



BLOMSTER
FONDEN

Professor
Miia Kivipelto

*– Hjärnan är ofta
vår svagaste länk*

ALMA

En tidning för och om människorna i Blomsterfonden Nr 4 december 2025

ERBJUDANDE TILL BLOMSTERFONDENS MEDLEMMAR

Mandelblomsvandring i Andalusien med Monica Mozo

Upplev Andalusien när det är som allra vackrast – i full blom! Vi vandrar i lugnt tempo genom natursköna landskap, njuter av god mat och gemenskap, och bor bekvämt under ledning av Monica Mozo.

BLOMSTERPRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450 kr 2/2, 6 dagar

Jokkmokk vintermarknad med Catharina Falkengård

Följ med på en resa för alla sinnen till det magiska landet ovan Polcirkeln. Vi besöker ishotellet och Sveriges äldsta handelsplats vintermarknaden och träffar den samiska renskötaren Helena Länta

BLOMSTERPRIS: 15 200 kr ord. pris 15 500 kr 6/2, 3 dagar

Karlstad och operan Selma med Erik Sunnerstam

Förutom den nyskrivna operan Selma beundrar vi konstnären Lars Lerins Sandgrund och besöker Mårbacka, Vi bor mycket bra på Elite stadshotellet och alla måltider är inkluderade under vår bussresa.

BLOMSTERPRIS: 4 950 kr ord. pris 5 250 kr 19/3, 2 dagar

Savonlinna Operafestival med Linnéa Sallay

Världens kanske vackraste årliga operafestival – Savonlinna på Olofsborgs fästning i Nyslott vid sjön Saimen. I denna magiska operasalong får vi uppleva Verdis välkända opera La Traviata.

BLOMSTERPRIS: 13 950kr ord. pris 14 450 kr 19/3, 2 dagar

Ange kod
BLOMSTER
vid bokning

SELMA

*och en vacker saga
från en lycklig tid*

Se erbjudanden på
reseskaparna.se/blomsterfonden

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Vet du vad skillnaden är mellan seniorboende och äldreboende?

Inte?

Du är, som lite tröst, inte den enda som inte vet det. Det är inte lätt att ha koll på allt vad som gäller. Är du osäker på vad Blomsterfonden erbjuder för boendeformer och vad som är skillnaden mellan seniorboende och äldreboende, skanna då in QR-koden så får du allt klart för dig.



**BLOMSTER
FONDEN**

Åldrandets utmaningar – varför vi måste satsa på forskning nu

Kära medlemmar

Att vi lever längre än någonsin är en fantastisk framgång för mänskligheten. Det är ett bevis på medicinska landvinningar, bättre livsvillkor och ett samhälle som har utvecklats i rätt riktning. Men med längre liv kommer också nya frågor: Hur kan vi se till att dessa längre levnadsår blir friska, meningsfulla och fyllda av livskvalitet?

Här finns en enorm möjlighet – men också ett ansvar. Åldrandet är inte bara en biologisk process, det är en komplex utmaning som påverkar oss alla. Med stigande ålder ökar risken för sjukdomar såsom **Alzheimers**, **Stroke** och **Parkinsons**. Dessa sjukdomar förändrar livet för den drabbade och för deras anhöriga, och samtidigt vet vi att ensamhet är ytterligare en riskfaktor som kan förvärra hälsan och öka dödligheten.

Varför är forskning avgörande?

För att möta framtiden behöver vi kunskap. Vi måste förstå hur vi kan förebygga sjukdomar, utveckla nya behandlingar och skapa vårdmodeller som fungerar i ett samhälle där antalet äldre ökar. Vi behöver också forskning som tar ett helhetsgrepp – som kopplar ihop medicin, teknik och sociala insatser. Utan forskning riskerar vi att stå oförberedda inför en av vår tids största samhällsutmaningar.

Vad krävs nu?

Vi måste våga prata om åldrandet – inte som ett problem, utan som en möjlighet att skapa ett bättre samhälle för alla generationer. För att lyckas med detta krävs politisk vilja, resurser och ett engagemang från oss alla.

Forskning är inte en kostnad – det är en investering i livskvalitet och framtidens välfärd.

Låt oss ta ansvar för framtiden nu!

Ha en riktigt god jul och ett gott nytt år!

Marika



Marika Philipson

är verkställande direktör i Blomsterfonden 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 65 850 medlemmar.



Styrelseordförande

Johanna Cerwall

VD

Marika Philipson

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.

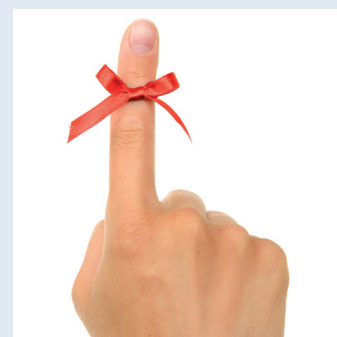
För ett långt och friskt liv - se om din hälsa: Innehåll



**Professor Miia Kivipelto
om hjärnhälsa**
sid 8–11



**Intervju från Senior-
festivalen med Hotell
Romantik-Monica**
sid 12–13



**Information om medlems-
avgifter**
sid 15



**Vård- och omsorgs-
chefen avtackas efter
lång och idog tjänst**
sid 16



**Viktig satsning på äldre-
stödsutbildning**
sid 17



**En resa till Gardasjön
blev två**
sid 18–19



**Lyssna på de äldre med
Olle**
sid 21



**Tallis är terapeut på Tall-
gårdens äldreboende**
sid 23



**Stöd vår insamling för
de ensamma i jul**
sid 32

Var lyhörd för dina nära och kära, skjut inte upp det som på riktigt är viktigt

Min pappa Ernst drabbades av Alzheimers sjukdom några år innan han nådde pensionsåldern. Det första tecknet var en till synes försämrad hörsel som mest ledde till irritation hos omgivningen. Jag och min syster hade sedan länge flyttat hemifrån och tänkte att det nog bara behövdes en hörapparat. I efterhand inser jag hur mycket vår mamma fick kämpa, för att övertyga både oss döttrar och vården om att något mer låg bakom och att en demensutredning behövdes.



Pappa Ernst, 25 år

När pappa en dag uttryckte: "Jag skulle vilja åka till Tyskland och träffa mina systrar" förstod jag att de orden kom från djupet av honom. Jag är idag oerhört tacksam att jag prioriterade den resan. Ett år innan han gick bort, 2012, besökte vi hans systrar och födelsestad i Tyskland. Att uppfylla den önskan blev betydelsefullt på ett sätt jag först långt senare fullt ut förstod.

Över 20 år har nu gått sedan pappa fick sin diagnos, och mycket har hänt inom forskningen. I dag vet vi betydligt mer om hur livsstilsfaktorer kan fördröja sjukdomsutvecklingen och hur man kan leva ett gott liv trots en demenssjukdom. Det inger hopp – både för drabbade och deras anhöriga.



CHRISTEL JANSSON

Insamlings- och kommunikationschef, chefredaktör för Alma

Christel Jansson

christel.jansson@blomsterfonden.se



Jag tar med mig livsråden från Olle, 92 år, som medverkade i Lyssna på de äldre-podden den 25 november. Se sid 21.

Olle är hyresgäst på Saltsjöstens äldreboende.

"Gör det bästa som går av vardagen och ta inget för givet. Var tillgiven dina nära och kära och håll sams genom livet."

Klokare ord får man leta efter.

Inför julen vill jag uppmuntra till att visa lite extra medmänsklighet för våra äldre. Ensamhet är en av vår tids största utmaningar men tillsammans kan vi göra skillnad. Under december månad går alla våra swishgåvor till julkampanjen "Mindre ensam i jul".

Swisha ditt bidrag till 9025305 och märk gåvan "Mindre ensam i jul". På sid 32 och vår hemsida hittar du mer information.

I DET HÄR NUMRET kan du även läsa en intervju med professor Miia Kivipelto vid Karolinska Institutet som berättar om de senaste rönen inom demensforskningen och om Finger-modellen – en forskningsbaserad metod som visar hur livsstilsförändringar kan påverka hjärnhälsan, se sid 8–11.

Som blomsterfondare har du också möjlighet att boka in dig på vår kommande medlemsresa till Prag i april 2026, kanske som en fin julkapp till dig själv eller någon du håller kär. Läs mer på sid 20.

Ta väl hand om varandra under helgerna.
Ha en riktigt god jul och ett gott nytt år!

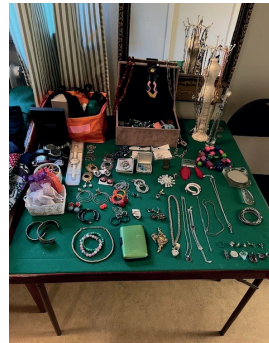
Skriv till Alma!

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 vänligt 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.

Inför advent och jul har basarerna sin bästa tid.
Vi har samlat bilder från Svalnäs och Röda bergen
på det här uppslaget.
Det har fikats och fyndats på bägge håll!





Miia Kivipelto

Det är lättare att förebygga hjärnskador än att reparera dem. Håll koll. Sök hjälp.

Alma samtalar med **Miia Kivipelto**, professor i geriatrik vid Karolinska Institutet och specialistläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hennes forskning är inriktad på åldersrelaterade sjukdomar som demens och andra minnesstörningar. Redan som ung student vid universitetet i finska Kuopio specialiserade hon sig på geriatrik, doktorerade tidigt och disputerade på en avhandling om vaskulära riskfaktorer vid Alzheimers sjukdom. Innan flytten till Karolinska var hon professor vid Östra Finlands universitet, ett av broderlandets största lärosäten med vetenskaplig inriktning. Hon har fortfarande en professur där, liksom vid Imperial College i London och Yale i USA. Kivipelto och hennes medarbetare uppmärksammas globalt för sina insatser och professorn själv har fått internationella utmärkelser för "exceptionella vetenskapliga bidrag till forskningen" och är regelbundet publicerad i vetenskapliga tidskrifter.

Om jag har otur i livets lotteri och får en alzheimerdiagnos i nuläget, är jag körd då, är det början på slutet? Ett slut som jag inte vill vara med om?

Hittills finns inte något enskilt botemedel, men det finns mycket man kan göra för att fördröja sjukdomsförloppet och bevara sina kognitiva funktioner under längre tid. Man kan leva många år med bra livskvalitet efter en diagnos. Vi går framåt, steg för steg, men forskning tar tid.

Idag diagnostiserar vi så mycket tidigare. Stigmat kring Alzheimers sjukdom har varit så stort att det stått i vägen för folk att vilja prata och söka hjälp. Rädslan har tagit över. Men nu har vi kommit så långt med effektiva förebyggande åtgärder och moderna symtomlindrande läkemedel att det förhoppningsvis känns lättare att gå till doktorn. Flera nya mediciner som bromsar sjukdomsförloppet är dessutom på gång.

Hög ålder är den främsta riskfaktorn för demens så antalet fall ökar, eftersom vi lever allt längre. Hjärnan är ofta den svagaste länken, vi saknar botemedel mot flera av dess sjukdomar. Hjärnan är komplex och vi har inte kommit lika långt som t.ex. cancer- och diabetesforskningen. Satsningarna måste bli större och förutsättningarna för effektiv forskning behöver byggas ut. Över hela världen.

Texten fortsätter på nästa uppslag



Miia Kivipelto

Professor i geriatrik vid Karolinska Institutet.

Forskningschef och specialistläkare vid enhet Åldrande, Karolinska Universitetssjukhuset.

Grundare och vetenskaplig ledare för FINGERS Brain Health Institute.

Miia är född och uppvuxen i Södra Österbotten i Finland. I småstaden Alajärvi, tio mil öster om Vasa.

Med det sagt, vi vet också att demens går att förebygga och att det är mycket vi kan göra för att minska risken. Vi kan också visualisera och se vad som pågår i hjärnan, vi har saknat bra biomarkörer men nu har vi börjat identifiera viktiga markörer och hittat sätt att upptäcka dem, så jag är optimistisk inför framtiden. Vi kan förebygga och behandla på bättre sätt, men jag tror inte vi kan räkna med ett enda fungerande botemedel som löser den här gordiska knuten, jag ser inget Alexanderhugg i framtiden. Det handlar om allt för komplexa sjukdomstillstånd. Det är mer troligt att det kommer likna cancervård: vi behöver hitta individerna tidigt i sjukdomsförloppet och sätta in flera olika åtgärder samtidigt. Det knepiga med Alzheimers sjukdom är att den har ett smygande förlopp, det kan vara svårt att avgöra vad som är vanlig vardagsglömska och vad som är tidig alzheimer. Men vi vet också att vi kommer ha bättre och bättre mätmöjligheter och blodprover som ganska tidigt visar amyloidproteiner i hjärnan. Vi får hela tiden förnämligare verktyg för att hitta riskindivider.

Kan det vara så att en del drar sig för att söka hjälp av ren okunnighet, man tycker kanske att det är bättre att inte veta, när det ändå inte finns ett botemedel?

Det är mycket möjligt, men här gäller det att tänka en gång till. Vi har trots allt fullt fungerande läkemedel mot många av de faktorer som är triggnande, negativa och kanske avgörande i sammanhanget, som högt blodtryck, kolesterol och annat.

Forskningen har gått starkt framåt när det kommer till preventiva åtgärder. Här har vi vunnit terräng allra snabbast. När jag började forska för snart trettio år sedan var det enbart blodtryck och genetiska faktorer som var de etablerade riskelementen för alzheimer, men nu vet vi att nästan hälften av all demens är kopplad till livsstil och andra faktorer som går att påverka. Så vi kan göra mycket för att minska riskerna. Runt detta vetande har vi utvecklat FINGER-modellen med fem olika livsstilsområden, som när vi paketerar ihop dem gör det möjligt att minska risken avsevärt och förbättra hjärnhälsan. Modellen bygger på forskningsstudien FINGER, som vi publicerade för tio år sedan.

Fem viktiga livsstilsfaktorer att tänka på.

1. Kost: Varierad, balanserad och näringsrik mat enligt de nordiska näringsrekommendationerna.

2. Fysisk aktivitet: Konditions- och styrketräning, balansövningar.

3. Hjärn gymnastik: Läsa, skriva, spela, sjunga, lyssna på musik, lösa korsord, sudoku m.m.

4. Sociala aktiviteter: Avkoppling, umgänge och gemenskap i olika former.

5. Hjärt- och kärlhälsa: Kontroll av blodtryck, kolesterol och blodsocker. Börja gärna i fyrtioårsåldern.

Tycker du man skall köpa en blodtrycksmätare från apoteket för att hålla koll på det där?

Ja, man kan ha en mätare hemma men det skall inte bli en stressfaktor, man kan kolla några gånger om året.

Finns det någon annan manick som man kan skaffa för att mäta kolesterol, socker och sånt?

Haha, nej, gå till din vårdcentral och gör en vanlig hälsokontroll så får du alla dina basvärden presenterade. Det är bra att ha koll och man ska veta att det är mycket lättare att förebygga hjärnskador än att reparera dem.

Hög ålder är naturligtvis den starkaste riskfaktorn, men alzheimer och demens är inte delar av ett normalt åldrande, då handlar det om sjukdomar. Minnet blir lite sämre med åren, kanske blir man mer stresskänslig och vill inte ha lika många bollar i luften längre men när det blir tydliga minnesproblem, som med alzheimer, då är det fråga om en hjärnsjukdom. Det är viktigt att sprida kunskap om detta, så det blir lättare att förstå vikten med att söka hjälp när minnet börjar påverka vardagen och livet på ett negativt sätt.

Du och ditt team har som sagt utvecklat den globalt framgångsrika FINGER-metoden. Kan du förklara lite mer om vad det hela går ut på?

FINGER är den första stora randomiserade studien som klart visade att det går att förebygga minnesproblem och det viktiga är den höga nivån av evidens som vi kan få från en studie som denna. Vi startade 2009, publicerade resultaten 2015 och har haft möjlighet att följa upp individerna som deltagit. Vi kan se att effekterna är kvar ännu efter elva år, även om grundstudien, livsstilsprogrammet, handlade om två år. Det har blivit ett välfungerande koncept som spridit sig globalt. Idag är över 70 länder representerade i vårt forskningsnätverk World-Wide FINGERS. Många visar positiva resultat så det händer mycket hela tiden. Det är väldigt spännande, vi forskar vidare och arbetar för fullt med att uppgradera till FINGER 2.0. Detta betyder att vi vill vara ännu mer individanpassade. FINGER-modellen skall vara baserad på den riskprofil varje person för sig har. Hur skall vi förhålla oss till: fysisk



aktivitet, typ av mat, tidig eller senare ålder, begynnande alzheimer o.s.v. Modellen kan anpassas till alla individer och kan även ha positiv effekt för dem som har tidig alzheimer. Just nu kombinerar vi livsstilsåtgärder och läkemedel i en studie. Vi har många delstudier på gång och gläder oss stort över ett starkt uppåtående intresse för hjärnhälsa. Man förstår nu att vi måste börja tidigt med preventiva åtgärder. Vi kan inte sitta och vänta när vi har välfungerande biomarkörer som hjälper oss att hitta individerna. På Karolinska Universitetssjukhuset i Solna har vi en **fast track – minnesmottagning** där vi gör demensutredningar på fem dagar. Vi är numera väldigt skickliga på att diagnostisera och de som kommer till oss har blivit duktigare på att söka hjälp i god tid.

FINGER-konceptet bygger alltså på en interventionsstudie, FINGER, som identifierar livsstilsfaktorer som kan minska risken för kognitiv svikt och demens.

World-Wide FINGERS är ett globalt forskarnätverk, under ledning av Kivipelto, som anpassar, testar och vidareutvecklar FINGER-modellen över hela världen.

MET-FINGER-studien är forskning som kombinerar FINGER-modellen med läkemedlet Metformin för att se effekterna på kognitiv svikt.

STRONGER är ett projekt som implementerar resultaten från FINGER-studien i patientnära forskning vid Stockholms Sjukhem.

Nytt är ett "familjefinger", Family FINGERS, en forskningssatsning där vi fokuserar på de anhöriga. De nära och kära blir ofta starkt påverkade när en familjemedlem blir sjuk i ett ofta långvarigt förlopp. Konsekvenserna blir omfattande även för samhället. Vi behöver verkligen fokusera på stöd och utbildning för dem som är meddrabbade. Allt är lättare om vi har en realistisk bild av tillvaron utan att kasta hoppet överbord.

Kan du sammanfatta hoppet för oss så här på slutraderna?

Jag är optimistisk inför framtiden, vi är mycket längre fram nu, vi har större kunskap om alla delar, att förebygga, diagnostisera och behandla. Vi är en hel värld som drar åt samma håll, vårt nordiska samarbete är på hög nivå.

Det är aldrig för tidigt och heller aldrig för sent. Vi behöver hålla ihop, jobba tillsammans. Följ fem-finger-råden. Handens fem fingrar: Kosten – fysiska aktiviteter – hjärngympa – sociala aktiviteter – kolla din värden!



Annika, glad blomsterfondare på besök

Monica

Eva-Lotta

Blomsterfonden mötte sina medlemmar och visade upp sig under Seniorfestivalen på Stockholmsmässan. Dejtingspecialisterna Eva-Lotta och Monica gästade vår monter.

Seniorfestivalen är en av årets stora möjligheter för oss på Blomsterfonden att möta våra medlemmar i verkliga livet. Samtidigt passar vi på att visa upp oss för alla som intresserar sig för vår verksamhet, men som ännu inte klivit in i vår gemenskap.

Vår monter var, som alltid, välbesökt och på scenen berättade vi med stor stolthet om Saltsjöstens äldreboende, det allra nyaste tillskottet i vårt kunderbjudande. På scen stod också Eva-Lotta Sigurdh Olofsson, den ena av författarparet till boken "Hitta kärleken igen – efter 65", med Monica Sundberg som sidekick. Monica är ett känt och kärt ansikte från SVT:s dejtingserie "Hotell Romantik". Intresset för boken var överväldigande stort när vi skrev om den i senaste numret av Alma, så var det också under mässan.

När Monica var på plats passade Alma på att få en liten intervju med henne.

Hur kom det sig att du sökte till programmet. Det känns som att man behöver vara väldigt modig eller lite småknäpp för att våga kasta sig in i det där?

Haha, jag är nog lite av varje. Det var några vänner som anmälde mig. Jag sa nej från början, tänkte att det där vill jag fasiken inte utsätta varken mig eller tittarna för. Men det var trots allt något som lockade och de sa att du kan väl åtminstone

var med på castingen så får du känna efter vad du tycker och så kan du hoppa av när du vill.

Berättar Monica på sin mjuka gotländska. Det är som att prata med Babben Larsson, i annan förpackning liksom. Ni förstår, man vill höra mera.

Okey, tänkte jag, vågar man inget - vinner man inget, jag ger mig in i det här och hoppas på det bästa om jag blir antagen. Livet består ju av händelser, den ena leder till den andra om man vågar ta språnget. Det var jättetrevligt på castingen, allt blev bättre och mer avslappnat efter hand, vi lärde känna varandra och det blev familjärt på ett bra sätt.

Allt utvecklades till något väldigt positivt för mig, jag bara flöt med. Det var ju också den första säsongen och ingen av oss visste egentligen vad det skulle bli. Vi bara gjorde det som teamet ville. De frågade alltid om det var okay att göra det och det och till slut blev vi så vana med kameran och allt annat runt omkring. Filmteamet kom ofta väldigt nära men vi blev bekväma med det också. Allt föll sig naturligt.

Hur länge höll ni på och filmade, det blev väl tunga arbetsdagar?

Det är åtta avsnitt, men allt spelades in på en dryg vecka, man kan säga ett stycke om dagen. Det blev långa dagar, vi hade

filmteamet i hälarna från frukost till midnatt. Vi var i den där bubblan hela tiden så det blev naturligtvis lite jobbigt, vi var ju tvungna att anstränga oss för att det skulle bli bra. Vi hade olika typer av aktiviteter varje dag, grejerna avlöste varandra som på ett pärlband. Vi delades in i grupper och fick göra lite olika saker. Det var väldigt spännande och intressant att träffa så många nya människor.

**Tanken var väl att ni skulle hitta kärleken, eller hur?
Gjorde du det?**

Jag fann faktiskt någon där och då och när teamet listade ut det fick vi filmarna efter oss direkt. Jag tyckte den här mannen var lite tuff, hade bra klädsmak, färgade glasögonbågar och så. Vi hängde hela den veckan men sedan när vi kom hem träffades vi bara två gånger. Vi kände nog att vi var alldeles för olika, det blev som en semesterflirt, inte mer än så.

Jag antar att det också blev en hel del uppståndelse efter allt det där?

Ja, minst sagt. Allt blev jättestort för mig när jag kom hem från inspelningen och efter att programmet visades på SVT. Jag var inte van vid sådant. Jag fick så många uppdrag, modelljobb och reklamgrejer. Folk ringde från alla håll och kanter, från ställen jag inte ens hört talas om. Ibland visste jag knappt vart jag var på väg när jag satt i en taxi som någon skickat. Det var intervjuer här och det var intervjuer där och jag satt i en massa soffprogram på radio och i tv, hos **Carina Bergfeldt, Lotta Bromé, Tilde de Paula Eby** och andra. Världen var verkligen uppochnerd.

Du fick ingen baksmälla när allt ståhej ebbat ut?

Faktiskt inte, det kändes bara skönt, för mycket är för mycket av vad som helst. Idag har jag precis lagom med uppdrag. Jag är med på event och releaser som jag sedan visar i mina egna kanaler som många följer numera. **Monica Sundberg (Bergqvist)** på FB och **monicabq** på Instagram. Jag engageras som värdinna under olika event och är med på scen, som här idag.

Hur är det med kärleken då, någon ny älskling på gång?

Visst, men inte bara på gång, idag lever jag med en man som jag träffade som en förlängning på "Hotell Romantik", jag var värdinna på ett speeddejting-event och han var där som deltagare men fastnade för värdinnan i stället. Det var på ett hotell i Stockholm, jag skötte mitt och Clabbe var discjockey. Så kan det gå, det ena leder till det andra. Vi har det väldigt fint tillsammans, reser, upplever mycket och tycker om samma saker, men vi är inte så lika att vi inte har spännande saker att prata om med varandra.

Mitt råd till Almas läsare är att inte övertänka, det går inte alltid att ha både hängslan och livrem, ibland får man ta en risk och chansa lite om man vill dra en vinstlott i slutänden. Det finns heller inte så mycket att förlora om man misslyckas. Det är bara att ta ny fart. Jag är sjuttiofem år och klockan går.



Intresset för Blomsterfondens nya äldreboende, Saltsjösten i Nacka, var väldigt stort under mässan

Verksamhetschefen **Jonas** och aktivitetsledaren **Jessica** äntrade scenen och berättade om det nya äldreboendet. Framförallt om det digra aktivitetsutbud som fyller vardagarna för hyresgästerna. Varje dag skall ha en given guldkant.

Förutom aktiviteter anpassade till individuella behov erbjuds gemensamma aktiviteter varje vardag, där även anhöriga är välkomna. Alla gemensamma aktiviteter anordnas av Saltsjöstens egen aktivitetsledare.

Tillsammans firar vi alla traditionsenliga högtider med exempelvis luciatåg till jul, danslag som kommer till midsommar, surströmming- och kräftskiva med mera.

Läs mer om Saltsjöstens äldreboende på blomsterfonden.se.



Grattis

Turid Kjellman i Stockholm!
Du har vunnit en kärleksbok.



Medlemsinformation

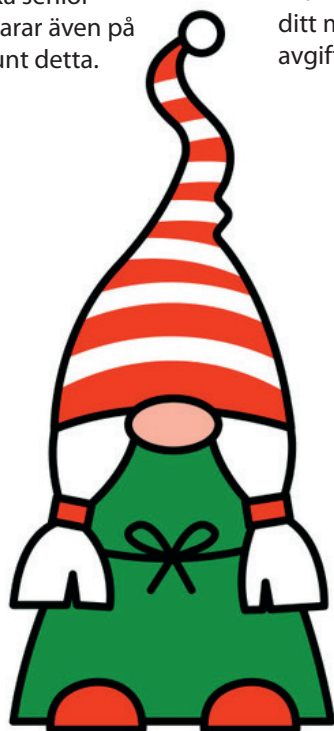
Uthyrning

Hit ringer du eller mejlar frågor om våra olika seniorboenden och uthyrning av lägenheter. Vi svarar även på undringar om kötider och annat praktiskt runt detta.



Medlemsservice

Hit ringer eller mejlar du angående allmänna frågor, ditt medlemskap och förmåner. Vi informerar även om avgifter, autogiron och annat som rör föreningen.



Välkommen att
höra av dig!



Vill du stödja Blomsterfonden och vår gemensamma sak?

Vill du stödja föreningens verksamhet kan du swisha din gåva direkt till Blomsterfondens 90-konto: 9025305. Du kan också supporta oss med ett medlemskap i föreningen. Gå gärna in på blomsterfonden.se. Där kan du enkelt anmäla ditt intresse för att bli en av oss. Planera för ett bra framtida seniorliv och stöd de som är äldre idag genom ditt engagemang.



Våra medlemmar ger oss styrka och en idog vilja att alltid bli bättre i vårt uppdrag för de äldre. Tycker du att vår verksamhet är bra och vår gemenskap givande att vara en del av, tipsa då gärna nära och kära, vänner och bekanta om att gå med i Blomsterfonden.

Gå enkelt med här. Skanna QR-koden!



Ny åldersgräns för intresseanmälan och inflyttning börjar gälla från 1 januari 2026

Blomsterfondens styrelse beslutade i våras att höja inflyttningsåldern till våra seniorboenden från 60 till 65 år. Den nya åldersgränsen börjar gälla från och med den 1 januari 2026 och gäller då för alla medlemmar.

Mer information om detta finns att läsa på blomsterfonden.se.

Snart är det dags för medlemsavgiften för 2026



I början av nästa år är det dags att betala medlemsavgiften för 2026 för dig som är medlem i Blomsterfonden. Avierna börjar skickas ut från och med vecka tre.

Så här har vi planerat:

- **För dig som valt e-postfaktura** kommer den till din angivna e-postadress under vecka tre.
- **För dig som har en digital brevlåda i Kivra** kommer din faktura att bli synlig där under vecka tre.
- **För dig som har valt autogiro** kommer din medlemsavgift att dras sista bankdagen i januari 2026.
- **Om inget av dessa alternativ gäller för dig** så skickar vi ut en pappersfaktura per post med start vecka fyra.

OBS! Kom ihåg att vänta med att betala tills du har fått din medlemsavi!

Utan OCR-nummer (betalningsreferens) har vi svårt att matcha ditt medlemskap med din betalning.

Sista betalningsdag för 2026 års medlemsavgift är den 27 februari.

Ge förslag på nya styrelseledamöter till nästa stämma



Som medlem kan du skicka förslag på nya styrelseledamöter till valberedningen inför nästa föreningsstämma.

Ditt förslag skall vara oss tillhanda senast den 31 januari 2026.

Mejla till valberedningens ordförande bjorn.lind@amf.se eller skicka per post till Blomsterfonden, Box 11091, 100 61 Stockholm. Märk kuvertet med "Valberedningen"

Stöd de äldre. Annonsera i Alma!

Mejla till alma@blomsterfonden.se så får du all information du behöver om målgrupper, upplaga, utgivningsplan, format och priser. Välkommen att höra av dig!

Tack Christel

*för din sisu, företagsamhet, kreativitet
och ditt stora hjärta!*

Blomsterfondens mångåriga vård- och omsorgschef **Christel Haglund** slutar på sin tjänst vid årsskiftet. Festsalen på Ringvägen 107 var överfull när hon avtackades vid en ceremoni där många bubbelglas höjdes och talarna avlöste varandra.



Vd **Marika Philipson** inleder talkaval-kaden med en hyllning till "Madame Blomsterfonden" och önskar lycka och välgång i framtiden.



Tidigare styrelseordföranden **Ewa Samuelsson** tackar för gott samarbete med värmande ord, blomsterkvast och kramar.



Peter Sikström, generalsekreterare för SPF Seniorerna, lyfte Christels otröttliga strävan för de äldres väl i samhället.



Tidigare vd:n **Ulf Thörnevik** berättar anekdoter från ett nästan 25 år långt arbetsäktenskap. Christel bekräftar och dementarar.



När **Christel Haglund** klev in i i föreningen var det som IT-chef med uppgift att realisera och driftsätta flera viktiga verksamhetssystem som i förlängningen bidrog till omfattande kostnadseffektiviseringar.

Efter några år i organisationen utnämndes Christel till vård- och omsorgschef, med ansvar för äldreboenden, hemtjänst och sociala verksamheter. Under pandemin var hon en självklar spetsperson i krisledningen. Tack vare framsynhet, effektivitet, kontinuerlig kriskommunikation och duktiga medarbetare fungerade verksamheten väl och fick mycket positiv uppmärksamhet i media.

Christel har arbetat med stort hjärta och ett ständigt prioriterat kundperspektiv med fullt fokus på boende, anhöriga och medarbetare. De äldres bästa har alltid stått i första rummet. Något annat har inte kommit på tal. Hon har varit en mentor och stödperson för många inom äldreomsorgen.

Hon är dessutom "mamma" till utvecklingskoncept som Äldresupport, Äldrepower (gym), Äldrekollo med flera. Projekt som har stor betydelse för de äldre, som får möjligheter till social samvaro, fysisk aktivitet, trygghet och meningsfulla och uppskattade upplevelser i vardagen.

Sista veckan i november avtackades Christel Haglund av Blomsterfonden i en varm och humorfylld ceremoni, där kollegor, samarbetspartner och vänner samlades för att hylla hennes insatser. Många tal hölls, fyllda av skratt, värme och uppskattning för allt hon gjort under sina 18 år.

Vi vill önska Christel all lycka i nästa livskapitel, vad än hon vill fylla det med.

De närmaste arbetskamraterna överraskade med en bilderbok över Christels alla arbetsår i Blomsterfondens tjänst.



Stärkt anhörigstöd i fokus när Blomsterfonden satsar på utbildning och utveckling

Anhörigstöd har en stor betydelse inom äldreomsorgen då anhöriga många gånger står för en betydande del av den dagliga omsorgen – både i hemmet och som stöd till personer som bor på särskilt boende. Deras insats är ovärderlig, men kan också innebära en stor belastning för dem. Därför finns ett tydligt lagstadgat ansvar att erbjuda stöd till anhöriga.

I Socialtjänstlagen (SoL 11 kap. 9 §) framgår att kommuner och verksamheter ska bistå den som vårdar eller hjälper en närstående som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning.

Under hösten 2025 har Blomsterfonden genomfört en omfattande satsning med målet att stärka arbetet med anhörigstöd och utbilda fler anhörigombud i verksamheterna. Genom att utveckla arbetssätten och utgå från ett kunskapsbaserat underlag

vill vi skapa en mer hållbar omsorg – både för den äldre och för deras anhöriga.

Ett välfungerande stöd minskar risken för att anhöriga drabbas av stress, utmattning eller ohälsa. Samtidigt skapar det en mer trygg och personcentrerad omsorg för den äldre, då samarbetet mellan anhöriga och medarbetare förbättras.

Satsningen inleddes med en kickoff för vd och verksamhetschefer, där både utbildningens upplägg, implementeringsförutsättningar och anhörigombudens framtida roll presenterades. Själva utbildningen för anhörigombuden omfattade fem dagar och hölls av **Gunilla Matheny** – distriktsköterska, pedagog och uttryckande konstterapeut med lång erfarenhet av att utbilda medarbetare i vården och stödja anhöriga i olika skeden.



Våra viktiga steg mot en mer hållbar och kvalitativ äldreomsorg

Den 6 november avslutades utbildningen med att ombuden bjöd in sina verksamhetschefer och presenterade en plan för fortsatt arbete i respektive verksamhet. För att sprida kunskapen vidare till samtliga medarbetare håller Gunilla Matheny föreläsningar ute i verksamheterna om anhörigstöd, anhörigombudens uppdrag, hur arbetet kan stärkas och fördjupas i det dagliga mötet med anhöriga.

Med denna satsning tar Blomsterfonden ytterligare viktiga steg mot en mer hållbar och kvalitativ äldreomsorg där anhörigas insatser uppmärksammas, stöttas och värdesätts.



En resa blev två till ljuvliga Gardasjön



I slutet av september åkte den första gruppen resenärer på medlemsresa till Gardasjön. Resan visade sig vara väldigt populär och det höga trycket fick Blomsterfonden och arrangerande Reseskaparna att snabbt hitta tid för en andra grupp. Så kom vi i väg till denna intagande sjö i norra Italien. Italiens största sjö för den vetgige.

Flygresan gick till Milano där vi fick kliva på en buss för de sista timmarna till vårt hotell som låg strax utanför Peschiera del Garda, en charmig liten stad vid södra stranden av Gardasjön. Här finns bl.a. en unik fästning omgiven av kanaler som finns med på UNESCO:s världsarvslista.

Under våra dagar vid Gardasjön gjorde vi bl.a. en stadspromenad med guide i Peschiera del Garda, en guidad tur till staden Garda samt en mycket uppskattad utflykt med lunch och vinprovning på en vingård i området Valpolicella.

Det är alltid så fascinerande när en grupp människor träffas för första gången ute på resande fot. Efter bara några timmar så är samtalen i gång, vid middagarna, i transferbussen och ute på utflykter i olika små pittoreska städer och byar. När hemresan helt plötsligt stod för dörren så var det många som fått nya vänner och bekantskaper, vilket vi är väldigt glada för.

Blomsterfondens medlemsresor gjordes denna höst i samarbete med **Reseskaparna**, och är en av många aktiviteter som vi anordnar för våra medlemmar och hyresgäster med målet att skapa nya kontakter och få fina upplevelser på köpet. Med oss på resorna till Gardasjön hade vi en reseledare från Reseskaparna och i år hade vi nöjet att ha med oss det rutinerade positiva energiknippet **Thomas Melén**.

Dessutom följer alltid en sk. stödperson från Blomsterfonden med på resorna som en extra trygghet. Tanken är att om man inte har något självklart resesällskap att ta med sig hemifrån, så går det fint att resa själv på Blomsterfondens medlemsresor. Vi ser till att alla har sällskap om de vill och lägger stor vikt vid att skapa en gemenskap i gruppen av resenärer.

Och efter resans slut när alla kommit hem igen så bjuder vi alltid in till återträff förstås!

Nu ser vi fram emot den inplanerade återträffen när båda grupperna träffas och vi återknyter kontakter, pratar om resan och går igenom uppföljningen. Denna gång ses vi på Ringvägen, vilket ger möjlighet till mer inblick i hur det är att bo hos Blomsterfonden eftersom flera av våra resenärer till Gardasjön är hyresgäster

Tack för att vi fick följa med er till Gardasjön!

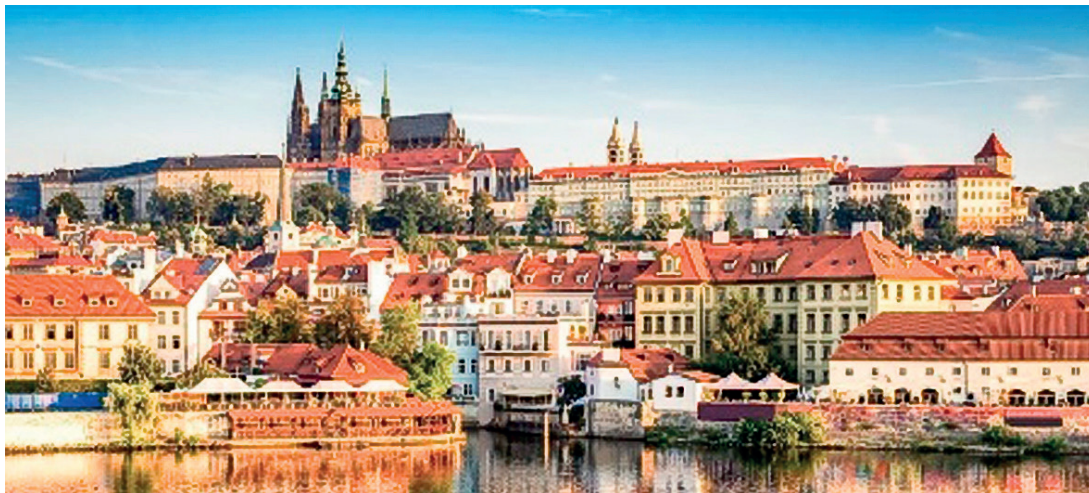
Christel Jansson & Charlotte Wallenholm



– Är det inte konstigt och härligt
hur snabbt man skrattar och
lär känna varandra när man är
ute och reser tillsammans?



Följ med Blomsterfonden till Prag!



Medlemsresa 14-17 april 2026

Prag – den gyllene staden, den magiska staden, städernas moder, de hundra spirornas stad – kärt barn har många namn.

Sagolik arkitektur, pianokonsserter på gatan, provokativ konst och det tjeckiska ölet. Gotiska kyrkor, renässanslott och palats från barocken i ett överflöd.

Prag bjuder också på ett rikt musikliv, intressanta museer, god mat och en välkomnande atmosfär.

Flygresor till och från Prag:

NORWEGIAN AIR FRÅN ARLANDA

14 april Stockholm Prag kl. 09:35- 11:30

17 april Prag Stockholm kl. 16:15- 18:10

Övernattning:

Fyrstjärnigt hotell i centrum av gamla stan ****
centralt beläget direkt på Vaclavplatsen – själva centrum.

OBS! Stödperson från Blomsterfonden följer med hela vägen från Arlanda.

I priset ingår enligt programmet:

Flygbiljetter med Norwegian till Prag t/r inkl. 1 handbagage och 1 incheckad väska. • **Boende** i 3 nätter del i dubbelrum med frukostbuffé på 4* hotell i Prags Gamla Stan. • **Transfer** från flygplatsen till hotellet med en svensktalande guide • **Stadspromenad dag 1 och dag 2** enligt programmet **med Svensktalande guide** • 1 välkomstlunch, **1 lunch** och **1 avskedsmiddag/på båtturen**, middagsbuffé med busstransfer tur och retur. • **Transfer från hotellet till flygplatsen** • **Paketpris: 7 990:-** per person del i dubbelrum • **Enkelrumstillägg: 2 260:-**
Minimum 20 deltagare. Anmälningsavgift på 1 500:- Obs! anmälningsavgiften är ej återbetalningsbar och skall betalas inom en vecka efter anmälningen. • **Sista anmälningsdag: 31 december 2025, till Central Europe Travel, Tel 08-441 71 90 eller info@cetravel.se.**

Dag 1, tisdag 14 april

Ankomst till Prag kl. 11.30, transfer till hotellet med buss och svensktalande guide.

Ungefär kl. 13:00 välkomstlunch, tre rätter, på en typisk tjeckisk krog. Stadsvandring med svensktalande guide, ca 2 timmar i lugnt tempo.

Dag 2, onsdag 15 april

Frukost på hotellet.

Efter frukosten hämtar guiden gruppen på hotellet, fem minuters promenad till spårvagnsstationen, åktur med historisk spårvagn upp till Prag-borgen och därefter promenad med svensktalande guide i i drygt två timmar. Stadsvandringen avslutas med en trevlig lunch.

Dag 3, torsdag 16 april

Frukost på hotellet. Dagen fri för egna upptäcktsfärder.

På kvällen båtutturen på floden Moldau med buffémiddag.

Dag 4, fredag 17 april

Frukost på hotellet.

Transfer från hotellet till flygplatsen i god tid till flyg med Norwegian till Stockholm.

OBS! Under vandringarna stannar vi till för förfriskningar ca 30 minuter mitt i programmet. Detta är på egen bekostnad.



**BLOMSTER
FONDEN**

Resan är ett samarbete mellan Blomsterfonden och Central Europe Travel



Ännu en spännande och gripande levnadshistoria från Blomsterfonden. Hör Olle berätta om sitt liv i podden *Lyssna på de äldre!*

Podden *Lyssna på de äldre* besökte nyligen Saltsjöstens äldreboende och pratade med Olle. Nu har avsnittet kommit ut där Olle berättar om uppväxten på Mjölkudden i Luleå, livet i den stora syskonskaran och tiden i familjens charkuteri. Vi får höra om flytten till Stockholm som 17-åring för att bli fotograflärling, kärlekshistorien med Britta och äktenskapet som varade livet ut, glädjen i barn och barnbarn. Samtalet rymmer också djup sorg och hur Olle med värme och styrka har lärt sig att leva vidare.

Olle, 92 år, är hyresgäst på Blomster-fondens nya äldreboende i Nacka. Hans berättelse hade premiär den 25 november. Missa inte det här fina samtalet mellan Olle och Jonas. Gör inte det. Gå in här:

[Lyssna på de äldre](#) | [Lyssna här](#) | [Poddtoppen.se](#)



*Träningsmänniskan Olle
föredrar det datorstyrda
Äldrepower-gymmet för
Jonas.*

*Olle och Jonas i
koncentrerat samtal
under inspelningen av
Lyssna på de äldre.*





Nu är Ringvägen 101 inne i nästa fas

Nu har vi haft visningar för alla medlemmar, med tillräcklig kötid, som hade intresseanmält sig till visning av Ringvägen 101. Vi visade då ett begränsat antal lägenheter i olika storlekar då bygg- arbete fortfarande pågår i hus 101.

Under vecka 50 påbörjade vi tilldelningen av lägenheterna och skriver hyreskontrakt efter hand. Alla lägenheterna tilldelas efter kötid. Den med längst kötid väljer bostad först, sedan den med näst längst kötid o.s.v. Tillträdesdagen är den 1 mars 2026.

OBS! Alla som får komma på visning kallas av Blomsterfondens uthyrning, vi har alltså ingen allmän visning av Ringvägen 101.



OLA: Jag har fyllt sextio och har börjat titta på framtiden. Visningen är väldigt bra organiserad, att man får titta på flera typer. Förhandsinformationen på hemsidan är också bra. Det är bara att läsa.



Bofakta

Ringvägen 101 inrymmer 77 lägenheter fördelade på 1–3 rum och kök, med storlekar från 31–81 kvm. Fördelningen mellan de olika storlekarna är: 22 st 1:or, 35 st 2:or och 20 st 3:or.

Av de totalt 77 lägenheterna förmedlar vi 50 stycken till vår bostadskö: 12 stycken 3:or, 22 stycken 2:or och 16 stycken 1:or.

27 befintliga hyresgäster flyttar tillbaka till nyrenoverade lägenheter på Ringvägen 101 efter evakuering p.g.a. renovering/stambyte.

Lägenheterna på bottenvåningen har ingen balkong.

Lägenheter på våning 1-5 har balkong.

Lägenheter på våning 6 har takterrass.

Alla lägenheter har ett förråd i källarplan (ca 1-2 kvm).

Tvättstuga finns i källarplan.



LILLEMOR: Jag ville få en inblick och hittade nog två lägenheter som skulle passa mig bra, andra inte. Bra att det finns lite olika, alla har ju inte samma smak. Själva visningen är välorganiserad.

MARIANNE & TOMMY: Det är mycket att smälta, det finns så många olika varianter. Det är fint, fräscht och badrummen är rymliga. Balkongerna trevliga. Hallarna kan tyckas lite väl tilltagna ibland. Det lutar mot en tvåa för oss. Det finns ju både gästlägenheter och festsal i föreningen.

Hej, jag heter Tallis och jobbar som terapeut på Tallgårdens äldre- och demensboende

Terapikatten Tallis är sex år, har lång ljus silkeslen päls, stora tassar och blåa ögon.

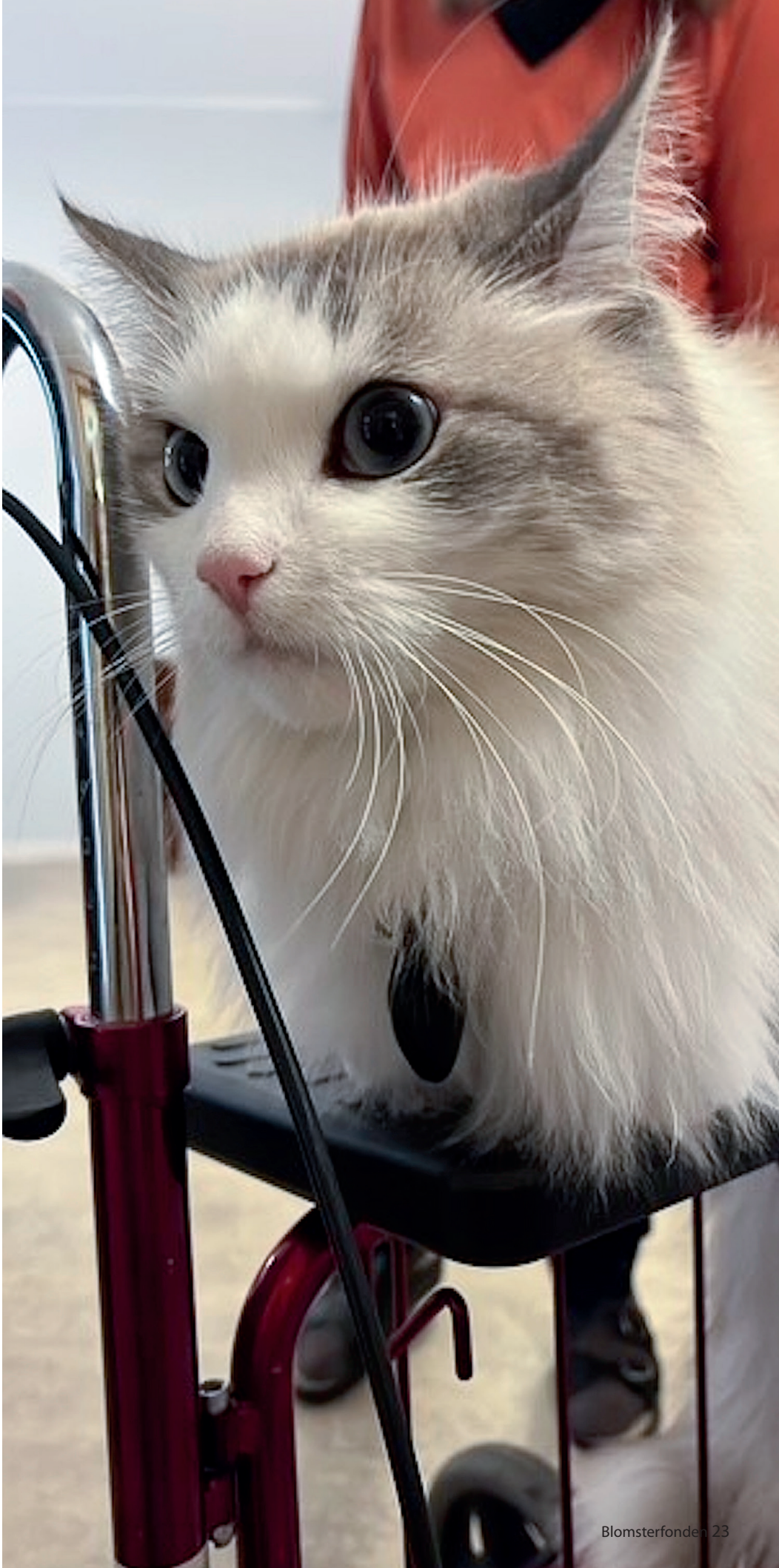
Tallis stöttar de boende i deras vardag. Lockar och inspirerar till rörelse och aktiviteter. Tallis flyttade in när han var sex månader och ser de boende som sin familj. Han är tillgiven, social, extrovert och utbildad för sitt jobb.

Ann-Sofie Edin, enhetschef: Tallis är en kollega som kan göra det där lilla extra som ingen av oss andra kan. Han glädjer, tröstar, inspirerar, lockar till rörelse och förflyttning. Många boende har ett vandringsbeteende och Tallis älskar att åka med på rollatorer och allt annat som rullar. Förflyttningar blir lättare när Tallis är med, för då hjälper man ju Tallis. De boende älskar att ha den spinnande katten i knät, man känner vibrationerna och oxytocinet ökar för båda två. Oxytocin är ett "må bra-hormon" som frisätts vid positiv fysisk kontakt, som beröring och kramar, och kan dämpa stress och ångest.

Hos oss bor man till det sista andetaget i livet. När någon blir sämre känner Tallis det på sig och sätter sig utanför lägenhetsdörren om han inte får komma in. Vi kan se hur utmattad han blir av att vaka.

Innan Tallis flyttade in på boendet gjordes omfattande riskanalyser med hänsyn till de boende men även för kattens bästa. Tallis tränades också för sin uppgift enligt kända metoder. Vi kom fram till att detta skulle bli en win-win-situation. Idag kan vi inte tänka oss att vara utan Tallis. Det gäller för oss alla som bor och arbetar på Tallgården. Även de anhöriga har uttryckt sitt gillande.

Foto: Anna Ringman





Fråga JURISTEN

Ida Ryd 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 alla Alma-läsare!

Jag får just nu väldigt många frågor om framtidsfullmaktens giltighet, särskilt mot bakgrund av att allt fler känner oro över att banker ska neka anhöriga att rättshandla med stöd av en upprättad framtidsfullmakt.

Jag vill därför belysa den problematik som föreligger kring framtidsfullmakter och hur jag uppfattar att bankerna resonerar vid mottagande och hantering av framtidsfullmakter.

Många av er har kanske redan läst om fall där banker nekar användandet av framtidsfullmakter och hänvisar till att endast deras egna framtidsfullmakter accepteras. Detta är såklart vilseledande – särskilt eftersom bankens egna framtidsfullmakt endast gäller rättshandlande i just deras bank, och inte avseende övriga angelägenheter. Därtill är dessa ofta så pass generellt utformade att de kan vara direkt olämpliga.

Jag har tagit del av flera framtidsfullmakter som olika banker tagit fram och hänvisar till, och jag ser en tydlig problematik i hur dessa är utformade. I många av bankernas framtidsfullmakter ges fullmaktshavaren befogenhet att ta ut, säga upp och fritt förfoga över samtliga tillgångar i banken, skuldsätta fullmaktsgivaren, belåna både fast och lös egendom, avyttra och omplacera värdepapper, säga upp engagemang i banken och därigenom flytta innehav till andra banker, pantsätta värdepapper samt förvärva nya – liksom att omplacera livförsäkringar och ändra förmånstagarförordnanden.

När jag träffar en klient för att upprätta en framtidsfullmakt börjar vi alltid med att gå igenom förutsättningarna för det uppdrag som fullmaktshavaren ska ha. Vilka rättigheter och skyldigheter ska gälla? Vi går tillsammans igenom vilken typ av egendom som omfattas – fastighet, bostadsrätt, pengar på banken, värdepapper, konst, bohag, lösöre – och hur klienten önskar att egendomen ska förvaltas. Det kan exempelvis innebära att en försäljning av viss egendom ska kräva flera personers samtycke, att pantsättning endast får ske om vissa rekvisit är uppfyllda, eller att omplacering av värdepapper ska ske i liknande värdepappersinstitut och med motsvarande risknivå som nuvarande placeringar. Finns enskild egendom behöver denna hållas separerad så att sammanblandning med övrig egendom undviks.

Dessa förhållningsorder är allt annat än generella. Därför kan de inte uttryckas med stöd av de generella framtidsfullmakter som bankerna tillhandahåller, utan måste utformas på ett sätt som är anpassat till fullmaktsgivaren och dennes situation. Är man gift eller sambo? Finns gemensamma barn, särskullbarn, syskon eller syskonbarn? Vem ska vara fullmaktshavare – och i vilka frågor? Ska det finnas en successionsordning? Och bör uppdraget och behörigheten skilja sig åt beroende på om fullmaktshavaren är make/maka eller barn?

Min erfarenhet är att banker drar sig för att acceptera framtidsfullmakter som är alltför generella, eftersom banken inte kan säkerställa att det är fullmaktsgivarens uttryckliga vilja att ge ett så omfattande uppdrag. I en artikel i Privata Affärer (9 november 2025 kl. 05.30) skriver Nordeas presskommunikatör Hugo Lainar att banken inte kan – eller vill – ge tillgång till en persons ekonomi på felaktiga grunder. För att underlätta har Nordea därför tagit fram egna blanketter, men de accepterar självklart även korrekta framtidsfullmakter från andra aktörer. Jag tolkar Nordeas uttalande som att banken accepterar framtidsfullmakter så länge det tydligt framgår vilket uppdrag fullmaktsgivaren avsett att lämna. Däremot, om banken är tveksam till fullmaktens giltighet eller om innehållet faktiskt speglar fullmaktsgivarens vilja, kommer banken att neka användning av framtidsfullmakten – för att säkerställa att inga obehöriga får tillgång till konton och tjänster i banken.

Mitt råd är därför:

Ta hjälp av en jurist vid upprättandet av en framtidsfullmakt. Utforma fullmakten så tydligt att den inte går att missförstå. Avgränsa fullmakten så att den endast omfattar de rättshandlingar som är lämpliga. Säkerställ att samtliga formkrav uppfylls – och skriv inte under en allmän framtidsfullmakt från nätet, Svenska Bankföreningen eller en enskild bank.

Vill ni veta mer om detta är ni varmt välkomna att boka in er på något av mina framtidsfullmaktsseminarier, eller boka konsultation via vår växel.

Önskar alla en fin stundande jul och ett gott nytt år så ses vi 2026!

Med varma hälsningar

Ida Ryd - Jurist på Beckman Juridik

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

15 % rabatt till Blomsterfondens medlemmar

Ring Beckman Juridik tel. 08-640 48 40

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

Fråga FYSIOTERAPEUTEN



Anders Laurell är legitimerad fysioterapeut, magister i klinisk medicinsk vetenskap och har lång erfarenhet av rehabilitering av idrottsskador enligt den senaste forskningens rekommendationer.

Vill du ställa en hälso/träningsfråga till Anders, mejla till alma@blomsterfonden.se eller skicka brev till Blomsterfonden, Box 110 91, 100 61 Stockholm. Märk ditt meddelande med "Fysio".

Kan det vara farligt att träna om man har artros?

Nej, faktiskt inte. Tvärtom! Träning är en av de absolut mest effektiva och rekommenderade behandlingarna vid artros. Regelbunden och rätt anpassad träning bidrar till att stärka musklerna kring leden, vilket avlastar och stabiliserar området. Det hjälper även till att öka blodcirkulationen och förbättra ledvätskans kvalitet – en slags naturlig "smörjning" som gör att leden rör sig lättare och att stelheten minskar.

För många kan det kännas lite ovant eller till och med obehagligt i början, särskilt om leden varit inaktiv länge. Det betyder dock inte att något är farligt eller att man skadar leden. Lätt till måttlig smärta under eller efter träning är normalt och brukar minska när kroppen vänjer sig.

Nyckeln är att träna lagom, med övningar som är skonsamma för just dina leder. Det kan handla om styrketräning, rörlighet, balans och konditionsträning med låg belastning – till exempel cykling, vattenträning eller promenader. En fysioterapeut kan hjälpa dig att hitta rätt nivå, undvika onödig överbelastning och stegvis bygga upp din kapacitet.

Sammanfattningsvis: Träning är inte farligt vid artros – det är en av de viktigaste vägarna mot mindre smärta, bättre funktion och en mer aktiv vardag. Med rätt upplägg kan du göra väldigt mycket för att påverka hur du mår i din kropp

Med vänlig hälsning
Anders Laurell



Non Violence, vid FN-högkvarteret i New York

Fråga ANTIKEXPERTEN



Anna Sievert, på Stockholms Auktionsverk, är expert inom antikviteter, konst och design och värderingsman förordnad av Sveriges Handelskamrar. Du som har en sak därhemma som du funderar 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".



Tack för bilder på er mormors fantastiska fat

Carl Fredrik Reuterswärd, "Non Violence", är en skulptur som Carl Fredrik skissade på i sorgen efter John Lennons död redan 1980 och har blivit en symbol för fredskamp över hela världen. Originalteckningen utförd av Reuterswärd finns idag på Skisserna Museum i Lund.

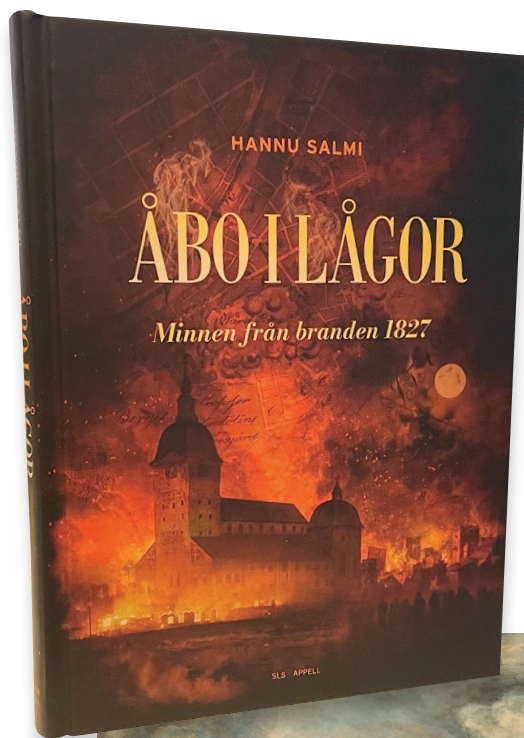
Skulpturen har tagits fram i olika storlekar och material. Den finns både som grafiskt blad och kanske mest känd som skulptur i brons. Skulpturerna i brons går idag för höga priser på auktion, de små går för några tusenlappar och de större kan klubbas för över 100 000 Kr

Den knutna revolvren är en av världens mest kända fredssymboler av idag. Skulpturen finns på många platser i världen i offentlig miljö, bland annat utanför FN's högkvarter i New York, vid Waterfront i Kapstaden och på Sergelgatan i Stockholm.

Din skulptur är framtagen av Non-Violence Art Projects där en del av försäljningen går till deras dagliga arbete mot våld. Utöver dessa enfärgade revolverar i en numrerad upplaga har de också producerat ett antal revolverar i samarbete med kända konstnärer där de gör egna tolkningar av den kända skulpturen.

Med vänlig hälsning
Anna Sievert

Brandkatastrofen väckte uppmärksamhet och medlidande över världen. I Finland blandades desperation, sorg och girighet med empati och generositet.



Åbo i lågor är en sann berättelse om den historiska storbranden i Åbo den 4 september 1827. Hur var det att plötsligt befinna sig mitt i ett framrusande eldhav? Och vakna upp till en stad i spillror? Hannu Salmi bygger upp sin bok kring stadbornas känslor och upplevelser före, under och efter branden. Genom några nyckelpersoner skildrar han desperation, sorg och girighet men också empati och generositet. Salmi reflekterar särskilt över frågan om skuld och den ryktesspridning som tog fart efter branden. Till grund för boken ligger brev, dagböcker, memoarer, kartor, tidningar, tidskrifter, skillingtryck, bilder och dikter.

Branden i Åbo förstörde tre fjärdedelar av stadens byggnader, också Åbo Akademi och akademins värdefulla bibliotek, och lämnade 11 000 människor hemlösa. Brandkatastrofen blev en av de första nyheterna från Finland som fick global spridning och väckte uppmärksamhet och medlidande runt om i världen.

Minnet av Åbo brand har levt vidare genom personliga berättelser om de drabbades öden, och så småningom blivit ett kollektivt, kulturellt minne.



Gustaf Wilhelm Finnberg: Ruiner af Åbo, 1827.
Finlands Nationalgalleri. Foto Hannu Aaltonen.



Robert Wilhelm Ekman (1808–1873):
Åbo brand. Finlands Nationalgalleri.
Foto Harri Aalto.



Åbo existerar icke mer.
Dagligt Allehanda rapporterar om
förödelserna den 14 september 1827.
Foto: Kungliga biblioteket.

Åbo i lågor ges ut av Appell Förlag i samarbete med Svenska litteratursällskapet i Finland.

I Sverige bor långt över 700 000 personer med finländskt ursprung.



Bland dessa finns sverigefinnar, finlandssvenskar, tornedalingar, kväner och lantalaiset, finska romer och finska krigsbarn, samt därutöver ättlingar till skogsfinnar. Tillsammans utgör de en stor och mångfacetterad mosaik av minoriteter med den gemensamma nämnaren att de har släktmässiga och historiska band med Finland. I *Finländarnas historia i Sverige* tecknar en rad forskare och skribenter en bred och samlad bild av deras bakgrund och ställning under perioden 1995–2025.

Sveriges och Finlands EU-medlemskap, Rysslands krig mot Ukraina och ländernas inträde i Nato tillhör skildringens givna ramar. I det bilaterala perspektivet har styrkeförhållandet ändrats, liksom synen på grannen, i en ständigt pågående och oftast vänskaplig Finn- och Svensskamp.

Sedan år 2000 har Sverige infört en serie lagar som ger finska och meänkieli status som officiella minoritetsspråk och flera av grupperna har erkänts som nationella minoriteter. Vilka effekter har lagstiftningen haft? Hur har grupperna organiserat sig? Många är väl integrerade i samhället, medan andra fortsatt upplever marginalisering och diskriminering.

Här uppmärksammas nya migrationsmönster, finskans position i medier och utbildning liksom utvecklingen på det litterära fältet. De svårfångade identitetsfrågorna hos en yngre generation lyfts fram i intervjuer med unga musiker och tankar om sverigefinsk och sverigefinländsk framtid avslutar antologin.

Denna kunskapsstäta och rikt illustrerade bok är en fristående fortsättning på serien *Finnarnas historia i Sverige*, och tar vid där dess tredje del satte punkt.

Finländarnas historia i Sverige ges ut av Appell Förlag.

En uppfostringsfilosofi som satt avtryck i svensk litteratur och pedagogik. Rousseaus tankar framkommer tydligt i 1900-talets barnböcker, inte minst hos Astrid Lindgren.

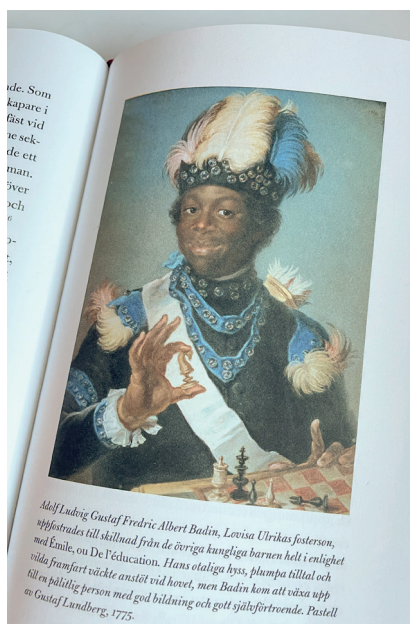
Den schweizisk-franske författaren och upplysningsfilosofen Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) har alltid varit omdiskuterad och hans skrifter debatteras än i dag. Hans uppfostringsroman *Émile eller Om uppfostran*, utgiven 1762, räknas till den moderna pedagogikens grundläggande verk och kom att få en enastående genomslagskraft i Europa, inte minst i Sverige. Rousseau förespråkade »en naturlig uppfostran» som skulle utgå från barnets behov.

Vitt skilda författare och 1900-talets främsta reformpedagoger och visionärer har inspirerats av och vidareutvecklat Rousseaus idéer. Såväl *Émile* som *Julie eller Den nya Héloïse* och självbiografin *Bekännelser* beredde vägen för romanens segertåg i Sverige under 1800-talet. Hans tankegods kan även skönjas i 1900-talets barnlitteratur, inte minst hos Astrid Lindgren.

Tillbaka till Rousseau är en tvärvetenskaplig exposé över Rousseaus betydelse för synen på barnet – i lärande, undervisning och skönlitteratur – från 1750-talet till i dag. Utdrag ur dagböcker, brev och samtida texter visar hur Rousseaus tankevärld fortfarande formar vår syn på bildning.

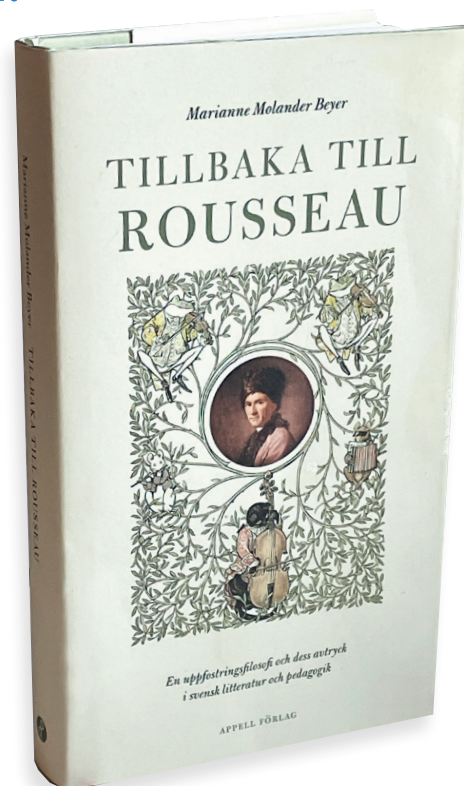


Detta klassiska porträtt av Jean-Jacques Rousseau målades av Maurice Quentin de La Tour 1753.



Adolf Ludvig Gustaf Fredric Albert Badin, Lovisa Ulrikas fosterbarn uppfostrades till skillnad från de övriga kungabarnen helt i enlighet med *Émile*, ou De l'éducation.

Tillbaka till Rousseau ges ut av Appell Förlag.



Med lekfulla motiv påminner verket *Nursery Songs* (1907) om Rousseaus idéer om barndomens egenvärde och vikten i att närma sig barnet med känsla, fantasi och respekt.

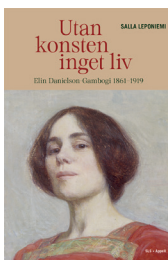
Ta chansen att vinna en bok!

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 februari 2026. Böckerna kan köpas hos välsorterade bokhandlare eller direkt från förlaget: appellforlag.se.

Johan Edström
Täby

Britt Pettersson
Bagarmossen

Agneta Gad
Stockholm



Eivor Larsson
Rimbo

Toni Konrad
Täby

Maria Rössle
Stockholm



Bo Georgii-Hemming
Åkersberga

Nils Vennlund
Stockholm

Eva Karlsson
Farsta



Litteraturuppslaget i Alma är ett stående samarbete mellan Blomsterfonden och Appell, ett klassiskt oberoende bokförlag vars utgivning understryker föreningens syn på bildning, etik och kvalitet. Appell Förlag presenterar en värld av vetenskap. I sortimentet märks kultur- och idéhistoria, historia, bokhistoria, samhällsfrågor, etnologi, konst och arkitektur. Finlands-svensk litteratur, biografier, kvinnohistoria, samt etik och filosofi – gärna i form av essäer – tillhör förlagets profil. Utgivningen präglas av omsorg i detaljerna och signerad grafisk form. Upptäck här vad som gör dem unika!

Grattis till alla er som vann en bok i senaste Alma.

Ett fint fotografi hjälper oss hålla de käraste stunderna i livet nära hjärtat. Även när minnet börjar falna. Knäpp några fina foton i jul! 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. Men gör du inte det, så kan du kolla facit i nästa nummer av Alma.





JULKRYSSSET



		HUVUD- SKÅL- ÄRNA KYLER I BIL		TIH FARTIG DANS	BISKOP HAMMAR	FÄRDIG ATT SE UPP		DET KAN VARA DITT		LÄGGS TILL	BULLE I STALLET ÄR OM- FATTANDE		DE ÄR KANTIG- ARE HOS TRULS
								BARN- ÄNGEL					
								ARMOD					
										STAND- ÄRD- BOK- STÄVER			
		BÖKAR I STIA KAN DET TROLIGA			BÖR SKID- ORT VARA SÄNDNING I ETTER								
						BH- STORLEK TUSEN KRONOR				KLUMPIG VARELSE	EGEN- HET	500 I ROM	
			GÖRA SOM EN MUNK	STÄR SNÖ- LYKTAN				DECKAR- LÄRSSON TAL FÖR HAVEN				ÄR EN MAN I TEORIN	
		DEL AV BAKBEN		EXTRA I BREV		KORT OST	HAN ÄR STOR DAMMAT						
	GLIDA VAD SÄ DU?					EFTER- TRAKTAT		FÄRG- GLAD GOJA		KAN HÖGA OKTAVER BLI		ETT KAN LURAD KÄNNA SIG SOM	
			TYP AV BULLER- SKYDD	LÄTA SOM ÅSKAN AJABAJA					DEL AV LINA TRYCK- UTTRYCK				
											STÄNDIGT MED UT OCH IN NÄPEN		
	DE KYLER ORDENT- LIGT BERG												
		BLIR DET TILL HÖG- ER I DAN- MARK		JAMES MED DET SVARTA TORNET	HÖRS VID ALTARE		FRANSK Ö NORR OM SAR- DINIEN	TÖMMA BÄTEN SPETS- LÖS				VE- MODIGA DIKTER	
									SCIENCE FICTION MED STAR				
											GÖRA GLAD MIN		
	SKULLE VARA	GAV UT MAD		BLÄSER TESTAR	ÄR NOG KARU- SELL- ÅKARE	ÄR VÄN MED PUH				DET ÄR ALDRIG TIDLÖST			
											GUSTAF ADOLF FYLLER KRYSS		
							MED SPION- AFFÄR 1973		FILM- GENRE KEMI PÅ SCHEMA				
		STÄR FÖR HALLAND	KORT EUROPA- VÄG		HÖV- SVEN	HÄR DEN FÖR- SLAGNE NÅGOT I					KAN SLÄD- HUNDAR		

I det här numret av Alma har vi inget klurigt kviss som vi brukar. I stället får du det här fina julkryssset att lösa när du känner för att ägna dig åt lite hjärngymnastik. Lösningen kommer i nästa nummer av tidningen.

Kryssa rätt och vinn trisslotter

Lös storkrysset på motstående sida och ge dig 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!

Facit till Finn 5 Fel i Alma nr 3 2025



Vivanne Liliansdotter, Solna
Folke Häggblom, Sundbyberg
Elisabet Flintzberg, Danderyd

Grattis!



Lösningen på korsordet i Alma nr 3/2025



Lite sudoku i helgerna?

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!

Lätt

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

Medelsvårt

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

Svårt

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

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

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

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



→		SPRIDA FÖR VINDEN	↓	GÖR PLÅGAD I SAMMA GRAD	↓	ÄR GILTIG VALUTA
→	KAN VINDEN VARA	FÄLLS PÅ SCEN NEDSATT PRIS				
	SPOLAS AV IOGT UTSLAGS- PLATS					
→			UPPBRAGT GJORDE VINST- BONGEN			
	ÄR DEN MED BLÅA ÖGON ??				BÅRD PÅ BYXA	
	FRID- FULLA PLATSER	↓	SKJUTER INGEN HARE			
→						

KAN AMAZON VARA	TAS IN VID JUL ÄR OFTA HÖGST	↓	FARA	↓	GYCK- LARE	BÖR MAN HA INN- AN MAN SVÄNGT	DANSKÖ	↓	FISKAS OFTA MED	↓	KAN MAN GÖRA BLAND SY- NONYMER		GOTLAND	→	HITTAT PÅ	GÖR BEDRAGA- REN
→			FÖRTÄR PÅ PROV						BÄR UNI- FORM TAS UR SKOLAN							
	VANLIG DIALOG						FÄR PRYGLAD LÄGGER MÄRKE TILL						HYLLAS PÅ TUREDAN AVLÅNGT BRÖD			
				KLANDER GÅR EJ ATT FÅ TAG I				KVOTEN RÖRA VID LÄTT							HAR EN ÄGARE	
→			BLECK- BLÅSIN- STRUMENT MÖLLA							FOTLEDER VRÅLADE HÖGT						
					CYNISKA ÄR DEN OBUNDNE						↓		FYR- BOLAG OFTA PÅ MARKNAD			
→	SAKNAR MAN	HÖRS TARZAN UTAN TAKT					YTTER- BIUM		SNAGG- ADES SKÅDE- PLATSER							
				VITS- ORDAR I TVÅ DELAR						TVARSLÅ HAR KRISTEN				STRÖM- LEDARE		OM- VÅRDNAD
→	FÖRNOJÅ VILL VÄL ÅTALAD BLI					PREPA- RERAT TRASKA OMKRING							LITE ANN- ORLUNDA HANDLA AKTIVT			
							→									
↑		EDI- TIONEN								HAR MÅNGEN LUCIA	↓		GAMMAL SKATT STYR MAN MED			



	HELT I SIN ORDNING			ANDLIG LEDARE						EN DÅLIG VARIANT
→	KÄTTERI	VARSLA OM		LLOYD WEBBER- MUSIKAL						NATRIUM GE NARKOS
	OFARLIG REPTIL							DRA UT PÅ DET HELA		BLIR INNE- GÅNG MED SET EFTER
→	HELT OSKYLDIG			FINNS PÅ GYM- NASIET						
	KADAVREN							MÖRKA TIMMAR		

Korsordstävling nr 4/2025: Lösningen ska vara oss tillhanda senast den 15 februari 2026. Du kan också ta ett foto på ditt kryss och mejla in till: alma@blomsterfonden.se. Vanlig post: Blomsterfonden, Box 110 91, 100 61 Stockholm. Bland lösningarna dras tre vinnare som belönas med trisslotter.

Blomsterfonden 31

Olle och farfar ska äta köttbullar tillsammans i jul
men många äldre sitter helt ensamma under helgerna. Skänk dem en tanke!



Swisha din gåva till ett samtal i jul!

Din gåva hjälper oss att hålla vår helgjour öppen under jul och nyår, och gör det möjligt att erbjuda extra trygghet till äldre som behöver det som mest.

- 1. Starta Swish**
- 2. Scanna QR-koden**
- 3. Godkänn – klart!**

