu om jag håller mig till en hälsosam livsstil.

Tipsa gärna Alma-redaktionen om bra hälsotips genom att skriva till: Blomsterfonden, Att: "Hälsotips", Alma redaktionen, Box 114, 182 05 Djursholm.

I DET HÄR NUMRET kan du bland annat läsa om Malin Ewerlof och hennes hälsotips se sidan 8–11.

På sidan 20–21 kan du läsa om AMERAC- en komedi som utspelar sig på ett äldreboende. Alma lottar ut 10 biljetter till föreställningarna i höst.

Christel Jansson, **Chefredaktör Alma**

Christel.jansson@blomsterfonden.se



**Christel Jansson**

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

Christel är en aktiv person som förstår att välbefinnande är resultatet av att många positiva delar i livet samspelar.

– Det gäller att hålla igång och äta hälsosamt men det finns heller ingen anledning till ångest över en riktigt lat dag i hängmattan med en glass och en bok ibland.

– Att se och hålla sig till de rätta proportionerna är tricket.

## 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](mailto: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).

### **67-årig tjej/kvinna söker manliga och kvinnliga kompisar "för glädje och sorg".**

Ålder 55–100. Inga långpromenader eller dylikt, då jag för närvarande är fast med min rollator och kryckor efter en ryggoperation.

Jag hoppas att jag snart får flytta från Årsta till Blomsterfonden Ringvägen. Jag är kreativ med olika konsthantverk, framförallt stickning. Socionom. Reser flera gånger varje vinter till solen. Ej nykterist, ej smal, rökare. Musiksmak; blues, ABBA m.m.

Du som vill skriva till mig ska vara prydlig, renlig, ärlig. INGA MISSBRUKS-PROBLEM! Ha en stabil ekonomi, gärna bil, humor.

Du får inte ha hund eller katt. Ett plus är om du kan sticka eller sy. Tveka ej att svara, skriv mycket om dig själv till

**"Lika barn leka bäst"**

## Skriv till oss!

*Vi vill att du som är medlem deltar aktivt i Alma, att du debatterar och skriver till oss.*

*Många har tyvärr trott att insändarna nödvändigtvis måste handla om Blomsterfonden, om vår verksamhet, stadgar och andra interna angelägenheter, men så är det inte.*

*Du kan skriva om alla relevanta saker som hör senior- och äldrelivet till. Det kan vara allt från samhällsfrågor till rena personliga betraktelser och funderingar kring det som är viktigt för dig och ditt liv. Så fatta pennan, skriv nu till oss!*

Skicka dina texter per e-post till [alma@blomsterfonden.se](mailto:alma@blomsterfonden.se) eller med vanligt brev till Föreningen Blomsterfonden, "Skriv till Alma", Box 114, 182 05 Djursholm.

Vi förbehåller oss dock rätten att förkorta din insändare om det krävs av utrymmeskäl.

Blomsterfonden är med på ett flertal mässor och seminarier i höst



### Senior – Det goda livet

Nu är det dags för den årliga mässan för aktiva seniorer där Blomsterfonden varit aktiv sedan flera år. Temat för årets mässa är "SENIOR – Det goda livet". Årets mässa hålls som vanligt på Stockholmsmässan den 14-16 oktober.

Varmt välkommen att besöka Blomsterfonden, i monter 142, och vila benen en stund i vår soffa!

### Stockholm Senior i gallerian

Precis i pressläggningstider deltar vi även i Stockholm Senior 2014 i Gallerian i Stockholms city. På mässan kan den som vill prova på vårt träningskoncept – "Äldrepower" som är ett hälsosamarbete för äldre. På mässan finns allt för seniorer och vi ser fram emot stor uppslutning i vår monter.



## ALZHEIMERCAFE Så här ser vårt program ut för hösten.

Våra uppskattade Alzheimercaféer fortsätter i höst på Svalnäs, stora salongen, Svalnäs Allé 4 B i Djursholm. Mellan kl. 18.00–20.00 följande kvällar i höst:

2:a oktober    6:e november    4:e december

Anmälan kan du göra via e-post: [info@blomsterfonden.se](mailto:info@blomsterfonden.se) eller via telefon 08-555 94 512.



### TUSEN RÖDA ROSOR VILL JAG GE TILL MARITTA -VOSS- LAGERLUND

Vi har ju haft extremt varmt denna sommar.

Jag som många andra ringde runt till affärer för att försöka få tag på någon fläkt eller AC, men förgäves – slut överallt.

Då ringer min granne Maritta och säger att hon vet en firma som får in fläktar nästa dag – skall jag beställa åt dig?

Jag tar tacksamt emot erbjudandet och nästa morgon vid 7-tiden ringer Maritta på min dörr och står där med två stycken fläktar till mig.

Vilken underbar människa och denna snälla människa bor på Svalnäs.

**Ann-Britt Liss, i Svalnäs Allé 6 A**

### Stöd de äldre. Annonsera i Alma!

Skicka efter mer info och prislista.

Mejla till:  
[magnus@kaptentmiki.se](mailto:magnus@kaptentmiki.se)  
eller ring 070-516 92 94  
så får du veta mer om  
vad du vinner på att  
annonsera i den här  
tidningen.



## Budapest. Nu kommer vi!

Den 25-29 september bär det av till Budapest med Blomsterfonden.

Tjugo medlemmar åker då på en riktig sällskapsresa som arrangeras i samarbete med CE Travel.

Ett gediget utflyktsprogram finns att tillgå för de medlemmar som så önskar. Bland annat till Széchenyi-badet.

I nästa numer av Alma kommer vi att berätta allt från resan: Vad som hände, vad som inte hände, vad som inte fick hända men som hände ändå.

Skojade bara. Ni ska bara få en ordentlig reseberättelse så att ni sedan, i lugn och ro, kan sitta hemma på kammaren och fnula över om ni inte ska hänga med nästa gång ändå.



# Kulturblomman

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

## GAMLINGAR – hur var det och hur vill du ha det?



FOTO: Karl Heinz Henrich/Nordiska museet.

Att vara gammal och behöva hjälp är en del av livet, precis som att vara ung.

Ålderdomen berör oss alla, förr eller senare och på olika sätt. Frågan om hur vi ska ta hand om våra äldre är kanske mer aktuell än någonsin.

Har synen på gamla ändrats? Var det kanske bättre förr?

I juli 2014 öppnade utställningen Gamlingar – hur var det och hur vill du ha det? på Nordiska museet.

Här visas statistik och fakta varvat med personliga berättelser. Intervjuer, fotografier och tidningsartiklar beskriver hur vi tagit hand om våra gamla genom tiderna.

Förhållandet mellan generationer, frågan om att klara sig själv eller bli en belastning för de yngre, olika typer av hjälpmedel och förändringen från fattigstuga till hemtjänst är teman som tas upp.

Nordiska museet har intervjuat äldre, anhöriga och vårdpersonal vilket gett många nutida berättelser som lyfter olika perspektiv:

”*Önskar att det fanns hjälp att få när man behövde den, men det förstår jag ju att det inte går. Man måste vänja sig, för vad kan man begära av livet när man är så här gammal.*

Ruth 94 år, Södermalm, Stockholm

”*Nu kommer du tycka att jag är en hemsk människa, men jag vill faktiskt inte besöka min far på äldreboendet. Jag mår ärligt talat dåligt, känner att jag inte klarar det. Jag skäms för att känna så här, men jag har inte slutat att älska honom. Jag har bara slutat besöka honom.*

Anders 47 år, Östermalm, Stockholm

”*Som personal förväntas jag vara både vårdare som torkar rumpor och ger medicin, men jag ska också vara stand-in-anhörig för de anhöriga som inte hinner, eller inte klarar av, att se sina älskade bli gamla.*

Julia 22 år, Vellinge

Utställningen Gamlingar – hur var det och hur vill du ha det? Visas fram till 15 mars på Nordiska museet



TEXT: *Maja Aase*

# ..LÖP LÄTT OCH LEDIGT MED MALIN.. EWERLÖF

- Hellre lite och ofta än mycket och sällan, säger tränaren och löpmästaren Malin Ewerlöf, som är övertygad om att alla kan träna, hela livet, efter sina egna förutsättningar.
- Det är aldrig för sent att börja. Ta det bara lätt och se till att ha roligt.

INTERVJUN FORTSÄTTER PÅ NÄSTA UPPSLAG



**– INGEN ÄR  
FÖR GAMMAL  
FÖR ATT TRÄNA**

## **MALIN EWERLÖF**

**Ålder:**

42 år

**Familj:**

Tre barn.

**Bor:**

Lidingö, uppvuxen i  
Södertälje.

**Gör:**

personlig tränare i löpning  
och löpteknik, expert-  
kommentator i TV och  
mycket annat.

**Urval meriter:**

EM-silver på 800 meter,  
15 SM-guld. Svensk  
rekordhållare på 800 meter  
och 1500 meter.

**Bästa löptipset:**

– Börja lätt och varva mellan  
att gå och springa. Då är  
chansen stor att du tycker att  
det är riktigt kul.

Malin Ewerlöf började med tävlingsidrott som sjuåring när hon sprang Lilla Lidingöloppet. Toppen på karriären kom 1998 när hon som enda svensk tog medalj i friidrotts-EM – ett silver på 800 meter.

Efter en hel del skador och hårt utsatta hälsenor slutade hon med elitidrottandet för tolv år sedan, men har fortfarande de svenska rekorden på 800 och 1500 meter.

I dag är Malin elitmotionär och långlöpare och springer fem dagar i veckan. Under åren har hon hunnit med att få tre barn, organisera friskvård på företag, jobba som cykelbud bland mycket annat. Nu ägnar hon sig åt att vara expertkommentator, föreläsa om målsättning och motivation och att jobba som personlig tränare, mitt i den pågående löptrenden.

## ETT STILLASITTANDE LIV ÄR INTE NYTTIGT FÖR NÅGON - RÖR PÅ ER

Hon är snabb i tal och tanke och hyllar gärna dem över 60 år, som tar chansen att hålla igång i vardagen, på alla sätt de kan och har lust till.

– Helt rätt! säger Malin Ewerlöf. Variation är också bra att tänka på, för att undvika skador när man är äldre. Jag tror på att röra sig så mycket man kan. Det är otroligt viktigt.

Ett stillasittande liv är inte vettigt eller nyttigt för någon, men pensionärer som hoppar upp ur TV-soffan, kliver av bussen i förväg och står på ett ben i matkön – de ser till att öka chansen för att bli gladare och starkare och får mycket på köpet: den som är ute på språng har lättare att träffa folk.

– Det handlar om att ändra sitt sätt att tänka. Att inse att allt vi gör under en dag kan räknas in och att inte alltid vara bekväm och välja det enklaste

eller snabbaste. Lägg på fem minuter, promenera en bit i stället och gör en bra grej av den där stunden.

Bland dem som inte är så vana vid att röra på sig kan det vara ovant, nästa obehagligt, att ta i. Att bli trött, andfådd, lite svettig och känna att kroppen får jobba:

– Ja, det är träning i sig att våga utmana sig själv, att tänja på sina egna gränser. Ibland är faktiskt risken större att man tar i för lite än för mycket...

## VI GÖR ALLT FÖR SÄLLAN VÅRT BÄSTA FÖR VÅRT EGET BÄSTA

Vid undersökningar av hur mycket svenskarna motionerar framstår det som om hela landet ligger i ett ständigt träningsläger: många uppger att de tränar hårt och mycket. Samtidigt kommer täta rapporter om ökad övervikt och att folksjukdomar, som hänger ihop med livsstil, blir allt vanligare.

Enligt Malin Ewerlöf är verkligheten sådan att en klick människor tränar väldigt, väldigt mycket – vissa till och med för mycket. Samtidigt är det alldeles för vanligt att inte träna alls.

I ett hälsosamt liv ingår att röra sig och att äta mindre av det som är dåligt för kroppen. Enkelt, eller hur? Ändå gör vi inte alltid vårt bästa, för vårt eget bästa. Några som man skulle kunna tro är spänstiga förebilder är sportjournalisterna. Men Malin säger snällt att det kanske inte riktigt är så:

– Sportjournalister är sällan väldigt vältränade, säger Malin med ett fniss. Den yngre generationen är oftast rätt sportig men bland de äldre är de flesta inte i så bra form.

Uttrycket att ”det är aldrig för sent att börja träna” stämmer väldigt väl. Liksom att det inte är ett dugg konstigt

att vara lite rostig och gisten och vilja ta det lugnt när man väl börjar med löpträning.

– Jag har kunder som befinner sig på en väldigt grundläggande nivå, säger Malin Ewerlöf. Det viktigaste är att anpassa träningen efter varje person. Ibland kan vi börja med att gå, för att bygga upp en sorts grund. Att gå och jogga om vart annat är ett alldeles utmärkt sätt att sätta igång.

Just intervaller – att springa korta, snabbare sträckor och däremellan gå – är bra träning. Det är lätt att få för sig att det är viktigt att snabbt springa långt och att orka springa hela tiden. Nej, satsa hellre på intervaller – och var nöjd med den träning som blir av.

– Att tänka på att springa lätt är bra, säger Malin Ewerlöf. De som gör det hamnar i ett bättre löpsteg och får in en mer positiv känsla, och känner att det är kul att springa.

## ÄLDRE MÄNNISKOR KAN VARA VÄLDIGT UTHÅLLIGA OCH STARKA

Ålder är som sagt inget hinder för att ha kul och träna. Malin tar sin egen 70-årige pappa som exempel. Han har sprungit i hela sitt liv, och nu gillar han att gå snabbt (powerwalk), gärna med stavar.

– Jag har också många kunder som har börjat sent, och som bara blir bättre och bättre. De kan finnas sig i sitt livs form när de är på väg mot 50. Det är roligt! I grenar där det handlar om uthållighet går det att bli väldigt duktig även i hög ålder.

Så, den som vill har möjlighet att ge sig själv en bra present: håll kroppen i gång, och chansen ökar att livet blir lite längre och lite roligare:

– Är du intresserad av att börja träna är det bara att köra, säger Malin Ewerlöf. Vi blir aldrig för gamla för att röra på oss.

## MALIN TIPSAR:

### Är det farligt att träna vid förkylning?

– Under en förkylning är kroppen försvagad och det är lättare att dra på sig skador. Dessutom ger träningen inte samma effekt utan kan förlänga tillfrisknandet.

### Hur hittar jag bra skor?

– Gå till en butik med experter på löparskor. Där går det att provspringa på löpband. Kanske lite dyrare, men enklare att hitta rätt.

### Hur gör jag träning till en vana?

– Det bästa är att ta på träningskläderna och försöka hänga i en månad. Då är den första tröskel passerad och suget börjar dyka upp. Ta gärna med en kompis!

### Jag är överviktig – vad är bäst för mig?

– Gå mycket! Vattenträning, simning och cykling är också skonsamt och fettbrännande. Lägg gärna in lite löpning i kortare perioder under promenaderna: springa 1 min – gå 1 min. Lycka till!



– TA GÄRNA MED EN TRÄNINGSKOMPIS

## VINN ETT TRÄNINGSPASS MED MALIN

Malin gillar Blomsterfondens ideella arbete för de äldre och bjuder därför in en medlem att träna med henne.

Skicka in ditt namn och adressuppgifter till Alma per mail eller brev: [alma@blomsterfonden.se](mailto:alma@blomsterfonden.se) eller Blomsterfonden, Box 114, 182 05 Djursholm. Märk ditt meddelande med "TRÄNA MED MALIN". Lycka till!

KULTURRESETIPSET

# St Malo

Den här gången för resetipset oss till St Malo som ligger i Bretagne på den franska smaragdkusten.

**St Malo** grundades redan på 600-talet och har en brokig historia. Bland annat har staden under långa tider varit tillhåll för sjörövare och plundrare som här fann en säker plats omgärdad av stabila stenmurar som skydd mot hot utifrån. Det här arvet syns fortfarande, framförallt i turistbutikerna där piratmotiv pryder tröjor, kassar, badlakan, böcker och annat.

Men man reser inte till St Malo för att, i första hand, studera sjörövare, vi sökte kulturupplevelser i kombination med möjligheten att jogga, vandra och äta gott och nyttigt - mer eller mindre direkt ur havet.

## Här styr solen och månen

Ingen annanstans i Europa blir kampen mellan flod och ebb så tydlig som här. Det skiljer upp till tolv meter mellan lägsta och högsta nivå. Två gånger i dygnet rullar vattnet ut och försvinner bort i det stora havet, vilket blottlägger oändliga härligt fuktiga stränder som inbjuder till sol, bad, promenader och jogging.

Att, om morgonen, snöra på sig springskorna och ge sig ut längs de ändlösa stränderna för att sedan ta sig upp på ringmuren för att där fortsätta ett extravarv runt den gamla stadsdelen är så nära en andlig upplevelse man kan komma.

Att om aftonen, längs samma stränder med skorna i handen, sakta vandra hemåt efter en läcker middag på en av de många restaurangerna går inte heller av för hackor.

Men St Malo är inte enbart jogging och strandliv, möjligheterna till kulturupplevelser är många, i själva staden finns ett antal muséer väl värda att besöka och nära till hands finns så mycket annat, svårigheten ligger främst i att välja och prioritera det man vill hinna med att se och uppleva under sin vistelse.

Alma tog, till exempel, bussen till det gamla klostret **Mont-St-Michel**,

På det här stället har både din kropp  
och din själ gudagott att vara.

TEXT och FOTO: Magnus Nordström

som ligger på en knapp timmes väg från St Malo. Klosterbyggnaden som ligger högt uppe på ett berg, på halvön Mont-Tombe, anses vara en av Frankrikes mest betagande syner och klassas av Unesco som världsarv.

Klostret har drygt tre miljoner besökare om året, vilket man ska tänka på när man väljer att åka dit. Några goda råd på vägen. Ta med dig matsäck och vatten så det räcker. Sådant finns naturligtvis att köpa även på plats, men du slipper alla köer och hutlösa ockerpriser. Ta på dig festblåsan, toaletterna är få och de kissnödiga många. Om du har svårt att gå, kanske behöver rollator, är det nog bäst att avstå från det här besöket eller vänta till efter turistsäsongen. Stigningen upp till klostret är rätt brant och löper längs smala stenbelagda gränder med massor av människor i rörelse åt alla håll. Rena myrstacken.

Du kan också ta turbåten, tar en kvart, till **Dinard** som ligger på synavstånd från Saint Malo. Detta var en av Europas mest besökta kur- och badorter under sent artonhundratals och håller fortfarande måttet. En vandring längs promenaden som löper längs stränder och klippor är en härlig upplevelse. Vid stranden, i centrum, står Alfred Hitchcock staty som en påminnelse om att här hålls en årlig välbesökt festival för engelskspråkig film.

## Ingen far illa av en tallrik ostron och ett glas vin

I **Cancale**, som ligger sju åtta kilometer från St Malo, finns Europas största ostronbankar/odlingar. Detta får du inte missa. Att sitta på en liten restaurang nere vid hamnen, avnjuta de godaste ostron du någonsin ätit, dricka ett glas vitt och titta på solen som är på väg ned är ingen dålig tillvaro. Att det hela inte kostar mer än en normal lunch i Stockholms innerstad lägger inte direkt sordin på stämningen. Du kan välja vilken restaurang som helst, vi valde L'Aviron.

Eftersom 2014 är ett jubileumsår tog vi oss också upp till Normandie och D-stränderna där vi besökte Omaha och den amerikanska kyrkogården. Vi hyrde bil, från St Malo tog det oss drygt två timmar genom intressanta landskap, städer och byar som sommaren 1944 var skådeplatsen för de allierades landstigning som i förlängningen befriade Frankrike och resten av världen från krigets fasor.

## Viktigt att bo rätt till

St Malo har runt femtiotusen invånare och är rätt stor i sig, men det är den gamla delen som är den intressanta, så det bästa är att bo nära till denna. Vi hade inte mer än fem minuters gångavstånd till den gamla staden, där vi bodde



Den gamla staden är omgärdad av en ringmur som i gångna tider skyddade mot fiendeanfall. Bland annat från vikingar och sjörövare. Piraterna gjorde dock staden till sin egen under lång tid.



Att sitta och äta ostron i Cancale en kväll som denna är ett minne som förfyller många mörka vinterkvällar.



Ett besök i det gamla munkklostret Mont-St-Michel är ett måste om man besöker dessa trakter.

strax utanför murarna. Fördelarna med det är att man slipper nattstojet och betalar ett mycket lägre pris. Vi tog in på ett litet familjeägt lägenhetshotell: L'Adresse - snyggt, fint och väldigt trevlig och hjälpsam personal. Kostade ungefär tusen kronor dygnet för ett dubbelrum.

Vi hittade även en liten restaurang som blev en given favorit. La p'tite rotisserie, ljuvligt god mat, trevliga människor och humana priser. Ett bra

tips, det lönar sig att ringa och boka plats, det finns inte så många bord (02 99 40 21 92).

Att ta sig till och från St Malo är inte speciellt svårt. Kör man inte bil kan man göra som vi. Ta tåget direkt från Charles De Gaulle, byta i Rennes, vara framme på drygt fyra timmar och ha härliga dagar framför sig.



Många var de amerikanska, engelska och kanadensiska unga män som fick sätta livet till under de allierades landstigning i Normandie. Deras minne hedras varje dag av tusentals människor som besöker och lägger blommor på deras gravar.

# DET FINNS MÅNGA BRA SÄTT ATT GE EN HJÄLPANDE HAND – FÖR DEN SOM LÅTER TANKE OCH GÄRNING LÖPA FRITT

*Har du också något som kan komma till nytta i vår verksamhet som du kan tänka dig att avvara:*

*Kontakta i så fall vår insamlings- och kommunikationschef, Christel Jansson på e-post: [christel.jansson@blomsterfonden.se](mailto:christel.jansson@blomsterfonden.se) eller telefon: 070-208 42 51.*



Lisebergs äldreboende har blivit blommigare och grönare tack vare den fina gåvan från vår medlem **Eva Eliscu**.

Ett varmt tack till dig Eva som kom på den underbara idén att skänka bort sina blomlådor med blommor och allt.

Eva har känt till Blomsterfonden sedan barnsben då hon gick sina första år i skolan på Eriksdalskolan, ett stenkast från våra hus på Ringvägen.

Nu står hon i kö för ett framtida boende hos Blomsterfonden tillsammans med många av sina vänner i Stockholm.

Syftet med gåvan är att försköna de boendes utemiljö på Annebodavägen i Älvsjö.

Blomlådorna är gjorda av företaget Trädgårdssnickaren och växterna har komponerats av Stadsträdgården.

Gåvans värde är totalt ca 50 000 kronor.

Den 13 augusti mötte Eva upp personal (Marja, Peter och Christian) från Lisebergs äldreboende för att hämta och tömma blomlådorna och transportera dem till Älvsjö.

*– Det gick så bra, dom gjorde ett fantastiskt jobb. De var glada och trevliga och när flyttkillarna kom stod lådorna redo att flyttas.*

– Jag har alltid känt till Blomsterfonden, på Ringvägen och har bekantas föräldrar som har bott på Blomsterfonden, säger Eva och fortsätter: Jag är 67 år, tillsammans med många av mina vänner här i Stockholm är jag medlem sedan 2002. Blomsterfonden har gott rykte om sig att vara både ett bra och trevligt äldreboende.



***Så här fint blev resultatet på Lisebergs äldreboende:***

*Boende, anhöriga och personal är jättenöjda med hur grönt och blommigt det blivit!*



# Medlems- och givarsida



Åsa Formo svarar på dina frågor om medlemskap och förmåner.



Emelie Wikstöm svarar på frågor om vår uthyrning.

## Här får du kontakt

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

Som medlem kan du kontakta medlems- och givarservice per e-post: [medlem@blomsterfonden.se](mailto:medlem@blomsterfonden.se) och telefon 08-555 94 751. Måndag–Fredag: 09.00–11.00.

Har du frågor om våra olika seniorbostäder och vår uthyrning, kontakta Emelie Wikström – [emelie.wikstrom@blomsterfonden.se](mailto:emelie.wikstrom@blomsterfonden.se) eller på telefon 08-555 945 27. Måndag–Fredag: 09.00–11.00.

## Vad är Blomsterfonden?

Blomsterfonden är en ideell förening som arbetar för hem och vård åt äldre i Storstockholm. Vi har idag 34 000 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](http://www.blomsterfonden.se) eller genom att kontakta vår medlems- och givarservice via e-post; [givarservice@blomsterfonden.se](mailto:givarservice@blomsterfonden.se)

## 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.

**Bli medlem nu - ta del av Blomsterfondens alla förmåner! Gå in på vår hemsida [www.blomsterfonden.se](http://www.blomsterfonden.se) och anmäl dig redan idag!**

## 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

### Kultur

Rabatterade konserter för medlemmar genom

#### Berwaldhallen

Ring 08-784 18 00 för biljetter och information

### Juridik

Rabatterade priser på juridiska tjänster genom

#### Beckman Juridik

Ring 08-640 48 40 för tidsbokning och information

### Tandvård

Specialerbjudanden på specialisttandvård, allmäntandvård, akuttandvård och mobil tandvård.

#### Distriktstandvården

Ring 08-767 08 00 för tidsbokning och information

### Litteratur

Rabatter på kost-, fack-, foto- och databöcker

#### Pagina Förlag

Gå in på [www.pagina.se](http://www.pagina.se) för böcker och information

Blomsterfonden arbetar kontinuerligt med att hitta nya samarbetspartners som i förlängningen betyder nya och spännande förmåner för våra medlemmar

## Medlemsundersökning

Under september skickar vi ut en medlemsundersökning till de medlemmar som vi har e-postadresser till.

Syftet med medlemsundersökningen är att ta reda på vad ni tycker om Blomsterfondens verksamhet. Vi vill rikta ett stort tack, på förhand, till alla som tar sig tid att hjälpa oss att bli bättre.

## Betala medlemsavgift till Blomsterfonden

Det finns flera sätt att betala din medlemsavgift till Blomsterfonden.

### Ny medlem:

Är du ny medlem gör du det enklast via vår hemsida [www.blomsterfonden.se](http://www.blomsterfonden.se). Du fyller i medlemsanmälan samt betalar direkt eller ber att få ett inbetalningskort hemskickat. Därefter kommer din medlemsavgift årligen i form av en medlemsavi som skickas ut varje år i januari.

### Medlem sedan tidigare:

Är du medlem sedan tidigare gör du det enklast via din årliga medlemsavi som skickas ut varje år i januari.

Ett annat enkelt sätt är att ansöka om autogirobetalning. Hur du gör hittar du lätt på vår hemsida på länken:

<http://www.blomsterfonden.se/wp-content/uploads/2014/05/Medlemsautogiro-maj.pdf>

## Blomsterfondens årsredovisning 2013

Har du inte redan läst om Blomsterfondens verksamhet för 2013 hittar du vår årsredovisning på vår hemsida under "Om oss" Föreningen.

## Ködatum för senast förmedlade lägenheter 2014

Körsbärsvägen	2 rok 20010627
Ringvägen	2 rok 20000822
Liseberg	2 rok 20020225
Röda bergen	2 rok 19940412
Svalnäs	2 rok 19980128

Kötiden till våra seniorboenden varierar stort utifrån tillgång och efterfrågan per område och lägenhet samt omsättning och produktion av nya lägenheter. De som idag erbjuds lägenhet har i genomsnitt stått i vår bostadskö mellan 10-20 år.

# Behöver du stöd i hemmet eller nytt tryggt boende?

Ring 08-555 94 888

eller mejla till [stodochrad@blomsterfonden.se](mailto:stodochrad@blomsterfonden.se)

Vi vet allt om dina rättigheter och ger dig gärna det vägledningsstöd du vill ha och känner att du behöver.

Ring eller mejla till oss så får du svar av AnneLie (Svensson) eller Christel (Haglund), de hjälper dig att reda ut begreppen och kommer med goda råd.

Hos oss är goda råd dessutom helt kostnadsfria.

*Välkommen att ringa eller mejla!*



**Christel Haglund - vård och omsorgschef**

Vi ser en starkt växande efterfrågan. Alla dagar hjälper vi till med frågor som rör stöd i hemmet eller hur man går till väga när det är dags att skaffa äldreboende till sig själv eller sina föräldrar. För den som inte är van att söka den här typen av information är detta en smärre djungel, både snårigt och svårt.

Behovet är därför mycket omfattande. Med denna insikt i bagaget har Blomsterfonden sedan 2013 arbetat med ett projekt för utvärdering. En telefon- och mejltjänst på prov som syftar till att underlätta för de äldre och deras anhöriga när det kommer till frågor som rör äldres boende, vård och omsorg. Vi har en kompetens i vår vardag som så många människor behöver få ta del av. Det är ett behov vi måste försöka fylla.

Men som alltid i ideell föreningsverksamhet behöver vi hjälp på traven. Vi ber om ert stöd för att kunna ta detta vidare. Genom att SMS:a till vårt stöd-och rådnummer skänker du hundra kronor till vår sociala verksamhet. All hjälp är välkommen.

Hjälp oss! De äldre och deras anhöriga behöver

**STÖD OCH RÅD**

SKICKA ETT SMS

MED "BFSTÖD" TILL 72980

SÅ SKÄNKER DU 100 KRONOR

Föreningen Blomsterfondens verksamhet vilar på en trygg ideell grund, varför vi har ett 90-konto och kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll. Det är en bekräftelse på att insamlingen sköts ansvarsfullt, att dina pengar når fram och går till ändamålet utan några oskäliga omkostnader.



# Mobil tandvård

Vi finns alltid nära dig!  
Det är **riktigt, riktigt bra.**



## Erbjudande!

Besök en av våra  
14 kliniker i Stockholm  
och få en värdecheck  
på 150 kronor att använda  
på valfri-  
behandling.



Hjärtligt välkommen!

08-767 08 00

[www.distriktstandvarden.se](http://www.distriktstandvarden.se)



**distriktstandvården**

Specialisttandvård • Akuttandvård • Vuxentandvård • Barntandvård • Mobil tandvård



## Hyr radhus på Gran Canaria

Vårt radhus finns i Tauro i ett mycket lugnt område 3 km från Puerto Rico.

Det är på 70 kvm och har två sovrum, badrum med tvättmaskin, vardagsrum med 42 tumms TV och matplats för sex personer. Mycket välutrustat kök med diskmaskin etc.

Wi-fi och Apple tv, som gör att du kan se bl. a. svensk tv. Stor terrass med utsikt mot golfbana och Atlanten.

I området finns stor uppvärmd pool och fina vandringsleder.

**Pris 10 000/13 900 per månad inkl allt.**

**Ring 070 654 71 40 eller maila [graffner@delta.telenordia.se](mailto:graffner@delta.telenordia.se)**



## Tills döden skiljer oss åt

Hustru idag. Änka imorgon. Här i livet kan allting hända. Lagen bestämmer vilka som har rätt att arva.

Vill du ändra på arvsordningen måste du skriva ett testamente. Hos oss får ni hjälp att få det precis som ni vill ha det.

Ring så bokar vi en tid.

BECKMAN

# Teater AMERAC BB

– en sorglig komedi om livet på ett äldreboende

*Alma-redaktionen fick innan sommaren tips om denna intressanta teaterpjäs om livet på ett äldreboende och beslöt att söka upp kulturföreningen som arrangerar föreställningen.*



*Ett kreativt gäng har samlats i Biograf Facklans foajé: Ulla Sandström, Niklas Fischer, Berit Carlberg och Doris Carvenius*

**Pjäsen är skriven av Österåkers egen teaterprofil Ulla Sandström och hela ensemblen utgörs av glada pensionärer och en och annan ungdom.**

Ulla berättar för oss om hur idéen till föreställningen kom upp:

– I samband med Carema-skandalen, som då var aktuell i tidningar och nyhetssändningar på TV, blev jag upprörd och slogs av tanken att vi måste ta hand om våra gamla på ett bättre sätt. Jag satte mig ned och skrev av mig min ilska.

En fråga som kom upp under min kreativa process var:

-Hur kan det komma sig att vi pensionärer inte syns i debatten när det handlar om frågor som i allra högsta grad berör oss, vår tillvaro, våra liv?

– Det jag skrev blev fröet till föreställningen AMERAC som sedan fortsatte att gro och växa till sig.

Ett, av flera, syften med denna föreställning är att göra pensionärer och äldre synligare genom att ge dem en röst som förhoppningsvis når längre än den egna bär.

### **Kort om pjäsen:**

Handlingen utspelar sig på ett äldreboende. Hyresgästerna har klagomål, som föreståndarinnan inte tar någon hänsyn till. Till sin hjälp har hon en ung arbetslös fas-tre-man som helst vill slippa se och höra allt som försiggår på hemmet. Men det finns en boende som fått nog och ser till att det blir ändring på situationen. Det blir uppror då det upptäcks att saker och ting inte står rätt till.

Alma-redaktionen träffade också regissören Berit Carlberg, känd operettstjärna som spelat mot de flesta av våra stora skådespelare som Jarl Kulle och Nils Poppe, för att bara nämna några.

**Berit berättar:**

- Det kan verka så sorgligt på ett äldreboende och jag vill med denna föreställning lyfta fram ämnet med humor.
- För mig var det viktigt att låta pensionärer vara med och spela. Personer som själva står inför en flytt eller har vänner i sin närhet som kommit in på ett äldreboende.

**Vill du veta mer om föreställning eller boka biljetter kontakta:**

Folkets Hus tel: 08-540 601 70 (09.00-17.00) eller [www.fhberga.se](http://www.fhberga.se) där du kan boka och köpa biljetter över nätet.

**Biljettpris:**

**Vuxna 180 kr**

**Pensionär 160 kr**

**Barn/ungdom – 18 år 50 kr**

**Plats:**

**Biografen Facklan, Folkets Hus, Åkersberga**

**Manus:**

**Ulla Sandström**

**Regi:**

**Berit Carlberg**



**Micke Fant**, ordförande i Österåkers kulturförening

**Föreställningar:**

<b>Lördag</b>	<b>4 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	<b>PREMIÄR!</b>
<b>Söndag</b>	<b>5 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	
<b>Lördag</b>	<b>11 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	
<b>Söndag</b>	<b>12 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	
<b>Lördag</b>	<b>18 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	
<b>Söndag</b>	<b>19 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	
<b>Söndag</b>	<b>26 oktober</b>	<b>kl. 15.00</b>	

**Ta chansen och vinn biljetter till en föreställning  
av den sorgliga komedin**

**AMERAC**

Var med i utlottningen av tio stycken biljetter till "AMERAC". Varje vinnare får två biljetter var. Skicka in ditt namn och adressuppgifter till Alma per mail eller brev: [alma@blomsterfonden.se](mailto:alma@blomsterfonden.se) eller Blomsterfonden, Box 114, 182 05 Djursholm. Märk ditt meddelande med "Amerac". Skriv också en mening om vad du tycker borde bli bättre för de äldre.

# Ja, hur vill vi egentligen ha det när vi blir äldre. Någon som vet?

**Hur vill vi ha det?** Det är en fråga som berör oss alla, förr eller senare, på ett eller annat sätt.

Hur vet man när det är dags att börja tänka på att byta bostad inför äldreåren? Vilka typer av boende finns det, vilket är utbudet och hur går det till? Det är frågor som vi inom Blomsterfonden ofta får från våra medlemmar och kunder.

**Synen på äldre varierar** beroende på bland annat kultur och värdegrund. I många länder ser man på äldre med respekt och vördnad, men på andra platser som ett problem. Man är inte längre någon som är produktiv utan svag och i behov av mer eller mindre vård och omsorg. Hög ålder är numera vanligt och hundraåringarna blir fler och fler i Sverige vilket spär på problematiken.

**I vårt land bor endast två tre procent vuxna** tillsammans med sina föräldrar. Till skillnad från t.ex. i Asien där många gamla bor hos äldste sonen och hjälper till med hushåll och barnbarn. Fram till början av 1900-talet var det vanligt att flera generationer bodde tillsammans i Sverige. Vilket bidrog till att de äldre kunde hjälpa till med sysslor som de yngre hade svårt att hinna med.

**Alla blir äldre förr eller senare.** Frågan om hur vi ska ta hand om våra äldre är kanske mer aktuell än någonsin såhär i valtider när framtidsbilderna skissas upp och politiska lösningar presenteras.

**Vi inom Blomsterfonden märker** en klart ökad efterfrågan på vår verksamhet. Nya medlemmar ansluter sig i en strid ström. Vårt ideella alternativ tilltalar många.

**Vårdskandalerna inom äldreomsorgen** avlöser varandra och lyfts upp i media med jämna mellanrum. En del frågor är nya men mestadels handlar det om att många är mer medvetna i dag och ställer ökade krav på hur de vill att föräldrar och anhöriga ska ha det.

**Har synen på äldre förändrats? Vad var bättre eller sämre förr? Vi är nyfikna på hur du tänker och tycker så skicka gärna in dina synpunkter på detta till Almareaktion. Mejla till [alma@blomsterfonden.se](mailto:alma@blomsterfonden.se).**

**Stort tack på förhand för dina tankar. Vi tar väl hand om dem.**

*På Nordiska museet pågår just nu en spännande utställning som lyfter frågan om äldre och hur det var förr och hur vi vill ha det i framtiden. Information om den utställningen hittar du under "Kulturbloppen" i den här tidningen. Gå också in på <http://www.nordiskamuseet.se/utställningar/gamlingar> om du vill ha reda på mer om detta.*



# Boendeformer, service och omvårdnad som finns att tillgå i Sverige idag

Vilka typer av boende finns det egentligen, vilket är utbudet och hur går det till?

Här nedan ger vi svar på några av dina frågor.

## Så här ser det ut:

	Boende hemma*	Seniorboende*	Trygghetsboende	Äldreboende*
<b>Hemtjänst*</b>	JA	JA	JA	
<b>RUT*</b>	Finns	Finns ofta*	Finns ofta	
<b>Mat*</b>	Vid behov/ via hemtjänst	Vid behov/ via hemtjänst*	Via hemtjänst	Ingår
<b>Städning</b>	Vid behov/ via hemtjänst	Ibland/ via hemtjänst	Via hemtjänst	Ingår
<b>Tillgång till sjuksköterska</b>	Vid behov/ via hemsjukvården	Ibland/ via hemsjukvård	Via hemtjänst	Ingår
<b>Gemensam utrymmen*</b>		Ingår oftast*	Ingår	Ingår
<b>Aktiviteter*</b>		Ingår oftast*	Ingår oftast	Ingår
<b>Ålder</b>	Alla åldrar	55-75 +	70-75 +	Oftast från 60+
<b>Biståndsbeslut</b>	Nej	Nej	Ja	Ja

\*Boendeformer och service/omvårdnad som finns att tillgå på Blomsterfondens boende. Se mer information om vad Blomsterfonden erbjuder vår hemsida [www.blomsterfonden.se](http://www.blomsterfonden.se).

Har du ytterligare frågor eller tips rörande olika boendeformer i Sverige vänligen kontakta Alma redaktionen [alma@blomsterfonden.se](mailto:alma@blomsterfonden.se).

## STÖD OCH RÅD

För allmänheten erbjuder vi rådgivning via telefon i frågor som berör äldre. Om du är i behov av mer vård/omsorg, men inte vet vart du ska vända dig, kan vår rådgivning hjälpa dig att hitta rätt.

**Ring 08-555 94 888**  
**eller mejla till**

[stodochråd@blomsterfonden.se](mailto:stodochråd@blomsterfonden.se)

### Referenser:

[www.blomsterfonden.se](http://www.blomsterfonden.se)

[www.boverket.se](http://www.boverket.se)

[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)

[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

[www.scb.se](http://www.scb.se)

[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

[www.seniorval.se](http://www.seniorval.se)



# Tänk att något som luktar så illa kan smaka så ljuvligt gott

Det var lätt även för den oinvigde att hitta rätt när blomsterfondarna på Ringvägen höll sin surströmmingskiva häromdagen. Det var bara att följa lukten en trappa ned till samlingslokalen.

I år var det tioårsjubileum för denna mycket efterlängtdade och uppskattade tradition. Surströmming intogs, på traditionellt vis, med potatis och tunnbröd. Över femtio personer deltog och glädjen, glammet, stojet visste inga gränser. Det sjöngs snapsvisor och skålades till höger och vänster. Toini Artell visade sig vara något av en dryckesvisornas mästarinna och Rolf Sandberg tyckte att ett helt eget litet snappsglas i tenn satt bra en dag som denna.



Toini Artell klarar halsen inför vissjungandet



Fyra glada damer. Maj-Britt, Kersti, Inga och Britta.



Rolf Sandberg med ett snappsglas som tål att kastas över axeln

## Ökade möjligheter för våra medlemmar att få god tandvård

I juni 2014 förvärvade Distriktstandvården Dentomed's verksamhet och därmed blev Dentomed en del av Distriktstandvården.

Detta innebär ökade möjligheter för dig som medlem att få tillgång till Distriktstandvårdens gedigna kompetens inom specialiststandvård, allmäntandvård, akuttandvård och mobil tandvård.

Distriktstandvården har 14 kliniker runt om i Stockholms län.

Detta betyder 180 personer som tillsammans utvecklar verksamheten för att erbjuda den bästa tandvården. Samma telefonnummer som vanligt: 08- 767 08 00.

### ERBJUDANDE!

**Boka din tid och få en värdecheck på 150 kronor att använda på valfri behandling. Hjärtligt välkommen!**

# Blomsterfonden deltar för andra gången i Famnas Värdeforum

2013 var det Lisebergs äldreboende som uppgraderade sina kunskaper och nu är det föreningens sociala verksamhet tillsammans med fastighetsidan som deltar i ett fem månader långt specialprojekt under höst och vinter. Två värdinnor och två bovärdar utgör den förbättringsgrupp som deltar i detta tillsammans med en representant från kundsidan.



**Målet är att hitta nya effektiva vägar till förbättringar för de boende genom ett aktivt utbyte mellan de människor som utvecklar och ser om våra fastigheter tillsammans med de som driver den dagliga sociala verksamheten.**

**Vi ska korsbefrukta vårt kunnande genom tätare samarbete där erfarenheter byter sida. Kunskap om de boendes liv och rutiner ska på sikt också märkas i vilka förbättringar som görs när man planerar både bostäder och gemensamma ytor.**

**Samtidigt ska kunskaper från fastighetsfolket underlätta för värdinnor och andra som har den direkta kontakten med hyresgäster och boende.**



*Det är viktigt för oss och våra boende att vi befinner oss i ständig utveckling, säger Blomsterfondens vård- och omsorgschef **Christel Haglund**, världen runt om oss förändras och då kan inte heller vi bli stående på ett ben. I en vardag som består av så många uppgifter och ärenden som ska åtgärdas är det inte alltid lätt att även se saker i ett bredare perspektiv. Därför är det så viktigt att externa oberoende organisationer som Famna finns för att hjälpa oss i vår utveckling.*

## **Famna är riksorganisationen för idéburen vård och omsorg.**

Famna har till uppgift att främja gemensamma intressen och verka för tillväxt och utveckling för idéburen vård och omsorg utan vinstsyfte/non profit.

Famna verkar för att regering och riksdag utvecklar en samlad politik för den idéburna vård- och omsorgssektorn i syfte att stimulera dess utveckling och tillväxt. Särskilt viktiga är frågorna om upphandlingar och avtal, tillgång till ekonomiska medel för utveckling och/eller nyetablering samt behovet av kunskap och synliggörande av den verksamhet och de värden som idéburen vård och social omsorg utan vinstsyfte representerar.

Famna vill i samverkan med regering och riksdag, departement, myndigheter, landsting och kommuner skapa bättre villkor för den vård och sociala omsorg som bedrivs av idéburna organisationer som återinvesterar vinsten.

Famnas Värdeforum är ett utvecklingsprogram för ledarskap och kvalitet inom vården och den sociala omsorgen, som syftar till att skapa en kultur av ständiga förbättringar för att öka värdet för dem som vården och omsorgen finns till för.

Famnas Värdeforum utgår från idén om mikrosystem som platsen där patienter/brukare/boende, deras anhöriga och vården och omsorgens medarbetare tillsammans skapar värde. Vården och omsorgen är ett komplext system av organisationer, processer och människor där alla behöver förstå hur man på bästa sätt kan stödja mikrosystemet.

Genom att satsa på kvalitet som organisationsstrategi, får deltagande organisationer i Famnas Värdeforum möjlighet att utvecklas inom förbättringskunskap, medarbetarengagemang, ledarskap och resultatmätningar.

# Blomsterfonden ska vara en aktiv deltagare i samhällsdebatten. Därför är vi med i Almedalen.

*På Blomsterfonden har vi förstått* att våra äldre skulle ha ett bra mycket bättre och mer innehållsrikt liv om de bara kunde bli lite starkare. Vi menar att man endast kan ha ett aktivt socialt utbyte med andra människor så länge kroppen orkar med. Ett rörligt intellekt och en frisk själ behöver helt enkelt en så sund och arbetsvillig kropp som möjligt.

Vi vet också att friska och krya människor kostar betydligt mycket mindre för samhället än sjukdomar, fallskador och rehabilitering. Pengarna vi sparar genom att skapa möjligheter och uppmuntra även äldre människor till aktiv träning kan vi sätta på annat i stället. Med en ständigt växande äldre befolkning är detta dessutom en nödvändighet.

## *Vi vill sprida budskapet om ÄldrePower*

Blomsterfonden har under drygt två år investerat i, med stöd av fondpengar och medel från givmilda medlemmar, ett eget träningskoncept - ÄldrePower. Av den anledningen fanns vi på plats i Almedalen under politikerveckan för att sprida vårt budskap vidare utanför de egna ramarna. Detta är något hela Sverige behöver satsa på. För de äldres och samhällets bästa.

Årets politikervecka var av förstäliga skäl en ännu större myrstack än den brukar vara. Med ett stundande val i september var alla beslutsfattare, påverkare, politiker och press på plats för att delta, söka nya kunskaper och skapa nya kontakter.

Det debatterades flitigt; paneldiskussioner och framträdanden avlöste varandra. Ett pärlband av influgna experter och kändisar vandrade in och ut på de olika scenerna. Kloka åsikter, analyser och resonemang, likaväl som mindre begåvade, stod som ett åskregn i backen under hela veckan.

Även Blomsterfondens folk var aktiva, utöver att informera och sprida budskapet om äldreträning som en framgångsfaktor för vårt samhälle, genom aktiviteter på scenen i olika sammanhang.

## *Vad har vi att vänta oss, är glaset halvtomt eller halvfullt?*

Föreningens ordförande Lennart Francke deltog med vanlig skärpa och klokhet i ett seminarium, arrangerat av Ernst&Young, vilket gick under namnet: Made in Sweden: Svenska seniorboenden—exportpotential i en global tillväxtmarknad.

– I takt med att världens 40-talister blir pensionärer uppstår nya krav på seniorboenden. Befolkningspyramiden håller på att vändas upp och ner. Under de närmaste tio åren kommer en miljon människor att införlivas i gruppen ”60-plussarna” bara i Sverige. Detta skapar naturligtvis bekymmer men öppnar också för nya möjligheter.

Blomsterfondens VD, Ulf Thörnevik, var också han i hetluften som aktivt debattör i Akademikerförbundets och Svensk chefsförenings seminarium ”Dags för en tydligare rollfördelning i politiskt styrda organisationer”.

– Vilka förutsättningar har chefer att klara sina komplexa uppdrag i ett ständigt förändrings- och förbättringsarbete? Vilken kompetens har politiker när det kommer till roller och ledarskap? Frågor som kräver sina svar.

## *Välbesökt utställning*

I Blomsterfondens egen utställning kunde den som ville få sin benstyrka och balansförmåga mätt och förklarad för sig av Joacim Sandbacka från vår samarbetspartner HUR,



The Active Ageing Company. All utrustning och programvara i Äldrepower-projektet utvecklas och tillverkas av detta internationellt omspannande företag. Vi på Blomsterfonden kan därför också ta del av forskning och nya rön från världens alla hörn, vad det gäller äldre människor och fysisk träning.

Flödet av vetgiriga i Blomsterfondens tält var både ymnigt och ständigt strömmande. Det var många som var intresserade av föreningens arbete för och med äldreträning. En förening med över trettio tusen medlemmar är en kraft som lämnar spår efter sig i samhällsdebatten. Vi blir mer och mer en röst som talar för alla äldre. En röst man tar på allvar och vars synpunkter och kunskap man efterfrågar.

Under veckan passade även TV4 på att göra en intervju med Christel Haglund, vård- och omsorgschef på Blomsterfonden. Inslaget sändes i kanalens nyhetsprogram och finns även tillgängligt på vår egen hemsida.

Sammanfattningsvis kan man säga att veckan i Visby var en framgång för vår förening. Vi syntes bra och gjorde vår röst hörd. För alla äldres bästa.



*Christel Haglund, vård- och omsorgschef, intervjuas av TV 4. Inslaget sändes i kanalens nyhetsprogram och finns även tillgängligt på Blomsterfondens hemsida.*



*VD, Ulf Thörnevik, diskuterar äldreträning med glada besökare.*



*Lennart Francke lyssnar intresserat och ger svar på många frågor om både ÄldrePower och Blomsterfonden.*



*Med i montern under veckan fanns även Joacim Sandbacka från HUR AB, som är samarbetspartner på maskin- och programsidan i Äldrepower-projektet. På bilden mäter han ordförandes, Lennart Francke, benstyrka. Av de glada minerna att döma torde resultatet varit tillfredsställande.*



Anna Ek från Beckmans juridik svarar på dina frågor. Har du något du går och funderar över skriv till oss på Alma. Märk ditt brev med "Fråga juristen".

Vår e-postadress och postadress hittar du i redaktionsrutan i början av tidningen..

### Kära läsare!

I förra numret av Alma svarade jag på Ellens fråga om vem som ärvde hennes enskilda egendom. Jag skrev att om hennes barn var hennes sedan ett tidigare äktenskap ärvde de allt efter henne och efterlevande make inget alls.

Jag har mottagit brev från upprörda läsare som menar att efterlevande make ärver hälften av den avlidnes tillgångar. Jag måste göra dessa läsare besvikna och upprepa att när den avlidne har särkullbarn, har särkullbarnen en starkare arvsrätt än en äkta make/maka.

Det krävs då ett testamente till förmån för efterlevande för att efterlevande ska få arva den avlidne. I ett testamente kan testator testamentera bort hälften till efterlevande maka den andra hälften är särkullbarnens laglott.

### Hej Alma!

Min bror sa till mig att hälften av det vår far efterlämnar kommer vår styvmors syskonbarn att få. Min fars fru gick bort för 25 år sedan och vi har inte haft någon kontakt med hennes släkt sedan dess. Det kan väl inte vara sant?

### Undrar Birgitta

### Hej Birgitta!

Det din bror sa stämmer, enligt huvudregeln ärvde din far sin fru med friföfoganderätt och efter bådass bortgång skall man göra en likadan delning igen.

I bouppteckningen efter din styvmor kan du läsa om din styvmor efterlämnar efterarvingar. Om hon t ex hade ett testamente ändrar det situationen. Du kan beställa bouppteckningen efter henne hos Riksarkiv.

Med vänliga hälsningar

**Anna Ek**

Jur. kand.

## En klar och kär stämman har tystnat i Grannarnas kör



En kär hyresgäst hos Blomsterfonden på Röda bergen, nittiosjuåriga **Emmy Bågendahl**, har gått ur tiden.

Emmy var en mycket uppskattad medlem i "Grannarnas kör", som inte enbart underhöll på hemmaplan utan även turnerade runt till de andra anläggningarna i Stockholm.

Bilden, här ovan, är tagen en midsommar i Emmys kära sommarparadis beläget i Rödlöga skärgård. Den visar på ett bra sätt hurdan Emmy var, glad och livsbejakande.

Vi är ledsna över att kören nu låter lite sämre men samtidigt glada för att vi haft förmånen att få lära känna Emmy genom sången. Tack Emmy, du fattas oss.

Emmys döttrar **Ann** och **Eva** vill genom Alma rikta ett varmt tack till "Grannarnas kör" som under ledning av Bo Hülphers bidrog till att göra avskedsstunden så ljus och fin. Emmy fick bland annat lyssna till Abbas "I have a dream".

Precis som hon ville ha det.

## Bli gästkrönikör i Alma



Har du författardrömmar du inte gjort något av?

Bra! Då har du chansen att bli gästkrönikör i Alma.

Kom igång och skriv din krönika till Alma-redaktionen redan idag!

Krönikan ska innehålla ca 4000 tecken och ha ett passande innehåll utifrån numrets respektive tema. Det kommande novembernumrets tema kommer att vara "Att resa". I november presenterar vi sedan nästa års temaupplägg.

Alla publicerade bidrag belönas med en lott och all den uppskattning som drygt 55 000 läsare ger.

**Mejla eller skicka in din krönika till almareaktionen:**  
**alma@blomsterfonden.se eller skriv till: Blomsterfonden,**  
**"Att: Almareaktionen", Box 114, 182 05 Djursholm.**

# Helan går och halvan åker taxibil!.



Den 20 augusti var det kräftskiva på Svalnäs äldreboende. Borden var fint dukade i svart med röda rönnbärskvistar som dekoration. Kräftorna sköljdes ned med exakt de iskalla ädla drycker som kräftor kräva. Att stämningen var på topp är väl egentligen inget vi behöver skriva om. Det förstår ju alla.



Verksamhetschef Maja Tanasilovic med glada boende på Svalnäs.



Boende Hans Petersén, Vd Ulf Thörnevik och vår ledare i etik och bemötande AnneLie Svensson

## Blomsterfonden spred sitt äldrebudskap under Stockholm Senior i Gallerian

Många är intresserade av Blomsterfondens verksamhet. Inte bara boende och medlemmar. Frågorna kommer allt tätare från allmänheten, journalister, politiker, företagare och många andra.

Därför är vi ute även i bredare sammanhang och sprider kunskap om vår fina förening. Vi blir alltmer en organisation som man vill se och höra på ett mer framträdande plan. Vi driver en verksamhet som i alla lägen ska arbeta för äldres bästa. Det gör vi även genom att vara på plats ute i samhället.

Tusentals och åter tusentals personer fick se och lära känna oss under eventet Stockholm senior i Gallerian. Nu välkomnar vi alla medlemmar och andra almaläsare till vår monter under Seniormässan, Älvsjö i oktober. Välkommen så testar vi om du är stark nog att leva ett aktivt liv. Ses där.



Henrik Wedin hade de i särklass starkaste benmuskelnerna av alla som mätte sig i Blomsterfondens monter under inledningsdagen. 339 kg stannade mätaren på. Ett normalt och fullgott resultat ligger på drygt den egna kroppsvikten.

Ett mycket bra resultat för Henrik.



Personalen på plats i Gallerian.

Från vänster:

**Christel Jansson**, insamlings- och kommunikationschef.

**Joacim Sandbacka**, Nordenchef HUR, The Active Ageing Company.

**Jannica Hägglund**, fysioterapeut.

**Christel Haglund**, vård- och omsorgschef.

# Sudoku

## Lätt

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

## Medelsvår

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

### 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 2/2014

Följande fyra har vunnit lotter à 100 kr,

- Heléne Ryberg**, Norsborg
- Elisabeth Hedenström**, Solna
- Marianne Thorell**, Lidingö
- M. Zetterman**, Djursholm

**Grattis!**

### Lösningar till Sudokun här upptill

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

Lätt

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

Medelsvår

The crossword puzzle grid includes the following words:

- Across:** GEMÄLSE, INDIVID, LÖK, DELEGERAD, RAM, KÄGLA, ARTORNA, GRÄT, STRUPE, TORDES, LIERAR, AMALGAM, HEMORT, LEA, VISEN, TALA, ÄTTER.
- Down:** ANALYS, BALANS, ELEGIN, SNÄRIGA, NTAG, S, Y, K, F, S, Y, K, A, G, L, A, G, I, S, E, N, E, K, E, R, N, Ä, R, T, O, R, N, A, K, V, Ä, L, L, A, R, G, Ä, R, G, R, Ä, T, R, A, T, A, M, A, T, S, T, R, U, P, E, R, Ä, D, B, A, R, F, O, T, A, T, O, R, D, E, S, C, M, I, N, A, V, L, I, E, R, A, R, U, K, V, A, L, T, R, E, T, A, L, T, A, L, M, O, F, I, N, I, O, L, A, O, A, M, A, L, G, A, M, I, D, I, O, T, I, O, R, D, E, A, A, D, A, G, L, A, S, S, U, G, E, N, I, N, D, I, V, I, D, M, K, A, R, T, D, O, S, A, D, S, A, S, S, H, E, M, O, R, T, G, E, M, Ä, L, S, E, N, L, Ö, K, V, I, S, E, N, D, E, L, E, G, E, R, A, D, L, E, R, A, N, T, A, L, A, R, A, M, Ä, T, T, E, R.



## Snabbfrågan

Vad gör du när du mår som bäst



Mia, 44 år  
– Jag mår som allra bäst när jag känner att jag äger min egen tid.



Anders, 75 år  
– När jag påtar i landet på min kolonilott på Årstafältet.



Maria, 63 år  
– Då tränar jag, får massage och är ute i naturen.

## Ta ett kliv ur hamsterhjulet och känn efter hur du egentligen mår

Vår hälsa är det viktigaste vi har, tänker jag när gruset knarrar under mina skor som i rytmiskt takt träffar marken. Solen börjar långsamt gå ner men ändå rinner svetten som bara den. Pulsen stiger precis som backen framför mig. Jag känner mig utmattad och andfädd men framför allt känner jag mig glad och pigg. Frisk helt enkelt.

När man är vid god fysisk hälsa lägger man oftast inte märke till hur skönt det är att vara frisk. Precis vid eller efter motionen kan man känna hur (bra) man verkligen mår. Trots detta är det lätt hänt att man tar sin hälsa för given.

När man i Tyskland gratulerar någon som fyller år är det vanligt att man önskar en ”god hälsa”. Det är sådant man ofta säger utan att egentligen tänka på betydelsen. Som om man skulle säga ”hej hej” till någon som går förbi. Men egentligen är hälsan det mest avgörande för allt i livet. Oftast inser man detta först när man har blivit sjuk.

En bekant till mig har sin egen teori om hälsa verkligen är det viktigaste. Han brukar säga så här:

- Jo, det är viktigt med en god hälsa. Men man behöver tur i livet också, minst lika mycket. Om man tittar på de som åkte med på Titanics jungfrufärd. De var säkerligen vid god hälsa men de hade inte särskilt mycket tur, eller hur?

Det kan verka som en liten komisk kommentar men framförallt är det här en intressant iakttagelse. Det betyder ju att det finns så mycket omkring oss som vi inte kan påverka. Jag kan alltså gå till gymmet tre gånger i veckan, äta nyttigt och ändå bli påkörd av en buss. Men om man lever med den inställningen är det som att ha en fribiljett till att få göra alla ohälsosamma saker enligt devisen ”det spelar ju ändå ingen roll”. Det kanske inte är så man ska tänka.

Om man betraktar uttalandet från ett annat perspektiv kan man säga att det är mycket mer än den fysiska hälsan vi pratar om i livet. Låt oss lämna katastroftänkandet bakom oss och fokuserar på det som är mer sannolikt. Med hälsa menas alltså inte bara hur bra tränad man är utan också

hur man mår. Psykiskt. Och detta påverkas ju i sig av en rad olika faktorer som kan komma utifrån: Vilka sociala relationer, vilket jobb och vilka vänner man har, för att bara nämna några.

Det är alltså inte bara hamburgaren eller godiset som jag stoppar i mig som påverkar mitt hälsotillstånd. Det är också hur mina relationer till andra människor ser ut eller hur jag trivs med mitt arbete.

Lider man under en lång period av faktorer som stress och ångest kan detta i sin tur leda till sjukdom. Samhället är på väg att förstå att kroppen och själen hör ihop och kan påverka varandra väldigt mycket.

Det börjar komma mer och mer information om psykisk ohälsa och man förstår att det kan leda till arbetsförmåga precis som fysiska skador. Man börjar t ex höra talas mer om depression. I Sverige drabbas cirka 35% av befolkningen av detta någon gång i livet.

Läkningssprocessen för såväl fysiska som psykiska sjukdomar påverkas säkert inte endast av vilka medikamenter vi tar utan också vilken mental inställning vi har. Det kan ibland vara svårt att hitta stöd i sig själv så därför är det bra att man har människor omkring sig som bryr sig och kan hjälpa till.

Det finns alltså faktorer utifrån och inifrån som man får handskas med. Man bör ändå själv ta ansvar och göra det som är bra för både kropp och själ. Ta ett kliv ur hamsterhjulet och känn efter vad det är som får dig att må bra.

Vår hälsa är trots allt det viktigaste vi har.

Gästkrönikör:  
Maria Patz



Maria har studerat medie- och kommunikationsvetenskap samt journalistik vid Stockholms universitet. På somrarna jobbar hon som turistguide i Stockholm. Hennes största intressen är språk och resor.