

Alma

Tidningen för och
om människorna i
Blomsterfonden

Nr 2 juli 2026



”Ett gott liv – hela livet”

Alma möter Linda Björkhem-Bergman,
en av landets ledande experter på palliativ vård

Tema:

ALLA DESSA VAL



BLOMSTER
FONDEN

ERBJUDANDE TILL BLOMSTERFONDENS MEDLEMMAR



Solens Mat & Vin

Solens Mat & Vin med Johan Berg

En smakresa för dig som vill uppleva det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur i kuststaden Terracina. Vi provsmakar lokala specialiteter med vår uppskattade reseledare.

BLOMSTERPRIS: 21 450 kr ord. pris 21 950 kr 13/9, 6 dagar

Madeira - Atlantens smaragd med Christel Vieira

Madeira bjuder in till natursköna utflykter, madeiravin, pittoreska byar, storslagna trädgårdar och möjlighet till levadavandring. Alla måltider och dryck ingår på vårt fyrstjärniga hotell i utkanten av Funchal.

BLOMSTERPRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr 26/9, 8 dagar

Malta & Gozo med Erik Sunnerstam

Vi njuter av ett glittrande Medelhav och gör utflykt till systerön Gozo, promenerar i de historiska "Tre städerna" och besöker charmiga Valletta i gott sällskap med goda måltider.

BLOMSTERPRIS: 17 950 kr ord. pris 18 450 kr 9/11, 7 dagar

Julmarknad på Tivoli med Jöran Nielsen

Vi åker tåg till Malmö och går på stadspromenad innan middag på Hylle bryggeri. Nästa dag åker vi Öresundståget till Köpenhamn för en heldag som bjuder på julmarknader och middag på anrik restaurang.

BLOMSTERPRIS: 6 950kr ord. pris 7 250 kr 2/12, 2 dagar

Tillbaka igen! Hälsodagarna i vackra Roslagen 6 - 8 september

Ange kod
BLOMSTER
vid bokning



Madeira



Se erbjudanden på
reseskaparna.se/blomsterfonden

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Vill Du ha hjälp med att skriva Dina memoarer?

Du berättar - vi skriver, designar och trycker en vackert inbunden bok.



Läs mer och kontakta oss på www.lifeportraits.se

Life Portraits

Ditt liv. En historia värd att berätta.

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

Bästa medlemmar,

I höst är det dags igen – Sverige går till val och vi ska välja vilka som ska styra Sverige kommande mandatperiod. För mig är det lite som en hälsokontroll för samhället: vi stannar upp, tittar på läget och bestämmer riktning – tillsammans, genom fria och rättvisa val.

Samtidigt är det värt att påminna sig om att den här rätten inte är självklar överallt. I dag bedöms allt färre länder vara fullvärdiga demokratier, och på många håll begränsas människors möjlighet att rösta, organisera sig och uttrycka sig fritt. Det gör vår rösträtt så otroligt värd att vårda – och att faktiskt använda.

Välja hela veckan

Men vi väljer inte bara vart fjärde år. Vi väljer hela tiden. Många val är så små att vi knappt märker dem – om vi tar trapporna eller hissen, om vi svarar "jag återkommer" och menar det, om vi ler mot någon i dörren eller tittar ner i mobilen. Och så finns de större valen: vad vi prioriterar när tiden inte riktigt räcker till, hur vi tar ansvar i våra arbeten eller uppdrag, och vilket mod vi vågar visa när saker och ting känns obekväma.

Kanske är det just därför det demokratiska valet betyder så mycket. Det är vårt stora gemensamma val som gör plats för alla de andra: rätten att tycka olika, att engagera sig, att rösta fram förändring och att acceptera ett resultat även när man själv hade hoppats på något annat. Det är inte alltid friktionsfritt. Men det är en styrka.

Ministerbesök

På Blomsterfonden ser vi varje dag hur val får betydelse i praktiken. Inte de stora politiska besluten i första hand, utan de där små som gör livet lite tryggare och lite

varmare. Under vårt möte med äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje i april påminde en av de boende på Ringvägen om just det: "Fler politiker borde komma på besök och se hur vi har det." En enkel mening – men ett val att säga det högt.

Det är samma sak med de vardagliga valen i vår verksamhet: att fråga en kollega en gång till om något är oklart, att lyssna färdigt innan vi svarar, att hålla en överenskommelse eller ta det samtal vi helst skjuter framför oss. Sådana handlingar bygger tillit – och gör skillnaden mellan att känna sig ensam eller sedd.

Viktig grupp

Aldrig förr har äldre haft så stora möjligheter till inflytande. Nästan 29 procent av de röstande i höstens val är 65 år eller äldre. En av de som kommer att rösta är Alice Sander, 106 år och boende hos oss i Älvsjö. Hon föddes innan svenska kvinnor fick rösta för första gången 1921 – vilket ger perspektiv på hur ung vår demokrati faktiskt är.

När valdagen kommer: använd din röst. Se det som en möjlighet – och en påminnelse om att din röst faktiskt räknas. Och fram till dess: fortsätt göra de där kloka valen i vardagen. För demokrati är inte bara något vi har på papper – det är något vi håller i gång, tillsammans.

Marika Philipson

Marika Philipson är verkställande direktör i Blomsterfonden sedan september 2024

**Blomsterfonden**

Blomsterfonden är en ideell förening, grundad av Alma Hedin 1921, som arbetar för hem och vård åt äldre i Storstockholm. Vi erbjuder seniorboende, hemtjänst och äldreboende med ett rikt socialt innehåll som främjar gemenskap, aktivitet och livskvalitet. I dag har vi cirka 66 000 medlemmar.

Styrelseordförande: Johanna Cerwall **VD:** Marika Philipson

Blomsterfonden samlar in gåvor till hem och vård åt äldre.

Plusgiro: 90 25 30-5

Bankgiro: 902- 5305

Swish: 9025305

Har du frågor om Blomsterfonden?

Ring 08- 555 94 500, eller skicka e-post till info@blomsterfonden.se



Tema:
ALLA DESSA VAL

MÖTET

Vi pratar om döden med Linda Björkhem-Bergman professor inom palliativ medicin.

Sida 14

LEDARE 3

Blomster Fondens VD
Marika har ordet

NYHETSSVEPET 6

Nyheter & röster om
frågor som angår dig

VALSPECIAL 8

Så skulle Sverige styras om
65+ fick bestämma

RESAN 18

Prag ett kärt återseende

FRÅGA EXPERTEN 24

Om framtidsfullmakt och
hur tufft du kan träna

PÅ BLOMSTERFONDEN 26

Susanne är ny vårdchef på
Blomsterfonden

ALMAS BOKLOTTERI 27

Är det din tur att vinna?

HJÄRNGYMPA 28

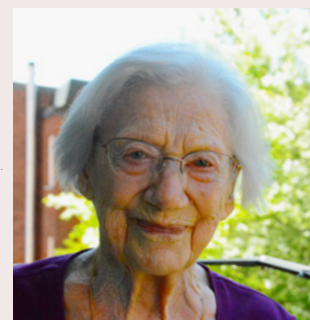
Val/kval/kors/tvärs

FRÅN STÄMMAN 32

Hur var det?

ANSLAGSTAVLAN 34

Information till våra medlemmar



VAR DET BÄTTRE FÖRR?

Vi träffar 106-åriga
Alice, som vet vad
hon tycker.

Sida 20-24

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.

Chefredaktör och ansvarig utgivare: Christel Jansson **Formgivning:** Friends Agenda
Omslagsfoto: Rickard Kilstrom **Tryck:** Pipeline Nordic AB

Adress: Box 110 91, 100 61 Stockholm **Telefon:** 08-555 94 500 (växel) **E-post redaktionen:** alma@blomsterfonden.se **Hemsida:** www.blomsterfonden.se
Prenumerationsärenden: alma@blomsterfonden.se **Annonsera:** alma@blomsterfonden.se, 08-555 94 500.



Det är maj och våren har äntligen kommit. Med detta nummer av Alma i era brevlådor kan ni också se vårt nya format – tack till alla er som skickat in synpunkter inför omgörningen. Fortsätt gärna höra av er till alma@blomsterfonden.se.

Det här numret kretsar kring två typer av inflytande som hänger ihop mer än man kanske tänker: rätten att påverka sin vardag, och rätten att påverka samhället.

Hela livet fattar vi beslut som en självklarhet. Vi väljer vad vi äter till frukost, när vi går och lägger oss, vem vi umgås med. Vi reflekterar sällan över det – förrän det inte längre är självklart.

Att få bestämma själv

När jag träffar boende på våra seniorboenden är det just de frågorna som återkommer. Inte de stora, utan de där lilla: vilken tid man vill gå upp. Om man vill ha gröt eller smörgås. Om man får sätta på radion innan personalen har tid att hjälpa till. Det kan låta som detaljer, men det är inte detaljer för den det gäller – det är livet.

Jag tänker ofta på det när jag försöker föreställa mig min egen framtid. Jag vill vara hörd och respekterad också när kroppen inte alltid orkar som förr. Jag vill bestämma över de små sakerna. Och jag tror att de flesta av oss vill det. Frågan är: vem bestämmer när vi inte längre kan bestämma själva? Det är inte en hypotetisk fråga – det är en fråga vi alla förr eller senare möter, antingen som den som behöver hjälp, eller som den som ger den.

Fler äldre väljare

Inför det här numret fick Blomsterfonden och Almaredaktionen besök av äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje (M). Vi träffades på Ringvägens seniorboende och pratade med boende och personal. För ministern och andra politiker gör nog klokt att lyssna på de äldre. Gruppen 65+ i valmanskåren växer och utgör snart var tredje väljare. De äldre är dessutom de allra flitigaste väljarna och missar sällan att rösta. Något vi skriver om i vår Valspecial.

Historiskt perspektiv

Och sedan finns Alice Sander, 106 år, boende hos Blomsterfonden på Liseberg i Älvsjö. Hon är en av de äldsta levande rösterna om vad inflytande faktiskt innebär – och om hur Sverige förändrats. Alice var nio år när svenska kvinnor fick rösträtt 1921. Det sätter perspektiv, inte bara på demokratin, utan på hur kort tid det egentligen är sedan vi inte fick bestämma alls. Det lätt att få historiesvindel vid tanken på hur mycket som har hänt under ett liv. Men också en nyttig påminnelse om de många bra och goda förändringar som vi och de som kom före har lyckats åstadkomma i Sverige.

I det sammanhanget passar det att vi i detta nummer också möter Linda Björkhem-Bergman, professor och överläkare vid Karolinska. En av Sveriges främsta experter på palliativ vård och hur vi tar vara på hela livet. Hennes fråga liknar min: hur vill vi ha det i livets sista skede – och vem lyssnar på oss då? Det är ett ämne vi sällan pratar om, men som angår oss alla.

Vi reste till Prag

I det här numret delar jag och min kollega Charlotte Wallenholm med oss av en fantastisk resa med en glatt gång Blomsterfondare i resebrev från Prag. Ressugna som inte vill åka fullt så långt kan följa med på kommande medlemsresa till hälsodagar på Runö den 6–8 september.

Sedan har vi så klart en rykande färsk rapport från årets föreningsstämma den 26 maj i Stockholm.

Det är mitt hopp att detta nummer av Alma ger er både igenkänning och väcker nya tankar. Och om ni har tankar om självbestämmande eller andra teman i Alma – hör gärna av er. Era synpunkter och erfarenheter hjälper oss att göra en bättre tidning.



Christel Jansson

CHRISTEL JANSSON – Chefredaktör Alma
Mejla till: alma@blomsterfonden.se

NYHETER & RÖSTER OM FRÅGOR SOM ANGÅR DIG

HEMTJÄNST

”De ser oss inte som människor, vi är kreatur”

”Jag var väldigt orolig innan jag flyttade in” – det säger Anne-Maj Larsson, 77, i Trollhättan till SR P4 om livet som beroende av hemtjänst med minutschema. En kartläggning av P4 och Ekot visar att ett 90-tal kommuner fortfarande styr hemtjänstpersonalen med minutscheman, trots att stressen leder till uteblivna besök. I Trollhättan fick Anne-Maj och personalens protester gehör: minutschemat slopas nu. Äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje (M) säger till SR att hon inte hade rekommenderat modellen.

Källa: SR P4, november 2025

MAT & OMSORG

Mikromat i stället för lagad lunch – 42 kommuner struntar i maten
Allt fler kommuner har slutat köra ut varm, lagad mat till äldre med hemtjänst. En granskning av P4 och P1 Dokumentär visar att 42 kommuner nu hänvisar äldre till butikernas frys-rätter – och sparar miljoner på det. ”Smakmässigt börjar det ta stopp. Att det inte är gott”, säger Annelie Persson i Hjo. Äldreforskaren Yngve Gustafson kallar utvecklingen ”ren åldersdiskriminering”. Socialdemokraterna har svarat med ett löfte om 300 miljoner kronor öronmärkta för äldres mat.

Källa: SR P4 / P1 Dokumentär, mars 2026,

OPINION

Varannan svensk litar inte på äldreomsorgen – men Gunilla stortrivs
Knappt var tredje svensk har förtroende för att äldreomsorgen ger en värdig vård och omsorg, visar en undersökning från Indikator Opinion gjord på uppdrag av SR P4. Hela 31 procent uppger litet eller mycket litet förtroende. Men 90-åriga Gunilla Hörnberg i Herrljunga berättar en annan historia: hon stortrivs på sitt boende och var orolig i onödan. ”Jag var väldigt orolig innan jag flyttade in”, säger hon – och tillägger att oron visade sig obefogad. Enhetschefen på boendet menar att mediebilden av äldreomsorgen är alltför negativ.

Källa: SR P4 / Indikator Opinion, april 2026

RÄTTIGHETER

Färre får färdtjänst – ny lag dröjer

Både antalet färdtjänstillstånd och andelen av befolkningen med tillstånd har minskat kraftigt sedan lagens tillkomst – och mest bland dem över 80 år. Sedan våren 2023 ligger ett utrett lagförslag om tydligare rättigheter på regeringens bord utan att något hänt. Regeringen har nu gett Transportstyrelsen i uppdrag att kartlägga hur kraven skiljer sig åt mellan kommuner. Kritikerna menar att det är ett nytt sätt att skjuta frågan på framtiden.

Källa: Transportstyrelsen / HejaOlika, februari 2026

BLOMSTERFONDEN

Blomsterfonden bygger nytt i Liseberg

Det välbekanta tegelröda vård- och omsorgsboendet i Liseberg i Älvsjö, som stått sedan 1950-talet, ersätts av ett helt nytt och modernt boende med 85 platser – 19 fler än i dag. ”Vi bygger nytt eftersom lokalerna är otidsenliga, framför allt för de boende men också för medarbetarna”, säger Blomsterfondens vd Marika Philipson till Mitt i Stockholm. Det gamla höghuset byggs i sin tur om till seniorlägenheter. Processen är lång: inflyttning ligger minst tio år bort.

Källa: Mitt i Stockholm, maj 2026

Njut av tre hälsodagar i Roslagen – anmäl dig redan nu



För tredje gången bjuder Blomsterfonden in medlemmar till hälsodagar i samarbete med Reseskaparna. I år bär det av till Runö, en halvö i södra Roslagens skärgård med naturreservat, klippbad och havsutsikt – den 6–8 september.

Resan är framtagen för dig som vill röra på dig i vacker miljö, äta gott och träffa nya bekanskskaper – i din egen takt. Träningsinspiratören *Anna Tergil* och fysioterapeuten *Johan Söderberg* leder utomhuspass, workshops och promenader, och delar med sig av praktiska råd om vardagsträning, balans och rörlighet. Med på resan finns också en stödperson från Blomsterfonden.

Priset är **9 990 kronor** och inkluderar buss från Cityterminalen, logi i enkelrum, alla måltider och aktiviteter.

Boka via Reseskaparna på reseskaparna.se

BOKA

6–8

SEPTEMBER

Inklusive:
enkelrum
måltider
aktiviteter
transport



**BLOMSTER
FONDEN**

Så skulle Sverige styras om 65+ fick bestämma

Ungas högersväng förra valet och den allt djupare ideologiska klyftan mellan könen är ivrigt diskuterade politiska trender. Men hur skulle det se ut om den snabbast växande väljargruppen 65+ skulle få bestämma valutgången?

Enligt SCB's undersökning om partisympatier i maj skulle det rita om den partipolitiska kartan fullständigt: Fyra partier skulle åka ut och S få egen majoritet.

Aldrig tidigare har gruppen 65 år och äldre varit så stor del av väljarkåren. I början av 2000-talet röstade knappt var fjärde väljare som pensionär. I höst väntas de utgöra nära 29 procent – närmare var tredje röst i valurnorna.

I år är det både rekordmånga förstagångsväljare och fler äldre som röstar. Går det att säga hur demografin kommer att påverka valresultatet?

– Inte på något enkelt sätt. Dels är ålderskillnaderna i partival inte jättestora, dels tar det faktum att både de yngre och äldre väljarna blir fler delvis ut varandra, säger Jan Teorell, professor i statsvetenskap vid Stockholms universitet.

Det är framför allt de allra äldsta som ökat: bland dem som fyllt 80 år syns den tydligaste förändringen, enligt SCB:s siffror. En väljargrupp som domineras av långlivade kvinnor.

Om man tittar på det senaste valresultatet hade 65+ väljarna levererat en klar seger för det rödgröna blocket genom ett långt större stöd för S inom väljargruppen.

På vilket sätt skiljer sig unga och äldre åt i partisympatier?

– Det parti där man brukar se störst skillnader mellan åldersgrupper är Socialdemokraterna, som har en tradition av att vara något av ett "pensionärsparti". I den senaste vallokalsundersökningen (VALU) från valet 2022 stack även två andra partier ut, både Moderaterna och Vänsterpartiet hade en betydligt yngre väljarkår än övriga partier. Sverigedemokraterna var när de kom in i

Riksdagen 2010 något av ett "ungdomsparti" men deras väljarkår har blivit allt äldre och i Valun 2022 syns inga tydliga ålderskillnader för SD, säger Jan Teorell.

Om man istället tittar på SCB:s partisympatiundersökningar från maj 2025 och jämför med den mätning som gjordes innan valet 2022 så får vi en känsla för hur valvindarna blåser. Mest dramatiskt är tappet för M bland de många unga väljare som valet 2022 gav högerblocket sitt stöd.

De växande ideologiska klyftorna mellan könen är flitigt rapporterad. Kvinnor lutar åt vänster och män åt höger. Samma mönster återfinns bland de äldre väljarna, men inte lika markant.

Hur kommer det sig att de politiska könsskillnaderna är mindre hos äldre väljare?

– Det beror troligen på att det så kallade "könsgapet" främst är en generationsfråga. Över tid, när dessa generationer blir äldre, kommer det alltså troligen att synas tydligare skillnader i partisympatier och röstningsbeteenden mellan könen även bland de äldre. Men det kan man så klart inte veta med säkerhet, säger Jan Teorell.

Det är över trettio år sedan ett riksdagsparti åkte ut ur riksdagen, hur sannolikt är det att det är färre partier efter kommande val?

– Det får just nu bedömas som ganska sannolikt, eftersom Liberalerna i samlade mätningar tycks stå ganska still i opinionen, en bra bit under Riksdagsspärren. Men det finns ju enskilda mätningar som ger dem ett bättre resultat, och även 2022 startade deras uppgång i opinionen ganska sent, så helt uteslutet är det inte att Liberalerna kommer att klara sig även denna gång.



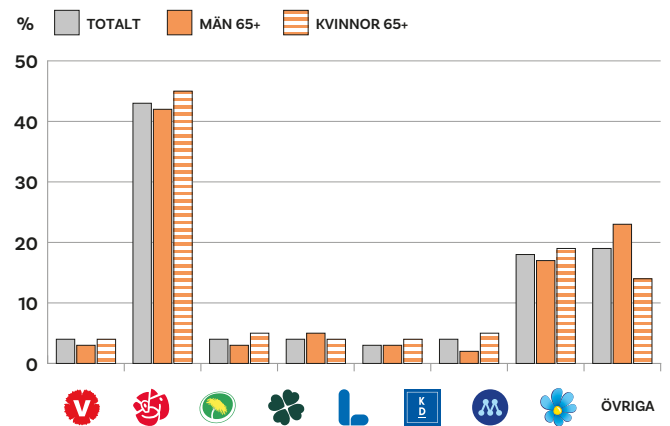
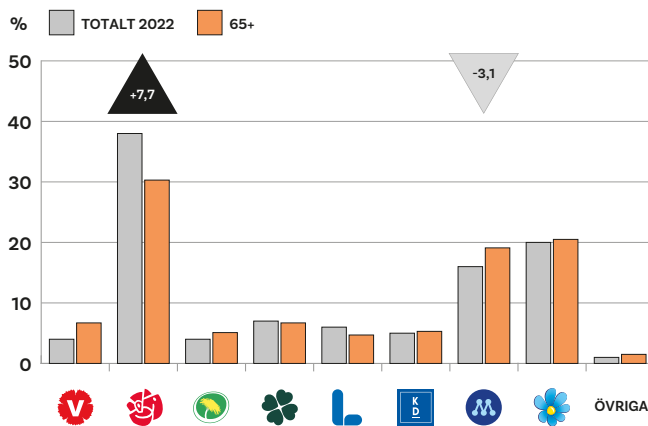


Aldrig tidigare har gruppen 65 år och äldre varit så stor del av väljarkåren. I början av 2000-talet röstade knappt var fjärde väljare som pensionär. I höst väntas de utgöra nära 29 procent – närmare var tredje röst i valurnorna. ”

Jan Teorell, professor i statsvetenskap vid Stockholms universitet

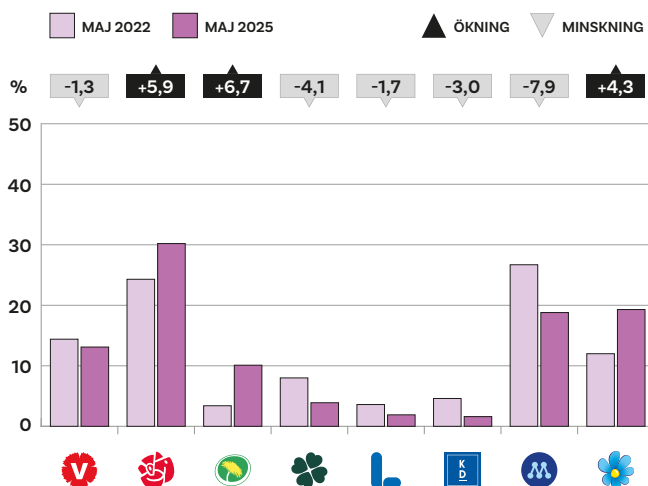
Hur 65+ röstade

Källa: SVT Valu (vallokalsundersökning) 2022 samt Valmyndighetens slutresultat



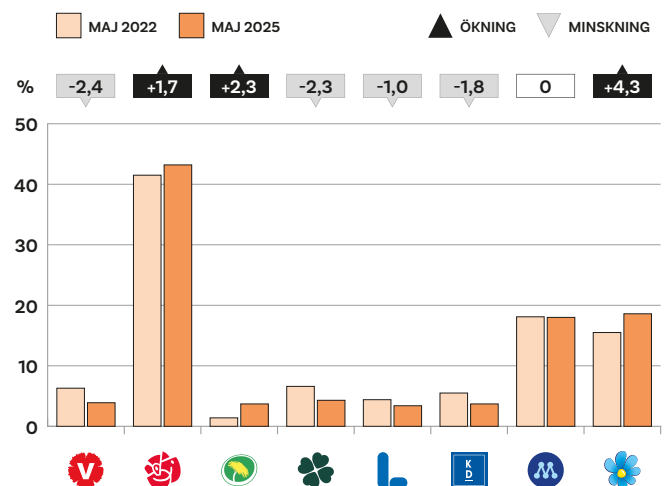
Partisympati 18-29 år – 2022 mot 2025

Källa: SCB Partisympatiundersökningen



Partisympati 65+ år – 2022 mot 2025

Källa: SCB Partisympatiundersökningen



De viktiga vardagsfrågorna avgörs i regionvalet

Om riksdagsvalet dominerar mediebevakningen är det i regionvalet många av de viktiga vardagsfrågorna avgörs. Det handlar bland annat om tillgänglighet i vården och hur dyrt och tryggt det är att åka kollektivtrafik. Här är Almas guide till regionvalet i Stockholm 2026.

Den största skiljelinjen mellan partierna i region Stockholm handlar om hur vården ska organiseras.

Den nuvarande majoriteten (S, C, MP med stöd av V) vill minska marknadsstyrningen och samla mer av den avancerade vården på de stora sjukhusen. Oppositionen (M, KD, L, SD) menar istället att valfrihet och privata aktörer är nyckeln till att korta köerna och öka tillgängligheten.

I Region Stockholm pågår just nu en av de största förändringarna av sjukvården på decennier. Det handlar om en kursändring där man går från en modell med stort fokus på privata vårdval (där patienten själv väljer klinik på en öppen marknad) till en modell med mer centralstyrning och fokus på de stora akutsjukhusen.

De privata vårdgivarna försvinner inte helt, men de blir färre och deras roll blir mer styrd. För den som är van att själv kunna söka upp en privat specialistklinik för exempelvis gråstarr, hudbesvär eller geriatrisk vård, kan valmöjligheterna bli mer begränsade framöver. Du kommer i högre grad att hänvisas till de vårdgivare som regionen har valt ut eller till sjukhus i regionens egen regi.

När det gäller primärvården är majoriteten av vårdcentralerna i Stockholm fortfarande privata. Här är förändringen inte lika stor som inom specialistsjukvården.

Därför ska privata vårdgivare bli färre i Stockholm

Majoritetens argument för:

Patienten får en tryggare vård där information inte faller mellan stolarna. Istället för att själv hitta rätt bland olika privata kliniker ska vårdbehövande mötas av ett sammanhållet system där akutsjukhusen och vårdcentralerna samarbetar bättre.

Oppositionens argument mot:

Reformen leder till att valfriheten minskar och att köerna växer. När man stänger välfungerande privata kliniker läggs en tyngre börda på de redan överbelastade storsjukhusen. Patienter som tidigare snabbt kunde få en tid hos en privat specialist nu tvingas vänta i regionens centrala köer.

De här frågorna driver de olika partierna i regionalvalet

Sjukvården: Här tävlar man om allt från «fast läkarkontakt» (S, C, MP) till särskilda äldreutrymnen med egna ingångar för seniorer (M). Kristdemokraterna profilerar sig på att garantera tillgång till geriatrisk expertis inom äldre-sjukvården.

Trygghet och språk: Sverigedemokraterna driver krav på dokumenterade kunskaper i svenska språket hos all vårdpersonal, medan Liberalerna fokuserar på att stärka demensvården på vårdcentralerna.

Resor: Vänsterpartiet vill se kraftigt sänkta priser för pensionärer, medan Miljöpartiet betonar att hissar och rulltrappor i tunnelbanan alltid måste fungera för att staden ska vara tillgänglig för alla.

Vem är vem i regionpolitiken?

Här är de främsta företrädarna för de åtta partierna i Region Stockholm som du kommer att möta i debatterna framöver:



Vänsterpartiet
Anna Sehlin
Oppositionsregionråd



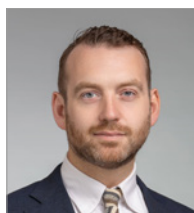
Liberalerna
Amelie Tarschys Ingre
Oppositionsregionråd



Socialdemokraterna
Aida Hadžialić
Finansregionråd (Leder nuvarande styre)



Kristdemokraterna
Carl-Johan Schiller
Gruppledare och partiets toppkandidat i regionvalet



Miljöpartiet
Jakob Dalunde
Trafikregionråd (Ansvarig för SL)



Moderaterna
Axel Conradi
Oppositionsregionråd (Gruppledare)



Centerpartiet
Michaela Haga
Gruppledare



Sverigedemokraterna
Msciwój Swigon
Gruppledare

Viljan att forma sin egen vardag går inte i pension

På Ringvägen samsas fågelsång med ljudet av bilar och förskolebarn. Inne på Blomsterfonden hörs småprat, slammer från kaffekoppar och någon som hälsar på personalen i förbifarten. Det är en av årets första vårdagar och ljuset faller in över samlingsrummet på boendet i Skanstull. Den här dagen får Blomsterfonden besök av äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje (M).

Schemat är tätt. Efter besöket väntar stadshus, slott och kungligt 80-årsfirande för sällskapet, som också består av partikollegan i Stockholms stad Andréa Hedin. "När jag fick frågan om en intervju med Alma sa jag direkt att jag i så fall ville komma och besöka Blomsterfonden", säger Anna Tenje, som också berättar att hennes svägerska nyligen blivit medlem och boköande hos Blomsterfonden.

Prästens lilla kråka

Första stoppet blir sittgympan i Salongen på Ringvägen, där ett tjugotal boende entusiastiskt följer rörelserna till "Prästens lilla kråka". Trots den avslappnade stämningen finns en större fråga i rummet: hur samhället ska möta en växande äldre befolkning och samtidigt ge fler möjlighet att leva livet fullt ut. Tenje beskriver utvecklingen som nationell men särskilt påtaglig i Stockholm, där behovet av fler boendeplatser och olika boendeformer väntas öka kraftigt de kommande åren. Under dagen återkommer hon till en formulering som sätter tonen för hela



"Detta kan jag! Jag är gammal simskolelärare" Anna Tenje.

besöket: "Viljan att forma sin egen vardag går inte i pension." Bland de boende vi möter under besöket finns både de som sympatiserar med Tenjes politik och de som hoppas på ett maktskifte efter höstens val.

Oljud som ljuv musik

Efter sittgympan går turen vidare till de nyrenoverade lägenheterna i 101:an och ett samtal hemma hos Maj-Lis och Gunnar Gellerstedt. De var först med att flytta in i de nya lägenheterna och samtalet kretsar kring alltifrån flytt och trygghet till synen på gemensamt ansvar. "Det känns som att alla frågar vad de själva kan få. Jag saknar att höra frågan 'vad kan jag bidra med'", säger Maj-Lis Gellerstedt.

Både Maj-Lis och Gunnar har arbetat på Södersjukhuset, och kopplingen till platsen är fortfarande stark. De uppskattar de nya treglasfönstren mot den bullriga Ringvägen, även om ljuden utifrån ibland fortfarande hörs.

För oss är ambulansernas sirener som ljuv musik. Det påminner om gamla jobbet på Södersjukhuset", – Gunnar Gellerstedt.

Ett liv i balans

I källaren på ÄldrePower samsas balansmaskiner och träningsredskap sida vid sida. Att det är just dessa redskap som finns här är ingen slump. ÄldrePower har vuxit fram ur en forskningsstudie där Blomsterfondens boende och personal deltog. Sedan dess har konceptet utvecklats steg för steg för att passa äldres behov och är i dag en etablerad del av Blomsterfondens verksamhet.

Just i dag, när solen tittat fram, är det glest bland besökarna. Vanligtvis är det en populär samlingsplats. Träningen handlar inte bara om styrka och rörlighet, utan också om trygghet, självständighet och gemenskap. *"I trygghetsboenden och seniorboenden får man möjlighet att upprätthålla sina funktioner, med träning och sociala aktiviteter. Det är väldigt viktigt, och man kan få nya vänner även senare i livet"*, berättar Anna Tenje. Frågan om ofrivillig ensamhet engagerar Anna Tenje starkt, och hon återkommer flera gånger till ämnet i samtalen. Hon betonar också att rätt boendeform kan öka delaktigheten och stärka livskvaliteten för den som annars riskerar att bli isolerad.



"En av de största utmaningarna i Stockholm är att äldre vill bo kvar i stan", säger Andréa Hedin (M), till höger i bild.



Fler politiker borde komma på besök och se hur vi har det, säger en av personerna runt bänken.

Finfika i trädgården

Under fotograferingen i trädgården passar vi på att prata med ett sällskap som fikar i det gröna. De är överlag mycket nöjda med livet, ålderdomen och inte minst vardagen hos Blomsterfonden. Men när samtalet glider över till partipolitik blir svaren mer trevande.

Där, i samtalen över kaffet, blir också dagens budskap som tydligast: viljan att forma sin egen vardag går inte i pension. 🍷

Fem snabba frågor till Anna Tenje

Vad tar du med dig från dagens besök?
Sverige får fler äldre, särskilt i Stockholm. Det behövs fler boendeformer, och trygghets- och seniorboenden avlastar både hemtjänst och särskilt boende.

Vad kan politiken göra för att underlätta?
Samarbeta mer med idéburna och privata aktörer, dela risk i utbyggnaden och säkra valfrihet så att äldre kan bo där och hur de vill.

Varför är förtroendet för äldreomsorgen lågt i många mätningar?
De som har omsorg är ofta nöjda, men allmän bild påverkas av negativa fall i media. Samtidigt finns verkliga brister som måste åtgärdas.

Hur vill du själv ha det när du blir äldre?
Hög kompetens hos personalen, god svenska, trygghet, valfrihet och inflytande över min vardag så länge som möjligt.

Vad är ditt viktigaste besked till äldre och anhöriga?
Kvaliteten ska stärkas steg för steg, särskilt stödet till anhöriga, eftersom många anhörigvårdare riskerar egen ohälsa.

För ett bra liv hela livet

– Låt oss prata om döden, är en replik som effektivt drar ned stämningen i de gladaste sällskap. Men att prata om och tänka kring döden är just vad överläkaren och professorn vill få oss att göra.

Målet - att skapa mer värde i livet.

Bild Svenska kyrkan Foto Göran Karlsson



Få som har passerat Stampens kyrkogård i Göteborg med spårvagnen har missat den barska uppmaningen ovanför en av ingångarna. Skylten har fått något av ikonstatus och när den togs ned för renovering häromåret blev det en nyhetshändelse.

En anledning till kändisskapet är att budskapet från ett inte alltför avlägset 1800-tal känns oändligt främmande i vår tid. Om människan i vår del av världen under 1000-tals år har uppmanats att begrunda sin dödlighet gör vi idag precis tvärtom.

De allra flesta av oss försöker förtränga den obehagliga tanken att livet inte kommer att pågå alltid. Några stenrika techpionjärer lägger stora pengar på att med fantasifulla metoder sträcka ut den egna existensen bortom den biologiska klockans utmätta tid.

– Vi borde inte vara så rädda för döden. Vi brukar inom den palliativa vården säga att vi måste erkänna döden som en spelare i rummet. Vi kan inte prata om den hela tiden, det blir för tungt. Men erkänner vi döden kan den göra livet värdefullare. Få oss att ställa frågorna vad vi vill göra med den tid vi har kvar, säger Linda Björkhem-Bergman.

Hon är professor och överläkare vid Karolinska Institutet och en av landets ledande experter på palliativ vård.

Under pandemin blev den palliativa vården för många sorgdrabbade synonymt med vårdens nederlag →



” Erkänner vi döden kan den göra livet värdefullare. Få oss att ställa frågorna vad vi vill göra med den tid vi har kvar.”

inför sjukdomen. I media uttrycktes förtvivlan över att avlidna kära "bara får palliativ vård" i betydelsen att vården abdikerat från sitt uppdrag att rädda liv.

För Linda Björkhem-Bergman är perspektivet det motsatta. Under specialistutbildningen som ung läkare hamnade hon under en period på en palliativ avdelning och blev fast.

– Jag tycker att mitt jobb verkligen är meningsfullt, att jag kan göra nytta. Jag älskar verkligen mitt jobb. Alla möten, alla patienter jag träffar och får ta del av deras livsberättelse. Det ger en väldig tillfredsställelse att känna att man faktiskt kan göra skillnad, säger hon med en entusiasm och energi som är en livgivande kontrast till ett tungt ämne.

För henne handlar inte den palliativa vården om att ge upp inför döden, utan om att skapa ett så bra liv som möjligt hela livet ut.

Vad innebär egentligen palliativ vård?

– Det är ett begrepp många förknippar med vård i livets allra sista skede, men det stämmer inte riktigt. Socialstyrelsens definition är att palliativ vård syftar till att ge bästa möjliga livskvalitet och minska lidandet för patienter med allvarliga tillstånd som kan leda till döden – inom dagar, månader eller år. Det är alltså ett väldigt brett begrepp som rymmer många diagnoser och situationer.

Vad är den vanligaste missuppfattningen?

– Att palliativ vård innebär att vi inte gör något. Att vi är passiva. Men det är precis tvärtom – vi är aktiva, fast på ett annat sätt. Ibland gör vi en sak, ibland avstår vi från en annan. Vi optimerar vården istället för att maximera den. Det är en viktig skillnad.

Hon berättar att de patienter som remitteras till hennes enhet, ofta är oroliga och rädda inför mötet.

– Många är rädda när de hör ordet palliativ vård. Men sedan, när de förstår vad det verkligen innebär, är de alla väldigt nöjda. Det ser jag om och om igen.

Palliativ vård och vård i livets slutskede – vad skiljer begreppen åt?

– Palliativ vård kan pågå under lång tid – månader, ibland år. Vård i livets slutskede är en del av den palliativa vården, men bara den allra sista fasen.

Idag är det möjligt att leva länge med en obotlig sjukdom, exempelvis cancer, och ha palliativ vård under hela den tiden. Det handlar om att se hela människan, inte bara sjukdomen. Vad är livskvalitet för just den här patienten? Det är alltid den frågan vi utgår ifrån.

Hon lyfter den palliativa fasen som en potentiellt viktig länk i ett gott liv.

– För många kan det här vara en oerhört värdefull tid. När man säger saker som inte tidigare har sagts och reder ut relationer.

Linda delar med sig av en personlig erfarenhet – en berättelse som visar vad god palliativ vård kan vara i praktiken.

– Min svärfar hade Alzheimers och bodde på ett boende i Stockholm sin sista tid. När det var dags fick han somna in där, bland personal han kände och i en miljö han var van vid. Det var lugnt och värdigt. Vi kunde finnas hos honom. Det blev ett fint avslut. Och det är precis det vi strävar efter. Att döden, när den kommer, ska vara så bra som möjligt. Det är inte ett misslyckande – det är ett naturligt slut på livet.

Den palliativa vårdens systematik vilar på fyra hörnstenar: symtomlindring, teamarbete, samtal och kommunikation samt stöd till närstående.

– Personen ska naturligtvis ha bra smärtlindring och annan behandling. Ett bra samarbete mellan de olika professionerna med olika

perspektiv är avgörande. Och att den bedrivs efter det vårdtagaren har uttryckt.

Den tuffaste delen är ofta i dialogen med de anhöriga.

– Där är det inte ovanligt att det blir svårt. Den sjuke kan ofta vilja slippa behandlingar som är både plågsamma och som inte ökar livskvaliteten. Men de anhöriga har ett annat perspektiv och vill slippa sorgen efter en älskad anförvant.

Vad är det viktigaste för mig som patient att veta om palliativ vård?

– Att den är till för att bibehålla livskvalité och ge god symtomlindring. Det är en möjlighet man har – snarare än något att vara rädd för. Den palliativa vården ska också vara personcentrerad så att den passar just den personen som man har framför sig.

Och till mig som är anhöriga – vad bör jag tänka på?

– Våga ställa de svåra frågorna. Om prognos, om hur förloppet framåt kan se ut. Och våga berätta om dina egna önskemål och farhågor. Det är inte lätt. Men det är så viktigt.

Det finns en rädsla för att palliativ vård påskyndar döden för patienter som har möjlighet att bli friska – vad är din uppfattning?

– Det stämmer inte men är tyvärr en vanlig missuppfattning. Men det gäller att göra rätt bedömningar när man startar palliativa vård. Ett problem är om man tror att palliativ vård bara innebär att ge vissa symtomlindrande mediciner och att man missar helhetssynen.

Hon pekar på forskning på cancerpatienter som visar på motsatsen.

– Studier visar faktiskt att cancerpatienter som har tillgång till palliativ vård lever längre än de som inte får det. Det är ett resultat som överraskar många. Men det handlar om att vi tar hand om hela personen

– fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt – och inte bara jagar ett botemedel som inte finns.

Med en åldrande befolkning och allt fler medicinska möjligheter att behandla obotliga sjukdomar ökar kraven på den palliativa vården. Linda lyfter behoven att utbilda fler i personalen på olika typer av äldreboenden.


– Det behövs mycket kunskap och glädjande nog driver Palliativt Kunskapscentrum i region Stockholm ett viktigt kunskapslyft mot vårdpersonal där de utbildar palliativa ombud ute på boenden.



*En dag ska vi dö.
Men alla andra
ska vi leva.*

P.O. ENQUIST författare, 1934 – 2020

Avslutningsvis, hur ska vi förhålla oss till de här svåra frågorna?

– Jag tror att vi ibland glömmer att vi alla kommer att dö någon gång. Alla som fötts kommer att dö. Många tänker nog att om vi bara får tillräckligt intensiv vård så kan vi undvika det. Men så fungerar det inte. Ibland kan vi förlänga livet med insatser – ibland inte. Vi behöver erkänna döden som en del av våra livsvillkor. 

Om palliativ vård.

Palliativ vård syftar till att ge bästa möjliga livskvalitet och lindra lidande för patienter med allvarlig sjukdom som inte kan botas – oavsett om det handlar om veckor, månader eller år.

Den bygger på fyra hörnstenar: **symtomlindring, teamarbete, samtal/kommunikation och stöd till närstående.**

Vård i livets slutskede är den sista fasen – när livet faktiskt lider mot sitt slut.

Ca 70 000 personer per år i Sverige beräknas ha behov av palliativ vård, vilket är 80 procent av alla dödsfall.

En tredjedel av alla patienter som skulle behövt palliativ vård blir utan, enligt en aktuell rapport från Svenska palliativregistret 2026.

Studier visar att cancerpatienter med palliativ vård **lever längre** och mår **bättre**. Ändå visar Cancerfundsrapporten 2024 att tillgången i Sverige varierar kraftigt – beroende på var man bor. I storstäder som Stockholm, Malmö och Göteborg är tillgången bäst,

Underbara Prag – äntligen tillbaka!



Så fick vi äntligen komma tillbaka till Prag med en härlig grupp Blomsterfondare på medlemsresa i spirande vårzeit! Det var hela 11 år sedan vi senast gjorde en medlemsresa hit, men Prag förtjänar verkligen mer frekventa besök. Resan avgick den 14 april och under fyra dagar fick vi uppleva massor.

I Prag är det ibland som om tiden stått still med alla välbevarade byggnader, den vackra Karlsbron och Pragborgen som tronar på slottskullen i den västra delen av Prag. Här på andra sidan Moldau i den historiska stadsdelen, har vi vandrat runt, smakat på glassen i solskenet och förundrats över hur mycket historia här finns. Böhmska kungar, Hapsburgska kejsare och en nazistisk diktator har stått där uppe vid Pragborgen och blickat ut över staden. Nu kan vi lägga till en grupp storögda Blomsterfondare till den listan.

Tack vare duktiga svensktalande guider fick vi lära oss massor om staden under våra fyra dagar, och inte bara om historia. När vi på ankomstdagen passerade den ryska ambassaden på vägen från flygplatsen förklarade vår guide att gatan som ambassaden ligger på nyligen hade döpts om i protest mot Rysslands krig mot Ukraina. Gatan heter numera "Ukrainska hjältars gata".

Under våra dagar i Prag hann vi med att åka spårvagn upp till Pragborgen, åka båt och äta middag på floden Moldau, vandra runt både i gamla stan och "nya stan" med otroligt duktiga guider och förstås smaka på tjeckiskt öl och husmanskost. Vi hann se och fascineras av det astronomiska uret på gamla rådhuset vid gamla stans torg, botanisera i butiker och bara njuta av den lite längre framskridna våren med bl.a. blommande Magnolior i stadens parker.

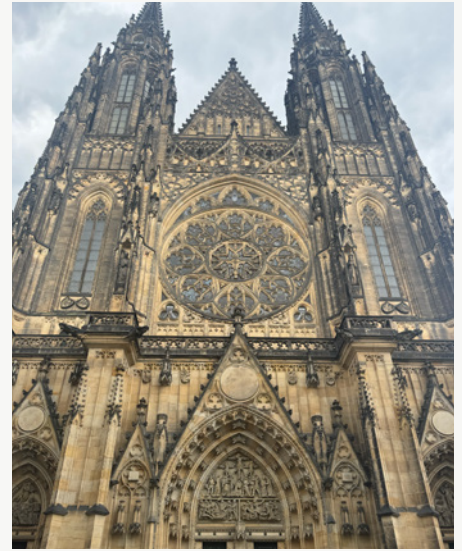
Vår Pragresa bjöd inte bara på upplevelser och sevärdheter, utan också på många fina möten. I gruppen på 35 personer växte snabbt en gemenskap fram, och under dagarna i Prag lärde många känna nya människor. Just det sociala är en viktig del av Blomsterfondens medlemsresor – att få dela upplevelser tillsammans och skapa nya kontakter.

Nu ser vi fram emot återträffen i slutet av maj och nästa medlemsresa i höst. I början av oktober bär det av till Albanien, och det ryktas redan om att 2027 års vårresa kommer att gå till Budapest!

Vi som hade det stora nöjet att få följa med denna härliga grupp till Prag tackar för en väldigt fin och minnesvärd resa.

// *Christel & Charlotte*





← Bilder vänstersida, är utsikt från Pragborgen över staden, glad spårvagnskonduktör.

Högersidan: parken vid Wallensteinpalatset, historisk spårvagn, katedralen vid Pragborgen, det astronomiska uret på rådhuset och en hel hop med blomsterföndare.

Några röster om resan

Vad var bra:

Bra guider. Fick se väldigt mycket. ”
Många trevliga medpassagerare
och bra hotell.

Guiden Jana, väldigt intressant att ”
höra hennes personliga erfarenheter
om landets förvandling från en Sovjet
satellit till full EU medlem och landets
tidigare historia.

Trevliga guider, nytt resmål, bra ”
hotell, välordnat program och
transporter.

Om att träffa nya människor på resan:

Hade inte förväntat mig att 'klicka' ”
med så många, och det var en trevlig
övertäckning.

Alla var så positiva och lätta att ”
prata med.

Om resans program:

Jag fick se det som stod på min ”
'bucketlist' och fick mycket historia.

Promenaderna på 3 timmar var ”
något ansträngande.

Om stödpersonerna från Blomsterfonden:

Då vi är många äldre känns det ”
tryggt att känna att man kan få lite hjälp
om något händer och lite hjälp med
incheckning på flygplatsen. Tycker
att det är mycket trevligt att få se och
lära känna våra representanter från
Blomsterfonden.

De ger trygghet och blir en ”
sammanhållande faktor på
resan.

Det var *inte* bättre förr!

Alice Sander föddes ett år innan kvinnor i Sverige fick rösta första gången, hon var 25 år när andra världskriget slutade och hon gick i pension samma år som Olof Palme kom tillbaka som statsminister. Hennes slutsats av över hundra år av svensk historia kommer utan en sekunds tvekan: – Det var inte bättre förr! Sverige är ett mycket bättre land idag.



Alice Sander, 106, älskar vårgrönskan utanför sin lägenhet. Den påminner henne om barndomen i Segeltorp.

Alice Sander tar emot i sin lägenhet på Annebodavägen i Blomsterfondens område Liseberg i Älvsjö strax söder om Stockholm.

Höften spökar, men det hindrar henne inte från att snabbt få kakor, bulle och kaffe på bordet. Skarp och kvick kan hon med sina 106 år se tillbaka på en generös portion av den svenska historien. Och hon är fortfarande nyfiken på allt som händer i världen.

– Jag tänker aldrig på åldern. Jag vet, jag går inte och tänker ”nu är jag si och så gammal”. Man bara blir det. Och sen firar vi, och sen är det dags för nästa.

Infödd stockholmska

Alice är infödd stockholmska sedan generationer. Hon växte upp i Segeltorp söder om stan ”var som att bo på landet på den tiden” och en miljö hon trivs i. Att flytta från Södermalm till Älvsjö för tre år sedan var därför ingen uppoffring.

– Det påminner om barndomen. Naturen, skogen. Att man kan springa ut bara.

Innan dess bodde hon i trettio år på Blomsterfondens boende på Ringvägen, mitt i Stockholmsbruset.

–Det osar inne i stan. Här är det annorlunda.

Redan första kvällen i nya lägenheten ringde grannen på dörren – inte för att klaga på hamrandet, utan för att säga hej.

Tuffa tider

Den svenska arbetslösheten beskrivs idag ofta som rekordhög, men är ingenting jämfört med 1930-talets massarbetslöshet och arbetsmarknadskonflikter. Alice hade tur och fick via en farbror plats på ett tryckeri, där hon tillbringade nio år. Under krigsåren tryckte de ransoneringskort – för skor, kläder och kött. Allt var ransonerat.

– Med kriget blev det plötsligt lätt att få arbete.

Många av männen var inkallade.

Hon gifte sig 1940, mitt under brinnande krig. Mannen var pressfotograf på Stockholmstidningen. Sonen Ulf kom 1946.

Då var det tuffa tider för nyblivna föräldrar.

– Det fanns ingen mat. Det var hemskt faktiskt.

Arbetet tog henne vidare till jakttidningen Svensk Jakt och sedan till ett anrikt försäkringsbolag, där hon stannade tills pensionen vid 62.

Men som relativt nybliven änka kände hon inte för stillsam pensionärstillvaro. Alice blev en mycket aktiv



Hårt liv för kaffesugna: Alice första jobb var på ett tryckeri som tryckte de miljoner ransoneringskort som delades ut i perioder av brist, som under andra världskriget. Kaffe, te, kött, bröd, matfett, bensin och skor var ransonerade. Sista varan att släppas fri var kaffe, det först 1951.

pensionär inom föreningsverksamhet – PRO, kommunala råd, ordförandeposter och en rad andra uppdrag.

– Jag kan vara bestämd och tycker att det är roligt att tas med folk. Styra gamla farbröder är en konst. Man måste ta varje människa på deras eget sätt.

Förr var hemskt

Fråga Alice om det var bättre förr, och du får ett kontant svar.

– Nej. Det var det inte. Det var hemskt förr.

Hon beskriver skolkamrater som var så fattiga att kommunen sydde deras kläder – pojkar och flickor i samma tyg, så att alla kunde se vilka som inte hade råd.

– Gränserna var fruktansvärda, mellan rik och fattig. Idag kan man inte se på en människa om hon är miljonär. Det tycker jag är toppen.

Sverige var ett bondesamhälle när hon föddes. Städerna var små. Allt förändrades på ett sekel – och Alice har sett det hända.

– Idag går det fort och man måste ändra sig hela tiden. Men det har gått åt rätt håll, tycker jag.

Det enda hon saknar är att folk inte tar sig tid för varandra längre.

Gränserna var fruktansvärda mellan rik och fattig. Idag kan man inte se på en människa om hon är miljonär. Det tycker jag är toppen.

– De är för stressade. Alla är uppslukade av sina telefoner. Jag säger: ta det lugnt. Det är ingen brådska. Världen står kvar.

106 år och inga recept

Så vad är då hemligheten bakom ett 106-årigt liv? Alice vet inte riktigt.

– Jag äter mycket fisk. Men det kan jag inte säga att det är det som gör det.

Genetiken verkar inte heller förklara det – de flesta i hennes familj gick bort i åttioårsåldern.

Vad som däremot lyser igenom i varje mening är nyfikenheten. Hon är rädd att bli betraktad som en hoarder (en som hamstrar och till sist drunknar i prylar) då hon spar tidningar och annat för att hinna läsa allt. Klassisk musik är en passion, Melodifestivalen stänger hon av. Samhällsprogram som Uppdrag granskning tittar hon på med stort intresse.

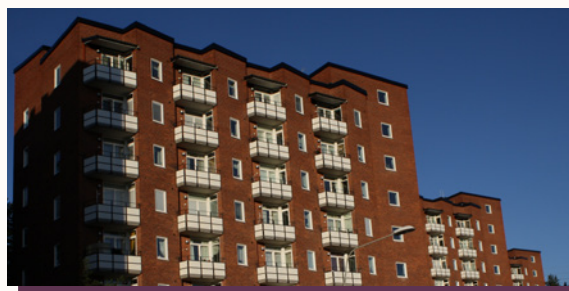
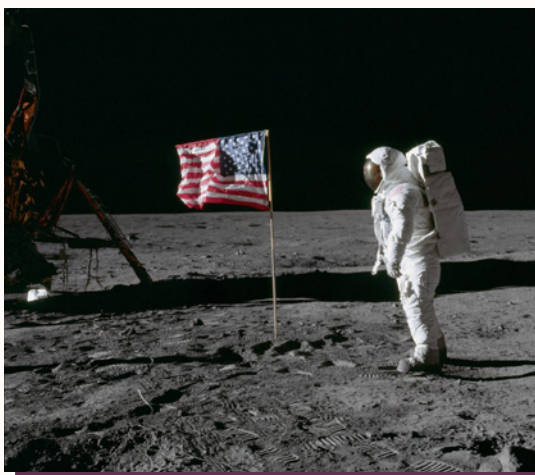
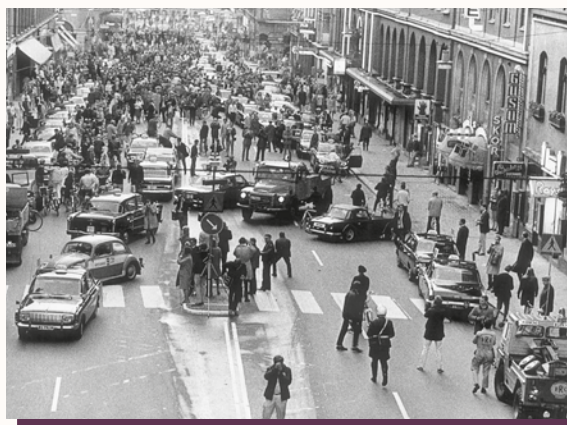
– Jag är fruktansvärt nyfiken. Om allting.

Har du någon livsvisdom att dela?

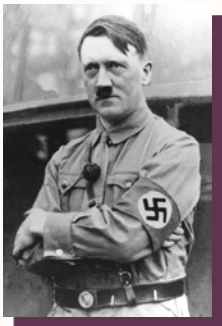
– Man ska inte oroa sig för morgondagen. Det mesta brukar ordna sig.



Så mycket har hunnit hända



under 106 år



År	Händelse
1920	Alice föds i Stockholm. Sverige drabbat av den svåra krisen efter första världskriget.
1921	Kvinnlig rösträtt införs i Sverige. Alice är 1 år och behöver vänta ytterligare 22 år då rösträttsåldern för män och kvinnor var 23 år.
1929	Börskraschen utlöser den stora depressionen. Alice är 9 år.
1932	Socialdemokraterna tar makten och folkhemsbygget inleds. Alice är 12 år.
1933	Hitler tar makten i Tyskland. Alice är 13 år och hör om det i skolan.
1939	Andra världskriget bryter ut. Alice är 19 år och börjar arbeta på tryckeriet.
1940	Alice gifter sig – mitt under kriget.
1945	Kriget slutar. FN grundas. Alice är 25 år.
1946	Tage Erlander blir statsminister och Nürnberggrättegångarna i Tyskland- Sonen Ulf föds.
1955	Obligatorisk nioårig skola införs i Sverige. Inte aktuellt för Alice som är 35 år.
1967	Sverige går över till högertrafik. Alice är 47 år.
1969	Människan landar på månen. 49-åriga Alice planerar nästa års födelsedag.
1973	Norrmalmstorgsdramat i Stockholm. Alice, 53, följer dramat på någon av de två svenska tv-kanalerna.
1986	Olof Palme mördas. Alice är 66 år och aktiv inom PRO.
1989	Berlinmuren faller. Alice är 69 år.
1994	Estoniafärjan sjunker – 852 omkomna. Alice är 74 år och kan följa rapporteringen på nystartade TV4.
1995	Sverige går med i EU. Alice fyller 75 år.
2020	Covid-19-pandemin. Alice är 100 år och bor på klassiska Blomsterfondsadressen Ringvägen.
2026	Alice Sandell är 106 år och bor sedan tre år hos Blomsterfonden i Liseberg, Älvsjö.

FRÅGA EXPERTEN

Maila dina frågor till:

alma@blomsterfonden.se.

Ange vilken expert ämnet gäller i ämnesraden, t ex "Fråga Juristen".



Juristen

Ida Ryd är jurist med specialkompetens inom rättsliga frågor som uppstår i seniorlivet. Hon håller också seminarier i familjerätt.

Ida Ryd

Hej Ida,

Jag undrar om man i en framtidsfullmakt kan skriva ner önskemål om hur man vill att vård och omsorg ska fungera den dag man själv inte längre kan fatta beslut eller föra sin talan. Jag tänker särskilt på risken att drabbas av demens och känna oro inför att inte kunna uttrycka hur jag vill ha det längre.

Finns det något sätt att tydligt dokumentera sina önskemål kring vård, livskvalitet och trygghet för framtiden?

/Undrande 75-åring



Hej

Ja, du kan skriva ner dina önskemål om framtida vård och omsorg, men det är viktigt att känna till skillnaden mellan en framtidsfullmakt och andra typer av handlingar och dokument i vilka du kan framföra dina önskemål.

En framtidsfullmakt gäller främst ekonomiska och praktiska frågor. Den gör det möjligt för en person du litar på att hjälpa dig när du själv inte längre kan fatta beslut. Däremot kan den inte styra vilken medicinsk behandling du ska få eller avstå från.

Om du vill beskriva hur du önskar att vård och omsorg ska fungera i framtiden kan du i stället skriva ett vård direktiv eller livsslutsdirektiv. Där kan du formulera tankar och önskemål kring exempelvis; livsuppehållande behandling, smärtlindring och trygghet, boende och omsorg, vad som ger dig livskvalitet och värdighet samt vilka närstående vården bör samråda med.

RTVD (Rätten till en värdig död) har tagit fram ett dokument för livsslutsdirektiv som många använder för att tydliggöra sina önskemål inför livets slut.

Dokumentet kan vara ett viktigt stöd för både anhöriga och vårdpersonal när de försöker förstå en persons vilja.

Det är dock viktigt att veta att alla typer av dessa dokument inte är juridiskt bindande i Sverige. Vårdpersonal måste alltid göra en medicinsk och etisk bedömning utifrån den aktuella situationen. Men tydligt uttryckta önskemål väger ofta tungt och kan få stor betydelse i praktiken.

Det klokaste är därför ofta att kombinera flera saker; skriva en framtidsfullmakt, formulera ett vård- eller livsslutsdirektiv, prata med anhöriga om sina önskemål samt att se till att dokumenten är lätta att hitta.

Att fundera över detta redan nu är både modigt och omtänksamt. Det kan skapa större trygghet både för dig själv och för dina närstående i framtiden.

Vänliga hälsningar

Ida Ryd



Fysioterapeuten

Anders Laurell är legitimerad fysioterapeut och magister i klinisk medicinsk vetenskap och svarar på dina frågor om kroppen.

Anders Laurell



”Jag är rädd för att börja träna eftersom jag är rädd att skada mig. Hur vet man vad som är lagom?”

Det är klokt att tänka på säkerheten, men många äldre är faktiskt försiktigare än de behöver vara. Kroppen mår sällan bra av att bli helt stillasittande.

Träning får kännas ansträngande och man får bli trött, men inte känna skarp smärta. Att få lite träningsvärk är normalt och man ska känna sig återhämtad inom någon dag.

Många börjar med för lätta övningar och får därför ingen riktig effekt. Kroppen behöver belastning för att bli starkare.

Det handlar inte om att ”ta i för kung och fosterland”, utan om att hitta rätt nivå och träna regelbundet och att våga utmana sig lite.

BRA ÖVNINGAR I BÖRJAN KAN VARA:

- **resa sig från stol**
- **gå i trappor**
- **balansträning vid köksbänk eller liknande**
- **promenader i olika tempo**
- **lätta styrkeövningar med gummiband eller hantlar**

Tryggheten ökar ofta snabbt när man märker att kroppen faktiskt klarar mer än man trodde.

Träningsångest? Testa det här!

Är du lite rädd för att börja träna? Känns det som att träning är till för andra – yngre, piggre, friskare? Då är ÄldrePower något för dig.

ÄldrePower är Blomsterfondens eget träningskoncept, utvecklat särskilt för äldre tillsammans med finska forskare, sjukgymnaster och företaget HUR, som tillverkar specialanpassade träningsmaskiner. Konceptet finns idag på alla Blomsterfondens boenden i Stockholm – och vänder sig till alla, oavsett kondition eller tidigare träningsvana.

Tanken är enkel: äldre behöver bli starkare. Inte för att prestera, utan för att kunna leva ett rikare och mer innehållsrikt liv. Starka muskler och god balans minskar risken för fall och gör vardagen lättare – att resa sig ur stolen, bära matkassarna, promenera utan oro.

Men resultaten från studien som låg till grund för konceptet visade på något mer än bara fysiska framsteg. Deltagarna rapporterade också ökad gemenskap, bättre humör och större lust att delta i det sociala livet. Kropp och själ hänger ihop.

Det som gör ÄldrePower unikt är att även personer med demenssjukdom deltagit i träningen med goda resultat. Utbildade instruktörer finns på plats för att guida, uppmuntra och anpassa övningarna efter varje persons förutsättningar.

Saker som tidigare kändes för tunga – en promenad, ett besök hos barnbarnen – kan plötsligt kännas möjliga igen. Det är kraften i ÄldrePower.

Vill du veta mer? Kontakta alma@blomsterfonden.se

Hej Susanne Malmsten, som började som ny vårdchef på Blomsterfonden i februari. Hur har den första tiden på nya jobbet varit?

Fantastisk rolig! Jag har verkligen blivit väl mottagen och introducerad i Blomsterfonden. Det är lite speciellt med en ideell förening med så många medlemmar och jag har fått många nya lärdomar. Något som är helt nytt för mig är hur det fungerar inom hemtjänst och seniorboenden. Det är inte inom mitt ansvarsområde men vi samarbetar i hög grad och hjälps åt med kompetens och resurser.

Du har lång erfarenhet från både offentlig och privat verksamhet, vad tar du med dig från tidigare arbetsplatser?

Jag har arbetat inom äldreården sedan jag var 19 år. Började som vårdbiträde i det som då kallades långvården. 1996 var jag färdig sjuksköterska och mitt första arbete var på en geriatrisk vårdavdelning. Därefter har jag arbetat både inom regionen, inom kommunen och inom privata företag. De sista 12 åren som chef i olika positioner.

Det jag tar med mig är alla fina möten med både patienter, boende, anhöriga, kollegor och medarbetare. Det finns så mycket klokskap hos våra äldre och så mycket kompetens hos våra medarbetare. På våra äldreboenden så skapas relationer, både till de som bor hos oss och även till anhöriga.

Vad innebär god kvalitet i vården för dig?

Att lyssna på våra boende! Det som jag tycker är god kvalitet är kanske inte det som våra boende anser är god kvalitet. Vi arbetar systematiskt med kvalitetsuppföljningar – utifrån alla lagar, riktlinjer och policys men vad är god kvalitet för en person som bor på ett äldreboende? Kompetensutveckling bidrar även till god kvalitet och det är viktigt att all kompetens tas tillvara inom våra verksamheter.

Vad vill du åstadkomma med arbetet?

Att synliggöra vad vi gör och varför vi gör som vi gör. Att det oftast finns politiska beslut, lagar och regler



som vi behöver förhålla oss till. Sen vill jag arbeta för att våra boendes självbestämmande i högre grad stärks. Jag vill också arbeta för att Blomsterfonden fortsätter vara förstahandsalternativet när man ska välja ett äldreboende - och att vi visar allt fantastiskt som sker ute i våra verksamheter.

Vad är svårast i arbetet?

Att skapa en förståelse för att äldreården behöver prioriteras högre hos våra beslutsfattare. Vi står inför en stor utmaning med färre som väljer att arbeta inom äldreården och att våra äldre som flyttar in har större omvårdnadsbehov än för tio år sedan. Äldreården behöver bli ett förstahandsval för alla som arbetar inom vård- och omsorg, oavsett yrkeskategori.

Och vad är roligast?

Helt klart är det alla möten med boende, närstående, medarbetare och kollegor. Jag har aldrig haft en tråkig dag sedan jag började arbeta inom äldreomsorgen. Visst kan vissa dagar vara utmanande med svåra möten men aldrig tråkigt. Sen är det alltid roligt när jag känner att jag lär ut och lär mig. Varje dag innebär nya insikter och ett lärande. 🌱

Det hårda men färgstarka livets på 1800-talets kriminella skuggsida, de egensinniga kvinnorna som tog den italienska kulturen till Sverige och fascinerande fysik i vardagen. Det är de tre böckerna i Almas boklotteri.



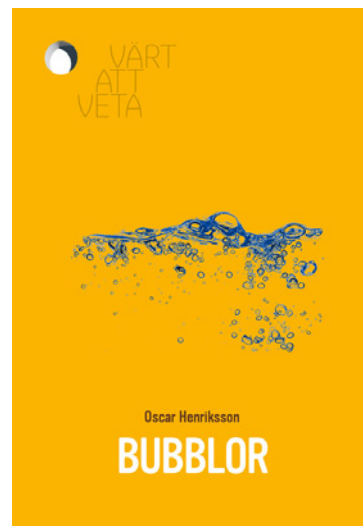
Ett eget Rom – Kvinnliga budbärare av italiensk kultur till Sverige
Av: Cecilia Schwartz

I skuggan av andra världskriget möts tre svenska kvinnor med ett brinnande intresse för italiensk kultur. Som kosmopoliter, journalister, författare och översättare blir de kvinnliga budbärare för den rika italienska kulturen mot en svensk publik.



Förfalskaren Grandells liv och lögn
Av: Kirsi Vainio-Korhonen och Mikael Korhonen

I det tidiga 1800-talet fanns få hederliga vägar ur eländet för den som föddes fattig. Boken skildrar tre av dem som valde brottet som väg ut ur fattigdomen. Tre väl dokumenterade livsöden som ledde till en cell i Sveaborgs fästning och fotvandring till Sibirien.



Bubblor
Av: Oscar Henriksson

Fysikern Oscar Henriksson tar med oss på en resa från kokande vatten och champagneglas till universums födelse. Pedagogiskt och tillgängligt förklaras på 60 sidor hur vatten kan underkylas, varför drycker bubblar när korken öppnas och hur samma fysik kan beskriva kosmiska processer i det tidiga universum.

Är det din tur att vinna?

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. Svar senast 28 augusti 2026. **Böckerna kan köpas hos väl sorterade bokhandlare eller direkt från förlaget: appellforlag.se.**

Grattis till förra numrets bokvinnare:

Från Pommerska kartverket till Sveaborg: Maria Andberger Märsta
Johan Edström Täby och Kristina Thor Stockholm
Sov mitt lilla hjärta: Kerstin von Malmberg Sollentuna
Gunilla Angel Ekdahl Stockholm och Torvald Staxler Sollentuna
Humor: Aase Janerud Wallberg Hägersten, Elisabet Flintzberg Danderyd och Christina Strömberg Stockholm
Det nya livet som pensionär: Ewa Ahnemark Lidingö



1 Vilket år fick kvinnor i Sverige rätt att rösta i riksdagsval för första gången?

- A 1912
- B 1921
- C 1927

2 Sverige har haft en statsminister som suttit i mer än 20 år. Vem var det?

- A Tage Erlander
- B Olof Palme
- C Per Albin Hansson

3 Vilket parti grundades senast av de som sitter i riksdagen idag?

- A Miljöpartiet
- B Sverigedemokraterna
- C Kristdemokraterna

4 Hur många procent av rösterna måste ett parti få för att komma in i riksdagen?

- A 3 procent
- B 4 procent
- C 5 procent

5 Vilket år mördades statsminister Olof Palme?

- A 1984
- B 1986
- C 1989

6 Sverige har haft tre kvinnliga statsministrar. Stämmer det?

- A Ja, tre stycken
- B Nej, bara en
- C Nej, ingen alls

7 Vilket parti var störst i riksdagsvalet 2022?

- A Socialdemokraterna
- B Sverigedemokraterna
- C Moderaterna

8 Hur många ledamöter sitter i Sveriges riksdag?

- A 310 stycken
- B 349 stycken
- C 389 stycken

9 Vilket parti åkte ut ur riksdagen senast?

- A Miljöpartiet
- B Ny demokrati
- C Centerpartiet

10 Hur stor andel av väljarkåren beräknas vara 65 år eller äldre i årets val?

- A Ungefär var femte väljare
- B Ungefär var tredje väljare
- C Ungefär varannan väljare

11 Vem myntade begreppet "rödgrön röra"?

- A Fredrik Reinfeldt
- B Carl Bildt
- C Gunnar Hägglund

12 Vilket år gick Sverige med i EU?

- A 1993
- B 1995
- C 1997

13 Göran Persson gjorde uttrycket "den som är satt i skuld är inte fri" känt under 1990-talskrisen – men vem myntade det ursprungligen?

- A Per Albin Hansson
- B Ernst Wigforss
- C Hjalmar Branting

14 Sverige hade under lång tid nästan alltid socialdemokratiska statsministrar. Hur många år styrde S i ett sträck från 1932?

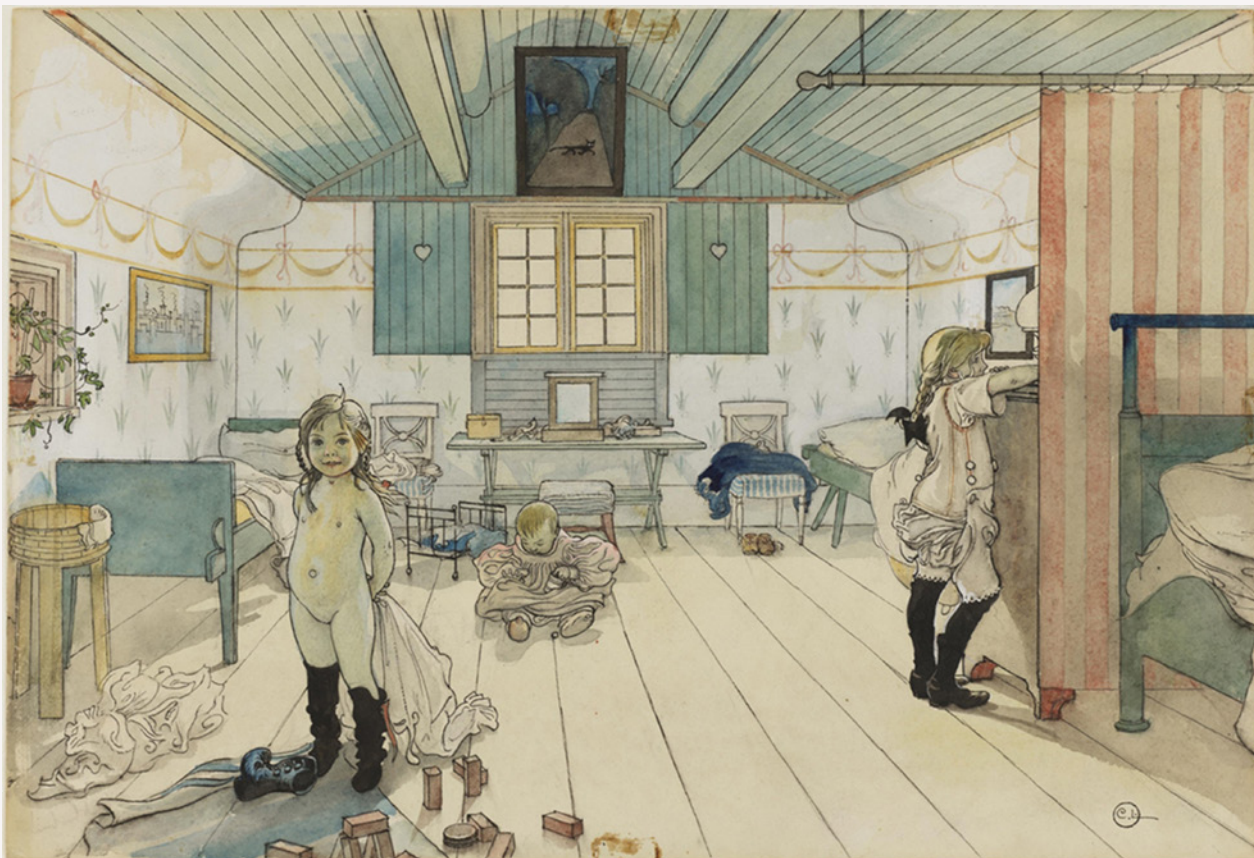
- A 22 år
- B 44 år
- C 33 år

15 Vad kallades den politiska uppgörelse som Moderaterna, Centerpartiet, Folkpartiet och Kristdemokraterna slöt inför valet 2006?

- A Allianspakten
- B Borgerlighetsöverenskommelsen
- C Alliansen

Finn 5 fel

Carl Larsson (1853-1919) var en av Sveriges mest folkära konstnärer. "Mammans och småflickornas rum" i akvarell är från 1897 och originalet finns i Nationalmuseums samlingar.



Kryssa rätt och vinn trisslotter

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

Finn 5 fel

Här hittar du de fem felen från förra numret av Alma.



Sudoku

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

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

MEDELSVÅRT

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

SVÅRT

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

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

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

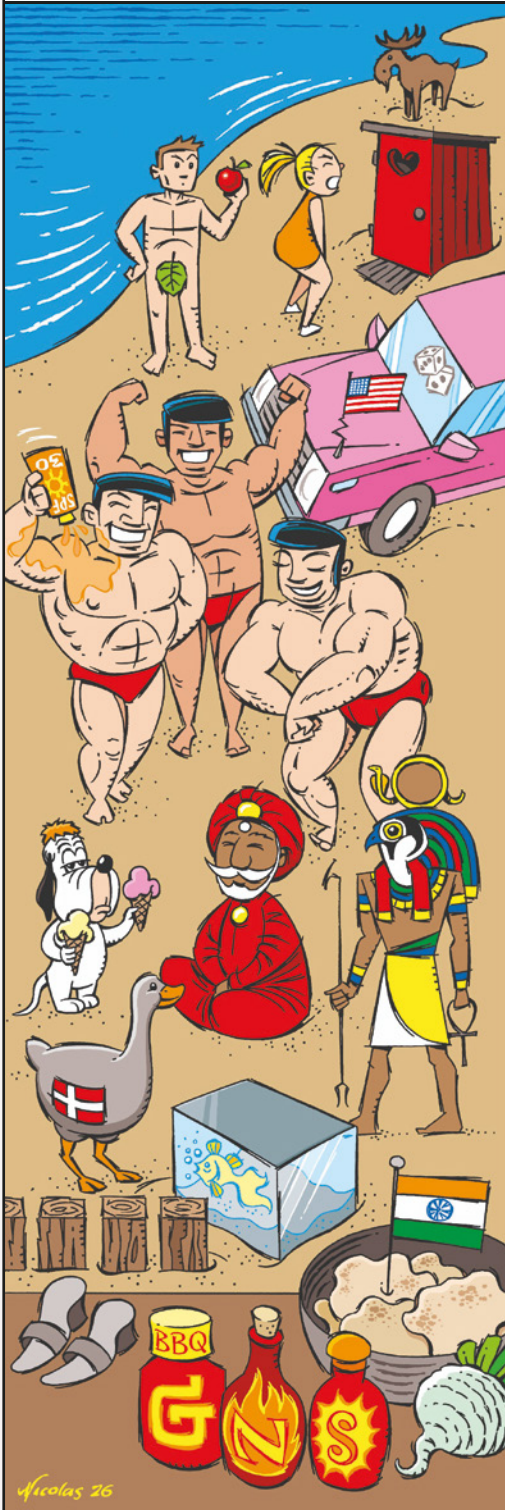
5	6	3	9	7	4	8	2	1
1	7	8	5	2	3	4	9	6
4	9	2	6	1	8	5	3	7
6	3	5	8	4	9	7	1	2
9	2	7	1	5	6	3	8	4
8	4	1	2	3	7	9	6	5
7	8	9	4	6	1	2	5	3
3	5	6	7	8	2	1	4	9
2	1	4	3	9	5	6	7	8

Lösningen på Storkryss i Alma nr 1, 2026.

GRATTIS TILL VINNARNA: Örjan Persson
Enskededalen, Elisabeth Andersson Älvsjö
och Thor-Leif Nicklin Kista.



Sommarkryss



POP-GRUPP SMAK-EXTRAKT	GÖR SAKEN BÄTTRE	METALL PÅ PALL FN FÖR ANDRA	TVÅ FOT UNGEFÄR KRUSAR VATTNET	DET ÄR UPPTAG-ET MED SIG SJÄLV	SLÄPPER INTE GÄRNA TAGET	DÅ HÖLL VI SAMS VIA KALMAR	VISAR PÅ GENOM-SNITTET
					MÅL FÖR BÖN BORDS-BÖN		
					MÅL-TAVLA FANTAST-ISK		
	KOMMER AV BJÖRK-TJÄRA	KAN HA ETT VERK BATTERI-STORLEK		SOM VISS ALLIANS BLEV BREDBENT		PÅ PÅ PÅKNAPP MELLAN A OCH O	
			SES FÖRE PAULO	TECK-NADE UR-HUNDEN	VÄRLDENS ÄNDE DET ÄR JEPPE PÅ		
		UTÖVAR SPRÅTT RYSK-SVENSK PROGRAMLEDARE				DRAR I PÅSEN FILM VIA NÄTVERK	
BLEV NÖJD FARS-PUBLIK	PÅ KANT MED	SES MED HÄRPA KORT PARKOUR		KAFFE-NORD-QUIST KONTO	DEN I VÄSTERN DEN BRU-KAS I BAK		
			CHATGPT SUDDAR PÅ TANG-ENTBORD				
		JAPAN I BOK-HYLLAN		LÅDA MED VERKTYG GRÄS-ÄNDE		DEL AV STÖRRE VERK	
		ALP-GRUPPI SCHWEIZ	GER MUR ÄR DET DÄR TALL VÄXER		NUNAS NYANS	FÖRLÖS-ANDE ORD	ÄR FÄ-SPÄRIG PÅ SPOTIFY
VÄNDER SIG TILL HÖGRE MAKTER	FANNS FÖR HUS-MÖDRAR SYDVÄST						
	BOK-HÄLLARE VÄRD AV SKÄGG			HAR NI KÖPT SKOGS-ANDE		KAN RYCKA UT I KRIS	
						LADDAS MOBILT	KISS-ALBUM MED!
	ELDGUD FÖR INDIER	HÖRS I FOLKHOP	NÄRMAR SIG ÄR JORD-GUBBAR				
						A I SKALA BILDAR ORD	
	BIBLIO-TEK I LONDON	BRO-MÅLET GUL OCH BLÅ		GER NY NÄRING	HAR SIN SYMBOLIK GLATT BESKED		
				KÄNSLA AV TIDIG-ARE UPP-LEVELSE			

Facit Politiskt quiz (sidan 28): 1B, 2A, 3B, 4B, 5B, 6B, 7A, 8B, 9B, 10B, 11B, 12B, 13B, 14B, 15C



- MED RÖSTRÄKNING & ROCK'N'ROLL -

Tisdagen den 26 maj bjöd på en förtjusande försommardag – perfekt för Blomsterfondens föreningsstämma 2026. Intresset var stort även i år och när registreringen öppnade kl. 15.30 började medlemmar från när och fjärran strömma in för att göra det som är själva kärnan i en medlemsorganisation som Blomsterfonden: att göra sina röster hörda.

Den totala röstlängden uppgick till 591 medlemmar, inklusive digitala förtidsröster.

Blomsterfondens ordförande Johanna Cerwall inledde stämman med att hälsa alla välkomna och gav därefter en kort uppdatering kring efterdningarna av SVT:s *Uppdrag granskning* om palliativ vård, där Blomsterfonden medverkat. Hon berättade att Lex Maria-utredningen skickades in till IVO den 25 maj samt att flera dialogmöten med både hyresgäster och medlemmar hållits under maj månad. Fler möten planeras under juni, där det första äger rum redan den 1 juni. Blomsterfonden kommer även fortsättningsvis att informera löpande via hemsidan och nyhetsbrev.

Därefter öppnades stämman formellt och Johan Ödmark valdes till stämmans ordförande medan Sebastian Dolck valdes till sekreterare. Johan Ödmark inledde med en pedagogisk övning i acklamation genom att låta deltagarna rösta om huruvida "Bajen är bäst i stan" – något som snabbt visade att mötesdisciplinen fungerade utmärkt.

Efter att dagordningen godkänts och justeringspersoner samt röst-

räknare utsetts konstaterades att stämman blivit behörigen utlyst via hemsida, nyhetsbrev och medlems-tidningen *Alma* nr 1 2026.

Inför punkten om årsredovisning och revisionsberättelse presenterades samtliga närvarande styrelseledamöter av Johanna Cerwall.

Därefter fick vd Marika Philipson ordet. Hon beskrev 2025 som sitt första hela år som vd för Blomsterfonden – ett både lärorikt och händelserikt år präglat av utveckling och framtidstro.

Under året infördes bland annat ett nytt kvalitetsledningssystem, ett nytt intranät för förbättrad intern kommunikation samt utbildning av anhängstödjare på samtliga boenden. Resultatet för året landade på minus tre miljoner kronor, vilket till största delen förklaras av öppnandet av det nya äldreboendet Saltsjösten. I dag bor där drygt 50 personer, och förhoppningen är att det ska bli helt fullbelagt till slutet av året.

Marika Philipson berättade även att Ringvägen 101 färdigställdes under 2025 och att de nyrenoverade lägenheterna förmedlades i slutet av året med inflyttning i mars 2026.

Projekteringen av nästa fastighet, Ringvägen 103, är också igång efter beslut om projektstart i april.

Blomsterfonden fortsätter dessutom att växa medlemsmässigt och hade vid årsskiftet 2025/2026 nästan 65 000 medlemmar – ett tydligt styrkebesked och ett kvitto på det stora förtroendet för organisationen.

Därefter visades en film om Ringvägen 101 och Saltsjösten, där deltagarna bland annat fick se hur de boende regelbundet har aktiviteter tillsammans med barnen från förskolan i bottenvåningen.

Marika Philipson avslutade med att rikta ett varmt tack till alla engagerade boende, anhöriga, intresseföreningar, medlemmar och medarbetare som bidragit till verksamhetsåret 2025.

Revisionsberättelsen presenterades därefter i sammandrag av Jens Persson, auktoriserad revisor på PwC. Resultat- och balansräkning fastställdes och stämman beslutade att bevilja styrelsen och vd ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2025.

Valberedningens ordförande Björn Lind presenterade därefter förslag gällande arvoden, antal styrelseledamöter och suppleanter samt omval



till styrelsen. Fredrik Ronvall och Eva Nygren omvaldes som ordinarie styrelseledamöter och Eva Fernvall omvaldes som suppleant. Även Bert-Ove Johansson omvaldes som ordinarie ledamot i valberedningen.

Stämman beslutade också att medlemsavgiften ska vara oförändrad.

Vidare behandlades stadgeändringar som beslutades första gången under 2025 och som enligt stadgarerna kräver beslut vid två på varandra följande stämmor. Förslagen om förändringar kring medlemskap och revisorer bifölls av stämman.

En av kvällens mest engagerande punkter blev behandlingen av en motion om intern byteskö för lägenheter. Motionären, en hyresgäst på Röda Bergen och styrelseledamot i områdets intresseförening, berättade att hon i stort var nöjd med Blomsterfondens svar men önskade tre tillägg.

Efter en jämn omröstning mellan styrelsens förslag och motionärens tillägg begärdes votering och rösträkning. Mer detaljer kommer i stämmoprotokollet som publiceras på hemsidan under juni månad.

Efter ytterligare några övriga frågor konstaterade stämmans ordförande Johan Ödmark att det blivit dags att avsluta stämman. Han tackade för förtroendet och lämnade därefter över ordet till Johanna Cerwall, som i sin tur tackade Johan för ett väl genomfört arbete.

Johanna Cerwall presenterade även två nya styrelseledamöter som representanter för Stockholms domkapitel och SPF Seniorerna, Gunilla Sjömar Parnell och Olle Anderson, samt riktade ett varmt tack till Elisabeth Stenberg och Monica Ulfhielm för deras tio år i styrelsen.

Kvällen avslutades därefter med boogie woogie och rock'n'roll från The Refreshments – en passande final på en både händelserik och uppfriskande föreningsstämma.



Text & foto Charlotte Wallenholm

Röster från stämman.



Christel Sjölund & Gudrun Byström

– Vi går på stämman varje år, vi tyckte det var väldigt intressant och fick svar på en hel del frågor. Vi är medlemmar sedan 2005.



Ingrid Nilsson

– Jag har varit medlem i 50 år, fyllde faktiskt 90 år! Det blev en riktig bra stämma och jag tyckte styrelsen var bra, men nu är jag trött och ska ta tunnelbanan hem.



Eva Svärd och Lena Höckert

– Alltid trevligt på stämman, det är fjärde gången jag är här! Stämmor är ju speciella, lite formella och så, men så bra med musiken efteråt. Jag älskar ju sån här musik!

Undrar du över något – välkommen att höra av dig!

MEDLEMSSERVICE 08-555 94 751

Vi svarar måndag-fredag klockan 9-16
Hit hör du av dig om du har frågor om
medlemsavgifter, autogiro och annat
allmänt om Blomsterfonden.

Det går också bra att **mejla** dina frågor
till: medlem@blomsterfonden.se

UTHYRNING 08-555 94 527

Vi svarar måndag-fredag klockan 9-16
Hit hör du av dig om du har frågor om
våra olika seniorboenden och uthyrning
av lägenheter.

Det går också bra att **mejla** dina frågor
till: uthyrning@blomsterfonden.se

OBS! – Viktig sommarinfo till våra medlemmar

MEDLEMSSERVICE

- Under juli och augusti har vi lite längre handläggningstider p.g.a. semestertider. Det gäller framför allt frågor om medlemsavgifter, autogiron och eventuella återbetalningar där svarstiderna kan bli något längre.

UTHYRNING

- Uthyrningen har semsterstängt vecka 28-32. Under den tiden förmedlas inga lägenheter
- Uthyrningen har öppet som vanligt från den 10:e augusti.

Du vet väl om att du hittar mycket information på vår hemsida och forum, se länk:
<https://forum.blomsterfonden.se/org/blomsterfonden/>

STÖDJA BLOMSTERFONDEN?

Vill du stödja Blomsterfondens verksamhet kan du swisha din gåva direkt till Blomsterfondens 90-konto: 902530-5.

Du kan också göra det med ett medlemskap i föreningen. Gå gärna in på vår hemsida blomsterfonden.se och läs mer.

Tipsa gärna nära och kära, vänner och bekanta om att gå med i Blomsterfonden. Här kan man anmäla sig.

Skanna QR-koden!



Nytt från ÄldreSupport

Från och med den 1 juni ändrar Blomsterfonden öppettiderna för Äldresupport enligt följande:

Måndag, onsdag och fredag
klockan: 09.00 – 12.00

Telefon: 08-555 94 888

E-post: aldresupport@blomsterfonden.se

Blomsterfonden planerar även att introducera en digital stödfunktion för Äldresupport under 2026, där det kommer att finnas möjlighet att hitta tips, stöd och råd i frågor som rör boende och vård och omsorg för äldre. **Mer information inom kort.**

Bakgrund Äldresupport

Blomsterfondens Äldresupport erbjuder stöd, vägledning och information till äldre personer och anhöriga i frågor som rör exempelvis boende, omsorg, ensamhet och socialt stöd.

Äldresupport fungerar som en väg in för den som behöver råd, stöd i vardagen eller hjälp att hitta rätt kontakt och insatser.

Tack för 36 fina år Annelie!



Blomsterfonden vill också passa på att rikta ett varmt tack till Annelie Svensson, som gick i pension den 31 maj.

Under många år har Annelie tagit hand om Äldresupports stödtelefon och varit ett uppskattat stöd för många människor.

Lycka till framöver och njut av ditt seniorliv!



Alma passar på att önska en riktigt trevlig sommar till alla läsare!



Varje vecka fylls Blomsterfondens äldreboende Saltsjösten av rörelse, skratt och gemenskap när barn och äldre tränar tillsammans - möten som stärker både kropp och hjärta.