

LYCKOPROFESSORN MICAEL DAHLEN

*Lycka är de små saker
vi gör eller inte gör
varje dag*

ALLMÅ

En tidning för och om människorna i Blomsterfonden Nr 1 mars 2024

Stor intervju-sid 8-12

**BLOMSTER
FONDEN**



Uppge kod
BLOMSTER
vid bokning

Fler reseerbjudanden på
www.reseskaparna.se/blomsterfonden

reseskaparna.se
08-94 40 40 info@reseskaparna.se

ERBJUDANDE TILL BLOMSTERFONDENS MEDLEMMAR

GIGANTERNA FRÅN UPPLAND - med Anders Hanser & Linnéa Sallay

Följ med på en oförglömlig och unik resa till Uppland där vi får lära känna brukssamhällen och personligheter som Carl Eldh och Carl Milles.

BLOMSTERPRIS: 13 650 kr ord. pris 13 950 kr 4 dagar, 17/5

FIRA NATIONALDAGEN - med Linnéa Sallay

Välkommen på en personlig och underhållande resa som bjuder på både musik och historia tillsammans med Linnéa som värdinna och auktoriserad guide.

BLOMSTERPRIS: 5 150 kr ord. pris 5 450 kr 2 dagar, 5/6

EDINBURGH MED ROYAL MILITARY TATTOO - med Jöran Nielsen

Upplev Storbritanniens vackraste stad med Skottlands- och whiskyexperten Jöran Nielsen när festivalsäsongen når sin absoluta höjdpunkt!

BLOMSTERPRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450 kr 4 dagar, 18/8

OUTFORSKADE ALBANIEN - med Josif Paporisto

Majestätiska berg, kristallklart hav och gripande berättelser. Följ med med på en mycket speciell resa när Josif visar oss det bästa av hans Albanien.

BLOMSTERPRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450kr 6 dagar, 12/9

NJUT AV OPERA I SOMMAR

Opera på Läckö Slott med Erik	2 dagar, 13/7	BLOMSTERPRIS: 4 550 kr
Opera på Skäret med Rita & Teddy	2 dagar, 11/8	BLOMSTERPRIS: 5 690 kr

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Ålder är ingen begränsning för god tuggfunktion och en god tandhälsa

Har du behov av specialisttandvård?
Vi finns här för dig. Be din tandläkare om en remiss eller kontakta oss.



Capiro

Specialisttandläkarna
Stockholm



Capiro Specialisttandläkarna Stockholm
Vid Sophiahemmets Sjukhus | tel 08-406 27 80



Du krona för Svea rikes länder

Du som läst mina undringar under åren som gått, kanske har lagt märke till min vurm för Värmland. Platsen där min vagga stod, där jag lekte som barn, där jag gick i skola, där jag utvecklades från pojke till man. Platsen varifrån jag reste för att ta mig fram i världen. Att vara värmlänning är för mig förknippat med en ständig längtan hem tillbaka. Nu, när jag snart kommer att ha mer tid över i vardagen ställer jag mig frågan: Vad är det egentligen jag vill åka hem till? Vad är det som gör mig så lycklig i Värmland? Nedan en lista helt utan rangordning.

- Jag vill tala Karlstadsmål på riktigt, och veta att alla fattar vad jag säger.
- Jag vill lyssna till storlommens klagan i VärmeIn.
- Jag vill köra E18 från Stockholm och se skylten "Värmland" välkomna mig.
- Jag vill få hem tidningen från Värmländska sällskapet i brevlådan.
- Jag vill gå stavgång med mina gamla fotbollskompisar.
- Jag vill besöka Lars Lerins museum och samtidigt minnas danskvällarna på Sandgrund.
- Jag vill hälsa på min mamma som bor på trygghetsboende i Karlstad.
- Jag vill ha tid att läsa om alla böcker och berättelser som pappa skrev om sin uppväxt.
- Jag vill lyssna på P4 Värmland och läsa Nya Wermlands-Tidningen.
- Jag vill sitta på trappan i Värmskog och se solen färga juninatten.
- Jag vill fika på kaféet i kafferosteriet på Löfbergs lila.
- jag vill se Färjestad vinna SM-guld i hockey.
- Jag vill återbesöka Selma Lagerlöfs Mårbacka.
- Jag vill njuta av Sven-Ingvars på Sliperiet.
- Jag vill vandra och springa i Finnskogen, känna rötterna från Savolax.

Men, lyckligtvis, är inte Värmland till enbart för värmlänningar. Du som är ute efter spännande resmål ska titta närmare på mina födelsetrakter. Här finns så mycket intressant att besöka och uppleva som turist. Och råkar vi stöta på varandra på gator eller torg och du känner igen mig från Blomsterfonden eller någon bild i Alma, så ge dig tillkänna. Så får du lite tips och goda råd på plats.

Men nu kommer påsken. Bara att ta fram äggen och målarpenslarna.

Ulf Thörnevik

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



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 60 000 medlemmar.



Styrelseordförande

Johanna Cerwall

VD

Ulf Thörnevik

Plusgiro och bankgiro

Plusgiro 90 25 30-5, bankgiro 902-5305.

Blomsterfonden samlar in gåvor till hem och vård åt äldre.

Swish: 9025305



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, Magnus Nordström - Kapten Miki Kommunikation.

Adress: Box 110 91, 100 61 Stockholm

Telefon: 08-555 94 500 (växel)

E-post tidningen: alma@blomsterfonden.se

Hemsida: www.blomsterfonden.se

Tryck: Pipeline Nordic AB

Annonsfrågor: magnus@kaptenmiki.se, 070-516 92 94.

Lycka och välmående: Innehåll



Professor Micael Dahlen om lycka och livet
sid 8–12



Bo Hülphers, en musikens eldsjäl på Röda bergen fyller 90 år
sid 13



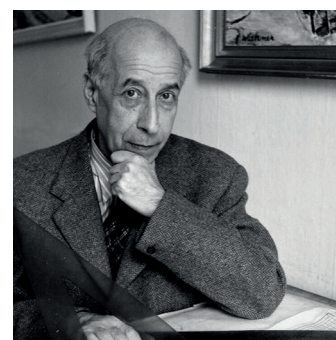
Abba-show på föreningsstämman 29 maj
sid 16–17



Blomsterfondens vd Ulf Thörnevik tackar för sig efter arton fina år
sid 18–20



Vad är skillnaden på seniorboende och äldreboende?
sid 22–23



Klassikern Vänskapsknuten av Josef Frank på antiksidan
sid 25



Spännande böcker för utlottning
sid 26–27



Quiz, finn 5 fel, kryss och sudoku
sid 28–31



Hälsohelg i vackra Roslagens med Blomsterfonden
sid 32

Vad är lycka?

Det är något vi på Almaredaktionen har frågat Professorn i lycka, välmående och välfärd vid Handelshögskolan i Stockholm, Micael Dahlen. Hans studier visar bland annat att vi är som lyckligast vid 83 års ålder. Samt att vi högre upp i åldrarna kan uppskatta tidigare perioder i livet på ett bra sätt. Läs intervjun i sin helhet på sidorna 8–12.

Micaels tips att hitta lyckan i sig själv: ”Lycka är faktiskt alla de små sakerna vi gör eller inte gör varje dag”

Lyckligast i världen

Enligt The World Happiness Report är finländarna de lyckligaste människorna i världen. Rapporten mäter bland annat socialt stöd, inkomster, personlig frihet och korruption. Alla nordiska länderna är med på tio i topplistan och Finland kammade 2023 hem förstaplatsen för sjätte året i rad. Sverige i sin tur hamnade på en 6:e plats.

Finländarnas beskrivning på lycka handlar om att vara nöjd och tillfreds med livet, att hitta en balans, enligt arrangören för Finlands Masterclass of happines.

Finländarnas sätt att se på lycka påminner om Micaels tips att hitta lyckan i sig själv. Att vara nöjd och tillfreds med det lilla i vardagen. I Finland har man ett allmänt använt uttryck ”Det kan alltid bli sämre” som säger en hel del om grannfolkets pragmatiska förhållningssätt till tillvaron.

Så stanna upp och reflektera över vad just du kan känna dig tacksam och förnöjsam för i livet och vardagen i stort.



CHRISTEL JANSSON

Insamlings- och kommunikationschef på Blomsterfonden, chefredaktör för Alma.



Det kan alltid bli sämre

Uppiggande finländskt talesätt

Christel Jansson

christel.jansson@blomsterfonden.se

Var med och tävla om Micael Dahlen's bok!

Almaredaktionen lottar ut två exemplar av Micaels bok: ”En liten bok om meningen med livet” till dig som skickar in dina personliga tips på ”Mina lyckopiller i vardagen” till Almaredaktionen; alma@blomsterfonden.se. Vinnarna och deras tips publiceras i nästa nummer av Alma.

I detta nummer av Alma kan du läsa om hur vi rekryterar medarbetare till vårt nya äldreboende Saltsjösten i Nacka. Se sid 15.

Läs också mer om vår Hälsohelg i Roslagen för medlemmar på sid 32.

Hälsosoran passar dig som vill komma bort en stund och fylla på med extra glädje och samvaro i naturen.

Årets föreningsstämma är den 29/5 i Filadelfia Convention Center.

Passa på att engagera dig i föreningens framtida utveckling och gläds, sjung och dansa, ”ABBA-tributeshow med Waterloo” står på scenen, se kallelse till stämman 2024 på sid 16–17.



Skriv till Alma!

Vi vill gärna att du skriver några rader. Delar med dig av relevanta saker som har ett allmänintresse. Det kan handla om senior- och äldrelevet, men lika väl vara allt från samhällsfrågor till rena personliga betraktelser och funderingar. Så fatta pennan, skriv till oss!

Skicka din text per e-post till alma@blomsterfonden.se eller med vanligt brev till Föreningen Blomsterfonden, "Skriv till Alma", Box 110 91, 100 61 Stockholm. Max 1000 tecken inklusive mellanslag, men vi förbehåller oss rätten att förkorta din insändare om det krävs av utrymmesskäl. Håll en trevlig ton. Inga personliga påhopp, diskussioner som rör enskilda människor eller uppmanar till brott/bryter mot lagen släpps igenom. Samma sak gäller för inlägg av rasistisk eller sexistisk natur. Redaktionen avgör alltid vilka insändare som publiceras.

Hej Blomsterfonden!

Min syster berättade för mig att hon gått med i Blomsterfonden. Äsch, tänkte jag, hon har väl aldrig intresserat sig för blommor. Någon vecka senare fick jag samma besked av en god vän. Blev nyfiken och letade upp er på nätet, kollade i några av era Alma-tidningar och än en gång i livet tvingades jag konstatera att min lillasyster är så mycket smartare än jag.

/Annikki - snart femtio

Hur gör vi för att få igång "lugn-och-ro-systemet"?

Alzheimer Café den 2 maj kl.18 - 20

Vi får lyssna till professor Kerstin Uvnäs Moberg, Sveriges största och första auktoritet på oxytocin och dess läkande effekter. Pianomusik med Adam Råstrand bakom tangenterna. Vi bjuder på kaffe & smörgås.

Anmälan till medlem@blomsterfonden.se eller 08-555 94 751 senast den 29 april.

**BLOMSTER
FONDEN**



Svenska Röda Korset
Djursholmsgruppen

Alzheimer
fonden 

Villa Svalnäs, Svalnäs Allé 4B, Djursholm

Save
the Dates!

Kom och fynda och fika på Blomsterfondens vårbasarer!

Ringvägen

20 april kl.11–15
Ingång via 101 och 107
1 trappa ned

Röda bergen

4 maj kl.10–14.30
Ingång via Sätertäppan 5
Handikappingång via Sätertäppan 3

KLÄDER | VÄSKOR | SKOR | SMYCKEN | TEXTIL | PÅSKPYNT
LAMPOR | EL | HUSGERÅD | TAVLOR | BÖCKER | MÖBLER
MATTOR | FÅGELHOLKAR | PORSLIN | GLAS | KERAMIK
Varmt välkomna till Blomsterfonden!

Blomsterfonden nominerad till Kundkristallen 2024

Fastighetsbranschens prestigefyllda pris Kundkristallen delas varje år ut till de hyresvärdar som av sina hyresgäster utses till Sveriges bästa. I januari blev Blomsterfonden nominerad i kategorin Produktindex Bostäder, storlek 200 – 3999 lägenheter för sina seniorboenden i Stockholm.

Kundkristallen är en unik utmärkelse där hyresgästerna själva har makten att rösta fram den hyresvärd de anser vara mest förtjänt av erkännande för sitt exceptionella arbete och engagemang. För att kunna bli nominerad till Kundkristallen behöver man vara ett stort eller medelstort fastighetsbolag som har genomfört kundundersökningar tillsammans med AktivBo under 2023.

Kundkristallerna delas ut till de privata och kommunala fastighetsföretag som gjort den största förbättringen av sin service, samt till företagen med bästa totalresultat i kategorier inom service, produkt och varumärke. Priserna delas i år ut för 19:e året i rad och vinnare utses för både bostäder och lokaler i olika storleksklasser.

- Att bli nominerad till Kundkristallen är ett kvitto på **Blomsterfondens engagemang** för kvalitet och omsorg om hyresgästernas välbefinnande. Det är också en påminnelse om det viktiga samarbetet mellan hyresvärd och hyresgäst, och hur detta samarbete är grundläggande för att skapa trivsamma och hållbara boendemiljöer, säger *fastighetschef Lisa Holmquist*.

För mer information om Kundkristallen se www.aktivbo.com.

Se nomineringarna här:

<https://www.aktivbo.com/sv/blogg/nominerade-bolag-2024>

Se vinnarna här:

<https://news.cision.com/se/aktivbo/r/de-ar-sveriges-basta-hyresvardar-,c3925519>

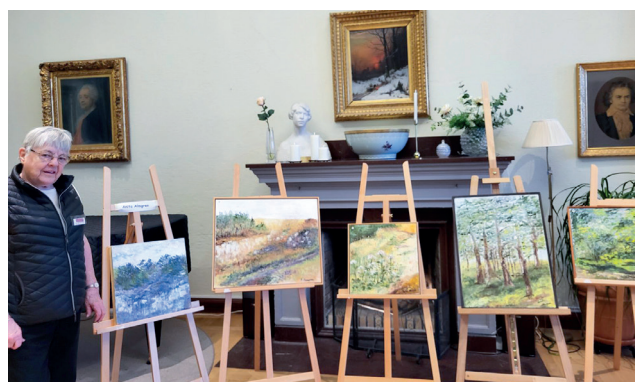
På Svalnäs finns ett aktivt brinnande intresse för konsten. Målarpenslarna sätter färg på både tavlor och tillvaro

När Svalnäs målargrupp kommer samman flödar lusten och kreativiteten i en trevlig skapande gemenskap.

Resultatet av stunderna vid stafflierna fick vi ta del av en helg i mitten av februari när det bjöds in till vernissage och utställning i stora salongen i Villa Svalnäs. Besökarna var, precis som superlativen många. Nedan några av konstnärerna och deras alster.



Hilde Storm



Anita Almgren



Inger Bergström



Ulla högberg

Alma ringde upp Micael Dahlen, världens första professor i lycka, för ett samtal om just detta ämne. Professorn visar sig vara både förkyld och rosslig men är inte så nedstämd för det.

– Det är på övergående, säger han, och mina studier visar att man sällan är så lycklig som efter en förkylning när vardagslivet börjar fungera igen. Det är nyttigt med en lindrig fingervisning om vad det motsatta betyder.

Dahlen, som fyllde femtio ifjol, är professor i ekonomi vid Handelshögskolan i Stockholm och utsågs i oktober 2023 till professor vid skolans Center for Wellbeing, Welfare and Happiness med uppdraget att under de kommande tio åren bygga ett världsledande kunskapscenter på området. Micael Dahlen är samtidigt internationellt känd som föreläsare, författare och skribent, ofta förekommande i tv, tidningar och sociala medier.

Lyckoprofessorn MICAEL DAHLEN

Lycka är de små saker vi gör eller inte gör varje dag

Att vara först ut på ett fält kan vara både kul och utmanande, kan du beskriva hur du tänker dig uppgiften?

– Än så länge är jag först på Handelshögskolan att ha detta som ett alldeles eget kärnämne. Men jag är trots allt i gott sällskap, det finns ju sedan tidigare andra forskare kring delar av detta. Det är som med ekonomi, det blir väldigt lätt abstrakt, svårt att greppa och tar sig uttryck som blir knepiga att få ordning på. Ekonomi påverkar våra liv varje dag och så tänker jag med lycka också. Den är med hela tiden i vad vi gör och hur vi mår, vare sig vi lever en och en eller tillsammans. Det har helt enkelt inte funnits någon som tagit ett helhetsgrepp om detta, och därför är det desto viktigare att göra det.

Jag har läst om dig och ditt arbete på nätet. Sett dig i tidningar och på tv. Du har ett CV långt och glittrande som vintergatan, du är mer än

framgångsrik, har fått utmärkelser och är prisbehängd som få. Du har hälften av ditt yrkesliv kvar. Är du världens lyckligaste man?

– Inte än, men jag har inte givit upp hoppet, har bara inte kommit dithän än så länge. Det kluriga är att lycka inte är en plats man kan ta sig till för att stanna kvar för evigt. Det är något som händer som det gör, pö om pö, mer eller mindre, mest hela tiden. Vilket vi slutar notera. Skulle det inte vara så, kunde vi knappast få ihop motivation nog för att ta oss vidare i livet. Detta är en av de huvudsakliga anledningarna till att försöka förstå drivkrafterna bakom allt vi gör. I relationer, i karriären, med pengar och annat. Allt vi sparar till, slösar på, planerar för, grämer oss över eller firar.

Jag försöker bli klok på det där, varför gör vi allt, vad ska det leda till? Men det finns såklart oftast en medveten eller omedveten idé om att vi ska bli lyckligare av detta

Texten fortsätter på nästa uppslag





Micael Dahlen

– *Håll hårt i din barnslighet, den är lika mycket värd när du är åttio som när du är åtta*

Lycka är en abstrakt företeelse och det finns mycket som påverkar vårt välmående, vilka faktorer anser du vara de viktigaste?

– Hälsa är något som vi tyvärr så lätt blir blinda för och underskattar så länge kroppen och knoppen fungerar väl nog. Men så fort något händer blir vi påmind om hur viktig hälsan är över allting annat. Det räcker gott och väl med en enkel förkylning som går över på en vecka för att inse detta. Men efter en kort stund av lycka, när vi tillfrisknat, är vi sedan snabbt tillbaka i samma gamla hjulspår igen.

Pengar har blivit något vi påverkas mer och mer av för att dessa blivit så framträdande och synliga för oss i allt vi gör. Vi kan kolla våra konton när som helst på dygnet i våra telefoner. Vi kan köpa och hyra saker tjugofyra-sju. Vi kan jämföra oss med andra ekonomiskt, känna att vi har det bra.

Men vi påverkas naturligtvis lika starkt i den andra riktningen, att ha för lite pengar för att känna trygghet är naturligtvis svårt. Att inte klara oförutsedda händelser eller kunna skaffa oss det vi behöver, skapar stress och dåligt mående. Effekten blir stor.

När vi kommit upp på en nivå där vi har tillräckligt för att inte vara osäkra och bli stressade kan vi känna lycka över att ha det ungefär lika bra som de flesta andra. Det märkliga är dock att vi överlag tror att lite mer pengar ska göra oss lyckligare, oberoende av hur förmögna vi redan är. Nittiotre procent av alla människor jag frågat, och det är många, säger att de önskar ha mer pengar.

Resor till värme och äventyr är ju något som ständigt postas på sociala medier. Grönskande palmer, solnedgångar och paraplydrinkar måste vara de vanligaste motiven på X och facebook. Är det så att jag per automatik blir lyckligare på en strand på Mallorca än jag är hemma i soffhörnet?

– Nej, så är det inte. All min forskning visar att du är lyckligast på vägen till Mallis. Den känslan håller i sig under

den första dagen, när du sätter dig i solen på stranden och tar in alltihop, men sedan vänjer du dig snabbt och den initiala lyckan avtar. Detta gäller inte enbart semestern, utan all längtan, att se fram emot något. Lyckan över saker vi köpt brukar klinga av inom tre månader. Man kan gott säga att Karin Boye hade rätt i att det är vägen som är mödan värd.

Att hålla sig i form är ju viktigt i vårt moderna samhälle, alla tycks träna på något sätt. Går det att öva sig till lycka?

– Absolut, man kan göra väldigt mycket i huvudet, att se fram emot något är en ren tankeövning som är guld värd. I fantasin kan man resa fritt och göra saker man inte har möjligheter till i det verkliga livet. Man ska också unna sig att se tillbaka på saker och ting, utvinna ännu mer glädje ur sådant som kanske gick väldigt snabbt när det hände. Stora upplevelser kan vara överväldigande i stunden, så att återuppleva dem är att tanka lycka. Att hålla hårt i sin barnslighet är ett givet lyckotips. Nyfikenhet och öppenhet att se saker för första gången är väldigt värdefullt, så återbesök gärna ett resmål med ett barn eller barnbarn. Genom dem ser du alla saker med nya fräscha ögon. En fantastisk känsla.

Går det att finna lycka i svåra tider med krig, klimathot och ständiga angrepp på demokratin?

– Många frågar sig hur vi kan fokusera på lycka när världen runt oss brinner och levnadskostnaderna slår i taket, men det är just då det är extra viktigt att hitta glädjen och energin för att kunna ta sig igenom svåra tider. Historien visar att humor, glädje och gemenskap har hjälpt människor att överleva de värsta fasor man kan föreställa sig.

Åren går medan vi är upptagna med annat, men när är vi i regel lyckligast i livet?

– Vid 83-års ålder.

Det är ekonomiprofessorn i mig som älskar exakta siffror. Denna kommer från en stor studie jag gjorde på lycka över

åldersspannet. Lyckan steg över tid med start vid fyrtio år och fortsatte på den vägen till åttiotre. Anledningen till att den stannade just där hänger på att jag inte hade tillräckligt statistiskt underlag för att dra säkra slutsatser bortom den linjen. Kurvan pekade stadigt uppåt för alla som hade hygglig hälsa. Ett klart mönster är dock att vi tror att vi ska vara lyckligast vid en viss ålder fast vi inte är det. En del påstår att tjuugoårsåldern är bäst för att man har framtiden för sig. Andra tror att lyckoåren ligger runt trettioåtta då det händer så mycket i allas liv, med familj, karriär och annat. En tid då de flesta fortfarande är i ganska god form. När jag jämför detta med mina studier kommer det fram att just detta spann ligger ganska långt ned på skalan. Med de här åren kommer också ansvar, många åtaganden och stress som gör att man inte har tid och ork att njuta av livet i vardagen. Sedan när man ser tillbaka kan man uppskatta den här perioden på ett annat sätt och ta till sig alla bra saker som verkligen hände då.

Vi människor är ju fulla av olika känslor, hur kan vi ens veta vad som är just lycka?

– Om man känner sig osäker på detta är man lite illa ute, men om man tänker för mycket föreligger risken att bli ”happykondrisk”. Man kan då tro att man mår sämre än man egentligen gör. De flesta blir mindre lyckliga genom att ifrågasätta sin lycklighet. Ett bra sätt är att lyssna med människor runt sig. Det finns studier som visar att det märks utanpå oss när vi är glada innombords utan att vi själva kanske är medvetna om det. Det syns på oss, hur vi ser ut, hur vi betar oss, hur vi rör oss. Vår lycka är dessutom väldigt smittsam, vårt mående skickar ut signaler som folk runt om oss mer eller mindre medvetet snappar upp. Fråga din partner eller dina vänner så kan de nog ge dig ett ganska pricksäkert svar. Det är viktigt att vara medveten om att vi påverkar och påverkas av andras beteende och mående mycket mer än vi kan ana.

Om man ändå är lite osäker, hur hittar man lyckan i sig själv?

– Betrakta dig själv i spegeln på kvällar och morgnar. Hittar du en liten antydning till ett leende på läpparna, vet du att du gör något rätt. Har du inte det, är det något du borde prova ändra på. Känn efter i det lilla men bli inte grubblande. Det finns också studier som visar vår lycka i hur snabbt vi rör oss. Går du lite snabbare än din vanliga takt är det ofta tecken på att du har energi och mår bra. Går du långsammare än vanligt kan det vara ett tecken på det motsatta. Det är lätt hänt att vi alltid letar efter lycka i de stora projekten som styr livet, men det är mycket enklare att finna lyckan i det lilla. Om jag får lyfta fram

ekonomiprofessorn i mig är det lätt förklarar att alla små lyckobitar som adderas till varandra blir mycket mer på sista raden. Lycka är faktiskt alla de små saker vi gör eller inte gör varje dag.

Vilka råd kan man ge till en riktigt olycklig person?

– Börja i något pyttelitet. Det är jobbigt och tar sådan energi att redan tanken på att sluta må dåligt kan vara överväldigande. En kort liten promenad, bara tre fyra små steg utanför dörren kan vara en början på något som kanske blir fem sex steg i morgon. Ha ingen brådska, tänk inte på lycka, försök bara hitta en start.

Du behöver ta dig tillbaka till någon sorts gemenskap. Hör av dig till en vän, granne eller värdinnan på ditt boende. Ring äldresupporttelefonen eller någon annan som är lättillgänglig, skicka ett sms, mejla, bli inte sittande.

Paradoxalt nog är att vi ofta isolerar oss när vi är ordentligt nere, vi orkar inte vara tillsammans med andra. Vi har dessutom en tendens att skämmas för att vi mår dåligt, vilket gör situationen ännu svårare att ta sig ur. Det är viktigt att möta andra och få lite hjälp på vägen av deras energi, det gör oftast skillnad för att komma vidare. Det är svårt, men gör vad du mäktar med för stunden.

Människor runt omkring behöver vara uppmärksamma på när någon i närheten mår dåligt, det är sällan de talar om det och ber om hjälp.

Om du märker att en vän eller granne drar sig tillbaka, visa tydligt att du bryr dig och att lite hjälp finns att få av dig om hen vill ta del av den. Skicka ett sms, knacka på dörren eller vad som helst som signalerar att du finns tillgänglig.



Snabba fakta om lyckoprofessorn hittar du på nästa sida



Micael Dahlen - Snabba fakta

- **Född.** 1973 i Stockholm
- **Professor.** I ekonomi vid Handelshögskolan i Stockholm, tillika professor vid skolans "Center for Wellbeing, Welfare and Happiness".
- **Författare.** Har utkommit med ett stort antal böcker, på svenska och engelska, om bland annat marknadskommunikation, kreativitet, ekonomi och lycka. Men också en bok om sina möten med fem av världens mest kända seriemördare, däribland Charles Manson. Därtill kommer även ett skönlitterärt alster med titeln "Livet på Mars", en utomjordings halsbrytande jakt på mening och sammanhang.
- **Skribent.** Har skrivit för Göteborgs-Posten och Aftonbladet och medverkar numera i Svenska Dagbladet där han berättar om "Livet i siffror".
- **Mediapersonlighet.** Kontinuerligt deltagande i tv, radio och sociala medier i sammanhang som ligger inom hans specialistområden.
- **Föreläsare.** Syns till största del på den internationella scenen där han talar inför näringsliv, ideella organisationer, politiker och skolor.
- **Utmärkelser.** Har mottagit ett stort antal utmärkelser, priser och stipendier i Sverige och i internationella sammanhang.

Micael Dahlen har bland annat skrivit "**En liten bok om lycka**" i vilken han samlat forskning tillsammans med egna studier och erfarenheter. Slutsatsen är att lycka sällan handlar om de stora ögonblicken i livet.

Han har även utkommit med "**En liten bok om meningen med livet**" där han bjuder på intressanta vetenskapliga rön, historiska anekdoter och personliga erfarenheter i den humoristiska ton som är något av hans signum.

Båda böckerna finns att köpa i bokhandeln och låna på bibliotek.

Full aktivitet på Träffpunkt Smedjan i Nacka

Goda kunskaper och lång erfarenhet av stickning och annat handarbete är inte det enda som damerna som brukar träffas på Träffpunkt Smedjans stickkafé varje tisdag har att bjuda på. Här finns det massor att prata om, alltifrån handarbetsprojekt av vitt skilda slag till animerade diskussioner om idrottskultur, barndomsminnen, olika yrkeserfarenheter och efterrättsrecept. Det är en mycket trevlig tillställning.

När Alma hälsade på i lokalen intill spelades det inomhusboule med stort fokus och koncentration. Boulegruppen ses också varje tisdag. Tidigare på förmiddagen hade det hållits senorgymna på Träffpunkt Smedjan.

Det är Blomsterfondens **Marlen Westin** som är värdinna och spindel i nätet. Kommunen står för lokalerna som är öppna för seniorer 65+ i Nacka. Hit kommer besökare varje vardag, för olika aktiviteter eller bara för att ta en fika och prata en stund.



Mer om allt som händer på Nacka kommuns olika mötesplatser för äldre kan man hitta på kommunens hemsida i den fullspäckade evenemangskalendern. nacka.se/senior

Text & Foto: Charlotte Wallenholm

Bo Hülphers - musikern, kompositören, teatermannen och eldsjäl

hos Blomsterfonden på Röda bergen fyller nittio år 4 april. Han är en man som sprider glädje och mening med sin musikalitet och sitt sätt att vara.

Bosse håller bland annat i Grannarnas kör som samlas i festsalen varje vecka för stämooövningar och repetitioner inför kommande uppträdanden tillsammans.

Många känner Bo som jazztrumpetaren som spelade dansmusik sex kvällar i veckan på Lorry i Sundbyberg. Andra minns honom som huspianisten i Söndagsöppet. En hel del har sett honom på teatertiljorna i Stockholm; Stadsteatern, Dramaten och de privata scenerna. Roligast var det, säger Bosse, att vara musikalisk motor och arrangör på Fria Proteatern, det var ett härligt gäng med högt i tak.

– Under drygt tio fina år var jag också musikansvarig på Västernorrlands regionteater där jag även komponerade barn- och ungdomsoperor för Norrlandsoperan.

Under den här tiden brukade jag skoja med familjen och säga att vi borde åka ut och spela på gatorna tillsammans. Min fru är musiker och sångpedagog, alla tre barnen spelade och sjöng så det var en tanke som var både rolig och lockande.

Sedan en dag när äldsta dottern, Malin, var sjutton år kom hon till mig och sa: – Du har snackat så mycket om att vi ska spela på gatorna, om vi inte gör det nu kommer jag aldrig att förlåta dig.

Så vi slog fast att vi ger oss iväg på en sväng i Europa, satte igång och repeterade ett program som var ganska bra, vi sjöng allihop och spelade till. Renässansvisor från England, barockgrejer och svängiga Manhattan Transfer-låtar.

Vi fick låna en stor skåpbil från teatern och drog iväg. Vi sov på madrasser, hela familjen, och kokade mat på campingkök, hade kul.

Vägen ned genom Tyskland regnade bort, blev ingen gatamusik där inte, men när vi kom till Verona i Italien packade vi upp instrumenten. Italienarna gillade verkligen att vi var en familj som uppträdde. Gitarrfodralet fylldes med sedlar, vi trodde vi var på väg att bli miljonärer. Liren var dock inte den starkaste valutan, lärde vi oss, men vi fick mer än väl ihop till mat för dagen.

Vi spelade sedan oss upp tillbaka till Sverige och avslutade med en sista konsert i Sundsvall. Bilden här på sidan är tagen i Paris.

När jag nu ska fylla nittio kom Malin med förslaget att vi borde samla ihop oss igen, som en nostalgisk grej, och spela tillsammans allihop.



Text: Magnus Nordström Foto: Magnus Nordström/Privat

Grattis Bosse
90 år

Familjen Hülphers spelar på gatan i Paris på tjuvittialet. Nu samlar de ihop sig igen, förstärkta med barnbarnen, och ger en nostalgikonsert på Blomsterfonden i Röda bergen, den 27 april.



Idéen föll i god jord, vi är alla på, trots att det är en logistisk utmaning. Då var vi fem att få ihop, nu är vi tio och alla är spridda runt om i landet. Barnbarnen har fördubblat ensemblen.

Så den 27 april ger vi en nostalgikonsert i festlokalen här på Röda bergen, vi har plussat på med lite folkmusik sedan senast. Vi hoppas blomsterfondare och vänner vill komma och lyssna på oss då.

Jag vill också berätta att vi, den 5 april, samlar oss på Röda bergen för ett uppträdande med Grannarnas kör i festlokalen. Kom och lyssna, det är inte heller förbjudet att sjunga med för den som vill det.

En liten fråga bara på slutet: Hur känns det att fylla nittio år?

– Jag vet inte. Konstaterar bara att jag levt väldigt länge och har ganska lite kvar. Men det bekymrar mig inte. Har vi hälsan och humöret så ses vi här om tio år. Ska vi säga så?

Medlems INFO

Hit ringer eller mejlar du när du har frågor som rör våra olika seniorboenden och uthyrning av lägenheter:

08-555 94 527

Måndag–Fredag: 09.00–16.00

Uthyrning

Här svarar vi på alla dina undringar som rör kötider och uthyrning av lägenheter. För övriga frågor kontakta vår medlemservice eller vänligen ring vår växel på telefon 08-555 94 500.

Hit ringer eller mejlar du angående allmänna frågor om Blomsterfonden, ditt medlemskap och förmåner:

08-555 94 751

Måndag–Fredag: 09.00–16.00

medlem@blomsterfonden.se

Medlemsservice

Har du frågor om medlemsavgifter, autogiron och annat allmänt om Blomsterfonden är det hit du ska vända dig. Du vet väl om att du hittar mycket information på vår hemsida och vårt forum, se länk här: <https://forum.blomsterfonden.se/org/blomsterfonden/>

VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG!

Vill du stödja Blomsterfonden?

Vill du stödja Blomsterfondens verksamhet kan du swisha din gåva direkt till Blomsterfondens 90-konto: 9025305. Du kan också göra det med ett medlemskap i föreningen. Använd gärna talongen nedan eller gå in på vår hemsida www.blomsterfonden.se.



Det är viktigt att du anmäler ny e-postadress till oss

Tänk på att anmäla din nya e-postadress till oss när du byter sådan. Anmäl till medlem@blomsterfonden.se eller 08-555 94 751. Detta är viktigt för att all information som du vill ha från Blomsterfonden ska nå fram till dig utan problem.

Planera ditt seniorliv och gör samtidigt något gott för de äldre. Bli medlem nu och få del av Blomsterfondens alla förmåner

Namn:

Personnummer:

Medsökande:

Personnummer:

Adress:

Postadress:

Telefon:

E-post:

Fyll i och klipp ur talongen, lägg den i ett kuvert och skicka till: Blomsterfonden "Medlem", Box 110 91, 100 61 Stockholm.
Du kan också anmäla dig på vår hemsida www.blomsterfonden.se.

Tryggheten utgår från hemmet ...

Blomsterfonden erbjuder seniorboende i form av hyresrätter för 60+are som är medlemmar och har stått i vår bokö. Vi har lägenheter på fem ställen i Storstockholm.



och byggs på med glädje och mening som ger social gemenskap ...

I Blomsterfondens seniorboenden har du tillgång till vår sociala verksamhet. Den är till för att dina äldre dagar ska bli trygga och fyllas med extra glädje och mening.



... som sedan kan förstärkas med vård och omsorg

När du får större behov av vård och omsorg och behöver mer hjälp kan vi erbjuda dig Blomsterfondens hemtjänst och äldreboende med omsorg dygnet runt.



Nästa vinter öppnar vi ett nytt äldreboende i Nacka kommun ***Saltsjöstens äldreboende***

Nu söker vi engagerade medarbetare som vill vara med och ge en trygg och värdig vård och omsorg till våra boende i en god och utvecklande miljö

Skicka CV och intresseanmälan till: saltsjosten@blomsterfonden.se

Välkommen till Saltsjöstens äldreboende, ett nybyggt boende som utgår från äldres behov med tillgänglig planlösning, ljus färgsättning och modern teknik i kombination med en hemlik miljö.

Boendet drivs enligt Blomsterfondens värdegrundskoncept – Carpe Momentum och riktar sig till äldre personer med både omfattande omvårdnadsbehov och demenssjukdom. Vi arbetar med individanpassad vård och omsorg som utgår från önskemål, förutsättningar och behov.



Vi söker!

- Gruppchef/sjuksköterska
- Undersköterska
- Fysioterapeut
- Arbetsterapeut
- Äldrepedagog/aktivitetsledare
- Samordnare

Vill du läsa Blomsterfondens årsredovisning för 2023?

Du kan ladda ned årsredovisningen på vår hemsida: www.blomsterfonden.se fr.o.m. den 15:e maj. Alla som anmäler sig till föreningsstämman får årsredovisningen samt dagordningen för stämman via e-post eller postalt om du inte har en e-postadress registrerad hos Blomsterfonden.

Kallelse till föreningsstämma 2024

Datum: onsdagen den 29 maj Tid: kl. 17.00, registreringen börjar fr.o.m. 16.00

Plats: Filadelfia Convention Center, Rörstrandsgatan 5 i Stockholm Närmaste t-bana: S:t Eriksplan

Deltagande - Fysiskt eller digitalt

2024 års stämma kommer att vara en hybridstämma där du som medlem kan välja om du önskar deltaga fysiskt på plats eller digitalt. För dig som deltar digitalt kommer röstningen att ske via förtidsröstning och en e-postenkät som skickas ut per den 15 maj.

Anmälan

Anmäl dig gärna via anmälningsformuläret på vår hemsida: www.blomsterfonden.se.

Du kan också mejla till medlem@blomsterfonden.se eller ringa 08-555 94 751 senast den 14 maj. Vänligen uppge namn, personnummer samt hur du önskar delta när du anmäler dig.

Ange "Fysiskt deltagande" eller "Digitalt deltagande" i din anmälan.

Att tänka på

- Din medlemsavgift för 2024 måste vara betald för att du ska kunna anmäla dig.
- Observera att du måste ha en e-postadress registrerad hos Blomsterfonden för att deltaga digitalt.

Stämmomaterial

Dagordning och övrigt stämmomaterial kommer att publiceras på hemsidan samt mejlas ut till alla anmälda. Till dem som deltagar fysiskt och ej har en e-postadress registrerad hos oss skickas materialet postalt ca 10 dagar innan stämman. Observera att vi endast kommer ha ett fåtal exemplar upptryckta på stämman, detta i enlighet med våra hållbarhetsmål att minska på överupplaga av trycksaker.

Stort tack för att du engagerar dig i Blomsterfondens verksamhet för äldre och gör din röst hörd på årets föreningsstämma.

Varmt välkommen!

Valberedningens förslag till medlemsstämman

Valberedningen föreslår Fredrik Ronvall till ny ordinarie styrelseledamot i föreningens styrelse. Fredrik Ronvall har en gedigen erfarenhet inom fastighetsbranschen med fokus på fastighetsekonomi, transaktioner, värdering, analys samt projektutveckling.



Fredrik Ronvall

Född 1978. Civilingenjör, Lantmäteri inom Bygg- och Fastighetsekonomi. Chef Fastighetsinvesteringar och medlem i ledningsgruppen på AMF Fastigheter sedan 2013. Tidigare erfarenhet från Atrium Ljungberg samt fastighetsrådgivning på Catella och Nordanö. Bred kompetens inom fastigheter med fokus på fastighetsekonomi, transaktioner, värdering, analys samt projektutveckling.



Eva Nygren

Född 1956, Fil kand inom statskunskap och nationalekonomi. Hon har huvudsakligen arbetat med fastigheter, ägande, förvaltning och utveckling. Mångårig erfarenhet som chef, ledare samt haft uppdrag som Vd (AB Stockholmshem och Telge Bostäder AB). Styrelseuppdrag i HBV, SABO Försäkrings AB, Fastigo med koppling till fastighetsbranschen. Invald i styrelsen 2023



Eva Fernvall

Född 1953, är utbildad biomedicinsk analytiker med lång, gedigen och bred erfarenhet inom sjukvård. Hon har erfarenhet från ett flertal styrelseuppdrag och har lett statens utredning för offentliga e-tjänster. För närvarande bedriver hon egen konsultverksamhet och är vice ordförande för Karolinska sjukhuset. Invald i styrelsen 2021

Valberedningen föreslår också omval för sittande styrelseledamot Eva Nygren samt omval av sittande styrelsesuppleant Eva Fernvall som fyller föreningens behov och kompetens mycket väl, samt ger kontinuitet i styrelsen.

Förslag till revisorer

Revisorerna väljs på tre år enligt stadgarna. Valberedningen föreslår omval av **Jens Persson** som huvudrevisor. För att även uppnå kontinuitet avseende revisionen föreslås omval av nuvarande revisor **Eva Stein** från Moore Allegretto AB, för en fortsättning under den kommande treårsperioden. Som revisorssuppleanter föreslås omval av **Angelica Stööp**, PwC och nyval av **Anders Karlén**, Moore Allegretto AB.



ABBA-tributeshow

med Waterloo

underhåller
PÅ STÄMMAN
29 MAJ



NÄRMARE ABBA LIVE KOMMER DU INTE. ANMÄL DIG I GOD TID, PLATSERNA ÄR BEGRÄNSADE FÖRST TILL KVARN GÄLLER FÖR DEN FYSISKA STÄMMAN!

Ulf Thörnevik, vd

Snart dags för mitt sista byte i Blomsterfonden

Ulf Thörnevik, kliver av som vd i Blomsterfonden efter många utvecklande och framgångsrika år. För föreningen och för Ulf personligen.

Vi sitter i källarvåningen på Ringvägen 105 på Södermalm, hit flyttade huvudkontoret 2015 från Svalnäs.

– Det var ett bra beslut. Här fanns bara ett halvruddigt källarutrymme. I Svalnäs satt vi ståndsmässigt men oändamålsenligt och långt borta för alla som vill besöka oss. Genom att förädla det vi hade fick vi ett centralt och funktionellt huvudkontor med en lättillgänglig värdinneexpedition och toppmodernt gym för de boende. I Villa Svalnäs förvandlades våra gamla ytor till vackra lägenheter för seniorer. Vi gjorde och gör vinster i bägge ändar. Här sitter dessutom hela ledningen och de administrativa medarbetarna i direkt kontakt med varandra. Det underlättar och vitaliserar samarbetet.

Om vi tar det hela från början, hur kommer det sig att det blev Blomsterfonden för dig, föreningen var inte direkt allmänt känd på den tiden?

– Jag var vd för Brommageriatriken AB, Sveriges största personalägda sjukhus, och kände att jag ville ha en ny utmaning i yrkeslivet när jag fick syn på den där ganska oansenliga annonsen i någon tidning. Jag skulle fylla femtio om några år och ville vidga vyerna. På den tiden var det ännu inte så vanligt med headhunters och rekryterare. Det ringde ändå någon klocka i namnet Blomsterfonden från min tid som ekonomichef/controller i Stockholms stad och jag tog reda på vad de höll på med. Vilket lockade mig. Hem

och vård åt äldre verkade intressant, samtidigt som den ideella formen kändes tilltalande. Det som verksamheten genererar bygger mer verksamhet. Allt tillsammans skall ge fungerande hem, bra vård och glädje och mening åt äldre, åt fler äldre, åt ännu fler äldre. Det fanns inga oklarheter i det uppdraget. Men att jag skulle stanna kvar i arton år var ingen tanke som kändes realistisk just då. Inte alls. Idag är den självklar.

Jag hade nöjet att få intervjuva även din föregångare på posten, Sven Erik Peterson, som berättade om en då rådande verklighet, en uppförsbacke där verksamheten ständigt krävde tillräckligt många bidrag, donationer och testamentsgåvor för att klara sina åtaganden. Det handlade i bästa fall om att göra ett nollresultat. Hur kommer det sig att det går så bra för Blomsterfonden nu?

– Det är många faktorer som spelar in och ett stort antal personer bidrar till den framgången. För mig var det värdefullt att under inledningen kunna konsultera Sven Erik som fortsatte aktivt i valberedningen, han var en mycket kunnig och prestigelös man. Han satte alltid Blomsterfondens bästa i första rummet.

Jag kom till en förening som i grunden var bra, där det fanns stora utvecklingsmöjligheter.

Organisationen och strukturerna var dock luddiga i kanterna. Transparens saknades i vissa delar. Arbetsätten var omoderna med ett otydligt arbetsutskott till styrelsen och mycket annat. Kösystem och medlemsregister hade inte följt med utvecklingen. Renoveringsskulden växte och många lägenheter hyrdes ut på rivningskontrakt eftersom de inte längre fyllde kraven för funktionsdugliga senior- och äldreboenden. Stadgarna hade inte uppdaterats för att fungera i samtiden. Det fanns t.ex. ingen valberedning med uppgift att föreslå styrelseledamöter till föreningsstämman.

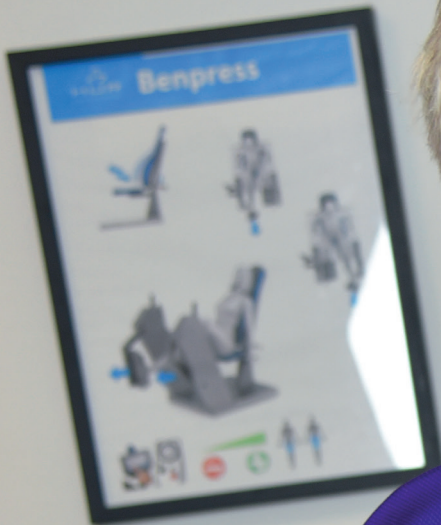
Det positiva var att det fanns ovanligt många kompetenta personer runt om i verksamheten som lade ned sin själ och sitt hjärta i arbetet för de äldre. Jag skulle alltså ta plats och ratta en bil som var utrustad med en stark motor, medan kaross, hjul och annat behövde komma in på både service och verkstad. En del nya reservdelar fanns också på behovslistan. Det var där vi startade.

Att komma in med ny röst och förändra förhållningssätt och arbetsmetoder som marinerats och cementerats under lång tid är ingen lätt uppgift, hur tänkte du?

– Anledningen till att saker blir eftersatta, att det lappas och lagas kortsiktigt, är ju att ekonomin inte tillåter annat. Vår viktigaste uppgift var att få ordning på lönsamheten. Vi hade ett stort städjobb att göra, att rensa bort allt som tog men inte gav något tillbaka. En ideell förening har ju ingen ägare som pytsar in pengar för att täcka minussiffror eller driva utvecklingen framåt.

Texten fortsätter på nästa uppslag

Blomsterfonden
och Färjestad
forever!



office

office

ELON

KONSUM
VÄRMLAND

Löfbergs
Lila

Löfbergs

bergs



Löfbergs Lila





Vi fick planera noga, ta ut riktningar och placera våra etapper i rätt ordning för att nå uppsatta mål. Vi gav oss iväg på en långfärd i hållbarhetens tecken, och har hela tiden haft farthållaren inställd på lämplig hastighet, alltid haft ett öga på tankmätaren. Vi har gasat när det gagnat oss och lyft foten när asfalten visat sig ha för många potthål. Någon gång har vi bromsat helt, vänt om och valt ny rutt. Aldrig blivit övermodiga. Att vägen under många år blev jämn och fin efter att finanskrisen klingat av och räntorna gick i botten har också påverkat vår resa i positiv riktning.

Jag har skrivit för Alma under många av de här åren, besökt huvudkontoret otaliga gånger, varit ute på samtliga anläggningar, träffat, talat med och skrivit om medarbetare, boende, anhöriga, medlemmar och styrelsefolk. Jag har sett utvecklingen och alltid känt sammanhållningen, en laganda som är utöver det vanliga.

– Du har rätt i det, vi är väldigt stolta över våra medarbetare. Duktiga yrkesmänniskor hittar till oss och stannar kvar. Ser vi till alla som arbetar närmast våra uppdragsgivare inom vård och omsorg, så har vi en sjukfrånvaro som ligger i absoluta botten, långt under branschsnittet. Det här är engagerade personer som med stor yrkesstolthet skapar trygghet och kontinuitet för våra äldreboende och hemtjänstkunder. Vårdinnorna och bovärdarna, i sin tur, är oerhört omtyckta och högt värderade av hyresgästerna på våra seniorboenden. De är stöttepelare i den sociala verksamheten och bär ut Blomsterfondens trygghet, glädje, själ och hjärta i sitt dagliga arbete.

Vår ledningsgrupp har varit intakt i stort sett under hela min resa.

Christel Haglund, som är vård- och omsorgschef, tillika min ställföreträdande, kom ett år efter mig. Hon har tagit initiativet till en rad utvecklingsprojekt som: ÄldrePower – gym för äldreträning, ÄldreSupport, ÄldreJour, ÄldreKunskap, ÄldreKollo och andra koncept som nu framgångsrikt är implementerade i föreningens verksamhet.

Mångåriga fastighetschefen **Lisa Holmquist** är nyckelperson till en framtid som genomsyras av fortlöpande renoverings- och byggprojekt. En aktiv fastighetsutveckling ger Blomsterfondens kommande hyresgäster trivsamma, funktionella och hållbara bostäder långt bortom dagens horisont.

Maria Fredriksson, ekonomischef, har lång erfarenhet av ledande ekonomibefattningar inom vård och omsorg. Hon ersatte, för några år sedan, **Erika Björk** som gick i pension efter många år på posten.

Christel Jansson, kommunikations- och insamlingschef, har arbetat hos Blomsterfonden sedan början av 2000-talet. Hon har fört in föreningens kommunikations-, medlems- och insamlingssystem i en digital värld på ett framgångsrikt sätt. Utan stora resurser. Alla nyhetsbrev du får i din mejlbox och tidningen Alma som dimper ned i brevlådan kommer också från hennes bord. Hon har utvecklat och förstärkt medlemserbjudandet.

Jag vill också lyfta fram vår IT- och ledningsassistent **Månuqa Lövegård** som är ett uppslagsverk på två ben vad gäller föreningens verksamhet och historia, hon är en kvinna som får saker gjorda. Vi har ju också många andra nyckelpersoner runt om i hela vår verksamhet som är mer än guld värda. Om jag får nämna en så är det vår ledare i etik- och bemötande, **Anneli Svensson**, som också slutar efter många år i Blomsterfonden.

Det låter som om att du är väldigt stolt över vad ni åstadkommit, att ni fungerar bra tillsammans och driver utvecklingen framåt i takt med tiden.

– Visst, jag är stolt. När oväntade saker händer och det ställs stora krav på oss är det bra att veta hur var och en fungerar och vad alla tillsammans klarar av att göra. Som när pandemin slog till. Från dag till annan hände saker vi aldrig upplevt tidigare, var och en fann sin plats utan långa överläggningar, vi visste vem som var bra på vad. Rutinerna etablerades snabbt, liksom kommunikationsgången och -kanalerna. Krisledningsgrupp spikades, förändrade arbetsuppgifter utdelades. Vi satte snabbt igång jakten på skyddsmateriel, avbokade annonserade tillställningar på våra anläggningar och gjorde allt för att skydda våra äldreboende. Vi lyckades bättre än de allra flesta inom äldreboenden, även om vi senare också hade sjukdomsfall inom våra vägggar. Tyvärr. Varje fall var ett misslyckande.

Jag är också ganska nöjd över att vi nått de ekonomiska mål vi ställde upp. Vi har aldrig varit i närheten av en röd siffra på sista raden. Vi har genererat goda vinster år efter år och vår ekonomi har blivit ytterst sund och hållbar. Vi har därför haft möjligheter att vidareutveckla föreningens grundtanke och bygga ut verksamheten.

En förutsättning för detta har också varit ett väl fungerande styrelsearbete och engagerade och kompetenta personer på ordförandeposten. När vi efter de första årens städjobb gick in i en utvecklingsfas höll Lennart Francke i klubban, Ewa Samuelsson tog över 2017 och ersattes efter välförrättat värv av Johanna Cerwall vid föreningsstämman 2022. Hon för nu stafettpippen vidare på bästa tänkbara sätt.

Det känns som att det ständigt har byggts och renoverats i något hörn av Blomsterfonden sedan du tog över 2007.

– Jag ärvde ett projekt som handlade om att renovera och modernisera samtliga hus i Liseberg, Älvsjö. Detta fortsatte vi sedan med fram till 2014. Byggde bort stora delar av renoveringsskulden. Sista delen handlade om loftgångshusen. För detta tilldelades vi Stockholms Byggmästareförenings ROT-pris. Vi gick därefter vidare in i den stora satsningen att resa fem nya punkthus i anslutning till de befintliga anläggningarna vid Annebodavägen. Detta gav 137 nya seniorlägenheter med inflyttning 2017. Även i dagsläget byggs det om och förnyas i Liseberg. Samtidigt är den stora förvandlingen av Ringvägens fastigheter i full gång. Det första moderniserade huset står redan klart och hyresgästerna har flyttat in hösten 2023. Nu följer samma process för vart och ett av de övriga husen. Pö om pö. Ett projekt som beräknas ta runt tio år i anspråk. Här tillkommer även ett antal helt nya lägenheter i de gamla vindsvåningarna. Också på Svalnäs har det gjorts nytt och renoverats. Villa Svalnäs har fått seniorlägenheter och äldreboendet har genomgått en moderniseringsprocess. Nästa vinter är vi dessutom med och startar ett helt nytt äldreboende i Fisksätra i Nacka. Vi drar våra strån till stacken.

Jag intervjuar lyckoprofessorn Micael Dahlen på annan plats i tidningen. Han säger att det är svårt att känna lycka när man är mitt inne i stora händelser, men att det senare i livet är härligt att gå tillbaka och minnas saker man varit med om. Hur är det för dig?

– Så är det verkligen. Jag kommer ihåg, någon gång alldeles i början, när vi vann Arlas tävling ”Guldkon” för bästa matservering inom äldreomsorgen, hur lycklig jag blev. Genom åren har medarbetare vunnit många priser och utmärkelser och jag blir lika stolt varje gång det händer. Wow, vi är i samma team liksom. Bara för någon månad sedan nominerades vi till Kundkristallen 2024, ett pris som går till hyresvärdar som av sina hyresgäster utses till Sveriges bästa. Jag tar varje nominering och utmärkelse som ett kvitto på att vi gör saker på rätt sätt.

Att jobba för de äldres bästa är bland de finaste man kan göra. Jag är lycklig över uppskattande tillrop från boende och medlemmar, liksom alla givande och roliga möten och samtal med blomsterfondare i vardagen.

Det har varit fantastiska år när jag tittar i backspegeln. Utmaningen att förvalta ett arv av det här slaget, utveckla och föra det vidare in i framtiden till nytta för kommande generationer är inte helt enkel att anta. Vi har klarat vår uppgift väl, jag har haft förmånen och nöjet att få vara ledare för ett lag som alltid fungerar och aldrig viker ned sig.

Hur ser du på framtiden, det är inte alltid lätt att hitta bra mening i dagarna efter ett aktivt och krävande arbetsliv?

– Jag fyller sextiofem i höst och vill få mer tid över för annat än enbart arbete och ansvar. Jag har tänkt igenom detta noga, jag kommer inte att göra en Gyllene Tider eller en Eldkvarn. Ge mig iväg på avskedsturné bara för att dyka upp på scenerna igen efter halvår. Jag kan möjligen tänka mig något intressant styrelseuppdrag om någon känner att jag kan bidra. Men jag fattar att all friställd tid måste fyllas med meningsfullt innehåll. Det gäller att hitta nya sammanhang att trivas och utvecklas i.

Jag har ett stort idrotts hjärta, spelade bandy i allsvenskan i Karlstad Göta i början av 1980-talet och har följt Färjestads framfart i hockeyrinkarna sedan barnsben. Nu kommer jag att vara på plats på läktarna oftare. Det enda jobb som lockat mig lika mycket i fantasin som att vara vd för Blomsterfonden i verkligheten är att vara vd i Färjestad.

Jag var en mycket aktiv fågelskådare i unga år. Nörd kan man kanske säga. Det intresset kommer jag att återuppväcka. Vårt sommarställe i Värmskog är ett alldeles utmärkt tillhåll för det. Men förstås kommer jag att besöka andra fågelställen också.

Jag känner ett allt större behov att skriva. Min pappa Allan, skrev ett antal böcker om sina hemtrakter i Värmland, om händelser i barndomen och under uppväxten. Han var en kulturbärare som förde arvet vidare. Efter hand har jag förstått vilken lycka det gav honom och många i hans omgivning. Jag vill gärna fortsätta på något sätt där han satte punkt. Med avstamp i mitt eget liv.

Någon roll i politiken blir det nog också. Jag har alltid varit samhällsintresserad och arbetat nära politiker i många av mina uppdrag i arbetslivet. Jobbat med politik utan att vara politiker. Skulle vara spännande att se det från den andra sidan, hur det är att företräda medborgarna i stället för att vara experten.

Jag kommer naturligtvis att springa så länge det är möjligt, fara fram på skidor både på längden och utför i Storhogna/Vemdalen, åka skridskor hemma på Drevviken, hålla igång och umgås med familj och vänner. Hustrun blir säkert glad om jag också går lite kurser i dans- och matlagning. Och Blomsterfonden kommer självklart alltid att finnas i mitt hjärta.

Här på sista raden vill jag passa på och rikta ett tack till alla boende och de aktiva i våra intresseföreningar som utför ett mycket värdefullt arbete för gemenskapen och glädjen. Jag vänder mig också till Almas alla läsare, ni som är medlemmar i Blomsterfonden och är med och stödjer föreningen. Utan er och era bidrag hade vår framgång inte varit vad den är.

När jag började mitt arbete som vd var vi 12 200 personer i vår gemenskap. Idag har Blomsterfonden växt till en folkrörelse på över 60 000 medlemmar. Vi är en faktor och röst att räkna med inom äldreomsorgen och i samhället.

Ni är våra bästa ambassadörer, ett varmt tack för det. Hoppas vi ses på stämman 29 maj.

Vad är skillnaden på seniorboende och äldreboende



Det är inte alltid så självklart att veta hur man ska gå tillväga med att hitta rätt boendeform när man blir äldre. Här försöker vi reda ut begreppen och förklara skillnaden mellan våra boendeformer - seniorboende och äldreboende.

Värdinna och bovärd som stöd när du behöver

Seniorboende är helt vanliga lägenheter som är anpassade för äldre



Blomsterfondens seniorboenden är vanliga hyresrätter för personer från 60 år och äldre. Du kan tidigast bli erbjuden en lägenhet den dagen du fyller 60 år. Det finns ingen övre åldersgräns.

På Blomsterfondens seniorboenden finns det värdinna, bovärd och sociala aktiviteter för mer trygghet i vardagen. Våra seniorboenden finns på Körsbärsvägen (Östermalm), Liseberg (Älvsjö), Ringvägen (Södermalm), Röda bergen (Norrmalm) och Svalnäs (Danderyd).

För att ställa dig i kö till seniorboende hos oss behöver du vara medlem i Blomsterfonden. Du kan enkelt bli medlem på www.blomsterfonden.se

Behöver du eller en anhörig stöd och råd i hemmet eller nytt tryggt boende?

Kontakta vår stödlinje **ÄldreSupport** på 08-555 94 888 eller skicka mejl till aldresupport@blomsterfonden.se
Läs mer om ÄldreSupports arbete på www.blomsterfonden.se

 **ÄldreSupport**

Ingen övre åldersgräns

Äldreboende och hemtjänst kräver biståndsbeslut

På äldreboendet får man vård och hjälp dygnet runt. För att få flytta in på äldreboende behöver man alltid ha ett biståndsbeslut från sin hemkommun. Detsamma gäller om man behöver hjälp hemma i form av hemtjänst. Man behöver inte vara medlem i Blomsterfonden för att få en plats på något av våra äldreboenden.

Blomsterfonden har i dagsläget tre äldreboenden, Svalnäs och Tällgården i Danderyd samt Liseberg i Älvsjö. Om man redan har ett biståndsbeslut från sin hemkommun eller stadsdel kan man kontakta respektive äldreboende direkt.

Under 2024/2025 öppnar vi även ett nytt äldreboende i Nacka, Saltsjösten som du kan läsa mer om på www.blomsterfonden.se

Du behöver inte vara medlem för att få en plats på äldreboende

Så här ansöker du om plats på äldreboende

För att få lov att flytta in på ett äldreboende behöver du eller dina anhöriga ansöka om biståndsbeslut hos din kommun/stadsdel. Kommunen gör sedan en bedömning av biståndsbehovet med stöd av Socialtjänstlagen. Därefter får du/ni ett biståndsbeslut.

Vänd dig till din hemkommun, de här kommunerna handlägger Blomsterfondens boenden:

Stockholms stad
Danderyds kommun
Täby kommun

Du får vård och hjälp dygnet runt



*Vi har tre äldreboenden,
ett fjärde byggs just nu i Nacka*



Fråga JURISTEN

Ida Danielsson från Beckman Juridik svarar på dina frågor. Har du något du går och funderar över, skriv till oss på Alma. Märk ditt brev med "Fråga juristen". E-post: alma@blomsterfonden.se. Postadress hittar du i redaktionsrutan.

Hej Ida!

Jag läste i förra numret av Alma om att ge en fastighet som förskott på arv till ena barnet, jag har en kompletterande fråga.

Jag har en stuga i Grövelsjön som jag först tänkte sälja. Jag orkar inte att ta hand om stugan längre och är nästan aldrig där. Jag har fått en värdering på 3 000 000 kr. Nu har min son sagt att han skulle vilja ta över den. Mina andra två barn är inte intresserade av stugan och tycker jag kan sälja den till min son. Det känns inte rätt att min son ska betala mig 3 000 000 kr eftersom jag helst vill att den finns kvar i familjen. Jag är skild och bor i en bostadsrätt men har en ganska låg pension så jag vill ändå att min son betalar något för att han får stugan. Kan jag ge stugan till min son så ger han mig lite pengar, eller kommer jag/han få betala skatt då?

Med snöiga hälsningar, Maj-Lis

Hej Maj-Lis

Tack för din fråga!

Jag utgår från att det är en fastighet som du äger.

För att du inte ska belastas av kapitalvinstskatt så måste betalningen till dig från din son understiga fastighetens taxeringsvärde för överlåtelseåret (d.v.s. om du ger bort fastigheten i år ska du jämföra ersättningen med 2024 års taxeringsvärde). Överlåtelsen betraktas då skattemässigt som en gåva. Det innebär att din son träder in i ditt skattemässiga ställe och får vid en framtida försäljning använda sig av din anskaffningsutgift när han ska deklarerar för försäljningen.

För att din son inte ska behöva betala någon stämpelskatt måste betalningen till dig understiga 85 % av fastighetens taxeringsvärde för året innan överlåtelseåret (d.v.s. om du ger bort fastigheten i år ska du jämföra ersättningen med 2023 års taxeringsvärde). Stämpelskatten för privatpersoner är 1,5 % av det högsta av taxeringsvärdet och betalningen. Han kommer dock behöva betala en expeditionsavgift till Lantmäteriet i samband med ansökan om lagfart.

Om ersättningen från din son understiger 85 % av fastighetens taxeringsvärde för året innan överlåtelseåret blir det alltså ingen kapitalvinstskatt och heller ingen stämpelskatt för din son.

Jag rekommenderar att du tar kontakt med jurist för att upprätta gåvobrev om du vill genomföra överlåtelsen till din son. Då får du hjälp med beräkningarna och beräkningen på hur stort förskottet på arvet är.

Med vänliga hälsningar

Charlotte Sifversson - Jurist

(Svarar på frågan på uppdrag av Ida som är mammaledig)

Mejla till alma@blomsterfonden.se eller skicka brev till Blomsterfonden, Box 110 91, 100 61 Stockholm. Märk ditt meddelande med "Juridik".

15 % rabatt till Blomsterfondens medlemmar

Du vet väl att du har rabatt på vårt timarvode när det kommer till upprättande av juridiska handlingar, som exempelvis framtidsfullmakter. Att få hjälp med en framtidsfullmakt tar vanligtvis mellan en och tre timmar. Om du inte på ett tryggt sätt kan ta dig till oss så träffas vi över telefon istället. Glöm inte heller bort det viktiga Livsarkivet där du för dina nära berättar om dina framtida önskemål. Livsarkivet finns att hämta antingen hos oss eller på www.begravningar.se. Livsarkivet kan sedan kostnadsfritt förvaras och bevakas av oss. Tveka inte att höra av er till oss om ni har frågor eller funderingar!

Ring Beckman Juridik tel. 08-640 48 40

BECKMAN

BEGRAVNINGSBYRÅ

Av Sveriges Begravningsbyråers Förbund auktoriserad begravningsbyrå

Vår erfarenhet sträcker sig över decennier, dock inte sedan Bellmans tid.

Vår strävan är att hjälpa dig med alla de frågor och praktiska problem som uppkommer vid dödsfall och begravning.

Vi vet av erfarenhet vad som efterfrågas och därför erbjuder vi:

- En personligt utformad begravning
- Hembesök då ni inte kan besöka oss
- Den omsorgsfullt planerade minnesstunden
- Gravstenar efter önskemål

Många års juridiska erfarenheter har gett oss gedigen kunskap om de frågeställningar som kan uppkomma i en familj, till exempel:

- Testamente
- Gåvobrev
- Arvsskifte
- Samboavtal
- Bouppteckning

Du hittar oss på telefon 08-644 98 70 och på:

Renstiernas gata 49, Södermalm

Kommunalvägen 20, Huddinge

Önskehemsgatan 43, Högdalen

Terrängvägen 72, Västertorp

www.beckmanbegravning.se

Fråga ANTIKEXPERTEN

Hej Berit

Ljusstaken som du skickat bild på är mycket riktigt från Firma Svenskt Tenn på Strandvägen i Stockholm. Ljusstaken heter Vänskapsknuten och är formgiven av Josef Frank.

Så här skriver Svenskt Tenn om Ljusstaken på sin hemsida.

I en tid då Europa var fyllt av konflikter, formgav Josef Frank Vänskapsknuten som en symbol för vänskap och fred. Den allra första skissen av Ljusstaken är daterad 1938, bara ett år innan andra världskriget bröt ut. Idag har Vänskapsknuten kommit att bli en ikon i Svenskt Tenns sortiment. Efter en noggrann genomgång av Josef Franks originalritning har Vänskapsknuten under 2018 återfått sin ursprungliga form från 1938.

Tillverkningen av den välkända och vida omtyckta Ljusstaken sker idag på Humstorp Metall i Västergötland. Här framställs en del av Svenskt Tenns tenn- och mässings Sortiment; produktioner som kräver ett noggrant tillvägagångssätt och stor hantverksskicklighet. Verkstaden startades 2011 av Oskar Hammar, som då tog över en del av produktionen från sina föräldrars företag "Skaraborgs Hantverk" grundat 1978.



Ljusstaken finns fortfarande till försäljning i butik samt säljs med gott resultat på auktion. **Man får idag betala ungefär samma belopp i butik som på auktion dvs mellan 2 000-4 000 kronor.**

Prisbilden varierar något beroende på skick och om Ljusstaken är utförd i mässing eller om den är försilvrad. Nu när vi åter har oro i Europa så är Ljusstaken i allra högsta grad aktuell igen med sitt viktiga budskap om vänskap och fred.

Med vänlig hälsning,

Anna

Fråga Anna Sievert, på Stockholms Auktionsverk. Hon är expert inom antikviteter, konst och design och värderingsman förordnad av Sveriges Handelskamrar.

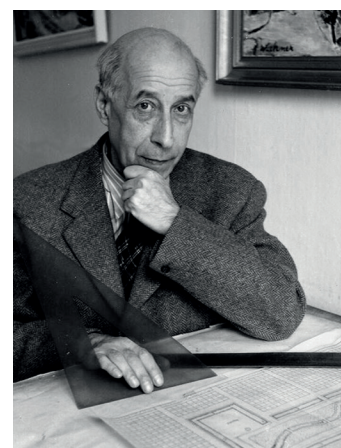
Du som har en sak därhemma som du alltid funderat över. Hur gammal den är, varifrån den kommer, vem som gjort den eller vad den kan vara värd i reda pengar. Fråga Anna!



Skicka in bilder, beskrivningar och frågor som hjälper Anna att fylla i dina luckor. Det kan röra sig om arvegods eller loppisfynd - allt från konst, möbler, lampor, speglar, porslin till smycken och textilier.

Mejla till alma@blomsterfonden.se eller skicka brev till Blomsterfonden, Box 110 91, 100 61 Stockholm. Märk ditt meddelande med "Antikt". Välkommen!

– Det är inte nödvändigt att man har det vackert omkring sig. Det är inte ens viktigt. Det viktiga är bara att man har det skönt och att man har saker omkring sig som man tycker om och som passar ihop med en själv. Man behöver stå i ett personligt förhållande till sitt hem



Josef Frank (1885–1967) - österrikisk-svensk arkitekt och formgivare, en av funktionalismens pionjärer, växte upp i Baden nära Wien i Österrike

Josefs far var textilhandlare och hans mor en duktig konstnär som bland annat gjorde textila mönster. Josef utbildade sig till arkitekt vid Tekniska Högskolan i Wien och praktiserade därefter i Berlin. Efter praktiken etablerade han sig som arkitekt i Wien.

Kring 1910 började han gestalta möbler och textilier till sina egna inredningar. Han kom i kontakt med Svenskt Tenns grundare **Estrid Ericson** i slutet av 1920-talet. År 1933 tvingades han i landsflykt och kom till Stockholm. Därefter arbetade han främst med möbel- och inredningsdesign och framställde möbler, tapetmönster och tygtryck för Svenskt Tenn i Stockholm. Josef Frank är representerad på Nationalmuseum i Stockholm och Röhsska museet i Göteborg.

År 2010 invigdes Josef Franks plats på Rindögatan på Gärdet i Stockholm, nära där han bodde. På platsen står Stol 2025, två exemplar i brons. Idag utgör denna stolsmodell en hörnsten i Svenskt Tenns sortiment.

Edith Södergrans poesi i ett förunderligt vackert samtal med konstnären Martin Bergströms bildvärld

I *Flora Poetica* – Edith Södergran i växtriket möter vi Edith Södergrans poesi i ett tidigare utforskat sammanhang. Hennes dikter om växter och förgänglighet placeras i en dialog med konstnären och formgivaren Martin Bergström och hans bildvärld. Södergrans och Bergströms konstnärliga verk talar till varandra och med varandra. I de bådas gemensamma universum finns allt från fröet och det enkla halmstrået till den frodiga trädgården och den erotiska rosen. Södergran associeras ofta med hösten och döden, men kapslar också in lusten att leva och andas när vi som bäst behöver den.

Hundra år har förflutit sedan Södergran förnyade den lyriska poesin i Norden genom att anarkistiskt bryta mot den poetiska ordningen med rim och meter. I likhet med henne bryter Bergström mot växtrikets inarbetade klassificeringsstrukturer och regler då han dekonstruerar hundra år gamla herbarier och använder materialet i sitt skapande. Också de torkade växterna bevarar liv i olika stadier, trots att de tekniskt sett är döda sedan länge. Samtidigt vill varken Södergran eller Bergström undanskymma döden, det svarta, det skrämmande eller det onda. Båda ser ondskan och skönheten som eviga motpoler, som ett slags yin och yang. Två konstnärer möts i vår tid trots att ursprunget till deras konst kom till för mer än ett sekel sedan. I Martin Bergströms text »Jag har hållit dina blommor i mina händer« tillägnar han Edith Södergran bokens nyskapade konstverk.

Flora Poetica illustreras inte enbart med Bergströms konst utan också med bilder av Södergrans handskrivna manuskript och första diktutgåvor. På så sätt får läsaren leva sig in i hur dikterna gestaltar sig i olika stadier av den poetiska växtcykeln. Bokverket avslutas med essän »Edith Södergran i växtriket«, skriven av litteraturvetaren Agneta Rahikainen, som också står för inledningen och dikturvalet.



Konstnären och formgivaren **Martin Bergström** tillsammans med litteraturvetaren **Agneta Rahikainen**. *Flora Poetica* ges ut av **Appell Förlag**. Foto: Tuukka Koski.



Zacharias Topelius - Noveller i urval. Du lockas in i en fascinerande fiktiv värld, ofta med burleska och komiska inslag

Zacharias Topelius noveller skildrar mörka familjehemligheter, förväxlingar och spökerier, men också glada picknicker med punschdränkta studenter och hisnande färder där resenärerna jagas av vargar. Berättelserna innehåller ofta komiska och burleska inslag, i elegant samspel med miljöskildringar och samtidskritik. Läsarna dras in i en fascinerande fiktiv värld, inramad av det dynamiska 1800-talet. De elva korta berättelserna ger prov på tidens populära underhållningslitteratur. Zacharias Topelius (1818–1898) var länge Sveriges mest läste författare. Boken innehåller ordförklaringar och en orienterande inledning av litteraturvetaren Yvonne Leffler. Omslagsillustrationen är gjord av Kristin Lidström.

Noveller i urval ges ut av **Appell Förlag** i samarbete med Svenska litteratursällskapet i Finland

1810-talet var en dramatisk period i världens historia. I Europa tog Napoleonkrigen slut genom Napoleons nederlag vid Waterloo 1815, Sverige hade sett den legitime kungen bli avsatt i en statskupp 1809 och jagade en ny regent, och i Amerika försökte de spanska kolonierna frigöra sig från sina herrar genom vapenmakt.

Inte många svenskar upplevde alla dessa omvälvningar personligen. Men det gjorde arméofficern **Johan Adam Graaner**. Han reste 1815 på vinst och förlust till Sydamerika för att som soldat ta värvning i revolutionsarméerna.

Väl framme noterade han i sina brev, resejournaler och anteckningar närmast frenetiskt allt han såg. Hans observationer är helt unika för sin tid. Ingen samtida resenär i Sydamerika, och sannoligen ingen svensk, kan mäta sig med honom och den mängd upplysningar han lämnade efter sig. De har dock förblivit helt okända för allmänheten. Tills nu.

Han blev också på ort och ställe medveten om att de spanska koloniernas självständighet var nära förestående. Då insåg han vilken roll han själv skulle kunna spela i det världshistoriska dramat och tog en chans.

Han tog på eget bevåg kontakt med ledande politiker både i Chile och republiken Rio de la Plata, det som skulle komma att bli Argentina, för att försöka bli en förmedlande länk mellan det självständiga Sydamerika och sitt hemland. I Buenos Aires utsågs han till särskilt sändebud till kronprins Karl Johan Bernadotte och i Sverige utsågs han till agent med särskilt uppdrag och sändes tillbaka till Sydamerika 1817.

Det allra märkligaste är att en del av hans hemliga uppdrag vid den andra resan var att presentera en svensk kandidat till att bli kung i Argentina. Där umgicks man nämligen med planer på att utropa

Agenten, äventyraren och kvinnokarlen från Sverige, Johan Adam Graaner, jagade den verkliga lyckan i en dramatisk tid

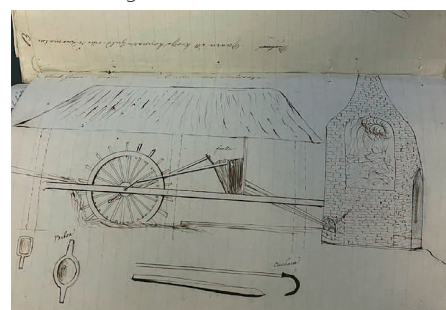


Fåfånga var min passion ges ut av **Appell Förlag**.

landet till monarki för att vinna de europeiska stormakternas erkännande. Vem denne svenske tronkandidat var har aldrig kunnat klargöras. Var det Karl Johan själv? Eller någon annan? Efter uträttat värv i Argentina och Chile anträdde Graaner i april 1819 den långa resan hem till Sverige. På vägen blev han bekant med och djupt imponerad av den avslappnade livsstilen hos folket på den paradisiska ön Nuku Hiva i Polynesien. Hans livskraft var dock vid det laget snart slut - på vägen från Calcutta till London med det engelska fartyget Ellergill avled han till sjöss vid Godahoppssudden i november i akut hepatit, bara 37 år gammal.



Ovan: Vy från paradisen Nuku Hiva. Nedan: Anteckningar och teckningar ur Graaners dagböcker.



Men Graaners livshistoria handlar inte bara om utspel och intriger. Den innehåller också historien om hur en människa till slut kommer underfund med vad som är väsentligt i livet. I den annalkande dödens mörka skugga ombord på Ellergill ser han nämligen plötsligt allt i klaraste ljus. I sitt sista brev gör han ärligt upp med sig själv, om hur han drivits av cynisk fåfånga, själviska ambitioner och otaliga kvinnoaffärer, och att de bekymmerslösa öborna på Nuku Hiva egentligen hittat det som han själv förgäves jagat. Den verkliga lyckan.

Ta chansen att vinna en bok!

Vill du delta i utlottningen av någon av böckerna ska du mejla till alma@blomsterfonden.se.

Märk ditt meddelande med titeln på den bok du är intresserad av och skriv ned dina kontaktuppgifter. Du kan också skicka brev till: Blomsterfonden, Box 110 91, 100 61 Stockholm. Märk kuvertet enligt ovan. Vi vill ha ditt meddelande senast 15 maj 2024.

Böckerna kan köpas hos välsorterade bokhandlare eller direkt från förlaget: appellforlag.se

Grattis till er som hade turen på er sida i senaste Alma



Krister Kristhagen
Vendelsö

Hasse Ernerfeldt
Saltsjö-Boo

Anneli Cronelöv
Sundbyberg

Ingalill Trulson
Stockholm

Birgitta Hollander
Segeltorp

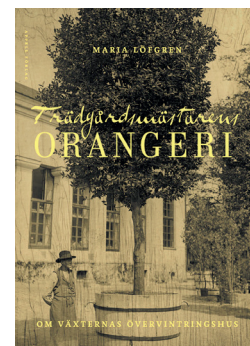
Anette Westergren
Stockholm

Lena Boström
Solna

Eva Lohrdén
Bandhagen

Ulla Sten-Zupanc
Täby

Peter Liljander
Huddinge



LyckoQuizet

Kära vänner, livets lyckohjul fortsätter att snurra. Nu är ljuset på väg tillbaka igen och dagarna blir lite lättare, dock inte för alla. Lyckan är abstrakt och varierar från person till person. För många är våren en tid med återkommande nedstämdhet som oftast försvinner när sommaren och värmen kommer. En årstid som innehåller så mycket att se fram emot. Här är lite pyssel att plocka fram och lösa medan grönskan poppar upp och hemflyttande fåglar kvittrar i buskar och träd. Frågor om lycka. Facit finns på sidan 4, längst ned och uppochned. Men vi kan inte tänka oss att du behöver någon hjälp med det här. Och det är fullt tillåtet att googla. Ha en trevlig vår, hoppas vi ses på föreningsstämman 29 maj.

1. Vad brukar man göra för att få fiskelycka?

- A Spotta i händerna
- B Spotta över relingen
- C Spotta på kroken

2. Vem hade en stor hit med sången "Familjelycka"?

- A John Holm
- B Bernt Staf
- C Cornelis Vreeswijk

3. Vad är en lyckost?

- A En ostälskare
- B En perfekt lagrad ost
- C En tursam dumbom

4. Vem skrev texten till Anna-Lena Löfgrens "Lyckliga gatan"?

- A Britt Lindeborg
- B Stikkan Anderson
- C Povel Ramel

5. I Finland stöper man nyårslyckor. Vilket material används?

- A Choklad
- B Tenn
- C Memma

6. Françoise Sagan skrev: Den sanna lyckan består i att vara lycklig utan (). Vilket ord saknas?

- A Pengar
- B Kärlek
- C Lycka

7. Vem är Lykke Li?

- A En norsk bingolottovärdinna
- B Miss Lis syster
- C En svensk musiker och artist

8. Hur många barn fick tilltalsnamnet Lykke/Lycke i Sverige under 2023?

- A 2010 flickor och 43 pojkar
- B 22 pojkar och 1 flicka
- C 218 flickor och 2 pojkar

9. Lucky Lips. Vad heter den populära sången på svenska?

- A Sjung och le
- B Slit och släng
- C Stick och brinn

10. Vad sjöng John Lennon i The Beatles?

- A Happiness Is a Warm Gun
- B Happiness Is a Warm Sun
- C Happiness Is More Than Fun

11. Vad är en Lyckliga Lotta?

- A En fjäril
- B En fågel
- C En blomma

12. Vem är lyckans gudinna i den romerska mytologin?

- A Fortuna
- B Tyche
- C Freja

13. Människan är lycklig om hon är ett socialt och förnuftigt djur. Vem ansåg det?

- A Sokrates
- B Aristoteles
- C Platon

14. När kom första numret av tidningen Lyckoslanten ut?

- A 1726
- B 1826
- C 1926

15. Vad heter sången som börjar med raden: "Det är inte mycket jag begär sa du och svepte in dig i din päls"?

- A Skjut mig med din lyckopil
- B Lycklig man
- C Lycklig

16. Vem tittade på när Lyckliten kom till världen?

- A Alla havens fiskar
- B Alla himlens stjärnor
- C Alla markens blommor

17. Lyckan kommer, lyckan går. Vilken känd psalm innehåller de orden?

- A Tryggare kan ingen vara
- B Gud som haver barnen kär
- C Blott en dag

18. Lyckokaka. Var serverade en kinarestaurang världens första lyckokaka?

- A I San Francisco
- B I Paris
- C I Peking



Lycka till!

FINN 5 FEL

De två bilderna nedan ser vid en första titt ut att vara identiska. Så är det inte. De skiljer sig åt på fem punkter. Kan du hitta de fem felen? Ingen hjälp finns att få, men ge inte upp, du hittar det där förargliga femte felet också.



Kryssa rätt och vinn trisslotter

Lös storkrysset på motstående sida och få chansen att vinna trisslotter. Bland alla rätta svar dras tre vinnare som får lotter på posten. Vinnarna publiceras som vanligt i nästa nummer av Alma. Insändningsuppgifter hittar du längst ned på nästa sida. Lycka till!



Följande tre personer kryssade rätt och vann trisslotter i förra numret av Alma.

Elsa Glauser, Täby

Birgitta Norrby, Stockholm

Lars Ramström, Täby

Gratis!



Lösningen på korsordet i Alma nr 4/2023

Får det vara lite vårsudoku?

Så här gör man: Fyll de tomma rutorna så att varje vågrät och lodrät rad innehåller siffrorna 1–9.

Varje liten kvadrat (3 x 3 rutor) måste också innehålla siffrorna 1–9. Lycka till!

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

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

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

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

Välkommen till Hälsohelg i vackra Roslagen med Blomsterfonden

Må bra vid havet på en egen halvö i skärgården

Vi välkomnar alla medlemmar i Blomsterfonden till en prova-på- hälsohelg! En resa för dig som vill träna och röra på dig efter egen förmåga, bo och promenera i vacker miljö vid havet, få tips om din vardagsträning samt äta gott och koppla av.

Följ med oss till södra Roslagen och ett naturnära hotell där vi bor vackert på en halvö med eget naturreservat och fantastiska grönområden. En plats för inspiration, avkoppling och nya kunskaper. Här får du koppla av, njuta av omgivningarna och den vackra utsikten.

Vårt hotell innehar över 700 svenska konstverk, vilka utgör en av Sveriges största privata konstsamlingar. Hotellet har en inomhuspool för uppvärmda bad, eller så kan du kliva rakt ner i skärgårdens vatten från någon av klipporna på halvön. Rummen är nyrenoverade och hotellet erbjuder många bekväma enkelrum.

Under hälsohelgen kommer våra träningsinstruktörer att introducera er till en lekfull och varierad utomhusträning. På köpet får man alltid energigivande natur och positiv gemenskap!

Träningsinspiratör **Anna Adelman** är grundare till träningskonceptet CrossNature och har utbildning inom hälsa, kost, träning och idrottspsykologi. Fysioterapeuten **Anders Laurell** jobbar på Bromma Sport och Rehab och är van vid träning på alla nivåer från elit till motionär. Anna och Anders delar med sig av kloka och praktiska livsstilsråd, tips om vardagsträningen och vikten av rörlighets- och balansträning.

Under hela resan har vi med oss även en stödperson från Blomsterfonden som ger hjälp, stöd och besvarar era frågor när det behövs. På kvällarna mår vi alla bra med gemenskap, mingel, middag och aktiviteter.

Lär dig mer om dig själv, hur du blir modigare i din träning, hur du kan träna för att må som bäst. Bada, koppla av, äta och dricka gott.

Den här resan är framtagen för dig som vill få inspiration och göra nya bekansnader. Kom med egen bil direkt till hotellet eller anslut på vår busstransfer från Cityterminalen i Stockholm.

Välkomna till Hälsohelgen i Roslagen! Gå in och läs all information om denna hälsoresa och hotell på https://reseskaparna.se/resor/halsohelg_roslagen/
Boka din resa på samma ställe



Resefakta

I priset ingår

- Busstransfer mellan Cityterminalen Stockholm - Runö Möten & Events t/r
- Logi i enkelrum 2 nätter inkl. frukost
- 3 luncher inkl. måltidsdryck & kaffe
- 2 middagar inkl. måltidsdryck & kaffe
- 2 mingel med mousserande vin
- Fri tillgång till poolhus, bastu & gym
- Träning & aktiviteter
- Föreläsningar & workshops
- Promenad i naturreservat
- Konstvisning på hotellet
- Kvällsunderhållning enligt program
- Reseledare från ReseSkaparna
- Två träningsinstruktörer: Anna Adelman & Anders Laurell
- Stödperson från Blomsterfonden

Tillval

Hotellet har mest nyrenoverade enkelrum (ej enkelrumstillägg). Finns 8 st Superior dubbelrum till samma pris.

TIPS TILLVAL PÅ PLATS! Vill du boka en egen behandling, massage eller rådgivning hos sjukgymnasten Anders Laurell så finns också ett antal tider att boka under helgen till ett reducerat pris. Bokas och betalas på plats.

Avresedatum: 8 juni 2024

Dagar: 3

Pris: 7 490 kronor

Resan är framtagen i samarbete mellan Blomsterfonden och Reseskaparna