

Varför har vi människor svårt att hitta varandra? Är vi för blyga, rädda och initiativlösa? Eller är vi bara lite lata och bekväma?

Hur som helst. Ett bra tips är att börja med att läsa den här tidningen. Se sid 8–11!



ALMA

En tidning för och om människorna i Blomsterfonden Nr 3 oktober 2025



BLOMSTER
FONDEN

ERBJUDANDE TILL BLOMSTERFONDENS MEDLEMMAR

Må Bra-resa med Sofia & Fredrik Åhman på Lanzarote

Njut av en vecka fylld med härliga träningspass, föreläsningar, gemenskap och skratt. Dessutom väntar mingel med cava och en kväll med disco med Sofia och Fredrik. Vi bor bekvämt med All Inclusive.

BLOMSTERPRIS: 22 950 kr ord. pris 23 450 kr 19/1, 8 dagar

Selma Spa och julmarknad på Mårbacka

Värmland bjuder på julmarknad på Mårbacka, skön avkoppling på Selma Spa, goda måltider, Lars Lerins konst på Sandgrund och Alfred Nobels uppfinningar på Björkborn.

BLOMSTERPRIS: 8 950 kr ord. pris 9 250 kr 30/10, 3 dagar

Nyår i Oslo med Trollflöjten & Munchmuseet

Fira in det nya året med Mozarts Trollflöjten, trevligt nyårsfirande, guidad rundtur med besök i Vigelandsparken och Munchmuseet. Vi åker tåg och bor mycket bra i Oslo.

BLOMSTERPRIS: 11 450 kr ord. pris 11 950 kr 30/12, 3 dagar

Årets julbord

Julmarknad på Steninge bruk & Julbord på Rosersbergs slott

Njut av en försmak av julen med stämmingsfull julmarknad på Steninge och ett franskinspirerat julbord på vackra Rosersbergs slott.

PRIS: 1 195 kr 3/12 - dagsresa med buss från Cityterminalen Stockholm

Sofia - Foto: Evelina Rönnbäck

Ange kod
BLOMSTER
vid bokning

Selma Spa

Se erbjudanden på
www.reseskaparna.se/blomsterfonden

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR



Höstbasar Svalnäs

Lördagen 15 november kl. 10.00-14.00

Svalnäs Allé 12 A, Djursholm

Kaffeservering



Julbasar Röda bergen

Lördagen 29 november kl. 10.00-14.30

Ingång via Sätertäppan 5 och 3

Kaffeservering

Varmt välkomna att fynda och fika!

 **BLOMSTER
FONDEN**

Vi tar Swish både i Svalnäs och Röda bergen.

 **swish®**

Ensamhetens paradox

Kära medlemmar,

för några dagar sedan satt jag med ett antal goda vänner och diskuterade ensamhet. Det kan ju vara något väldigt skönt och eftersträvänsvärt. Något som många av oss klagar över att vi får för lite av eftersom vi, när vi är mitt uppe i livets karusell, ständigt är omgivna av familj, vänner, sambo, kollegor och bekanta. Jag inser att det är rätt lyxigt att ha möjlighet att klaga över bristen på ensamhet. Många har inte den förmånen.

I dagens samhälle, där vi ständigt är uppkopplade och omgivna av människor, är ensamhet en paradox. Ibland kan vi känna ett starkt behov av att få vara för oss själva. Denna längtan efter lugn och ro är naturlig och kan vara en viktig del av vår mentala hälsa. Men för många människor är detta tillstånd inte ett val, utan en påtvingad verklighet som kan leda till allvarliga konsekvenser.

Ensamhet riskerar att bli en folksjukdom. Forskning visar att långvarig avsaknad av sällskap kan ha lika negativa effekter på vår hälsa som rökning eller fetma. Det är en tyst epidemi som påverkar människor i alla åldrar och samhällsskikt. Orsakerna är många och varierande. Det kan bero på social isolering, förlust av nära och kära, eller till och med den digitala världens illusion av närhet.

För många kan ensamhet dessutom kännas som en skam. Vi förväntas ha ett rikt socialt liv, vara framgångsrika i våra karriärer och ha en stabil familjesituation, men verkligheten kan vara en annan.

Det är viktigt att vi börjar prata om konsekvenserna. Vi måste skapa en kultur där det är okej att vara ensam ibland, men också där vi stöttar och hjälper dem som känner sig övergivna och isolerade. Samhället behöver skapa fler mötesplatser och initiativ som främjar social samvaro och gemenskap.

Ett exempel på hur allvarligt detta problem är visar Storbritannien som redan 2018 inrättade en ministerpost för att motverka ensamhet och allt vad som följer efter.

Alla vi kommer förr eller senare att uppleva oss övergivna och strandsatta då nära och kära med stor säkerhet kommer att lämna oss. Förhoppningsvis gör de det efter ett långt och rikt liv, men lämna oss kommer de att göra. Oavsett hur eller när så finns det ingen universalmetod för hur vi som individer ska eller kommer att hantera detta.

Ensamhet är inte bara en personlig upplevelse, utan ett samhällsproblem som kräver vår uppmärksamhet. Genom att erkänna ensamhetens påverkan och arbeta tillsammans för att minska den, kan vi skapa ett mer inkluderande och hälsosamt samhälle för alla. Detta känns i dessa dagar viktigare än någonsin.

Varma hösthälsningar

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 65 009 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.

Kom ur ensamheten - hitta nya relationer: Innehåll



Tallgården tog farväl av sommaren och hälsade hösten välkommen
sid 7



Hitta kärleken igen med Eva-Lotta och Satu
sid 8–11



Alexandra är ny chef för hemtjänsten
sid 12



Hundraettan på Ringvägen går mot inflyttning
sid 13



Nya äldreboendet "Saltsjösten" invigdes med mingel och bubbel
sid 16–17



Världen vill veta hur Blomsterfonden gör
sid 20



Äldrekollo i ny tappning testades på Runö
sid 2–22



Vinbonden ger sina bästa tips från Toscana
sid 23



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

Svar "Kviss kärlekspar":

1C, 2T, 3A, 4U, 5B, 6V, 7D, 8W, 9E, 10X, 11F, 12Y, 13G, 14Å, 15H, 16I, 17L, 18K, 19J, 20M, 21S, 22N, 23R, 24O, 25Q, 26P, 27Z, 28Ö, 29Ä.

Relationer genom livet

En solig septembrefredag kliver jag in på Blomsterfondens nyöppnade äldreboende Saltsjösten i Nacka. Det är något särskilt med den här dagen – klart och varmt på samma gång – och det känns nästan symboliskt. Just idag har vi dessutom ett speciellt besök från en av Sydkoreas största dagstidningar, som är här för att lära sig mer om Sveriges sätt att arbeta med äldreomsorg för att rapportera vidare till sina läsare.

Jag promenerar bort till Äldrepowergymmet och där möter jag Hans och Olle – två boende som numera tränar tillsammans flera gånger i veckan. Det visar sig att de träffades här på Saltsjösten, när de båda nyligen hade flyttat in. Nu är gymmet en naturlig mötesplats för dem, och kanske också något mer – ett slags nav för vänskap och samtal.

Vi börjar prata om vad som gör vardagen trivsam, både här och i livet i stort. Hans ler och säger:

”Jag tycker om att sitta på takterrassen tillsammans med andra och titta ut över sjön och båtarna.”

Bilden han målar upp är så lugn och levande på samma gång – jag kan nästan känna vinden från vattnet och höra sorlet från samtal mellan boende där uppe på taket.

Olle står samtidigt på balansplattan och fokuserar intensivt. Han förklarar med ett skratt:

”Jag brukar använda ett program där man kör bil samtidigt som man balanserar. Det blir roligare så – och mer utmanande!” Jag står kvar en stund och ser dem träna, prata och skratta. Det slår mig hur fint det är – att två människor som inte kände varandra innan, har hittat varsin



CHRISTEL JANSSON

Insamlings- och kommunikationschef, chefredaktör för Alma

Christel Jansson

christel.jansson@blomsterfonden.se

vän genom ett gemensamt intresse. Det påminner mig om att relationer kan växa fram när man minst anar det. Ibland krävs det bara en plats att mötas på – ett gym, en takterrass, eller ett samtal i förbifarten – för att nya band ska knytas.

Det är just det som gör Saltsjösten och livet i stort så levande. Här finns både utrymme och möjligheter att skapa nya relationer – oavsett bakgrund eller tidigare upplevelser.

I DET HÄR NUMRET AV ALMA

Följ med oss till en solig och glädjefylld dag, den 3 september, då vi invigde vårt nya äldreboende Saltsjösten – läs om festligheten på sid 16–17 och få en inblick i hur både boende och gäster upplevde dagen.

På sidan 12 får du följa med bakom kulisserna på Ringvägen 101 och se hur vårt nya boende växer fram – ett framtidsprojekt vi ser fram emot att dela med dig!

Läs också det inspirerande reportaget med **Eva-Lotta** och **Satu**, som nyligen gett ut en bok om något som berör oss alla – **kärlek efter 65**. Missa inte deras kloka tankar och livsbejakande berättelser på sid 8–11.

Utsikt från Saltsjöstens takterrass



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 äldrelivet, 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 11091, 100 61 Stockholm. Max 1000 tecken inklusive mellanslag, men vi förbehåller oss rätten att förkorta din insändare om det krävs av utrymmesskäl.

Kvinnan utan namn har hört av sig! I elfte timmen.

"Kvinnan utan namn" i reportaget från föreningsstämman i sommarens nummer av Alma har tagit fasta på vår uppmaning och hört av sig till redaktionen. Mejlet kom stunden innan den här tidningen gick i tryck.

Glömde fråga ditt namn, skrev vår redaktör, hör av dig till Alma och berätta.



Hej Alma,

inte var dag man blir efterlyst i tidningen.

Fick nyligen ALMA nr 2 i min hand, och blev glatt överraskad när jag såg att jag var med på två av fotona på uppslaget med Martin Stenmarck - och sedan efterlysningen. Kul!

Jag heter Silvana Skoglund.

Bifogar foto på mig och mina hundar som togs i Spanien på julafton 2024, så ni ser att det är jag.

Tack Silvana för att du mejlade. Du liknar dig på pricken. (Red)

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.



**BLOMSTER
FONDEN**

Hej! 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.



Vi har gjort klart föreningens effektrapport för 2024.



Vill du veta hur den ser ut och vad vi uppnådde, är det bara att gå in på vår hemsida och läsa: blomsterfonden.se

Sångyoga, sittande på stol, lockar fram glädje och skratt



Det var en uppskattande klass som både innehöll yogaövningar och sångövningar, med mycket skratt och glädje.

Välkommen till en varm, trygg och inspirerande stund med röst, andning och rörelse. Tillsammans sjunger vi enkla sånger, gör andningsövningar och gör enkla yoga och qigongrörelser för att skapa energi, glädje, närvaro och inre ro. Alla kan vara med och inga förkunskaper behövs!

Hej Alma!

Olivträdet som finns i Svalnäs park drar blickarna till sig genom att skifta gestalt och färg och kasta långa skuggor. Alltid föränderligt genom årstiderna. Många frågor ställs till mig om detta naturens konstverk.

Det är en rotansvällning som hämtades hem från Italien 1986 av **Bengt Andersson** som då bodde på Svalnäs och som donerade den till Blomsterfonden.

Vänlig hälsning

Georg Sjöberg

flaggman på Svalnäs



Sommaren har gått och hösten kommit

På Tallgården/Lärkträdet äldreboende har det hållits tre väldigt uppskattade kräftskivor.

Totalt deltog 85 personer, både boende och anhöriga. Det äts, sögs, sörplades kräftor efter alla konstens regler och intogs västerbottenospaj, dracks vin och sjöngs för fulla halsar.



Kräftskivan

Kräftskivan som begrepp är relativt modernt och myntades på 1930-talet. Rötterna ligger i den äldre "kräftsugen", från slutet av 1800-talet, som var ett festligt sätt att ta farväl av sommaren.

Kräftskivan har blivit en svensk tradition, en ritual i gemenskap. Så också på Blomsterfonden. Man äter, dricker, sjunger och umgås. Inte sällan med lustiga hattar på huvudet i färgglad belysning.

Kräftor kräva understundom en liten hutt. Almaredaktören bjuder därför på en snapsvisa från sitt fömälde fädernesland:

*Långa versionen:
Inte nu - men nu!*

*Korta versionen:
Nu!*

Melodi: Höstvisa. (Skojade bara)



Eva-Lotta Sigurdh Olofsson

Äldre män vill träffa jämnåriga kvinnor, de vill inte ha någon som inte ens vet vem Elvis Presley är

Satu Hirsch Fjellstedt

En ny kompis är inte att förakta, men ibland är man ju ute efter någon som har det där lilla extra som gör att man vill kramas

Sverige är världsbäst på ensamhushåll och Kungsholmen i Stockholm sägs vara mästarnas mästare. Det beräknas finnas över 800 000 singlar över sextio år i vårt land och många av dem bor säkerligen ofrivilligt i sin egen lilla bubbla.

Är inte detta en paradox? Här lever man i vad som kan liknas vid en enda stor dejtingapp och så går man och lägger sig ensam om kvällarna. Kan man inte bara plocka fram det gamla tricket att gå över till grannen och låna lite socker. Finns det inget sött att få, ringer man på nästa dörr, och nästa, och nästa. Tills sockersuget har stillats.

Kanske är det trots allt inte så enkelt att skapa relationer, att få rätt sockerbitar att hamna i rätt koppar. Det är nog mer våra personliga förutsättningar och tillkortakommanden som sätter käppar i hjulen. Bara att frambringa beslutsamhet och mod nog att gå och ringa på grannens dörr är en för hög tröskel. Det är nog därför ensamheten är så utbredd. För den som är solo länge blir det som för en fotbollsspelare som sitter på bänken, självförtroendet sviktar, man börjar tvivla på sina förmågor. Tittar man sig i spegeln, glör bara en misslyckad, intetsägande figur tillbaka på en.



Alma träffade Eva-Lotta Sigurdh Olofsson och Satu Hirsch-Fjellstedt för att få lite ordning på tankarna kring detta. Och några bra tips och goda råd.

Eva-Lotta, journalist och författare, har tidigare skrivit en bok om nätdejting och också arrangerat olika typer av dejtingevent. I sin roll som journalist skriver hon kontinuerligt om relationer, livsstil och hälsa.

Satu är legitimerad psyko- och parterapeut. Hon är en ofta anlitad föreläsare och utbildare kring sorg och hälsosamma relationer. Hon har också deltagit i ett flertal SVT-produktioner med relations-tema där hon varit expert i rutan, med vid castingen och som en del av vårdteamet under inspelningarna. Ett exempel är Hotell Romantik som i vinter kommer med en ny säsong i en ruta nära dig.

Texten fortsätter på nästa uppslag

**Eva-Lotta
Sigurdh-Olofsson**
Författare och journalist
&
**Satu
Hirsch-Fjellstedt**
Psyko- och parterapeut

Aktuella med boken
Hitta kärleken igen!
För dig som vill älska efter 65



Kärleken är där ute och väntar på dig ...

Satu: Vi vänder oss till en allt större grupp äldre människor som vill leva fullt ut, även i kärlekens mest lockande trädgårdar. Man vill inte längre fastna i soffhörnet framför tv:n, den här generationen är både friskare, piggare och mer nyfikna på livet än tidigare upplagor mäktat med.

Gör verklighet av dina drömmar, förbered dig och ta tag i detta redan idag:

- **Vänd blicken inåt.** Se snällt på dig själv och föreställ dig hur det är för den andra att träffa just dig. Vad är bra med dig? Vad skall du dämpa lite, vad skall du lyfta? Tänk över hur du vill agera.
- **Kommunicera på ett öppet och intresserat sätt.** Bjud på dig själv men glöm inte att lyssna. Använd dina öron aktivt och kom med frågor, var nyfiken på den du samtalar med.
- **Rygga inte undan de stora mer existentiella frågorna.** Våga prata, minns bakåt och titta framåt, betrakta livet i ett större perspektiv. Öppna dig om det du varit med om, men se också det som ni tillsammans kan ha framför er. Våga prata om det stora för att undvika en känsla av tomhet och ensamhet.
- **Om du mist din livskamrat, jämför inte med henne/honom.** Döm inte den andra för fort. Efter ett långt äktenskap är det lätt att fastna i våra inre bilder av hur en partner ska se ut och hur hen skall föra sig.

Eva-Lotta: Att dejta idag handlar till stora delar om att hänga på rätt ställen på nätet. Många äldre har stor datorvana; man surfar, scollar och chattar som vilken tjugoåring som helst, men för många andra är det ett okänt och lite skrämmande tillhåll som öppnar sig när man bestämmer sig för att prova nätdejting. Detta är också en föränderlig värld med sajter som kommer och går. Sök därför information på nätet om vilka som är de största och mest populära naven för äldre som vill träffa varandra just nu. Fråga råd om du känner någon som är mer bevandrad än du i detta. Innan du ger dig hän är det viktigt att du lär dig hur du skapar en dejtingprofil, presentationssida, om dig själv. Det är här du berättar om dig själv och lägger ut bilder.

– Äntligen en bok som lyfter fram kärlekens möjligheter oavsett ålder. Den innehåller både praktiska dejtingtips och djupgående insikter om kärlek och relationer livet igenom.

Ingmar Skoog

Äldreforskare och professor i psykiatri

Eva-Lotta och Satu är just nu också aktuella med en bok de skrivit tillsammans:

”Hitta kärleken igen! – För dig som vill älska efter 65” handlar om att kärleken finns där ute och väntar på dig om du bara vågar ta steget och ge dig ut i dejtingdjungeln. Ålder är inget hinder, det är aldrig för sent att hitta kärleken igen, eller för första gången men sent i livet.

Jag förstår att ni vill uppmuntra till att våga älska igen trots att man kommit en bra bit upp i åren, förstå att kärleken inte endast är till för unga och dem mitt i livet.

– Javisst, så är det. Ofrivillig ensamhet är överrepresenterad bland äldre människor och vi vill dra vårt strå till stacken för att stävja den och i allra bästa fall hjälpa människor att hitta en vän eller kärleken sent i livet. Vi vill bistå med vägen dit och väcka tron på att det är möjligt. Vi vet av våra erfarenheter att alla som vågat ge sig ut på en sådan resa, och tror på sig själv, har vunnit även när de inte nått ända fram till mål. De har hittat många nya vänner, varit med om spännande upplevelser och byggt ett helt annat nätverk än de hade innan.

Hur har ni delat upp arbetet mellan er?

Eva-Lotta: Det har fallit sig naturligt, vi är bra på olika saker, vilket gör att helheten känns väldigt lyckad. Jag står för ”Hands On”-delen och Satu, som är psykoterapeut, vet vilka insikter om kärlek och relationer på äldre dar som behöver förvärvas och vilka psykologiska verktyg som krävs för detta.

Här kommer några handfasta tips om hur du ska göra:

- Stick ut från mängden.
- Var tydlig.
- Skylta inte med problem och bekymmer.
- Hellre visa än beskriva.
- Var ärlig.
- Väck nyfikenhet.
- Hämta inspiration, låna idéer. Titta runt på andras profiler och låna allt som känns bra och stämmer in på dig. Att stjäla med finesse och värdighet är en framgångsfaktor i allt skapande.

Du behöver inte finnas på bara en dejtingsajt, du kan välja att använda flera samtidigt. Man får bestämma sig om man vill meta eller tråla helt enkelt. Och komma ihåg att eventuell fångst behöver tas omhand på ett bra sätt.

Vad skall alla de som känner att tröskeln till nätdejting är för hög att ta sig över göra?

Satu: Nätdejting är bara ett av många verktyg för att få kontakt med likasinnade. Alla traditionella mötesplatser finns kvar och är ofta de som ger bäst utdelning. Inget är bättre i sammanhanget än pardans, man rör sig tillsammans och tar på varandra, man kan känna danspartners doft, och man kan prata med och titta på varandra i levande livet. Att ta tillvara alla evenemang där likasinnade träffas är ett bra steg närmare en ny relation och möjlig kärlek. Men även i dessa sammanhang behöver man tänka över hur man skall framstå för andra. Man behöver lära känna sig själv, bli uppmärksam på saker man gör och inte gör, bli av med invanda mönster som sätter hinder i vägen. Hur kan man kommunicera bättre för att nå fram? Man behöver vara öppen, mottaglig och inte vara rädd för att prata med varandra. Man kan aldrig veta hur det blir, men allt börjar med prat som skapar en längtan efter att få prata mera. Det kan bli en kompis, en vänskap men mycket väl även en djupare kärleksrelation. En ny kompis är inte att förakta men ibland är man ju ute efter någon som har det där lilla extra som gör att man vill kramas och komma ännu närmare varandra. Det handlar mycket om mod, man vinner sällan om man inte vågar ta det där språnget. Sedan får man ju också komma ihåg att det inte bara handlar om att träffa någon, man behöver också underhålla relationen så att den utvecklas och frodas.

Eva-Lotta: Speeddejting är något som stiger fram mer och mer som ett seriöst komplement till nätdejting. Den här typen av event handlar om att träffas i grupp för att prata med varandra. Diskussionsparen byts ut efter en kort stund för att samtala vidare med nya personer. Detta fortsätter tills man gått laget runt och alla pratat med alla utifrån vad som är syftet med speeddejtingen. Det kan handla om allt från att ha kul på en fest, träffa nya kunder eller affärspartners till att hitta kärleken. Det sistnämnda är det vanligast förekommande. Många upplever det som ett effektivt och lättsamt sätt att lära känna varandra, och att stämma av om det finns någon ”kemi”. Den här typen av dejting för äldre är fortfarande ganska ovanlig men är på stark frammarsch.

Hur ser det ut med könsfördelningen överlag på dejtingsajter och i verkliga livet?

Det finns flera kvinnor än män i den övre åldersgruppen och många kvinnor känner därför av en hopplöshet i att hitta manligt sällskap. Som lök på laxen känner de sig rynkiga och fula och drar slutsatsen att de män som verkligen är tillgängliga söker sig till yngre årgångar.

Det fina i kråksången är att så inte är fallet, åtminstone när det kommer till alla de män vi tillfrågat i vårt arbete med boken. De raggas inte lammkött, de sitter hemma och ugglar, tittar på Bonde söker fru och någon halvdan fotbollsmatch. Vilket är än mer klurigt att förhålla sig till. Det är smått omöjligt att hitta fram till de äldre männen. De vill hålla kvar de gamla sätten att träffas, så det behövs helt klart en dejtingpalett som passar alla.

En av männen vi frågade svarade så här: – Jag vill träffa en jämnårig, jag vill inte ha någon som inte ens vet vem Elvis Presley är.




Ta det där första svåra steget här och nu. Var med om utlottningen av den här boken. Läs, lär och ge dig ut i djungeln. Du är Tarzan/Jane fast du inte vet det riktigt ännu.

Mejla till alma@blomsterfonden.se. Märk med ”Kärleken”.

Skriv ditt namn och adress.

Vi vill ha ditt mejl senast 15 november 2025.



Alexandra
- ny chef för hemtjänsten

- Ringvägen
- Röda bergen
- Liseberg

- Vi vill växa, vara tillgängliga och stå för kontinuitet och trygghet

Blomsterfonden har ny chef för hemtjänsten på Ringvägen, Röda bergen och Liseberg sedan försommaren.

Alexandra Ekenhall heter hon. Vi mejlar och bestämmer tid för en intervju på huvudkontoret. Jag slår en signal när jag är på plats och hon kommer och öppnar. Vi börjar med att plåta några bilder utomhus så länge ljuset är fint. Skulle tagit med mig en elgitarr som rekvisita, tänker jag innan vi går in för vårt samtal.

Blomsterfonden är duktiga på att rekrytera, pricka rätt. Det står snabbt klart för mig att Alexandra inte är något undantag. Det här är en ung kvinna som har huvudet med sig, chosefri, verbal, behaglig, naturligt omtänksam och klok som en bok. Dessutom har hon en rejält tilltagen verktygslåda i bagaget efter att ha arbetat inom äldreomsorgen i snart tjugo år.

– Jag började i hemtjänsten och har fastnat för att jag känner att jag gör nytta och trivs med det här. Jag har varvat jobb och studier, förkovrat mig och breddat mina kunskaper, utvecklat mina förmågor inom olika roller och varierande slag av organisationer. Jag arbetade många år inom Vardaga och kommer närmast från Attendo.

Vad var det som lockade med Blomsterfonden?

– Mycket, det är få aktörer, om någon, som har alla naturligt samspelande delar som finns här. Jag tänker på olika boendeformer i egna fastigheter och den sömlösa röda trygghetslinje som går från seniorboende via hemtjänst till äldreboende. Inklusive vård, omsorg och en omfattande social verksamhet. Att vi är en ideell förening som har över 65 000 medlemmar på vår sida är både imponerande och inspirerande. Vi kan påverka och uträtta saker på många olika nivåer.

Organisatoriskt är vi ingen jätte, vi har korta beslutsvägar, utrymmet för att bli hörd och vara med i ett utvecklings- och förändringsarbete är väl tilltaget. Vi vill vara tillgängliga och möjliggöra en skapande delaktighet som gagnar alla.

Vad har du för viktiga punkter i din kalender att ta tag i först av allt?

– Vi är övertygade om att ”kontinuitet” är en nyckel till ökad trygghet och högre effektivitet. Våra kunder skall inte få besök av för många olika personer från oss. Som hemtjänstkund är man utsatt. Man ger inte bara tillträde till sitt hem, man blottar sig också i olika situationer. Det är viktigt att vi känner igen varandra och bygger relationer och kunskap för allas trygghet och trivsel. Är vi ständigt

nya personer som kommer är det inte heller möjligt för oss att upptäcka förändringar, avvikelser och ofrivillig ensamhet hos våra kunder och gå in med riktiga insatser när de behövs. Det skall naturligtvis vara lätt att nå oss på kontoret, det bör alltid finnas någon som ger relevanta svar när man har frågor. Alla ska känna att de har en fast omsorgskontakt att ringa till.

– **Vi skall inte dra alla över samma kam.** Trots att vi arbetar i en bransch där allt styrs av strama, ibland knepiga, tids- och ekonomiska ramar dikterade av politiska villkor måste vi alltid se och ta hänsyn till individen. Det går att skapa bra hemtjänst inom givna ramar. Det är mitt och mina kollegors jobb inom administrationen att få fram förutsättningar, vilket vi gör varje dag. Vi har möjligheten och kanalerna att kontakta kommuner och biståndshandläggare för att få till personliga lösningar. Det finns många saker att ta hänsyn till, vi människor är alla olika.

– **Vi vill växa inom hemtjänsten.** Vi har väldigt duktiga medarbetare som brinner för det de gör. Inom hemtjänsten på

Ringvägen, Röda bergen och i Liseberg levererar vi till våra boende. I Liseberg har vi utökat vårt erbjudande till boende i en ring runt vår anläggning, vilket slagit väl ut. Sådana ringar vill vi få till och utveckla på samtliga tre ställen. Det kräver förändringar i personal och organisation, vi behöver en del bilar och cyklar också. Vi siktar på att få allt på plats efter hand.

Skanna QR-koden så hittar du fakta om hur du gör när du söker hemtjänst hos oss.



Ringvägen 101 går mot inflyttning

Blomsterfondens styrelse fattade i mars 2024 beslut om att fortsätta renoveringen och tillgänglighetsanpassningen av Ringvägen 101 med start under hösten 2024. Förhoppningen var att de nya lägenheterna skall vara inflyttningsklara under första kvartalet 2026.

Allt tyder på att vår ursprungsplan och tidtabell håller streck.

Ringvägen 101 kommer att inrymma 77 lägenheter fördelade på 1–3 rum och kök på 31–81 kvm. Antalet för de olika storlekarna är: 22 st 1:or, 35 st 2:or och 20 st 3:or.

För den som är extra intresserade finns även översiktsplaner för alla våningsplan samt mer information om färgsättning och interiörer. Gå in på blomsterfonden.se.



Så här ser tidplanen ut

Publicering på SeniorboTorget: Vecka 45, 2025.

Då blir det möjligt att anmäla intresse för bostäderna.

Inflyttning: 1 mars 2026.

Preliminärt datum för när du kan flytta in.

Observera att du behöver göra en intesseanmälan på Seniorbotorget för att ha möjlighet att erbjudas en visning.

Har du frågor eller funderingar om förändringen är du varmt välkommen att kontakta oss på uthyrning@blomsterfonden.se.

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.



Måndag–Fredag:
09.00–16.00
08-555 94 527
uthyrning
@blomsterfonden.se

Medlemsservice

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



Måndag–Fredag:
09.00–16.00
08-555 94 751
medlem
@blomsterfonden.se

Välkommen att höra av dig!

Vill du stödja Blomsterfonden?

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!



OBS! Påminnelse om medlemsavgift 2025

Vi vet att det är lätt hänt att en faktura kommer bort eller inte kommer fram.

Under oktober månad kommer därför påminnelser om medlemsavgift 2025 att skickas ut till alla som inte betalt sin medlemsavgift under året.

Fram till den 15 december har du möjlighet att betala in årets medlemskap för att inte riskera att bli utträdd som medlem i Blomsterfonden. Obetalda medlemsavgifter sätts per den 1 januari 2026 som utträdda.

Har du frågor om din medlemsfaktura eller ditt medlemskap i stort, kontakta gärna vår medlemservice medlem@blomsterfonden.se, eller ring 08-555 94 751.

Stort tack för att du stödjer Blomsterfondens verksamhet för äldre med ditt medlemskap!

Information om ny inflyttningsålder från 1 januari 2026

Blomsterfondens styrelse har beslutat att höja inflyttningsåldern till Blomsterfondens seniorboenden från 60 år till 65 år. Den nya åldersgränsen börjar gälla från och med den 1 januari 2026 och gäller då för alla medlemmar. Här nedan får du bakgrunden till beslutet.

Anpassning till investeringsstöds krav

Statliga regler för investeringsstöd till bostäder för äldre är kopplade till att hyresgästerna ska vara minst 65 år. Genom att anpassa inflyttningsåldern säkerställer Blomsterfonden att vi även framöver kan kvalificera oss för detta stöd, vilket stärker vår långsiktiga ekonomiska hållbarhet.

Faktisk inflyttningsålder är betydligt högre

Den genomsnittliga inflyttningsåldern till Blomsterfondens seniorlägenheter var under 2024 77 år, vilket visar att den faktiska efterfrågan främst kommer från äldre åldersgrupper.

Mycket få inflyttade är under 65 år

Endast tre medlemmar under 65 år flyttade in i en seniorlägenhet under 2024, vilket visar att den tidigare gränsen på 60 år endast nyttjats i mycket begränsad omfattning.

Beslutet innebär en tydligare anpassning till såväl verkliga behov som externa krav, samtidigt som det ger Blomsterfonden bättre förutsättningar att planera för framtiden.

Observera att du behöver göra en intresseanmälan på Seniorbotorget för att ha möjlighet att erbjudas en visning.

Viktiga datum rörande förändrad åldersgräns

- Till och med 31 december 2025 gäller nuvarande åldersgräns på 60 år för att anmäla intresse för ledig bostad på SeniorboTorget.
- Från och med 1 januari 2026 höjs åldersgränsen till 65 år.

Vi vill att du ska känna dig trygg med vad som gäller. Har du frågor eller funderingar om förändringen är du varmt välkommen att kontakta oss på uthyrning@blomsterfonden.se.

Saltsjöstens äldreboende firade sin officiella invigning med bandklippning, bubbel, mingel och levande musik på takterrassen i skinande septembersol

Tjugofem personer hade redan hunnit flytta in och bo in sig i sina nya lägenheter när det var dags att klippa bandet och förklara Saltsjöstens äldreboende i Nacka officiellt öppnat. Vädret visade sin bästa sida denna dag, 3 september 2025. Gul skinande sol på blå himmel och små lätta moln som seglade omkring som var de inplanerade i programmet.

En grupp personer som på olika sätt varit med om planeringen och byggandet av detta förnämliga boende för äldre samlades för mingel på takterrassen. De kom från kommunen, byggherren och andra samarbetspartner som tillsammans med Blomsterfonden förverkligat detta fina byggprojekt. Med ett slutresultat att vara stolta över.

Man njöt av den underbara utsikten, umgicks, höjde sina bubbleglas, skålade och hurrade för fortsatt utvecklande samarbeten i framtiden.

Traditionsenliga tal hölls innan gästerna guidades runt i grupper för visning av huset, hemkänslan och alla ergonomiska och tekniska lösningar. Allt detta som gör vardagen både tryggare och bekvämare för boende och personal.

Allting inramades av musik framförd av trubaduren Kire Ljung som efter önskemål flyttade sig runt i huset och spelade och sjöng allt som efterfrågades. Än var han på terrassen, än var han på avdelningarna och uppträdde för de boende där glädjen och allsången stod högt i tak. Så kan det bli i sällskap med en livslevande jukebox på två ben och gitarr runt halsen.



Blomsterfondens styrelseordförande **Johanna Cerwall** invigningstalade och uttryckte stolthet över att Blomsterfonden tar sitt ansvar och bygger nytt för de äldre i en skakig tid där behovet av många fler äldreboenden är stort.







Saltsjösten - ett äldreboende att flytta hem till

På Blomsterfondens nyöppnade äldreboende, Saltsjösten i Nacka, möts man av gemenskap och omsorg som gör att övergången till ett nytt skede i livet kan vara en tid av förväntan och glädje. Här välkomnas man av ljusa lägenheter med egen balkong, en grönskande takterrass och gemensamma kök för vardagsnära samtal. På Saltsjösten sitter ingen ensam som inte själv vill det. Här finns alla de nya vännerna, berättelserna och skratten.

Saltsjösten, ligger nära vatten och är utformat för att främja möten mellan olika generationer. I anslutning till äldreboendet finns en förskola på bottenplanet. Barnens närvaro fyller gården med liv och skänker glädje och gemenskap i tillvaron.

Äldreboendet är planerat för framtiden. Med dagens alla tekniska hjälpmedel diskret inbyggda i så hemlik miljö som möjligt. Blomsterfonden har drygt hundra år av samlade kunskaper, välfungerande koncept och rutiner som är implementerade även här, vilket innebär glädje och frihet i trygg gemenskap.

Mötesplatserna utgör aktivitetsskapande oaser i samtliga Blomsterfondens boenden. I Saltsjösten finns en härlig takterrass med orangeri, odlingslådor, promenadstråk, bänkar och sittgrupper med hänförande utsikt över himmel, skog och sjö. Inomhus finns aktivitetsrum, anpassningsbara för olika sysselsättningar, fester och sammankomster. I eget utformat ÄldrePower-gym med toppmoderna maskiner tränas det för att bygga och behålla styrkan och balansen i vardagen.

Det är inte bara de boende som trivs. Att personalen mår väl på sin arbetsplats är en grundförutsättning för att de boende också gör det i sina hem. Från våra andra äldreboenden vet vi att medarbetarna ofta jobbar kvar under lång tid vilket är en trygghet för alla. Var och en strävar åt samma håll och delar grundvärderingar vilket ger en stark familjekänsla och förståelse för varandra.





Allt är välgenomtänkt och bygger på över hundra års erfarenheter av hem och vård för äldre.

Hemkänslan är central utan att tumma på tillgänglighet och rörelseutrymme för vare sig boende eller omsorgspersonal. Alla tekniska hjälpmedel finns till hands utan att de stör helheten. Inga golvstående skrymmande liftar stör, lyftanordningen är installerad diskret i taket. Sängarna är elektriskt justerbara. Digitalt medicinskåp finns i alla lägenheter, liksom digitalt larmsystem. Färgsättningen är vacker och mjuk för öga och sinne. Badrummen är planerade för full åtkomlighet och komfort tillsammans med ergonomiska hjälpmedel.



Blomsterfonden har, med generös hjälp av Ruth & Richard Julins Stiftelse, satsat mycket på innovativa digitala och tekniska lösningar för att höja patientsäkerheten för de boende.

Intresset för Blomsterfonden är stort även ute i världen

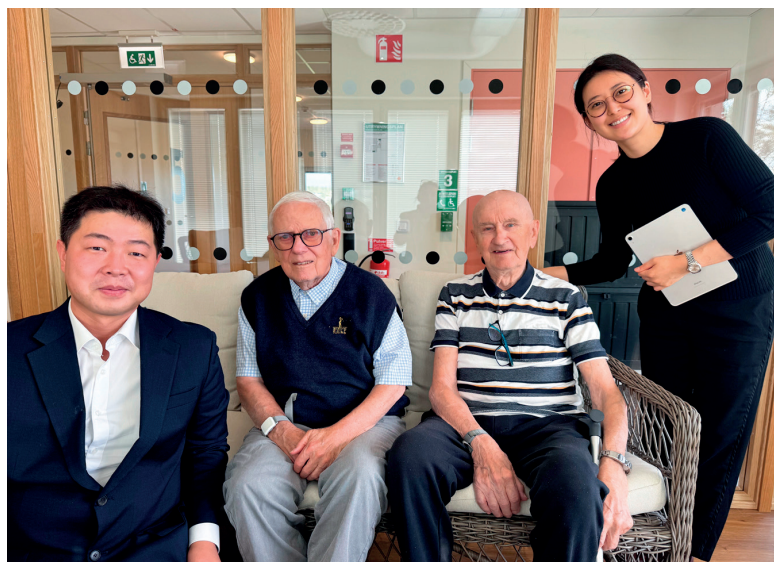
Hans och Olle intervjuas av Monthly Chosuns utsända reporter och tolk. Kyung-hoon LEE och Seo-Hyun om livet och vardagen på Saltsjöstens äldreboende



Blomsterfonden får ofta förfrågningar om intervjuer och studiebesök på våra anläggningar. Både från svenska kollegor och konkurrenter, men än mer från utlandet. Ute i världen ses vi som en intressant och lite annorlunda aktör inom äldreomsorgen. Vår sammanhållande trygghetstråd, från seniorboende via hemtjänst till äldreboende i egna fastigheter, uppfattas som sympatisk på samma sätt som vår omfattande sociala verksamhet och vår fasta värdegrund väcker positiva känslor.

Det nordiska sättet att bygga, inreda och färglägga får ofta stående ovationer och vår strävan efter att hålla oss i teknikens framkanter och ständigt söka nya lösningar och förbättringar imponerar. Att se boende som passerat nitto, ibland hundra, träna för fullt i våra Äldrepowergym väcker stor beundran hos de flesta.

Den här gången har vi haft trevligt besök från ett av Sydkoreas största tidningsmagasin, Monthly Chosun, genom journalisten Kyung-hoon LEE och tolken Seo-Hyun. I Korea anses Sverige var det ledande landet i världen på äldreomsorg. Därför är man här för att skapa sig en bild av hur vi arbetar, analysera vår övergripande äldresektor och välfärdspolitik. Dra eventuella lärdomar av det och rapportera hem i syfte att kanske hitta svenska lösningar som möter problemet med ett snabbt växande antal äldre medborgare och en brant uppåtpekande kostnadskurva som följer på det.



Kyung-hoon LEE, Hans, Olle och Seo-Hyun

Våra gäster valde att studera Blomsterfonden i Stockholm och en annan äldreomsorgsaktör i Göteborg.

Vi visade naturligtvis stolt upp vårt alldeles nya äldreboende Saltsjösten där de långväga gästerna välkomnades av verksamhetschef Jonas Allenbrandt, aktivitetsledare Jessica Dahdouh Brorson och kommunikationschef Christel Jansson. Med var även Hans och Olle, boende på Saltsjösten och träningskompisar i gymmet.

I år testade vi äldrekollo utan övernattnig på natursköna Runö i Roslagen



I år gav vi oss iväg på kollo utan övernattnig. Vi ville prova på något nytt och nu håller vi på med utvärderingen för att se vad vi vill göra nästa år. Frågar man deltagarna får man svaret att man vill ha kvar båda alternativen. Vi får se.

Klart står dock att detta var en mycket omtyckt dag. Att få komma bort från stan och ut i naturens famn under ordnade former, med bra aktiviteter, i trevligt sällskap och få stöd och hjälp, är nästan mer än man kan önska.

Platsen, anläggningen och omgivningen var underbar. Maten god och servicen helt i topp. Blomsterfondens värdinnor var smått fantastiska, alla fyra. Busschauffören var toppen han också. Ja, vad ska man säga. Jo, att man önskar att många fler blomsterfondare skulle få vara med om en sådan här utfärd.

Fler bilder finns på nästa sida.





Vill du veta mer om hur du skall planera för ett tryggt och aktivt seniorliv? Besök oss på Seniorfestivalen

Fråga oss
i monter
C10:70



Skanna QR-koden
så får du 60:- rabatt
på inträdet till festi-
valen!

Hem, vård, glädje och mening åt äldre sedan 1921



Vinbondens tips



Toscana är en av Italiens mest besökta och uppskattade regioner, känd för sitt vackra och böljande landskap samt för sina fantastiska viner. Här får du tips från ett av regionens vindistrikt som passar till höstens middagar.

Chianti Classico

I hjärtat av Toscana mellan städerna Florens och Siena ligger Chianti Classico. Den dominerande druvsorten heter sangiovese och ger smakrika viner med inslag av olika örter och med en läskande syra. Ett signum för vinerna härifrån är den svarta tuppen som alltid återfinns på flaskorna.

Vintips

Dievole är namnet på en mellanstor vingård med en inbjudande resort omgiven av ekologiska vinodlingar, olivlundar och skogsbeklädda kullar. På Systembolaget lanserades 26 september deras Novecento Chianti Classico Riserva 2021 (art nr 94590, 269 kr). Förhoppningsvis finns några flaskor kvar. Annars rekommenderas även deras Chianti Classico 2022 (52704, 179 kr) med något kortare lagring. Du hittar den i beställningssortimentet. Båda passar alldeles utmärkt till viltgrytan.

Om du hellre vill ha ett lätt kylt vin till charkbrickan eller till en svamppasta med lite hyvlad svart tryffel på, lämpar sig Istine Chianti Classico 2021 (2309, 149 kr), även den i beställningssortimentet. Den är typisk för sangiovese odlad i ett svalare klimat och får därför en friskare och mer floral stil. Detsamma gäller utmärkta Filletta di Lamole (95757, 319 kr) från välrenommerade Fontodi.



En av Sveriges ledande vinexperter



Vincent "Vinbonden" Arrhenius ger Almas läsare tips om några viner som passar till höstens middagar.



Fråga JURISTEN

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

Det ryktas om nya regler kring arvsrätten

I den här artikeln vill jag belysa att vi framöver kan komma att få en rad nya regler kring arv och testamente. Syftet är att modernisera arvs- och testamentsrätten mot bakgrund av samhällets utveckling – både ur ett ekonomiskt och ett digitalt perspektiv. Vi lever annorlunda idag, och familjebildandet ser inte längre ut som det gjorde förr.

Den utredning som presenterats har huvudsakligen varit uppdelad i två kärnområden: dels en modernisering av vissa arvsfrågor, dels tryggare och mer moderna regler för testamenten. Utredningen har presenterat flera möjliga ändringar av nuvarande lagstiftning. Bland annat har man tagit ställning till frågan om arvsrätt för kusiner, om skyddet för efterlevande sambor bör stärkas och om kraven på uppgifter om testamentsvittnen ska skärpas. Det finns även förslag på hur ett testamentsregister i offentlig regi skulle kunna införas, samt om man ska kunna upprätta testamenten digitalt.

Efter att ha tagit del av betänkandet kan jag konstatera att utredningen på flera områden föreslår omfattande förändringar av arvs- och testamentsrätten, förändringar som kan komma att påverka mina läsare. Vilka regler som faktiskt kommer att ändras är ännu inte bestämt, men klart är att de nya reglerna förväntas träda i kraft den 1 januari 2027.

Genom mina artiklar i Alma kommer jag löpande att uppdatera er om vilka förändringar som sker och hur dessa kan påverka dig som läsare. Håll därför utkik i Alma framöver.

Med varma hälsningar

Ida Ryd - Jurist på Beckman Juridik

Håll utkik efter våra juridiska seminarier och juristdagar. Kolla i Alma, våra nyhetsbrev och anslagstavlorna på Blomsterfondens boenden.

15 % rabatt till Blomsterfondens medlemmar

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

Ring Beckman Juridik tel. 08-640 48 40

BECKMAN

BEGRAVNINGSBYRÅ

Av Sveriges Begravningsbyråers Förbund auktoriserad begravningsbyrå

Vår erfarenhet sträcker sig över decennier, dock inte sedan Bellmans tid. Vår strävan är att hjälpa dig med alla de frågor och praktiska problem som uppkommer vid dödsfall och begravning.

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

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

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

- Testamente
- Gåvobrev
- Arvsskifte
- Samboavtal
- Bouppteckning

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

Renstiernas gata 49, Södermalm

Kommunalvägen 20, Huddinge

Önskehemsgatan 43, Högdalen

Terrängvägen 72, Västertorp

www.beckmanbegravning.se

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 idrottskador 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".

Många har skrivit och frågat om hur snabbt man kan se effekt av träning när man är över sjuttio och vill ha förslag på övningar man kan göra hemma.

Effekten kommer snabbare än många tror. Efter 4–6 veckor brukar man märka förbättringar i balans, rörlighet och ork i vardagen. Styrkan ökar successivt, och konditionen förbättras även om man börjar på en låg nivå. På längre sikt - efter 3–6 månader - kan man ofta gå längre sträckor utan att bli trött, känna mindre stelhet i leder och ha mer energi i vardagen. Viktigt är att komma ihåg att det aldrig är "för sent" – kroppen svarar på träning oavsett ålder.

Enkla vardagsövningar kan göra stor skillnad. Några exempel nedan:

Stolsresningar; ställ dig upp och sätt dig ner (träning av ben och höfter).

Tåhävningar (för vader och balans).

Armhävningar mot vägg eller köksbänk (överarmar och bröst).

Stå på ett ben 30 sekunder; eventuellt pröva att blunda om det känns för lätt (balans och koordination).

Dessa övningar kräver ingen utrustning och kan göras 10–15 gånger per övning, 1–2 gånger per dag.

Regelbundenhet är viktigare än mängd - lite varje dag är bättre än mycket en gång i veckan.

Med vänlig hälsning

Anders Laurell

Topppnotering för ett objekt

av Birger Kaipiainen på auktion är en unik Fågel som han tillverkade runt 1960.

Fågeln såldes för närmare 1,3 miljoner i Helsingfors 2023. Kaipiainen är idag en av Finlands största stjärnor på en internationella konstnätverksscenen.



Fråga ANTIKEXPERTEN

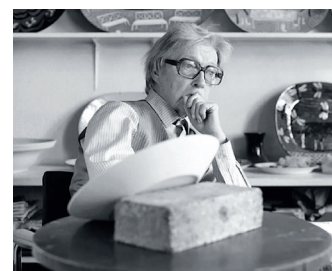


Anna Sievert, på Stockholms Auktionsverk, är expert inom antikviteter, konst och design och värderingsman förordnad av Sveriges Handelskamrar.

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

Det här stora väggfatet är designat av **Birger Kaipiainen för Arabia**. Detta dekorfat är gjort i en större upplaga och är därför inte numrerat. Fatet har i dag ett värde på auktion på runt 4 000–6 000:-. Kaipiainen har även gjort lite mer detaljerade och utsmyckade fat som är numrerade och signerade. Dessa fat säljs på de stora kvalitetsauktionerna runt om i världen för 30 000 –100 000:-.

Birger Kaipiainen (1915-1988) var en keramiker med ett säregnet och alldeles speciellt formspråk som uppvisade en rik fantasivärld. Kaipiainen anställdes vid Arabia redan som 22-åring år 1937 och stannade där till 1954 då han gjorde en sejour vid Rörstrandsfabriken mellan 1954 och 1958 innan han återvände till Arabia för att arbeta kvar där fram till sin bortgång år 1988.

Kaipiainens tidigaste produktion var inspirerad av bland annat den bysantinska konstens formspråk och han använde sig ofta av en graffito-teknik där dekorationerna skrapades fram.

De dekorativa och blomstrande fat ur Kaipiainens senare produktion, vilka han kanske är som mest känd för, byggdes oftast upp med reliefverkan av keramiska kulor. Glasyrerna var många gånger färgstarka och intensiva, ibland iriserande lysterlasyrer. Förutom blommor och frukter figurerade även olika djur i Kaipiainens fantasivärld och han återkom många gånger till sitt favoritmotiv med fåglar i huvudrollen.

Med vänlig hälsning

Anna Sievert

Elin var egensinnig och mästerlig på att fånga ljuset och avbildade ofta sådant som inte ansågs passande för en kvinna



Åland kom att bli en betydelsefull plats för Elin Danielson-Gambogi och hennes konstnärskap

Elin Danielson-Gambogi, 1861–1919, hörde till de skickligaste konstnärerna under den finländska konstens guldålder och var lidelsefullt hängiven sin konst. Hon var egensinnig, obrydd om borgerliga konventioner och älskade storstädernas myller. I Paris upptäckte hon realismen och naturalismen, i Bretagne friluftsmaleriet. Men gemenskapen i Finlands första konstnärskoloni i Önningeby på Åland kom att bli särskilt betydelsefull. Hon var mästerlig på att fånga ljuset och avbildade ofta sådant som inte ansågs passande, i synnerhet väckte hennes fördomsfria skildringar av kvinnor sensation.

Under den toscanska solen hittade Elin så småningom sitt hem och sin kärlek, Raffaello Gambogi, en betydligt yngre konstnär. Livet där kom att bjuda på stora konstnärliga framgångar men även livsavgörande svårigheter: sjukdom, äktenskapskris, världskrig, isolering från konstvärlden – och hennes målning hamnade alltmer i skymundan.

Konsthistorikern **Salla Leponiemi**, bosatt i Florens, levandegör Elin Danielson-Gambogis ovanliga historia genom hennes vardagsnära och känsligt inkännande konst och en stor mängd efterlämnad korrespondens.

Utan konsten inget liv ges ut av Appell Förlag i samarbete med Svenska litteratursällskapet i Finland.



Grundarna av Önningeby konstnärskoloni på picknick i augusti 1886. Pojkstreck – eller gossarnas spratt, målades 1887 i Önningebys omgivningar på Åland.



Självporträtt, 1900.

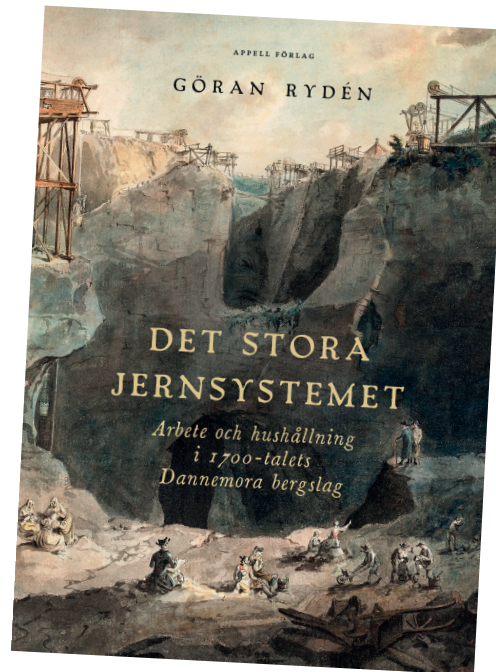


Mor, 1893.

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. Finlandssvensk litteratur, biografier, kvinnohistoria, samt etik och filosofi – gärna i form av essäer – tillhör förlagets profil. Utgivningen präglas av stor omsorg i detaljerna och signerad grafisk form. Upptäck här vad som gör dem unika!

Järnet har en särställning i svensk historieskrivning. Bruken länkade Dannemora och Uppland till den stora världen

Tekniska innovationer, brukspatroners livsföring och brukens ekonomiska betydelse har väckt uppmärksamhet och beundran genom tiderna. Mycket har skrivits om de uppländska bruken som med ståndsmässiga herrgårdar, vinkelräta bruksgator och strama parker fortfarande leder tankarna till storhetstiden på 1700-talet. Men här tecknas för första gången en bredare bild av dessa miljöer, rik på detaljer, med brukssamhället som nav och med gruvor och jordegendomar som integrerade delar. Livet i enkla parstugor och på odlingslotter, under långa dagsverken i gruvgångar och hammarsmedjor, på åkermark och vid hästdragna slädar och vagnar. Såväl för kvinnor som för män gällde arbete, som med »trohet drifwes« gentemot den mäktige patronen – det var den patriarkala idealbilden av brukshushållning. Med järnet knöts Dannemora till »det stora Jernsystemet«, och med hästforor och längs vattenvägar länkades Uppland till Amsterdam, London och världen därbortom.



En av vallonsmedjorna vid Leufsta bruk. Bilden visar flera av vallonsmidets arbetsmoment, eventuellt i stiliserad form. Pehr Hilleström, 1787. Jernkontorets bruksbildsamling.



Södra grinden till Leufsta bruk. Denna tillkom först på 1760-talet, med Jean Eric Rehn som arkitekt. Bild: Författaren.



Ingmar Bergmans samarbeten på teatern innehöll härskarteknik och temperamentsfulla utfall men också kollektivt skapande och respektfullt lyssnande

Ingmar Bergman kallas ofta för demonregissör och geni – världsberömd för sina filmer och det självklara affischnamnet under åren vid teatern och operan. Men hans uppsättningar var kollektiva verk, vid sin sida hade han scenografer, skådespelare, dramatiker, översättare, dramaturger, kostymörer och tekniker.

Bergman bakom kulisserna belyser hans samarbeten på teaterscenen genom nedslag i en drygt sex decennier lång karriär som teater- och operaregissör, men också som dramatiker och teaterchef. Boken – illustrerad med fotografier från repetitioner och föreställningar – bygger till stora delar på hans brevväxlingar med medarbetare, men också med politiker, journalister och hans fru/partners. Brevet är ofta drastiska och känsloladdade och ger överraskande inblickar i Bergmans konstnärskap.

Regiexemplar, anteckningsböcker och även intervjuer med scenografer, skådespelare och andra kolleger fördjupar bilden av samarbeten präglade av paradoxer. Maktspel är en drivkraft, intresset för teaterpolitik ständigt levande och växelbruket mellan teater och film utgör en grundsten i regikonsten.

Det stora Jernsystemet och Bergman bakom kulisserna ges ut av Appell Förlag

Ta chansen att vinna en bok!

Vill du delta i utloppet 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 november 2025. Böckerna kan köpas hos välsorterade bokhandlare eller direkt från förlaget: appellforlag.se.

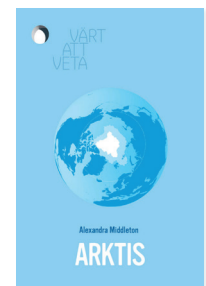
Nils Wennlund
Stockholm
Unni Welén
Uttran



Daniel Peterson
Stockholm
Cecilia Nilsson
Stockholm
Eva Manhage
Nacka



Rolf Almgren
Bandhagen
Monica Elgebrant
Vendelsö
Michael Dorsch
Stockholm



Grattis till alla er som vann en bok i senaste Alma



Lisa + Kalle = Sant

Den här gången har vi gjort ett lite annorlunda kviss för dig att lösa. Ett helt alfabet av kärlekspar. Du skall para ihop personer med varandra. Rätt siffra med rätt bokstav. Ljuv musik ska uppstå. Skriv in dina val i de tomma fälten så att det ser ut som i det här exemplet:

Lisa + Kalle (4 + G) = Sant. De rätta siffer- och bokstavskombinationerna hittar du på sidan 4, längst ned och uppochned. Lycka till med koppleriet.

Att ha en käreasta, en älskling, en färdkamrat att ty sig till och bry sig om är många människors önskan. Överallt på vår planet. Att hitta någon att dela vardagen med, nära eller på lite håll. Men varför är just vi i Sverige så dåliga på att nå fram till varandra? Varför har vi flest ensamhushåll av alla som går på två ben? Vi vill ju tro att vi är så öppna och fria från fördomar och förutfattade meningar. Snygga, smarta och själfulla är vi också.

Titta på finn-fem-fel-bilden på sidan till höger. Ett underbart fotografi som paradoxalt nog är så rätt det kan bli. Vad tror ni de tänker, hon och han som dragit ihop stolarna så där tätt intill varandra. Vi kan gissa. Han känner hennes hand på sitt knä, samma knä som värker och jävlas dag ut och dag in, men som just nu håller helt tyst. Hon doftar ju så gott. Har vind i håret trots att det är kav lugnt. Hon tycker han är så snygg i sin fäntiga mallorcahatt och sina foppatofflor och är glad att hon drog lite rött på läpparna. Kanske träffades de för två veckor sedan eller är ett par sedan många många år? Och ungarna är utflugna.

1.	Julia	+	= Sant	A.	Arvid
2.	Kristina	+	= Sant	B.	Tarzan
3.	Lydia	+	= Sant	C.	Romeo
4.	Eliza	+	= Sant	D.	Greve Vronskij
5.	Jane	+	= Sant	E.	Sixten
6.	Isolde	+	= Sant	F.	Axel
7.	Anna	+	= Sant	G.	Brandon
8.	Märta	+	= Sant	H.	Lufsen
9.	Elvira	+	= Sant	I.	Marcus Antonius
10.	Katharine	+	= Sant	J.	Mr Rochester
11.	Marie-Antoinette	+	= Sant	K.	Don Quiote
12.	Lovis	+	= Sant	L.	Lord Alfred
13.	Marianne	+	= Sant	M.	Napoleon
14.	Leia	+	= Sant	N.	Horatio
15.	Lady	+	= Sant	O.	John
16.	Kleopatra	+	= Sant	P.	Demetrius
17.	Oscar	+	= Sant	Q.	Ron
18.	Dulcinea	+	= Sant	R.	Jean-Paul
19.	Jane Eyre	+	= Sant	S.	Clyde
20.	Joséphine	+	= Sant	T.	Karl Oskar
21.	Bonnie	+	= Sant	U.	Darcy
22.	Emma	+	= Sant	V.	Tristan
23.	Simone	+	= Sant	W.	Henrik
24.	Yoko	+	= Sant	X.	Spencer
25.	Herminione	+	= Sant	Y.	Mattis
26.	Helena	+	= Sant	Z.	Tuulikki
27.	Tove	+	= Sant	Å.	Han Solo
28.	Aino	+	= Sant	Ä.	Robin
29.	Marion	+	= Sant	Ö.	Alvar

FINN 5 FEL

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



För intresseanmälan
kontakta
verksamhetschef
Jonas Allenbrandt
08-555 94 570
saltsjosten@
blomsterfonden.se



Saltsjosten - Ett äldreboende att flytta hem till

