



Save The Date och anmäl dig i god tid till föreningsstämman i maj

The Refreshments

kommer få dig att digga, svänga, rocka och rulla som aldrig förr. Se sid 16–17

ALMA

En tidning för och om människorna i Blomsterfonden Nr 1 mars 2026

ERBJUDANDE TILL BLOMSTERFONDENS MEDLEMMAR

Ischia - hälsans ö med Anna Rudh

En må bra-resa med italiensk mat, vin, termalbad och lätta vandringar i den vackra naturen. Vi utforskar pittoreska byar, historiska slott, lummiga trädgårdar och provsmakar vin med Anna på hennes älskade ö.

BLOMSTERPRIS: 21 450 kr ord. pris 21 950 kr 5/9, 8 dagar

Norska fjordar och fjäll med Einar Szpiro

Trollstigen och världsarvet Geirangerfjorden är några av Norges mest imponerande sevärdheter. Resan går via Gudbrandsdalen, på Trollstigen och en båttresa på pittoreska fjorden Geiranger. Resan leds av Einar Szpiro och vi bor bekvämt i Lillehammer och Ålesund.

BLOMSTERPRIS: 12 950 kr ord. pris 13 450 kr 25/5, 4 dagar

Ingmarsspelen med Linnéa Sallay

Höjdpunkten på årets resa är Ingmarsspelen i Nås av Rune Lindström. Vi upplever historiska miljöer, hantverk, musik och klassiska dalaupplevelser samt ett besök på Skedvi Bröd och Carl Larssongården.

BLOMSTERPRIS: 8 450 kr ord. pris 8 750 kr 27/6, 3 dagar

Opera på Skäret med Rita Saxmark

Upplev Puccinis mästerverk "La Bohème" i det säregna operahuset med en unik akustik i en naturskön miljö i vackra Bergslagen. Middag och boende på anrika Loka Brunn.

BLOMSTERPRIS: 5 950 kr ord. pris 6 250 kr 9/8, 2 dagar



Ischia



Geiranger



Nås

Ange kod
BLOMSTER
vid bokning

Se erbjudanden på
reseskaparna.se/blomsterfonden

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

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**

Vikten av ett hälsosamt liv – på många olika sätt



Marika Philipson

är verkställande direktör i Blomsterfonden och har det yttersta operativa ansvaret för föreningens verksamhet och utveckling.

Bästa medlemmar

Hälsa är ett ord vi använder ofta. Kanske så ofta att vi ibland glömmer hur mycket det faktiskt kan rymma – och hur olika det kan betyda för olika människor.

För några månader sedan lyssnade jag på en föreläsning om den så kallade fingermetoden, ett forskningsbaserat sätt att med relativt enkla livsstilsförändringar minska risken för demens. Jag gick därifrån både inspirerad och hoppfull. Samtidigt blev det tydligt för mig att hälsa varken kan eller bör reduceras till en enda metod, en modell eller en checklista.

Särskilt tydligt blir detta när vi blir äldre. För vissa handlar hälsa främst om fysisk styrka, rörlighet och möjligheten att fortsätta leva ett aktivt liv. För andra är den psykiska hälsan viktigast – att känna mening, sammanhang och trygghet i vardagen. Och för många är de sociala relationerna helt avgörande: att få vara delaktigt, behövd och sedd, även när livet förändras.

Forskningen visar att livsstilen spelar roll för hur vi mår när vi åldras. Samtidigt vet vi att åldrande ser olika ut för oss alla. Genetik, livsvillkor och tidigare erfarenheter påverkar våra förutsättningar. Därför behöver vi tala om hälsa på ett sätt som rymmer både kunskap och ödmjukhet – där individens egen upplevelse får ta plats och respekteras.

Att främja hälsa högt upp i åren är inte bara en individuell fråga. Det är också en samhällsfråga. Hur vi utformar våra miljöer, vår vård och våra sociala system har stor betydelse för människors möjligheter att leva ett gott liv hela livet.

Jag tror att vi behöver våga tala mer om åldrandet – inte som ett problem som ska hanteras, utan som en naturlig del av livet och som en möjlighet att skapa ett mer hållbart och inkluderande samhälle för alla generationer.

För att lyckas krävs politisk vilja, långsiktiga resurser och ett gemensamt engagemang. Forskning och förebyggande arbete är inte kostnader – de är investeringar i livskvalitet, värdighet och framtidens välfärd.

Det enda vi med säkerhet vet är att vi alla, förr eller senare, kommer att åldras!



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 65 504 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.

Ansvärig 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.



"Jag tog verkligen till mig svenskan, hade en bra lärare som hette Torbjörn, en väldigt trevlig pedagog. Han var sju år och bodde i Västertorp. Vi var ett riktigt radarpar"

12, 13, 19



- 8 Lilleemor Jakobson
Berättar om sitt kreativa liv med BabyBjörn och Artipelag.
- 12 Maj-Lis och Gunnar i nya 101:an
Prästen och sjuksköterskan fann kärleken på jobbet.
- 16 Välkommen till föreningsstämman
The Refreshments underhåller, håll i hatten!
- 18 Saltsjöstens äldreboende
Nu flyttar hyresgästerna in på våning tre.
- 20 Psykologen Åsa Kruse
Har skrivit om det nya livet som pensionär.
- 22 Rödabergens Bildbrodöser ställer ut
Ställer ut sina väggbonader, rena mästerverken.
- 26 Aktuella intressanta böcker
Vaggvisor, humor och en nytänkande kartograf på 1700-talet
- 28 Stort skivkviss till kaffet
Extrastort kviss om artister och skivomslag.
- 32 Häng med till Albanien
Ny spännande medlemsresa på gång. Häng med!

Att åldras – en ny typ av frihet

Vi pratar ibland om åldrandet som en förlust, som ett liv med mindre energi och fler begränsningar. Men när jag närmar mig sextio upptäcker jag att det också kan vara en tid för ny frihet och större självbestämmande, även innan pensionen.

Under större delen av mitt liv har dagarna styrts av måsten – tider att passa, krav att leva upp till och en kalender som alltid var full. Tempot var ibland överväldigande. Nu märker jag hur perspektivet förändras. Jag planerar fortfarande mina dagar, men jag kan börja välja – när jag tar pauser, hur jag använder min tid och vad jag prioriterar. Den friheten, även mitt i livet, är värdefull. Att kunna säga ja – eller nej – utan att behöva förklara mig ger mig mer energi och mindre stress.

Livet blir inte automatiskt lättare bara för att man blir äldre. Kroppen förändras, och vissa dagar är stelare än andra. Men hälsa handlar om mer än blodvärden och rörlighet. Hälsa handlar om mening, samhörighet och att känna att varje dag innehåller något som berör – en pratstund med min syster, ett telefonsamtal med en dotter, eller ett skratt på kontoret.

Jag har börjat återupptäcka intressen som fått stå tillbaka – stickning, gå på utställningar och resor som jag länge har planerat men inte fått till. Jag vågar också prova något nytt, även om det känns ovant. Friheten att forma min tid, även innan pensionen, känns ovärderlig.

Det vackra med att bli äldre är att man inte längre behöver bevisa sig. Med åren kommer erfarenhet och nya perspektiv. Småsaker får vara småsaker, och det som verkligen betyder något får ta större plats.



Christel Jansson

Insamlings-/kommunikationschef
Chefredaktör för Alma.

christel.jansson@blomsterfonden.se



Välbefinnande handlar inte bara om att undvika sjukdom. Det handlar om frihet. Friheten att välja sammanhang som ger energi och mening. Friheten att leva i takt med sig själv, även om man fortfarande har arbetsdagar att fylla.

Kanske är det just det som är åldrandets gåva: möjligheten att byta tempo, byta fokus – och ibland byta berättelse. Från förlust till möjlighet. Från prestation till närvaro.

När jag nu sitter här med en kopp kaffe, ser solen lysa utanför mitt fönster och hör förskolebarnens skratt på avstånd, inser jag att livet, även innan pensionen, inte krymper – det fördjupas.

I DET HÄR NUMRET kan du bland annat läsa om:

- Lillemor Jakobson, som fyllt 90 år och var med och utvecklade BabyBjörn, sid 8–12.
- Författaren Åsa Kruse berättar om det nya livet som pensionär, på sid 20–21.
- Utställningen från brodyrgruppen på Röda Bergen och Körsbärsvägen, som du hittar på sid 22–23.

Årets föreningsstämma äger rum den 26 maj på Filadelfia Convention Center. Anmäl dig och var med och påverka föreningens framtida utveckling. Stämman avslutas i år med en härlig konsert med bandet **The Refreshments** – kom och dansa loss tillsammans! Se kallelsen till stämman 2026 på sidorna 15–17.

*Har du sett
snödropparna?
Våren är i antågande.
Vi ses igen framåt
sommaren!*

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 äldre livet, 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.



Varning för bedrägeriförsök via sms!

Vi vill uppmärksamma boende och medlemmar på att det förekommer bedrägeriförsök riktade mot äldre via sms just nu. Svara inte på oväntade och okända sms!



Är du senior och bor i Nacka?

I så fall vill vi tipsa om alla aktiviteter på Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12, nära Nacka Forum. Här erbjuder vi alltifrån stickkafé, boule, samtalscafé, promenader, pussel och pyssel, stols-gympa, datakurser och bokklubbar till anhörigräffar om demens, stödsamtal och drop-in fika för anhöriga. Arrangörer varierar mellan Nacka kommun, Blomsterfonden, SeniorNet och enskilda föreningar m.fl. Välkommen!

Värdinna på Träffpunkt Smedjan är Marlen Wedin från Blomsterfonden. Henne når du på marlen.wedin@blomsterfonden.se och telefon 08-555 945 50

Inskickat

Hej Alma!

Tack för den intressanta intervjun med Miia Kivipelto.

När man som jag bor i Rödabergen tillhör man Norra innerstadens stadsdelsområde och där har kommunen sedan en tid erbjudit pensionärerna en kurs i livsstil kallad Hjärnhälsa. Man är en grupp personer som med ledning av en utbildad person från vår träffpunkt, Vasaträffen, gör en enkät där man ser sitt läge beträffande livsstil. Då kan man på eget initiativ göra förbättringar i syfte att stimulera hjärnan och få en friskare ålderdom. Kursen bygger bl.a. på Kivipelto's FINGER studie. Därför tyckte jag det var extra intressant att läsa om henne i Alma. Projektet är också knutet till forskning vid Äldrecentrum och Karolinska Institutet. Det känns spännande att vara med i detta och se effekterna framöver.

Varma hälsningar
Benita Jansson

Kom och fynda och fika på Blomsterfondens vårbasar på Röda bergen!

18 april kl. 10.00–14.30
Ingång via Sätertäppan 5 vid lilla trädgården
Handikappingång via Sätertäppan 3

KLÄDER | VÄSKOR | SKOR | SMYCKEN | TEXTIL | LAMPOR | EL | HUSGERÅD
TAVLOR | BÖCKER | MÖBLER | MATTOR | PORSLIN | GLAS | KERAMIK | LOTTERI

Varmt välkommen till Blomsterfonden!

Let's Dance

Put on your red shoes
and dance the blues

När Kristjan Lootus från Let's dance dök upp och svängde sina lurviga på Saltsjöstens äldreboende stod glädjen högt i tak. Rullstolar övergavs en liten stund och rollatorer blev rock'n'rollatorer för en svängom på parketten med Kristjan.

**Saltsjöstens
äldreboende**
har öppnat våning 3.
Läs mer om detta på sid 18.

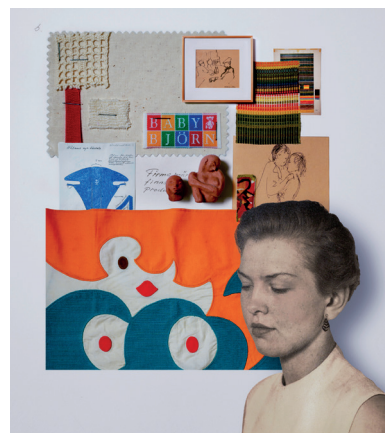
Lillemor Jakobson

Min mamma köpte en Singer symaskin. I priset ingick en kurs i sömnad. Som jag fick gå.

Almas redaktör tar direktbussen från Kungsbron i centrala Stockholm till Artipelag på Värmdö för att intervju Lillemor Jakobson, en av skaparna av det svenska världsföretaget BabyBjörn, men också en kreativ kraft bakom Artipelag. Tillsammans med sin make Björn är Lillemor grundare av konstmuseet som ligger inbäddat i naturens famn alldeles intill Baggensfjärden. Lätt nattfallen snö glittrar vit på den frusna vattenytan, helheten blir ett sagolikt vackert konstverk.

Under våren uppmärksammar Artipelag designern Lillemor Jakobson med jubileumsutställningen Mitt kreativa liv – från bullburk till Oscarsgala. För första gången kan man se hennes mångsidiga skapande i en samlad visning – från tidiga skisser till färdiga verk. Genom teckningar, textila arbeten, akvareller och designprojekt får besökaren ta del av utvalda guldskorn ur en idérik livsresa som sträcker sig från Stocksunds folkskola, Berghs reklamskola och Konstfacks textilutbildning till rollen som nytänkande designer på BabyBjörn.

Väl på plats i museet återstår att fånga in en ständigt rörlig Lillemor för en pratstund i lite lugn och ro. Hon skymtar till här och där bland besökarna men på ett fingersnäpp är hon försvunnen igen. Jag frågar mig fram och hamnar i hennes utställningssal där livskamraten Björn dyker upp. – Kom säger han, jag visar dig runt lite. –Titta här, kolla, detta är världsklass, säger han och pekar på Lillemors tuschteckningar, han är uppenbart stolt över sin fru som han jobbat och levt med ett långt liv. Sextiofyra år i vått och torrt.



Jag får ta del av hur konst, funktion och form samverkar i Lillemors skapande: Här finns alla hjälpmedel som den som har barn och barnbarn lärt sig känna igen och använda. Allt från haklappen med den uppvikta kanten, som fångar upp svinnet, till bärselarna som gjorde BabyBjörns produkter kända världen över, men även scenografiska mässor för babysektorn. Utställningen visar också hur hennes mönster, färger och färdigheter i marknadsföringen inspirerat till en ny syn på babyprodukter och en design för jämställt föräldraskap.

Allting började 1960 med att Björn Jakobson åkte på studiebesök till USA med Stockholms universitet. Under resan fick han syn på en grej han aldrig sett förut, en slags gungstol för barn.

Texten fortsätter på nästa uppslag



Lillemor Jakobson

Designer och Creative Director på BabyBjörn. Skapare av företagets visuella identitet.

Medgrundare och designer bakom konstmuseet Artipelag.

Aktuell med jubileumsutställningen "Mitt kreativa liv - från bullburk till Oscarsgala" med anledning av 90-årsdagen.

Utställningen pågår t.o.m. 5 april på Artipelag. Lillemor guidar själv på lördagar kl.13.00.

Han hade ofta suttit barnvakt till sin brors fem barn och insåg genast vilken sinnrik anordning detta var. Väl hemma i Sverige började han utveckla sin egen produkt och 1961 startade han **Firma Björn Jakobson** tillsammans med svägerskan **Elsa** som var gift med brodern **Sten**. Björn och Elsa blev ett vinnande team och utvecklade marknadsföring, produktutveckling och försäljning ihop. Nisse - Elsa och Stens yngsta blev den första att sitta i en babysitter.

Björn letade rätt på sin hustru och vi hittade en lite undanskynd plats i anslutning till kaféet för vårt samtal.

Björn berättade att BabyBjörn grundades 1961. När kom du in i bilden?

Lite senare samma år, vi gifte oss 1962. Men jag kände till Björn sedan ganska många år, jag bodde hela min uppväxt i Stocksund och han vid Karlaplan på övre Östermalm. Björn gick i Beskowska pojkskolan vid Humlegården och mitt plugg låg på Brunkebergsåsen. När jag klev av vid min hållplats, såg jag ofta Björn och hans kompis Rulle när de var på väg till skolan. Vi flickor satt alltid och tittade efter killar som kom och gick när vi var i övre tonåren. Det var lite spännande. Jag gick i flickskola och var det någon tjej som hade pojkvän som hämtade henne när hon slutade för dagen, öppnades fönstren på vid gavel och den stackars gossen blev uttittad av alla oss andra.

På kvällar och veckoslut när vi tog tåget in till stan och skulle gå till Skansen eller Gröna lund hoppade vi på spårvagnen vid Stureplan och åkte till Djurgården. Det var på "sjuan" jag träffade Björn och sedan gick vi och dansade. På den vägen är det.

Jag läste på **Berghs Reklamskola**. Det var spännande men jag fann mig inte riktigt tillrätta i den renodlade reklamvärlden och var väldigt road av sömnad så jag ville ta mig vidare. Jag sydde alla mina kläder själv, för att det inte fanns några snygga tonårsplagg. Allt var tantigt på den tiden, urtråkigt.

Detta förändrades till det bättre när tonårsmodellerna kom: **Kerstin Lokrantz** och **Gunilla Pontén** lanserade ett helt nytt fräscht mode för unga vuxna. De var mina idoler, jag beundrade dem, de var häftiga och snygga.

Min mamma köpte en Singer symaskin och i priset ingick en sykurs som jag kunde gå på några dagar. Jag blev sedan stamkund hos Sidenhuset vid NK, köpte allt jag hade råd med, det var som en fest, de saluförde de mest fantastiska tyger i en massa härliga nyanser.

Jag tillhörde en av de första kullarna på Berghs som då låg på Regeringsgatan. **Gösta Bergh** själv var rektor och lärde ut dräktstudier och hur man laverade efter modell.

Vi hade också en annan lärare som jag uppskattade mycket, **Eric Johannesson**, han lärde mig teckna med tusch. Vi fick i uppgift att avbilda folklivet i Stockholm och jag gick till ölhaken i Gamla stan och ritade av gubbarna. Sådana bilder finns nu med på utställningen. En av alla teckningar jag gjorde köptes då av gamle Kungen, **Gustaf VI Adolf**, det kändes både uppmuntrande och hedrande. Kungen var känd som en stor konstkännare. Den teckningen finns också med på Artipelag, vi har fått låna den inkom för utställningen, enligt specifika säkerhetsregler.

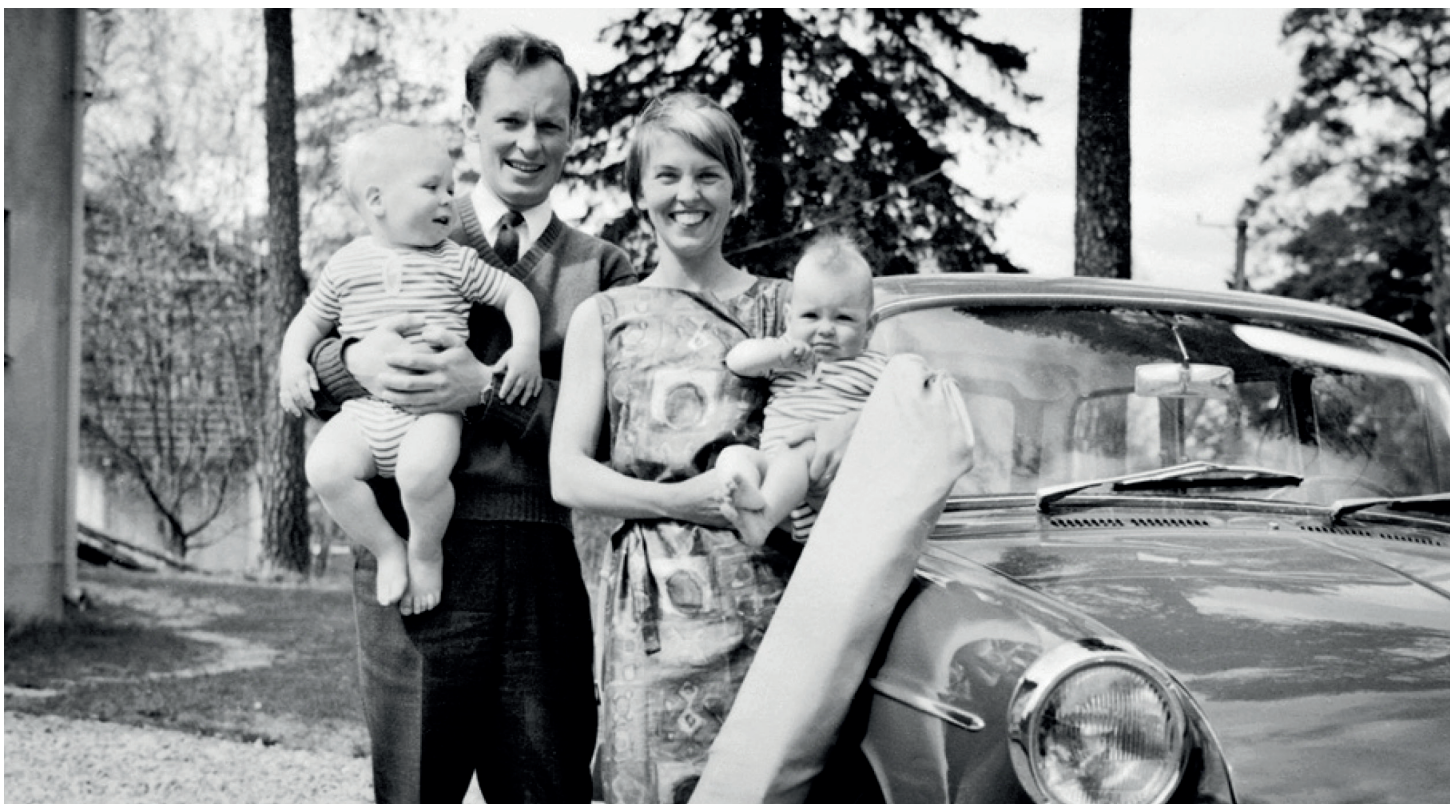
Mitt intresse för sömnad och färger var så starkt att jag sökte till **Konstfack** och kom in. Jag trivdes som fisken i vattnet men sedan träffade jag Björn och det blev mycket annat att tänka på; fyra barn till exempel. De kom tätt, mellan vår son och äldsta flickan är det bara elva månader. Sedan blev Björn sjuk och var länge intagen på sjukhus vilket komplicerade vårt liv med alla barnen. Utan min underbara svärmor hade vi knappast klarat av det hela. Hon hjälpte mig hela tiden, var väldigt duktig och hade utbildning i spädbarnsskötsel, hon lärde mig mycket och var en klippa, en trygghet i det svåra.

På Konstfack hade vi tre månader ledigt på somrarna, vilka var vikta för praktik. Jag fick en plats på **Gotlands hemslöjd**. Jag var mycket glad för det, jag hade varit i Visby på skolresa och blivit väldigt förtjust, vi cyklade mycket, gick på stränderna, plockade stenar och snäckor som vi gjorde halsband av. Tiden på Gotland var inspirerande och utvecklande. Jag fick två väninnor där, vi hängde jämnt, sydde väskor, dukar och annat som vi sedan krängde på torget. Jag sålde även en del teckningar som jag gjort på Berghs. Det var jätteroligt och gav ett bra tillskott i kassan. Vi var ute och dansade också.

Var kommer din konstnärliga ådra ifrån?

Jag har det kreativa med mig hemifrån, det ligger i släkten. Mammans bror var konstnär och pappa en driven tecknare. Han var civilingenjör och hans ritningar var små konstverk. Han var en begåvad man som även var musikalisk, vilket jag inte kan säga att jag är. Han lärde mig grunderna i teckning, att se proportioner, balans, perspektiv och sådant men också att använda min fria fantasi. Vår familj var naturmänniskor, pappa byggde kraftverk och vi bodde på många vackra platser; i Lappland, Dalarna och runt om i Sverige. Naturen har alltid funnits med i mitt sätt att leva, tänka och utforma.

Allt detta har jag haft nytta av i mitt skapande på BabyBjörn. När jag efter alla småbarnsår började arbeta heltid med former och färger kände jag inga gränser. Det var min tur att växla upp. Medan jag varit hemma med barnen hade Björn rest runt i världen, byggt upp försäljningsorganisationen och nätverket som omfattar många länder.



Mycket i livet handlar om läggning och vilka chanser man får. Jag har haft tur. Björn har gett mig fria händer att skapa utifrån min egen begåvning. Det är en stor förmån att ha ett jobb man verkligen vill ha, där man får utlopp för all sin fantasi och kreativa förmåga.

Utställningen speglar en sammanhållen tanke, var den medveten eller något som tog form längs vägen?

Min strävan var att få allting att hänga ihop; funktion, design och färgskalor. BabyBjörn fick aldrig vara tråkigt. Vi ville inte göra som alla andra, vi ville vara föregångare och driva utvecklingen inom vårt affärsområde. Våra mässutställningar och montrar skapade intresse världen över och byggde varumärket starkt. Vi ville inte enbart stå rakt upp och ned och visa produkter. När vi hade en ny bärsele att lansera blev demonstrationen ett huvudnummer som drog stor publik och genererade text- och bildvågor i media världen över. Jag drömde ett tag om att bli scenograf och nu hade jag en ständigt närvarande teaterscen att jobba med. Under Kölnmässan, som var det stora navet i Babyvärlden, använde jag mig av pantomimteater och en clown som åskådliggjorde produkterna i mässmontern. Alla delar fungerade som en sammanhållen helhet, besökarna tog till sig våra budskap samtidigt som de blev underhållna. Vi utnyttjade våra medarbetares olika gåvor under mässorna, de fick ofta vara "artister" i våra montrar runt om i världen. Det var kostnadseffektivt och vi utvecklade varandra. Vi var annorlunda.

En annan gång tog jag fram en bärsele som enkom tillverkades för att dra till sig blickarna och synas extramycket under mässorna. För detta fick jag stark kritik av en säljare. – Du har verkligen lyckats få fram en produkt som inte går att sälja, ingen vill ha den. Den passar inte ihop med någonting. Jag gick till vår PR-chef och bad om ursäkt, jag är ledsen, sa jag. – Var inte det, du kunde inte gjort det bättre, sa hon, vi har fått in bilder i så många tidningar, överallt, i länder som vi knappt vet var de finns, det är toppen.

Hur kommer det sig att Björn och du fick för er att bygga ett konstmuseum på äldre dar?

Björn gick i pension när han fyllde sextiofem och sedan byggde han en båt som vi seglade runt i när tid, väder och vind var på vår sida. Jag fortsatte att jobba som vanligt på BabyBjörn i nästan tjugo år till. Sedan blev Björn rastlös, han var frisk som en nötkärna och hade inget riktigt vettigt att fylla sina dagar med under vinterhalvåret och då gav det ena det andra. Vi är både mycket konstintresserade och hade besökt otaliga museer under våra resor och det fortsatte vi med. Efterhand lade jag märke till att medan jag tittade på tavlor inspekterade Björn väggar, tak, golv och trapplösningar. Jag förstod att han gick och grunnade på något, så han kom fram med sin idé om ett konstmuseum på ett bra ställe mitt i naturen med närhet till Stockholm. Jag tyckte om tanken, som beskriver Björn rätt bra, han är en man som inte är det minsta intresserad av flotta bilar och annat oväsentligt.

Han ville göra något som allmänheten kan ha glädje av, så vi bestämde att pengarna vi tjänat i BabyBjörn skulle omsättas i Artipelag.

Hur såg processen ut?

Vi gick långa promenader tillsammans, stötte och blötte idéer samtidigt som vi letade efter ett bra ställe att förverkliga dem på. Vi föll för en passande tomt i Waxholm men fick inget bygglov, så affären gick tillbaka enligt en klausul i köpebrevet. Där Artipelag nu är beläget hade en tidigare ägare planerat bygga ett konferenscenter som inte blev av, men alla önskvärda lov och handlingar fanns på plats.

Sedan gick allt i rekordfart, vi tog in skisser från sju olika arkitekter som alla presenterade spektakulära byggnader. Vi ville ha ett hus som inte var sensationellt, vi ville skapa samklang med miljön; träden, berghällarna, himlen och havet. När vi sedan träffade arkitekten **Johan Nyrén** hittade vi rätt. Han formade en byggnad på naturens villkor.

Björn har drivit allt runt museets tillkomst och jag har, ofta med hjälp och råd av kusinen **Annika**, jobbat mycket med inredningsbiten. Jag tyckte det var viktigt med tjärade väggar, att det doftade skärgård. De högresta tallarna som växte där huset nu står sågades upp och blev till vackra golvplankor. Grova väggytor av betong, som egentligen skulle målats, har aldrig fått någon färg. – Ni är inte kloka, sa Annika, och hon kunde inte haft mer rätt. Akustikplattorna i taken är i råmaterial och ger karaktär åt hela interiören och ro för både ögon och öron.

Huset i sig självt är ett konstverk. Tyvärr fick Johan Nyrén inte se sin skapelse färdig. Han blev sjuk och gick till stor sorg för oss alla bort under byggfasen.

Du är nittio år, Björn ett år äldre. Ni har tillsammans skapat två storverk. Har ni ett tredje på gång eller kommer ni att lugna ner er lite?

Nja, vi är fortfarande raska båda två, ibland får vi gå till doktorn, men det får man ta. Björn hör lite illa, men det kan ju vara en fördel både för honom och för mig.

Har ni aldrig tröttnat på varandra under alla åren med både hemmaliv och jobb tillsammans?

Nej, egentligen inte, det har gått jättebra. Björn har tagit hand om allt det tråkiga och jag har bara gjort det roliga.

Låter som lite snedbelastning det där, eller?

Haha, då ska du få höra det fina i det hela: Björn tycker också så; att han gör det roliga och jag får slita med det tråkiga.

Det kolliderar aldrig.

Maj-Lis och Gunnar Gellerstedt först in i 101:an



Maj-Lis och Gunnar Gellerstedt flyttade in hos Blomsterfonden på Ringvägen 103 under 2011. Nu gör de en direktflytt till 101:an som står klar efter omfattande ombyggnation. Under ett antal år i väntan på den nya lägenheten har de hyrt en åretruntlägenhet på Gran Canaria som de kombinerat med en kolonistuga på Listudden där Maj-Lis fått användning för sina gröna fingrar, hon älskar att odla grönsaker. Nu har ryggen satt stopp för det och resorna till Kanarieöarna känns med ålderns rätt för långa. Nu är det den nya fina lägenheten som är livets utgångspunkt.

Vi älskar att bo här på Söder hos Blomsterfonden, säger Maj-Lis och Gunnar. Vi är hemma här.

Text/Foto: Magnus Nordström

Alma ringer på hos Maj-Lis och Gunnar Gellerstedt, de första som flyttade in i nya 101:an, direkt från 103:an utan mellanliggande evakuering.

Varsågod och stig på säger Maj-Lis, vi har det lite stökigt men det ska nog gå bra. Vi räknar med att vi någon gång i juli fått ordning på alla saker, lägger Gunnar till medan han flyttar en tryckkokare från köksbordet till diskbänken. Slå dig ned!

De visar sig vara ett önskepar att intervjua. Trevliga, rika på upplevelser och fulla av humor. Två helt olika personer som fyller i varandras meningar och tillrättalägger där minnena går olika vägar.

Maj-Lis, 84 år, född i Karelen, tidigare sjukhuspräst på SÖS.

Gunnar, 79 år, född i Stockholm, tidigare undersköterska och trubadur.

När flyttade du till Sverige, Maj-Lis, hur kom det sig att du gav dig av västerut?

Jag var sjutton år och jobbade på Suomen Tupakka Oy i Helsingfors, tobaksbolaget. Min chef tyckte jag passade för en tjänst som krävde att jag kunde svenska. Åk över till Sverige, sa han, och lär dig språket, det klarar du på fyra månader. Den aktuella tjänsten blev ledig då den tidigare innehavaren gick i pension.

Jag tog verkligen till mig svenskan, hade en bra lärare som hette **Torbjörn**, en väldigt trevlig pedagog. Han var sju år och bodde i Västertorp. Han var aldrig negativ, som vuxna människor kan vara, jag behövde aldrig skämmas, vi pratade bara på. Han lärde mig ett bra sätt att få till sje-ljud, ett ord att öva på: **skitkärring**. Det var en glosa som klingade så vackert i mina finska öron. Men jag snappade aldrig riktigt innebörden. Långt senare, när jag redan var präst, tog en kollega på församlingen mig åt sidan och sa: Maj-Lis snälla, du kan inte säga skitkärring åt folk på det där sättet.

Den första tiden, som barnflicka, kommer jag ihåg med stor glädje och tacksamhet. Torbjörn och jag var ett riktigt radarpar, vi hade varandras ryggar. Gängen med småpojkar i Västertorp kom i luven på varandra ibland. När det riktigt drog ihop sig brukade Torbjörn ropa: – Vänta bara, jag skall berätta för Maj-Lis. Då blev det fart under galoscherna.

När fyra månader gått tog jag båten till Helsingfors, gick upp på jobbet och förklarade att jag inte kommer tillbaka. Det fanns inte längre på kartan, allt var så mycket bättre i Sverige. Särskilt för kvinnor. Vi bemöttes på ett annat sätt, männen var ett annorlunda släkte på den här sidan. Karelen, men också Helsingfors för den delen, gick inte att jämföra med Stockholm. Skillnaderna i sättet att tänka och göra, det går inte att beskriva.

Hur ser det ut på din sida, Gunnar, var hade du dina rötter och uppväxt?

Jag är född i Stockholm. Mamma blev tidigt ensamstående med tre grabbar som hon inte orkade ta hand om, så vi kom ut på bygden, som man sade. Mellanbrorsan och jag hamnade i Småland och den äldste skickades till Skåne. Vi bodde borta i tre år som fosterbarn. Så småningom kom vi tillbaka och klarade oss trots att vi inte hade det så fett. Men hemma var hemma. Fosterhemmet var ingen dans på rosor, agan låg alltid nära till hands. Vi bodde hos en väldigt hård familj, de var tokreligiösa men inte ett dugg kristna. Så fort jag hade möjlighet gick jag ur Svenska kyrkan.

Livets vägar äro outgrundliga. Ett antal år senare blev jag kär i en kvinna som är jättekristen men inte religiös alls.

Under de här åren började jag också sjunga för folk som trubadur. Min bror hade en gammal trasig Levingitarr som jag gjorde i ordning och lärde mig på. När jag väl fått upp farten hade jag råd med ett handbyggt tyskt strängospel med väldigt fin klang och ton, det äger jag fortfarande. Det var trevliga tider men inte speciellt lukrativt så jag började jobba extra som vakt på Södersjukhuset. Under den tiden gick det upp för mig hur viktigt jobb man utför på SÖS, tog mig vidare och utbildade mig till undersköterska, vilket jag arbetade med ända till pensionen.

Gunnar lockar fram sköna toner på sin handbyggda tyska parlorgitarr.

Det är en fröjd att få sitta bredvid och lyssna på de egenkomponerade visorna.

– Den där är nästan för sorglig, säger hustrun Maj-Lis om en begravningssång som är sprungen ur Gunnars många nattvak på SÖS.



Du slutade som präst vid millennieskiftet, Maj-Lis, vad har du sysslat med det senaste kvartsseklet?

Det blev väldigt långtråkigt om dagarna, men så fick jag syn på en anställningsannons i tidningen Metro, man sökte busschaufförer till Stockholms innerstan, gärna kvinnor. Jag anmälde mig direkt; skrev att jag var en tjock liten gumma som är rädd för allt men som gärna lär sig köra buss. Jag blev kallad, antagen, utbildad och sedan transporterade jag folk kors och tvärs genom staden i drygt tio år. Runt midsommar brukade jag klä mig i en folkdräkt från Karelen, alla var glada och skrattade, särskilt långvägaturister på väg till Skansen.

När jag var åtta nio år, hemma i Karelen, åkte jag buss varje dag. Det var en underbar kille som körde och jag var kär i honom. Allt sedan dess drömde jag om att bli busschaufför. Roligt i sammanhanget är att busschaufförens dotter senare gifte sig med min bror. Allt hänger ihop och har mening i livet.

Nu bor ni i 101:an, hur trivs ni på Blomsterfonden, gick flytten som den skulle?

Flytten gick smärtfritt, den var välorganiserad på alla sätt och vis, kommunikationen fungerade rakt igenom. Vi är mer än nöjda med vad som finns till för oss här, alla aktiviteter och möjligheter att samlas. Gemenskapen är viktig, vi är som en liten by i staden, vi känner igen grannar, stannar till, hälsar och byter några ord eller fastnar en stund och diskuterar runt någon nyhet på tv.

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.

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 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.

Gör det enkelt. Skanna QR-koden eller gå in på blomsterfonden.se!



Stort tack till alla som svarade på vår Alma-enkät!

I januari 2026 skickade vi ut en Alma-enkät till er medlemmar. Era svar kommer att vara en viktig grund för den nya versionen av Alma som vi arbetar på under våren.

Från och med juni 2026 kommer ni att få ta del av resultatet. Så håll utkik efter vårt nästa nummer!

Ta del av dina medlemsförmåner

Som medlem i Blomsterfonden får du inte bara en chans att stödja vårt viktiga arbete för äldre – du får också tillgång till en rad förmåner som gör vardagen lite enklare och mer givande.

Skräddarsydda erbjudanden

Vi samarbetar med flera utvalda partner för att ge dig rabatter och specialerbjudanden som kan underlätta din livsstil och göra tillvaron ännu bättre.

Inspirerande event och aktiviteter

Som medlem får du inbjudningar till exklusiva evenemang och aktiviteter, både fysiska och digitala. Här får du möjlighet att ta del av intressanta föreläsningar, gemenskap och nya erfarenheter.

Nyhetsbrev och förhandsinformation

Följ med i Blomsterfondens arbete genom vårt medlemsbrev. Du får exklusiv information om våra projekt och verksamheter, samt förhandsbesked om vad som händer inom föreningen.

Bidra till en bättre framtid

Genom ditt medlemskap är du också med och skapar en bättre vardag för äldre.

Du gör det möjligt för oss att fortsätta vårt arbete med att erbjuda trygghet, gemenskap och omsorg till äldre människor i samhället.

Ta del av dina medlemsförmåner – samtidigt som du gör en insats för de äldre i vårt samhälle!

Mitt medlemskap - Logga in och ändra dina medlemsuppgifter

Du vet väl om att du som medlem kan logga in med bank-ID och se dina aktuella medlemsuppgifter?

På Mitt Medlemskap kan du:

Se dina medlemsuppgifter:

- vilken typ av medlemskap du har.
- om din medlemsavgift är betald eller obetald.

Ändra dina uppgifter och välja distribution:

- e-postadress.
- telefonnummer.
- nyhetsbrev.
- medlemstidningen Alma, välja digitalt, postalt, eller Nej Tack.

Skanna QR-kod för att logga in på Mitt Medlemskap.



Har du några synpunkter på Mitt Medlemskap kontakta gärna vår medlemservice och ge din feedback via medlem@blomsterfonden.se.

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!

Kallelse till föreningsstämma 2026

Datum: tisdagen den 26 maj Tid: kl. 17.00, registreringen börjar fr.o.m. 15.30

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



Skanna QR-koden för anmälan

Deltagande - Fysiskt eller digitalt

2026 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 även i år ske via förtidsröstning och en e-postenkät som skickas ut per e-post den 12 maj.

Anmälan

- Anmäl dig via vår digitala kallelse som skickas ut under vecka 12.
- Anmälningsskema finns också tillgängligt på vår hemsida: blomsterfonden.se.
- Du kan också mejla till medlem@blomsterfonden.se eller ringa 08-555 94 751 senast den 11 maj. Vänligen uppge namn, personnummer, e-post samt hur du önskar delta när du anmäler dig. Ange "Fysiskt deltagande" eller "Digitalt deltagande" i din anmälan.

Tänk på att

- Din medlemsavgift för 2026 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 deltar 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 upprett tryckta 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 2026, hittar du på nästa uppslag.

Blomsterfonden presenterar stolt: Livemusik i världsklass på stämman

The Refreshments har skapat ett helt eget sound genom att blanda lika delar av den amerikanska söderns rock'n'roll och country från femtiotalet med sjuttioalets brittiska varianter. Helt opåverkade av trender och stil har de format sin musik till perfektion. Inga kompromisser. Inga ursäkter. Detta är rock'n'roll i sin allra ädlaste form. Smakfullt garnerad med countrytoner och små blinkningar till den ständigt närvarande rockabillyn. Gårdagens musik för morgondagens människor.

- Femtusen livespelningar
- Halvmiljon sålda album
- Tolv guldsivor
- Två platinaplattor

När brittiska rocklegendarer som Dave Edmunds, Billy Bremner, Mickey Jupp, Steve Gibbons, Albert Lee och Geraint Watkins ger sig iväg på turné ringer de först till Gävle i Sverige för att få kompetent sväng i ryggen.

Genom att agera kompband till dessa världsartister har Refreshments byggt upp ett rykte som ett av de tajtaste banden i Europa och fått en ständigt växande publikskara.

Missa inte chansen att se, höra och svänga till The Refreshments i Filadelfia Convention Center. En scen och konsertsal som bjuder in publiken till musikupplevelsens mittpunkt. Häng med du också!



En svensk rock'n'roll-pianist i nivå med Jerry Lee Lewis, menar kännare om Johan Blohm i The Refreshments.

PÅ STÄMMAN
26 MAJ

The Refreshments

ETT TILLFÄLLE SOM INTE KOMMER ALLA DAGAR. ANMÄL DIG I GOD TID, PLATSERNA ÄR
BEGRÄNSADE, FÖRST TILL KVARN GÄLLER!

Valberedningens förslag 2026

Valberedningen föreslår omval av **Fredrik Ronvall** som ordinarie styrelseledamot samt omval av **Eva Nygren** som ordinarie styrelseledamot. Båda bidrar med viktig kompetens som väl möter föreningens behov och ger kontinuitet i styrelsearbetet.

Vidare föreslår valberedningen omval av **Eva Fernvall** som styrelsesuppleant, vilket också säkerställer fortsatt kompetens och stabilitet i styrelsen.

Valberedningens föreslag:

- Omval av **Fredrik Ronvall**, som ordinarie ledamot om två år.
- Omval av **Eva Nygren**, som ordinarie ledamot om två år.
- Omval **Eva Fernvall**, som suppleant om två år.



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.

Blomsterfondens valberedning / Sammanställande: **Björn Lind Bert-Ove Johansson Elisabet keussen**

Våning 3 på Saltsjöstens äldreboende har öppnat. Vill du titta in?



Saltsjösten är ett nybyggt äldreboende i Nacka kommun som erbjuder trygg omsorg av hög kvalitet i en vacker och havsnära miljö. Boendet ligger centralt vid Fisksätra torg med närhet till Saltsjöbanan och bussar. Högst upp i byggnaden finns en härlig takterrass med utsikt mot Saltsjön och närliggande naturområden. På bottenplanet finns en förskola som ger goda förutsättningar för möten mellan olika generationer.

Är du nyfiken på hur vi har det? Hör av dig till saltsjosten@blomsterfonden.se och kom och hälsa på! Det är ett bra sätt att få tillfälle att ställa alla frågor och få en inblick i hur vi skapar en meningsfull vardag för våra boende. Välkommen!

Sabbatsberg • Vasastaden • Kvarteret Apotekaren • Sibirien • Vanadis • Kvarteret Sländan • Norra Stationsgatan till Birger Jarlsgatan • Sturegallerian • Kungsgatan • Clarion Hotel, upp mot Sabbatsberg.

Nu kan du välja Blomsterfondens hemtjänst på många fler adresser i Stockholms stad.

Blomsterfonden utför sedan länge hemtjänst vid våra egna boenden. Då efterfrågan är stor har vi utökat våra områden i norra innerstan.

Så här ansöker du om hemtjänst

För att få hjälp av hemtjänsten behöver du eller dina anhöriga ansöka om biståndsbeslut hos din kommun. Kommunen gör en bedömning av behovet med stöd av Socialtjänstlagen. Därefter får du/ni ett biståndsbeslut.

Intresserad av att veta mer? Kontakta oss på hemtjänststaden@blomsterfonden.se



Alexandra Ekenhall
Hemtjänstchef

Träffa Blomsterfonden på Seniordagen i Kungsträdgården 5 maj 10.00–16.00 Monter nr 1

Vi är där som vanligt och berättar om vår verksamhet och boendeformer. Vi delar dagen med många spännande företag, föreläsningar och aktiviteter. Allt för att inspirera till en trevligare vardag och en bra framtid för seniorer.

Vi svarar på alla dina frågor som rör äldre livet inom vårt område. Hoppas vi möts i Kungsan.

Fri entré. Välkommen!

Maj-Lis och Gunnar Gellerstedt – Fortsättning från sid 13.

Vi är privilegierade som får bo såhär på gamla dar. Inte kunde vi gissa att vi skulle ha det så fint. Vårdinnan och bovärderna är snälla och hjälpsamma, liksom alla på kontoret. De betyder trygghet för oss som bor här, vi har alltid någon att vända oss till. Vi tränar inte så mycket på gymmet annat än att vi cyklar och kör skidspåret på balansplattan. Däremot bastar vi ett par gånger i veckan, det är så skönt, så skönt.

Maj-Lis, säger Gunnar, längtar efter ett pingisbord, hon är en veritabel sportfäne som sprungit maraton, triathlon, åkt skidor och hållit på med allsköns bollsporter; bordtennis, volleyboll och annat. Jag har varit påhejare runt om i världen, var med och skrek mig hes även när hon sprang New York Marathon.

Hur är det med spelandet och sjungande för din del Gunnar, du har väl inte lagt av?

Det blir inte mycket, men Maj-Lis har haft problem med balansen och gör gärna olika övningar till musiken när jag spelar. Hon gillar inte att dansa. För några år sedan hängde jag på Jeja Sundström ett par gånger och sjöng några sånger, men sedan kom pandemin och allt med den. När Maj-Lis vigde par och förrättade begravningar sjöng och spelade jag ofta. Jag har skrivit en bröllopsvisa och en begravningssång. Vill du höra?

Ja tack, gärna.

Gunnar går iväg för att hämta sin tyska klenod. Katarren, som han säger. Vi hör honom slå an några strängar. Den är inte så väl stämd, upplyser Maj-Lis. It's good enough for folk music, svarar Gunnar.

Han kommer tillbaka med en gitarr som ser ut att ha varit på samma partyn som Wille Nelsons Trigger. Med repertoarlappar från förr tejpade på sargen. Han sätter sig tillrätta, får fart på fingerspelet och sjunger:

*"Det är skönt att ha någon att vänta på
då blir aldrig väntan lång
man minns hur det var sist man möttes
och tänker på nästa gång"*

Han framför två visor med vackra melodier som sätter sig med en gång. Två pärlor. Han har skrivit femtio till. Han sitter på en liten skatt, Gunnar.

Även Maj-Lis är musikalisk med en bakgrund i Frälsningsarmén, hon har spelat både dragspel och kornett i olika sammanhang. Nästa gång vill jag höra dem som duo.

Nu flyttar fler in i nybygget på Ringvägen 101.



Monica Dahlgren flyttar in i sin tvåa på fyrtiofyra kvadrat och får hjälp av vårdinnan **Jessica Sjöstedt**.

Monica har varit medlem i Blomsterfonden över trettio år. Det känns jättebra idag, säger hon.



Blomsterfondens uthyrare **Marianne Tolvers** förbereder informationspaket till alla inflyttare.

Varmt välkomna alla hyresgäster till era nya hem!

”Det är underbart
att kunna styra
min egen tid”



Foto: Eva Lindblad

Vad skall du göra när du går i pension?

Att gå i pension ställer livet på kant. Vissa längtar efter tiden och friheten, andra räds inför att ta detta livsomvandlande kliv ut i tomma intet. Vad skall jag fylla detta överflöd av ledig tid med? Alla veckor och dagar som varit bokade och uppdelade i välfungerande och samspelade beståndsdelar under ett helt långt arbetsliv. När kommer de sista ljuva åren? Var finner jag ny mening? Hur hittar jag mig själv igen? Är den inte bara en chimär, tanken med guldkant som gör gällande att pensionsdagarna skall bli mer njutningsfyllda än de som är.

Ja, inte vet jag, tänker Almas redaktör och söker hjälp, ringer psykolog.

Åsa Kruse är leg. psykolog och leg. psykoterapeut med bakgrund inom företagshälsovården där hon arbetat med individer, grupper och organisationsuppdrag. Nu håller hon kurser på Senioruniversitetet om att hantera livet som pensionär. Hon är författare till ett antal populära böcker, just nu aktuell med ”Det nya livet som pensionär”. Hon är naturligtvis pensionär själv sedan några år och har således haft möjligheter att idka självstudier.

Jag antar att övergången gick bra för dig Åsa, du är ju proffs på detta.

– Jag planerade mycket inför pensionen, tog god tid på mig, trappade ner, gjorde som jag lär ut och är med i ett pensionärsgång som träffas varje vecka och gör saker tillsammans. Nu har jag ordning på det mesta och tycker det är underbart att kunna styra över mitt eget liv. Det kan vara väldigt tufft i början men sedan brukar de flesta landa på ett bra sätt i nya givande gemenskaper.

Landa? För mig känns det som om jag står inför mitt livs första fallskärmshopp. Antingen plumsar jag rätt

ner hos krokodilerna i någon djurpark eller så blir jag hängande i ett träd av leda och ensamhet. Ropande hjälp, hjälp, men ingen hör mig. "Trygghet" känns som ett ord som inte finns.

– Så kan det vara. En del hamnar i kris direkt, särskilt de som haft roliga och trivsamma jobb som de identifierat sig med. Mycket handlar också om position, makt, status och inflytande som försvinner med arbetet. Om pensioneringen inte är självvald kan bitterhet och ilska mot arbetsgivaren förmörka dagarna. Man får naturligtvis vara arg och ältä, men allt har sin tid om man vill ta sig vidare mot en ljus tillvaro.

Andra blir ensamma och sittande i hemmet, i synnerhet om vännerna till stor del hörde ihop med jobbet och arbetsplatsen. En del väljer då att återvända till arbetslivet på deltid. Med tiden brukar de flesta vänja sig och njuta av sina pensionsdagar, man hittar nya vänner och gör nya saker i nya sammanhang. Man kanske kommer fram till att det som varit speciellt viktigt med jobbet inte är det längre när man blir äldre. Vad vill man till syvende och sist ha kvar i livet? Vissa saker får man krasst konstatera inte kommer tillbaka mera. En del aktiviteter och upplevelser får man ersätta med något annat tillfredsställande för kropp eller själ.

Du vill att man ställer om fokus ganska långt innan man går i pension, att tankarna blir mer inriktade på privatlivet, familj, vänner och allt som kommer?

– Att gå ned i tempo är ju själva kärnan i det hela. Om man verkligen lever för sitt jobb till hundra procent är risken stor att man försummat andra områden som varit viktiga i livet. Vilket ofta går upp för en när man inte har jobbet kvar. Man har en hel del att ta tag i.

En bra övergång till pensionärlivet är guld värd.

- Förbered dig inför pensionen och fundera över hur din vardag kommer att förändras.
- Bygg upp intressen och sociala kontakter utanför arbetet i god tid.
- Skapa struktur i vardagen med fasta aktiviteter som ger rytm och trygghet.
- Välj en tid för pensioneringen som ger mjukare övergång, gärna i samband med semester.
- Var uppmärksam på hur du mår och hitta nya sätt att känna mening och sammanhang.

Åsa Kruse
Författare
Leg. psykolog
Leg. psykoterapeut



Hej!

Var med om utlottningen av min nya bok, mejla till alma@blomsterfonden.se. Märk ditt meddelande med "Pensionär" 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 2026.

Det är viktigt att inventera vilka möjligheter som finns och göra upp en plan för att dagarna inte bara skall rinna iväg utan att någonsin komma tillbaka. Rita en enkel strukturplan för veckorna, sätt ramar. Hitta en rimlig balans mellan lust och nytta, att bara vara lat gör ingen glad. Man behöver få känna att man tillhör ett sammanhang, att man behövs, tar ansvar och är en hyggligt bra medmänniska.

Man behöver också ta höjd för att oväntade saker kan inträffa som stör upplägg och planering, eller hur?

– Det finns mycket man aldrig kan förutse och förebygga. Sjukdomar, dödsfall, olyckor av olika slag men också större samhällsomstörtande omständigheter som krig och farsoter. Många "ljuva år" blev förstörda av pandemin och oron i världen förändrar vårt sätt att tänka och leva. Planerade resor har inte varit möjliga att genomföra. Personer som jobbat hela liv på sina arbetsplatser blev under covid-19-tiden avtackade över zoom-möten och många glömdes bort helt och hållet.

Du har hittat innehåll och mening i din tillvaro. Landat bra. Vad håller du på med om dagarna?

– Oj då, jag har skrivit den här boken och föreläser en del om samma ämne. Vi har två små barnbarn som får mycket av vår tid och kärlek. Jag träffar pensionärgänget och har många andra vänner jag umgås med. Jag har också intressen sen tidigare som jag ägnar mig åt. Jag läser mycket och ibland gör jag absolut ingenting. Det är en blandning som passar mig utmärkt.

Har du en enkel lathund att dela med dig av till läsarna?

– Javisst, det gör jag gärna:



Alla kvinnor i gruppen: Kristina Gingen Klang (konstnärlig ledare och gruppens motor), Agda Björck, Monika Vesic, Ulrika Fornell, Maj Moritz, Hedvig Stenson, Monica Nordstedt, Iris Ahlström, Agneta Heide, Gudrun Pålsson, Gunilla Almqvist. Utställningshjälp: Eva Falk, Lotta Kisch och Susanne Lönneberg.



Röda bergens Bild-Brodöser leker fram konsten tillsammans

Röda bergens Bild-Brodöser är en broderigrupp som funnits i tio år och träffats varannan vecka och ”lekt” sig fram till de textilbonader som visades på utställningen i mitten av februari.

Alla kvinnor i gruppen bor hos Blomsterfonden på Röda bergen.

– Vi arbetar med en fri form av applikation och broderi. Vi utgår från t.ex. en plats som vi gör en utflykt till, fotograferar, känner på miljön och tar beslutet. Väl hemma väljer vi bakgrund, storlek och motiv. Som material och inspiration till våra bonader gäller uteslutande ”recycling”. Vi har högar av tyger, garner, tråd, nålar, spetsar, band som vi fått, har i våra egna gömmor eller ärvt av tidigare brodöser som vi återanvänder i våra bilder.

Förutom tillgången till material har vi mängder av fantasi, samarbete, kreativa diskussioner, givande och tagande av idéer och åsikter samt gediget färgseende och broderikunnande.

Tillvägagångsättet är ungefär som följer:

Vi bestämmer ett tema för broderiet, ex ”Röda bergen”. Tänk er sedan ett husbygge, utan ritningar, med en mängd olika byggstenar och ett gäng olika byggare.

För att bygga det huset behövs ett samarbete utöver det vanliga.

Alla olika byggstenar skall passas ihop, vilket endast kan ske genom att de testas i olika konstellationer. Provas, förkastas, provas igen och igen och diskuteras många gånger om, tills slutresultat står där som ett vackert, snyggt och välbyggt hus - vilket kan ses i resultatet - våra bonader.

I vanliga fall hänger dessa bonader/gobelänger i våra gemensamma samlingslokaler på Röda bergen.



Varför håller vi på med det här?

För att:

- Skapandekraft får utlopp.
- Social samvaro skapas.
- Alla sinnen utvecklas.
- Flocken samlas - full koll.
- Få trygghet genom gruppen.
- Få utbyta erfarenheter.
- Det är ett nöje!
- Allas idéer beaktas, inget är dumt.
- Prata ihop oss med andra.
- Ingen kan utföra det vi gör på egen hand.
- Inspirera varandra.
- Utmana varandra.



Detaljerna är många och stundom små. Ibland får man böja sig nära, nära, ibland backa några steg, sätta sig tillrätta, betrakta och i lugn och ro ta in helheten.

Fjäriln vingad syns på Haga: Började med att Agda broderade Bellman. Start januari 2022. Färdigt maj 2023



RÖDABERGEN: Det första broderiet som vi utformade genom genuint och kreativt samarbete till EN enhetlig bild. Start 2017- Färdigt oktober 2018,



FÅGELSKOGEN: Vi fick mersmak av vårt arbete med Rödabergen. Otroligt mycket hand-sömnad gjorde att alla inte kunde se i slutskedet. Start 2018- Färdigt november 2019.



Anna-Lena Nilsson och väninnan Åsa Jonsson diskuterar "Graffiti", ett verk utfört av Bild-Brodöserna i samarbete med en extern broderigrupp "Broderihäxorna". Röda bergen 2015.

Folkmusikern Sara Parkmans scenklänning är gjord av av basarfynd från Röda bergen

Sara Parkman hade hört talas om alla fina spetsdukar som skänkts till basaren på Röda bergen. Hon är lika förtjust i att återanvända material som Brodöserna och köpte därför upp hela lagret och har låtit sy en scenklänning som hon ska använda under kommande konserter."

Den vackra klänningen visades på Bild-Brodösernas utställning.



Söders höjder:

Började med en guidad vandring på Södermalm 1 maj 2023. Vi fotograferade en hel del, memorerade den underbara stämningen och valde varsin bild/byggnad/miljö att återge. Startade broderandet hösten 2023.

Färdigt 15 Oktober 2025.



Trots snö och kallt vinterväder strömmade utställningsbesökarna till i ett jämnt flöde under båda visningsdagarna

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".

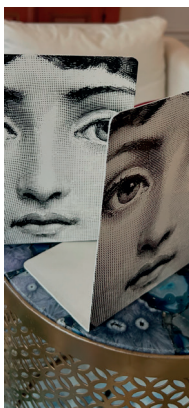
Hej alla blomsterfondare!

Nu tänkte jag ta tillfället i akt och visa några föremål som jag fått skickade till mig det senaste året. Designade av en av mina favoriter, **Piero Fornasetti**. Detta är en formgivare som gör mig lycklig och glad varje gång jag stöter på hans alster.

Med vänlig hälsning
Anna Sievert



Paraplyställ dekorerat med hattar är utfört i plåt med silkscreentryck, lack och smide. Stället finns fortfarande i produktion och när de säljs på auktion idag brukar klubban landa på **12 000–18 000 kr**.



Brickbord utfört i plåt med silkscreen och lack, benställning i mässing. Detta bord är en tidig modell då benställningen ännu inte fanns i mässing.

Gissningsvis skulle ett slutpris för detta bord hamna mellan **8 000–12 000 kr** på auktion. En lös bricka av Fornasetti kostar 4 000–6 000 kr på auktion, nypris för en bricka på Firma Svenskt Tenn ligger på 16 000 kr.



Fornasettis musa Lina Cavalieri var operasångerska, en superstar, och ansågs av samtiden vara världens vackraste kvinna.



Jag tycker att Fornasetti är så lekfull och humoristisk i sitt uttryck. Vi har därför valt att tapetsera vår gästtoalett med en av hans klassiska tapeter med fiskar. Så jag bjuder på en bild på den också. :-)

Fakta Piero Fornasetti

Piero Fornasetti var en italiensk konstnär och formgivare känd för sin lekfulla och fantasirika stil. Han föddes i Milano 1913 och arbetade med allt från möbler och porslin till brickor, sjalar och tapeter.

Fornasetti blandade konst, design och humor på ett sätt som var ovanligt för sin tid. Ett av hans mest kända motiv är den mystiska kvinnan **Lina Cavalieri**, vars ansikte han tolkade i hundratals olika varianter – med solglasögon, mustasch, som måne eller förvandlad till spelkort. Serien kallas **"Tema e Variazioni"** och har blivit en ikon inom designvärlden.

Fornasettis stil kännetecknas av svartvita illustrationer, klassiska motiv och oväntade detaljer som skapar en känsla av dröm och fantasi. Än idag lever varumärket vidare genom företaget Fornasetti som fortsätter att producera inredning och designföremål i samma anda. Fornasettis arbete visar hur vardagsföremål kan förvandlas till små konstverk – där fantasin alltid får ta plats.



Tips: Håll utkik efter Fornasettis unika och humoristiska objekt på auktionssajterna, det går ibland att fynda!

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".

Hur kan jag anpassa träning de dagar jag känner mig trött och stel men ändå vill röra på mig?

De dagar du känner dig stel, trött eller lite "seg i kroppen" är det lätt att tänka att det är bäst att hoppa över träningen. Men för de flesta är det faktiskt tvärtom. Kroppen mår nästan alltid bättre av att röra sig lite, även när den känns stel. När vi blir äldre är det vanligt med morgonstelhet och dagar då energin inte är på topp. Leder kan kännas tröga och musklerna lite svagare. Det betyder inte att något är fel eller att du förstör något genom att röra dig. Tvärtom hjälper rörelse till att smörja lederna, öka blodcirkulationen och minska stelheten. Många upplever faktiskt att det känns bättre bara efter några minuters lugn aktivitet. Tricket är att inte ställa in träningen, utan att anpassa den. Om du hade tänkt göra ett längre eller tyngre pass kan du korta ner det och ta det lugnare. Gör färre repetitioner, rör dig långsammare och vila lite mer mellan övningarna. Samma rörelser fungerar, men i ett lugnare tempo.

En kort promenad i lugn takt, några långsamma stolsresningar, lite mjuka vridningar av ryggen eller att stå och balansera vid köksbänken kan vara fullt tillräckligt en sådan dag. Tänk att du gör ungefär två tredjedelar av vad du brukar. Det är också bra att veta att lite ökad värk under rörelse inte alltid är farligt, särskilt om du har artros. Så länge det inte gör kraftigt mer ont dagen efter är det oftast helt i sin ordning. Kroppen är starkare och mer anpassningsbar än man tror, även när vi blir äldre. Det viktigaste är att du håller igång vanan. Att göra lite är nästan alltid bättre än att inte göra något alls. Regelbunden rörelse hjälper dig att behålla styrka, balans och rörlighet och det är det som gör skillnad i vardagen.

Med vänlig hälsning
Anders Laurell



Fråga JURISTEN

Ida Ryd från Beckman Juridik svarar på dina frågor. Skriv till oss på Alma. Märk ditt brev med "Fråga juristen".
E-post: alma@blomsterfonden.se.
Postadress hittar du i redaktionsrutan.

Hej!

Min mamma gick nyligen bort, inför bouppteckningen märkte vi att hon hade en kredit-skuld på ca 100 000 kr. Hon äger ett hus och har ca 30 000 kr på banken. Hur gör vi med skulden på 100 000 kr inför arvsfiktet, jag har hört att man inte ärver skulder? Stämmer det?

Veronica

Hej Veronica!

Tack för din fråga, och jag beklagar sorgen efter din mamma.

Det stämmer att man i Sverige som huvudregel inte ärver skulder personligen. När en person avlider bildas i stället ett dödsbo. Det är dödsboet som övertar tillgångarna och ansvarar för skulderna fram till dess att arvet skiftas.

Vid bouppteckningen sammanställs den avlidnas tillgångar och skulder. Skulderna ska betalas innan något arv kan delas ut, detta förutsatt att det finns tillgångar i dödsboet som överstiger skulderna. I ert fall innebär det att bankmedlen i första hand kan användas för att betala kredit-skulden (notera dock att begravningskostnader och bouppteckningskostnader ska betalas före andra eventuella skulder). Om de likvida medlen på banken inte räcker kan huset behöva säljas för att frigöra medel.

Om skulderna skulle överstiga tillgångarna uppstår inget arv, men ni blir inte heller personligt betalningsansvariga, förutsatt att ni inte varit medlåntagare eller borgensmän. Det är därför man brukar säga att man inte ärver skulder; man ärver endast det överskott som eventuellt finns kvar när skulderna är reglerade (varvid skulderna påverkar storleken på överskottet).

Jag vill understryka vikten av att tillgångar inte delas ut innan samtliga skulder är betalda. Om ett arvsfiktet sker för tidigt kan mottagen egendom behöva återbäras till dödsboet. I vissa situationer kan också ett personligt ansvar aktualiseras om borgenärer lider skada till följd av felaktig hantering.

Vidare kan det, när det finns belånade tillgångar och flera arvingar i ett dödsbo, uppstå mer komplexa frågor. Det är ofta inte skulden i sig som skapar svårigheter, utan hur tillgångar, lån och värderingar samspelar. Frågor om marknadsvärde, övertagande och fördelning kan få stor betydelse för den ekonomiska fördelningen mellan arvingarna.

När en fastighet eller bostadsrätt är belånad är skulden knuten till egendomen. Vill en arvinge överta bostaden med tillhörande lån krävs normalt långgivarens godkännande genom en ny kreditprövning. Kan lånet inte övertas måste det lösas, ofta genom försäljning eller att arvingen själv tillför medel. Det är alltså inte så att man automatiskt "ärver lånet", men den som vill behålla egendomen måste kunna bära skulden. När flera arvingar är inblandade uppstår dessutom ofta värderingsfrågor som påverkar fördelningen mellan dem.

Även testamenten kan påverka situationen. Om en fastighet eller bostadsrätt enligt testamentet ska tillfalla en viss person men inget sägs om tillhörande lån, är utgångspunkten att skulden ska betalas av dödsboet före arvsfiktet. Det kan leda till en annan ekonomisk fördelning än testatorn avsett. Om tanken är att mottagaren även ska överta lånet bör detta uttryckligen framgå, och förutsätter i praktiken långgivarens godkännande. För att undvika oavsiktlig obalans fördelningssmässigt och konflikt mellan arvingarna kan det vara värdefullt att se över sitt eget testamente och säkerställa att det tydligt reglerar hur tillgångar och eventuella lån ska hanteras. Ett genomtänkt och tydligt testamente skapar bättre förutsättningar för en trygg och korrekt avveckling av dödsboet – och kan minska risken för konflikter mellan efterlevande.

När det finns belånad egendom, större skulder eller osäkerhet är det ofta klokt att ta juridisk rådgivning i ett tidigt skede. Det minskar risken för felaktig hantering, oavsiktliga skattekonsekvenser och framtida konflikter. Att göra rätt från början är som regel både tryggare och mer kostnadseffektivt än att försöka rätta till problem i efterhand.

Med vänlig hälsning

Alva Folkman (För Ida Ryd)
jurist på Beckman Juridik

Mejla dina frågor 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

Ring Beckman Juridik tel. 08-640 48 40

Vaggvisan i vårt land från äldsta tid till idag

Vaggvisan är en uråldrig visgenre, troligen en av våra äldsta. Ändå har få fördjupat sig i ämnet och ingen har förut skrivit en hel bok om vaggvisan i Sverige. Att ingen skrivit vaggvisans historia har flera skäl. De äldsta vaggvisorna är svåra att fånga och kan uppträda i många olika sammanhang. De hör till insomnandet när den lugnande melodin är viktigare än orden. Det är småkonst i vardagen, anspråkslös i val av ämnen. De allra minsta barnen förstår ändå inte så mycket av vad som sjungs. Det faktum att vaggvisan främst tillhör kvinnors vardag har också inneburit att de äldsta utforskarna av folkliga vistraditioner inte ägnade den någon särskild uppmärksamhet.

Vaggvisorna är lätta att lära in och sjunga när texterna är korta och melodierna enkla. Många vaggvisor är sannolikt väldigt gamla, kanske upp emot 300 år, eller mer. Orden "Sov mitt lilla hjärta" som finns i bokens titel är lånade från en vaggvisa som sjöngs för över 250 år sedan.

Vaggvisorna har förts vidare från generation till generation, ändrats, fått tillägg eller på andra sätt anpassats samtidigt som upphovsmannen fallit i glömska. När vaggvisor finns i tryck under 1700-talet

och början av 1800-talet presenteras de ofta anonymt, även om några av landets främsta litterära namn döljer sig bakom de författarlösa visorna. Några av dessa kända skalders vars vaggvisor vandrat vidare i folktraditionen är **Olof von Dalin**, **Carl Michael Bellman** och **Samuel Hedborn**.

På 1800-talet blev samlarna av folkkultur också intresserade av de folkliga småvisorna. Vaggvisor och andra barnvisor trycktes i ett par publikationer som senare fick stor betydelse för bland andra **Alice Tegnér** och hennes efterföljare. Traditionen i de gamla folkliga visorna har sedan förvaltats av barnvisediktarna i modern tid, till exempel **Lennart Hellsing** och **Astrid Lindgren**.

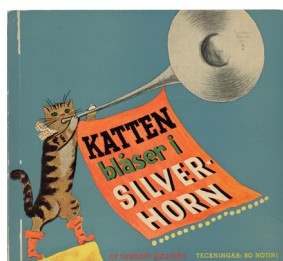
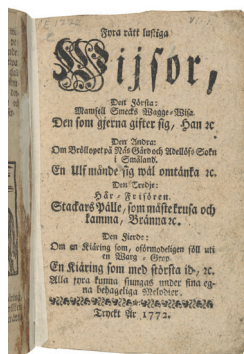
Visorna lärs inte längre från generation till generation på samma sätt som förr, men kanske kan en sådan här bok inspirera unga föräldrar att sjunga några av de gamla vaggvisorna vid sängkanten. Boken avslutas med texter till fjorton av våra vanligaste vaggvisetyper, de flesta sjungna på Fiskeskärsmelodin ("Ro ro till fiskeskär") eller La folia-melodin, de två vanligaste vaggvisemelodierna förr i tiden.



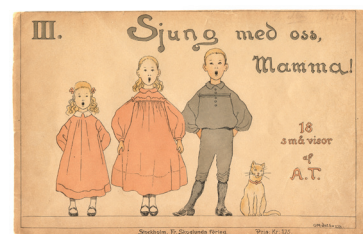
Christina Mattsson är en av vårt lands främsta visforskare. Hennes stora erfarenhet av det folkliga vismaterialet, i synnerhet småvisorna, borgar för att arbetet om vaggvisan i Sverige håller hög klass och har förutsättningar att bli ett standardverk.

Sov mitt lilla hjärta ges ut av **Appell Förlag**.

»Mamsell Smecks wagge-wisa« trycktes som första visa i ett skillingtryck 1772. I visans andra strof finns raden »Sov mitt lilla hjärta« som fått ge den här boken dess titel. Reproduktion: Anna Guldager, Kungl. biblioteket.



Lennart Hellsings första bok för barn kom 1945 och hade titeln *Katten blåser i silverhornet*, en rad lånad från vaggvisans värld. Omslag av **Bo Notini**. Reproduktion: Anna Guldager, Kungl. biblioteket.



Sjung med oss, Mamma! med **Alice Tegnér**s melodier till nya och gamla texter blev en »omstart« för de folkliga rimmen. Tredje häftet kom 1893 med omslag av **Ottilia Adelborg**.

Humor är en stor del av det mänskliga. I alla tider har det skrattats.

Humor är ett bekant fenomen för gemene man och vi är alla experter på vår egen humor. När något skojigt händer noteras det genast och folk brister ut i skratt. Men ibland skrattar vi åt helt olika saker och en osäkerhet infinner sig. Är det något fel på min humor eller ligger felet hos de andra? Hur ska vi egentligen tänka kring humor?

Jarno Hietalahti, doktor i samhällsvetenskaper och därtill Finlands ledande humorfilosof, dyker ner i humorns djupaste frågor och visar att humor är en väsentlig del av det mänskliga. I alla kulturer och under alla tider har det skrattats, men alltid utifrån tidens villkor. Mänsklighetens historia har färgats av humoristiska aspekter och det är upp till oss själva vilken betydelse vi ger skrattet i våra liv och vad vi använder humorn till.

Vetenskap för nyfikna, kompakt och lättläst på 60 sidor. Vårt att veta är en populärvetenskaplig bokserie som fångar in allt mellan himmel och jord genom att sätta fokus på ett tema.

Humor ges ut av **Appell Förlag** i samarbete med **Svenska litteratursällskapet i Finland**.



Axel Magnus von Arbin – En nytänkande militär kartograf och fästningsbyggare, en förebild i frihetstidens Sverige.



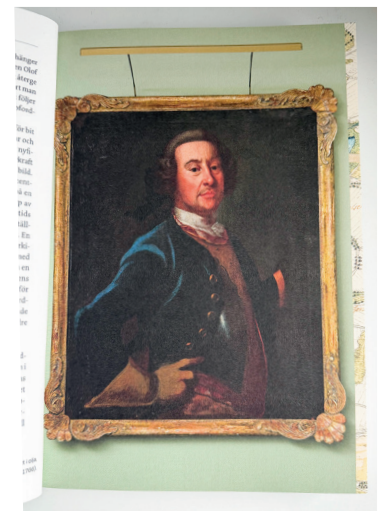
Boken är rikt illustrerad med ritningar och kartor, de flesta med Axel Magnus von Arbins signatur.

Axel Magnus von Arbin (1717–1791), generalkvartermästare och chef för Fortifikationen, personifierar frihetstidens samhälle, präglad av upplysningens och merkantilismens idéer. I kraft av egna meriter når han högt på samhällsstegen, men ser sig tvingad att begära avsked. Hans inkomst visar sig otillräcklig för den levnadsstandard som ämbetet kräver. Ordförandeskapet i Kungl. Patriotiska Sällskapet och presesrollen i Kungl. Vetenskapsakademien speglar hans engagemang i tidens frågor och vetenskapernas utveckling.

Han ledde arbetet med fästningsön Gråen i Landskrona och var arkitekten bakom kronverket Ehrensvärd på Sveaborg och fästningen Tavastehus. Under Pommerska kriget åren 1757–1762 initierade han en epokgörande modell för militär kartering, förebild för fortsatt utveckling inom svensk militär kartografi.



Släkttrod där Axel Magnus ätteläggas genom ingiftet i familjen Hästesko Reenstierna försetts med "anor" ända bort till Magnus Olavsson Barfot, Sverker den äldre och Birger jarl.



Axel Magnus von Arbins porträtt i olja, tillskrivet Olof Arenius (1700–1766).



Konglig Maj:ts fortifications ordning från 3 juli, 1695. Ett arv som Axel Magnus eftersträvade att upprätta.



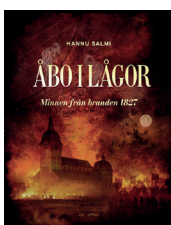
Fältmarskalk Augustin Ehrensvärds gravmonument på Sveaborg. Gustav III gav Axel Magnus von Arbin i uppdrag att bestämma platsen inom fästningsområdet.

Från Pommerska kartverket till Sveaborg ges ut av Appell Förlag.

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 2026. Böckerna kan köpas hos väl sorterade bokhandlare eller direkt från förlaget: appellforlag.se.

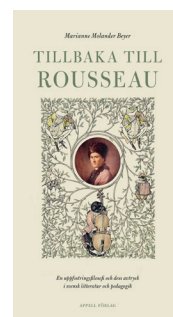
Sven Rollfelt
Nacka
Siw Alderstad
Nacka
Leif Borre
Grisslehamn



Laila Sjöbacka
Hägersten
Marja Seilola
Bagarmossen
Gudrun Ahlin
Åkersberga



Britt-Marie Lundqvist
Solna
Jan Holmquist
Årsta
Maria Bergholtz
Enköping



Litteraturuppslaget i Alma är ett ständige 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 dessa böcker unika!

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

Skiukviss till kaffet

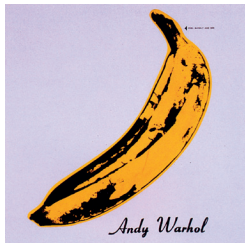
I det här numret har vi gjort ett lite mastigare kviss för dig att lösa. Almedaktören har grävt i sina skivbackar och nu vill vi att du parar ihop plattorna med rätt artist/grupp. Här finns ett antal ikoniska skivomslag, som saknar bild på artisten men som säkert är lätta att känna igen ändå. Vi har också varit så fräcka att vi plockat bort alla namn. Några har vi valt för att göra det lite extra svårt, men då har du kanske någon till hands att fråga. Kanske kan ni tävla med varandra? Går du bet, har vi för säkerhets skull satt ut facit på sid 4, längst ned och uppochned. Lycka till!



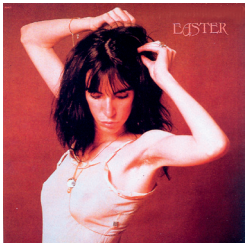
- 1 A The Cars
B The Doors
C The Who



- 2 A John Holm
B Ola Magnell
C Bert Staf



- 3 A Jefferson Airplane
B Iggy Pop & The Stooges
C The Velvet Underground



- 4 A PJ Harvey
B Chrissie Hynde
C Pattie Smith



- 5 A Johnny & The Hurricanes
B Hurriganes
C The Hooligans



- 6 A Emmylou Harris
B Linda Ronstadt
C Nicolette Larsson



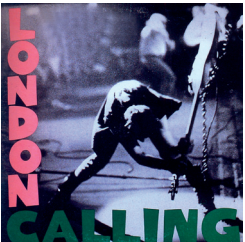
- 7 A Eurythmics
B David Bowie
C Culture Club



- 8 A Lena Horne & Harry Belafonte
B Sarah Vaughan & Ray Charles
C Eartha Kitt & Nat "King" Cole



- 9 A Hep Stars
B Tages
C The Shanes



- 10 A Sex Pistols
B The Clash
C Ramones



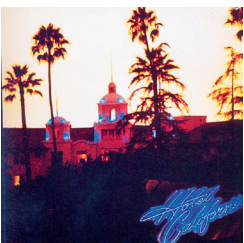
- 11 A The Beach Boys
B The Beatles
C The Dave Clark Five



- 12 A Sandie Shaw
B Anita Lindblom
C Lill Lindfors



- 13 A Neil Young
B Bruce Springsteen
C Gary U.S. Bonds



- 14 A The Flying Burrito Bros.
B The Eagles
C Jackson Browne



- 15 A Tina Turner
B Yoko Ono
C Björk



- 16 A Cirrus
B Molnfritt
C Cumulus



- 17 A The Small Faces
B The Kinks
C The Yardbirds



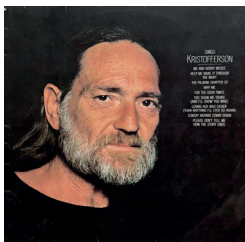
- 18 A Gremlins
B Grymlings
C The Gothland's Får



- 19 A Jeja & Stefan
B Svenne & Lotta
C Axwell & Ingresso



- 20 A The Animals
B Procul Harum
C The Rolling Stones



- 21 A Merle Haggard
B Waylon Jennings
C Willie Nelson



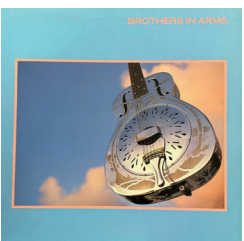
- 22 A Adolphson & Falk
B Tom, Mick & Maniacs
C Hansson & Karlsson



- 23 A The Monkees
B The Turtles
C The Byrds



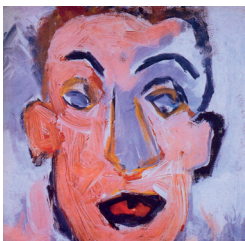
- 24 A Pearl Jam
B Pixies
C Nirvana



- 25 A Dire Straits
B Chris Rea
C Sting



- 26 A The Bubble Gums
B The Lollipopps
C The Fruit Drops



- 27 A Bob Dylan
B Donovan
C Leonard Cohen



- 28 A Cornelis Vreeswijk
B Ulf Lundell
C Plura



- 29 A Juliette Gréco
B Mireille Mathieu
C Édith Piaf



- 30 A Magnus Härenstam
B Magnus Nordström
C Magnus Uggle

FINN 5 FEL

Det här blåklädda gänget vet hur man håller takten. Ofta och gärna till tonerna från en musikkår ledd av en tamburmajor. De gillar annat sväng också, se så de sneglar på plattorna här bredvid. 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. Facit kommer i nästa nummer av Alma. Foto: Lena_S, Mostphotos.



Kryssa rätt och vinn trisslotter

Lös storkrysset på motsstående 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!



Dag Medin, Uppsala
Mikael Bergelin, Hägersten
Ingrid Hedin, Farsta
Grattis!

Lite sudoku i påsk?

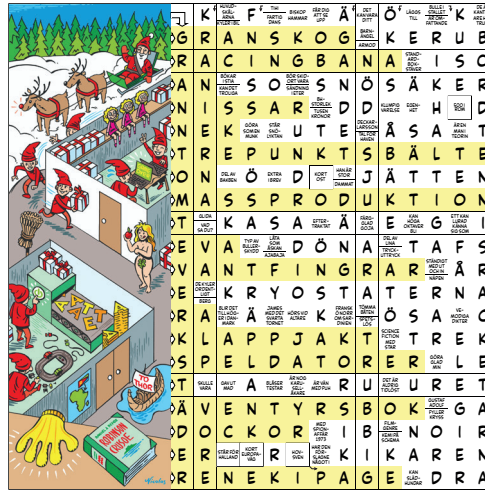
Så här gör man: Fyll de tomma rutorna så att varje vågrät och lodrät rad innehåller siffrorna 1–9. Varje liten kvadrat (3 x 3 rutor) måste också innehålla siffrorna 1–9.

Lycka till!

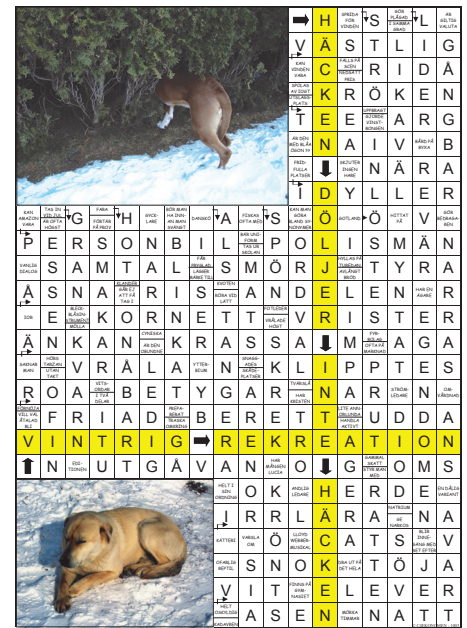
Lätt

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

Lösningen på julkrysset i Alma nr 4/2025



Lösningen på korsordet i Alma nr 4/2025



Medelsvårt

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

Svårt

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

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

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

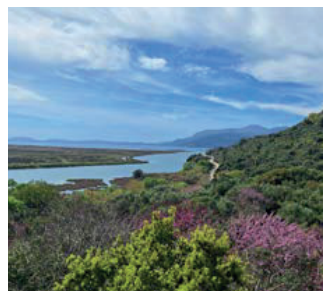
3	5	2	7	4	8	1	9	6
8	4	7	9	1	6	5	2	3
6	9	1	3	2	5	4	8	7
2	7	8	1	3	4	9	6	5
1	6	9	8	5	7	2	3	4
4	3	5	2	6	9	8	7	1
8	1	7	3	9	6	4	2	5
9	4	6	2	8	5	3	1	7
6	8	9	7	4	1	3	5	2
9	8	6	4	7	1	3	5	2

ALBANIENS HEMLIGHETER

- från turkost hav och UNESCO-världsarv till färgstark storstad



BLOMSTER FONDEN



Följ med på en resa som tar dig rakt in i hjärtat av ett av Europas mest överraskande länder. Här möts dramatisk natur, kulturarv i världsklass och en gästfrihet som värmer långt efter hemkomsten. Vi börjar vid Vlorës solglittrande kust, där olivklädda berg möter skimrande hav, och fortsätter vidare genom världsarvsstaden Berat innan vi når Tiranans pulserande storstadsliv – en plats där färgsprakande arkitektur, livliga kaféer och enormt spännande historia möts. Med en medföljande resestödjare från Blomsterfonden och vår svensktalande guide och reseledare, Josif Papparisto, får vi uppleva noggrant utvalda besök under en resa som visar varför Albanien är Europas kanske mest oväntade pärla.

DAG 1: STOCKHOLM – VLORË

Vi flyger med Austrian Airlines via Wien till Tirana. Vår svensktalande guide, Josif, möter oss på flygplatsen och vi reser en kort sträcka med buss in mot vårt slutmål för dagen, Vlorë vid södra kusten i Albanien. Här kommer vi att bo två nätter och sedan avsluta med tre nätter i Tirana, Albanien huvudstad. Genom att bo på två olika platser kan vi utforska Albanien från norr till söder och få med de allra bästa platserna i detta lite "oväntade" land. Middag. (M)

DAG 2: VLORË & VINGÅRD

Under en stads promenad i Vlorë möts vi av en plats där havet alltid ligger i blickfånget. Staden är omgiven av olivklädda kullar och med utsikt över det skimrande blå havet. Efter rundturen åker vi till en vingård för visning och provsmakning med lunch. Vinkällaren är inrymd i en gammal järnvägstunnel från 20-talet, vilket ger stabil temperatur. Här fokuserar man på naturviner, inga tillsatta jäststammar, ingen eller minimal filtrering och mycket begränsad användning av sulfiter. Efter lunchen åker vi tillbaka till hotellet och får lite egen tid innan vi samlas för gemensam middag på restaurang. (F, L, M)

DAG 3: VLORË - BERAT - TIRANA

Vi checkar ut från hotellet i Vlorë och styr bussen i riktning mot världsarvsstaden Berat, en av Albanien stora sevärdheter. Berat är även kallad "staden med de tusen fönstren", tack vare den ottomanska arkitekturen med många fönster som är byggda på terrasser längs klippsidan. Vi äter lunch och tar en kort promenad uppe vid borgen innan vi fortsätter till Tirana. Vårt hotell har ett suveränt läge på huvudgatan i hjärtat av Tirana, med

gångavstånd till alla sevärdheter. På väg till kvällens middagsrestaurang passerar vi det mystiska kvarteret Blloku, den tidigare förbjudna stadsdelen i det stängda landet, där landets ledare levde skyddade av militären under diktaturen. (F, L, M)

DAG 4: TIRANA DEL 1

Idag väntar en stadsrundtur i Tirana med sina färgsprakande byggnader. Vi börjar dagen med att gå till Pyramiden, templet som byggdes för att hylla den förre diktatorn, Enver Hoxha, nyligen ombyggd till ungdomens hus. Den har genom åren fungerat som museum, nöjeslokal och som Natos högkvarter. Vi gör även en intressant guidad promenad genom de centrala delarna av Tirana med dess fantastiska arkitektur, vackra parker och gemytliga kaféer. Lunch på restaurang och därefter Moder Teresas torg, ritat av italienska arkitekter i början på 40-talet. Middag på egen hand i Tirana. (F, L)

DAG 5: TIRANA DEL 2

En busstur tar oss genom Tirana till Bunk'Art 1, ursprungligen byggd 1972-1978 för att husera alla regeringstoppar, inklusive Hoxha själv, i händelse av kärnvapenkrig. Efter kommunismens fall stod bunkern länge oanvänd men är nu ett museum. Det är en fantastisk sevärdhet, om än med en grym historia. Vi får en stunds egen tid för att äta lunch och kanske shoppa lite. Vi avslutar dagen med en god middag på en av Tiranans trevliga restauranger. (F, M)

DAG 6: HEMRESA

Frukost och utcheckning i lugn och ro. Lite egen tid innan transferbussen hämtar för att ta oss till flygplatsen. Vi tar farväl av Josif och flyger tillbaka till Arlanda via Wien. (F)

FAKTA

ERT PRIS: 14 950 KR
RESLÄNGD: 6 DAGAR
AVRESA: 01 & 08 OKT 2026

I GRUNDPRISET INGÅR

- Reseledare 6 dagar
- Resestödjare från Blomsterfonden
- Flyg Arlanda - Tirana t/r
- Del i dubbelrum med frukost (F), 5 nätter
- 3 luncher inkl. dryck* (L)
- 4 middagar inkl. dryck* (M)
- Vingårdsbesök med provning (V)
- Stadsrundturer i Vlorë, Berat & Tirana
- Entré till Bunk'Art 1

* Dryck = en enhet vin/öl/juice & vatten

TILLÄGG

Enkelrumstillägg 2 450 kr

HOTELL

Priam Luxury resort Vlore **** 2 nätter
www.priamhotel.al

5 stjärnig resort invid Adriatiska havet på den albanska riveran.

Hotel Kotoni Tirana *** 3 nätter

www.hotelkotoni.com

4 stjärnigt centralt beläget hotel i Tirana.

PRELIMINÄRA* FLYGTIDER (AUSTRIAN)

Arlanda - Wien	06:30 - 08:40
Wien - Tirana	09:50 - 11:20
Tirana - Wien	15:00 - 16:30
Wien - Arlanda	20:30 - 22:40

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.