

senior

W W W . S E N I O R . S E

SÅ SKYDDAR DU DINA
HUSDJUR I JUL



Lära för livet
TA EN KURS I VÅR

NJUT AV JULEN
OMBORD

Evolutionsmuseet
För djurälskare och dinosauriefantaster

Svaren finns
i ditt DNA!

Nyfiken på vad just
din kropp behöver
och i vilka mängder?

Life Nutritest
- genvägen till bättre hälsa



LIFENUTRITEST™



Life Nutritest är enkelt att genomföra: Köp ett provkit, spotta i provröret och skicka in. Tillbaka får du en 100-sidig bok, ett unikt hälsolexikon om kost och motion, utformat efter dina gener. Ta med boken till din Lifebutik för personlig hälsorådgivning. Testet utförs i ett svenskt ackrediterat laboratorium och testar 100 gener.

Pris: 4 500 kronor.



Finns i utvalda
Lifebutiker och på
Lifebutiken.se



MediaBrokers Nordic AB

Redaktionschef: Fredrik Gustafsson

E-post: fredrik@senior.se

Layout: Emma Skogmalm

E-post: jocke@senior.se

Tryckeri: MittMedia Print AB

Kontakta MediaBrokers Nordic AB:

Tel: 0708-55 52 55

info@senior.se

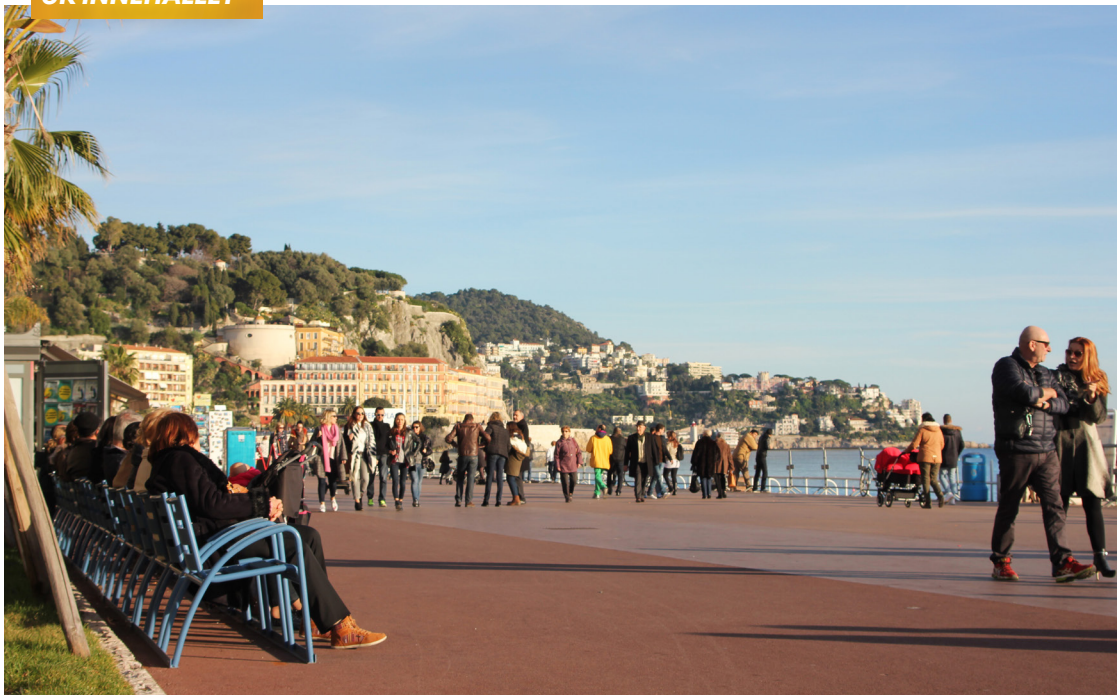
Citera oss gärna, men ange källan.

Mer grönsaker på årets julbord

NU ÄR VI snart där igen. Julen knackar på dörren. Kanske inte lika skimrande vit som den var förr om åren men förhoppningsvis lika fridfull. I år har vi på redaktionen tagit i hand på att ha mer grönt på julbordet. Det finns mycket som kan fräscha upp bland alla härliga charkprodukter.

Vi vill passa på att önska er alla en god jul och såklart även ett gott nytt år. Samtidigt vill vi tacka för alla besök i vår monter under Seniormässan som gick av stapeln i oktober. Det var fullt ös i vår monter alla tre dagarna vilket vi såklart tyckte var jätteroligt. Nu ser vi fram emot nästa VIP-kväll som vi anordnar i februari samt även Seniordagen i maj.

God jul och gott nytt år önskar redaktionen på Senior.se – Tid för Livet.

UR INNEHÅLLET**SID 8 - FRANSKA RIVIERAN**

Tusentals svenskar har valt att bosätta sig i en radie av några mil från Nice flygplats. Senior har talat med några som valt Franska Rivieran för klimatet, för maten och för att de helt enkelt gillar Frankrike.

SID 12 - MUSEET HAMN

Sverige har fått sitt första slagfältsmuseum.

SID 18 - NJUT AV JULEN OMBORD

Juletid stundar och ett tips är att prova något av kryssningsfartygens julbord.

SID 24 - SÅ SKYDDAR DU DINA HUSDJUR I JUL

Sveland Djurförsäkringar visar hur du undviker de vanligaste julfarorna.

SID 26 - LÄRA FÖR LIVET

På Medborgarskolan hittar du över 1000 kurser inom 15 olika ämnesområden.



GÅ MED DU OCKSÅ

- DET ÄR GRATIS ATT VARA VIP

HOS OSS KOMMER det alltid att vara gratis att vara utvald. Det ska inte vara något som man ska behöva betala för att bli. Så gå in på Senior.se och anmäl dig till VIP-klubben du också.

Under 2015 kommer vi att hålla seniorträffar för våra VIP-medlemmar i alla dess storlekar. Utan att avslöja för mycket så kommer vi både bjuda in till roliga spel samt bjuda upp till dans. Vårens VIP-program presenteras inom kort inne på Senior.se.

Som VIP-medlem blir man inte bara inbjuden till roliga seniorträffar, man får även bra rabatter från våra samarbetspartners och möjligheten att delta i spännande tävlingar med fina vinster.



– det är roligare att spela tillsammans

GÅ MED I SENIORTRAVET på Senior.se så vi tillsammans kan kämpa om de stora vinsterna. Välj mellan andelsnivåerna; 100 kr, 60 kr och 40 kr. Vi spelar tillsammans varje lördag. Enkelt, spännande och roligt.

Läs mer på senior.se

”Stort utbud av närproducerat och svenskt” / Karin

Varför handlar jag på MatHem.se?

I mitt arbete som konsult inom mat och hälsa bryr jag mig mycket om kvalitet, smak och miljö. Hos MatHem hittar jag varorna som uppfyller alla krav, och kan till och med beställa MSC-märkt fisk! Att kunna handla på ett ställe, och få maten dit jag vill, underlättar dessutom mitt arbete.

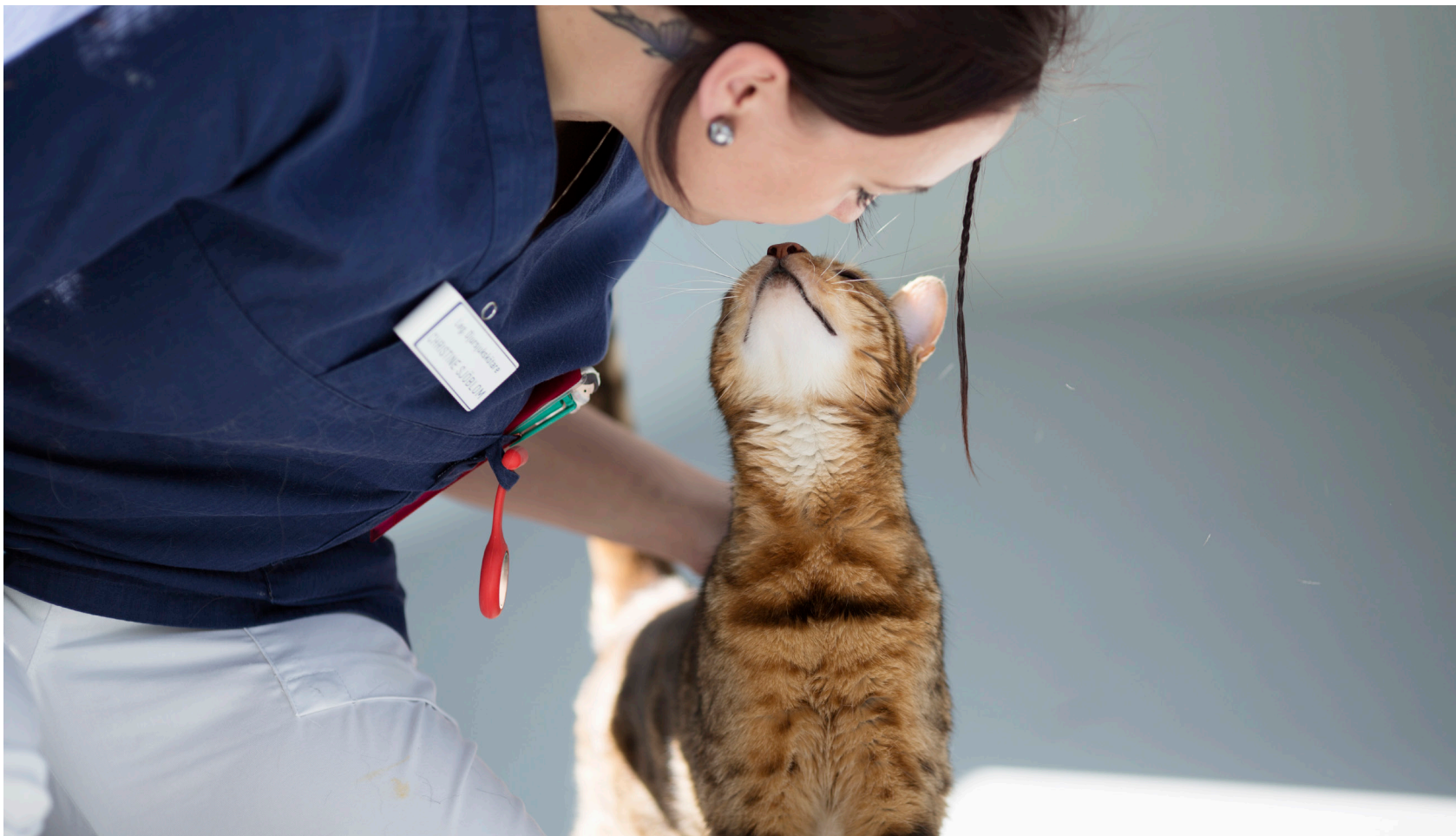
200:-

i nykundsrabatt med
koden: **MATHEM**

När du handlar för minst 800:-

MatHem.se
din matbutik på nätet

- ✓ Sveriges största matbutik på nätet
- ✓ Leverans 7 dagar i veckan
- ✓ Välj bland 10 000 fräscha varor och stort ekologiskt utbud



ETT MODERNT DJURSJUKHUS MED STORT HJÄRTA

ANICURA DJURSJUKHUSET Albano är ett akutdjursjukhus öppet alla dagar, året runt. Sjukhuset tar emot ca 30000 besök per år, varav 75% hundar, 24% katter och 1% övriga djur. Men det stora formatet till trots upplever de allra flesta djurägare ett personligt bemötande och ett stort hjärta i omsorgen om patienten. Veterinärer, djursjukskötare och djurvårdare – alla som arbetar på Albano har valt sitt yrke av kärlek till och intresse för djur och deras välbefinnande. Mer info finns på www.anicura.se/djursjukhuset-albano

Svårt att hitta – vi vet hur det ska sitta!



Stort utbud av bh och bad!

Eva Melke

ESTBL. 1948

Valentin Sabbats Gata 7
113 62 Stockholm
Telefon 08-411 90 56
www.evamelke.se



Följ oss på Facebook
och se höstens
aktiviteter i butiken.

HÄR VILL VI FIRA NYÅR

ETT NYTT ÅR står för dörren och bland svenskar som väljer att resa bort under nyår är det klassiska weekendstäder och badsemester som lockar. Hotels.com™ har sammanställt de resmål som flest svenskar sökt på när de letat boende för nyår. Populärast är London, följt av Stockholm och Köpenhamn. Även Berlin, Paris och New York återfinns på topplistan.

Många svenskar väljer också att fira in det nya året på lite varmare breddgrader. Bland de mest eftersökta resmålen återfinns bland annat Dubai och Miami. Men det finns också svenskar som söker sig till snö och kyla och tar med sig skidorna upp till Åre över nyår. Den svenska skidorten ligger på femtonde mest eftersökta resmålet för nyår.

FAKTA

Topp-femton mest eftersökta städerna under nyår

- | | |
|-------------|-------------|
| 1.London | 9.Amsterdam |
| 2.Stockholm | 10.Prag |
| 3.Köpenhamn | 11.Warszawa |
| 4.Berlin | 12.Miami |
| 5.Göteborg | 13.Bangkok |
| 6.Paris | 14.Budapest |
| 7.New York | 15.Åre |
| 8.Dubai | |





Tävling

VINN 500 KRONOR ATT HANDLA MAT FÖR

BLI GRATIS MEDLEM i Seniors VIP-klubb så blir du automatiskt berättigad att delta i en utlottning av ett presentkort från Mathem.se.

Bli VIP-medlem helt gratis inne på *Senior.se*.



Foto: Tomaz Lundstedt

NY IP-KLASSAD AVSKRÄCKARE

- HÅLLER MÖSS OCH RÅTTOR BORTA

NYA MUS & RÅTTFRITT 130/400 IP55 från Silverline håller effektivt möss och råttor borta från dammiga och fuktiga platser. Sätt direkt i ett IP55-klassat vägguttag på vinden, i källaren eller krypgrunden.

Mus & Råttfritt 130/400 IP55 är en utveckling av klassiska Mus & Råttfritt 100/400. Den har en stor täckyta och en IP-klassning som gör den spol- och dammsäker tack vare en ny typ av högtalare. Den nya och täta avskräckaren är ett lämpligt val för utrymmen som till exempel krypgrund, källare och vindar och täcker upp till 130 m² med ultraljud, samtidigt som elektro-pulsen täcker en yta på upp till 400 m².

Sätt direkt i vägguttaget, men tänk på att för att IP-klassningen hos Mus- & Råttfritt ska gälla måste även uttaget vara IP55-klassat.

Bästa köp!
Allt om Vin nr. 7 2015

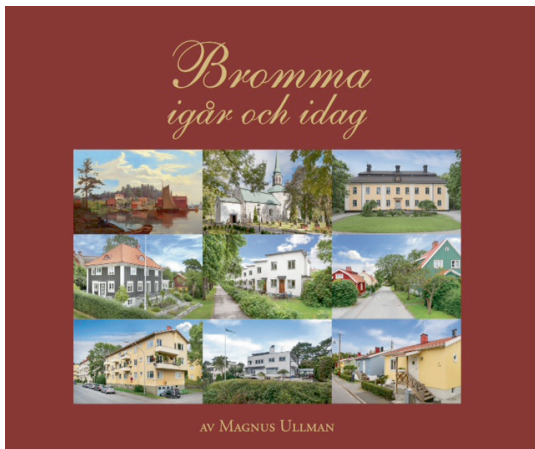
FYND
DVPE nr. 18 2015

CRÉMANT DE BOURGOGNE
APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE
1977
LOUIS BOUILLLOT
Maison Fondée à Nuits-Saint-Georges en 1877
GRANDE RÉSERVE
Perle de Vigne

CRÉMANT DE BOURGOGNE
LOUIS BOUILLLOT
Guldvinnare i Årets Bubblare
– Best Value Sparkling Wines!
Årets Vin(n)are 2014. ALLT OM VIN

Artnr: 7688 Alk: 12% Pris: 119 kr, 75 cl, 259 kr, Magnum 150 cl, Giertz Vinimport

Alkohol kan skada din hälsa.



BÖCKER ATT LÄGGA UNDER GRANEN

BROMMA IGÅR OCH IDAG

Läs om Brommas historia och Bromma idag. Läs om Gustaf III:s och Bellmans anknytning till Bromma. Läs om dramatiken vid Bromma flygplats under andra världskriget, läs om flera kulturpersonligheter, fabriker m. fl som verkat där, läs om Per Albin Hansson och hans ministrar som bodde där. Boken skildrar alla delar av Bromma och ett mycket stort antal villor och hyreshus och andra byggnader genom ett 150-tal målningar och fotografier, nästan alla i färg. Boken har 176 sidor och kostar 385 kr. En praktbok!

Beställ boken på www.magnusullman.com.

TORSTEN KREUGER 1884-1973

Affärsmannen, tidningsmannen, rättskämpen, naturvännen och båtentusiasten

Läs om Torsten Kreugers dramatiska liv, affärsmannen som överlevde Kreugerkraschen och fängelsetiden därefter och på nytt blev en av Sveriges rikaste personer, läs om hans unika fastigheter, båtar och bilar, om hans olycksbröder Oscar Rydbeck och Krister Littorin, om Högbroforsmålet, en rättsskandal. I boken finns ett 70-tal oljemålningar och fotografier, de flesta i färg. En praktbok. 385 kr

Beställ boken på www.magnusullman.com.

RYSSHÄRJNINGARNA PÅ OSTKUSTEN SOMMAREN 1719

Läs om den dramatiska sommaren 1719 då ryssarna brände sju städer, från Norrköping till Öregrund, ett 60-tal bruk, slott och andra herresäten och ca 500 gårdar och byar. Läs också om striderna till sjöss och till lands mellan ryssar och svenskar som kulminerade i slaget vid Baggensstaket nära Stockholm. I boken kan du också se hur slotten och herresätena ser ut idag. Boken har ett 90-tal illustrationer i form av målningar, kartor mm, de allra flesta i färg. 185 sidor. Bokens mått 26x21 cm. En praktbok! Pris: 385 kr.

Beställ boken på www.magnusullman.com.



minifinder

TRYGGHET FÖR HELA FAMILJEN

Svenskutvecklad
GPS Trygghetslarm,
MiniFinder Pico.

Beställ online: www.gpser.se
eller via telefon: 0470-786833

ODLINGSKIT



ROTNINGSKUBERNA ROOT RIOT (originalet) gör att sticklingar rotar snabbt och enkelt och fröer grov bättre än i traditionella medier. Kuberna består av nedbruten, finmalen kompostjord som steriliserats, och formats med ett växtbaserat lim till de praktiska kuberna. Därefter är kuberna indränkta i viktiga vitaminer och mineraler samt den rotningsbefrämjande svampen Trichoderma som även bidrar till att minska risken för mögelangrepp på små plantor.

Odlingskitet finns dessutom med RockWool-kuber istället för Root Riot-kuber. Rockwool har sedan lång tid, framförallt utanför Sverige, används av både profes-

sionella och hobbyodlare för rotning av sticklingar. Det kan sägas vara ett alternativ till torvbriketter. Den stora fördelen med rockwool är att det är ett helt sterilt media vilket minimerar risken för angrepp av olika sjukdomar, svamp och mögel. Därtill är det mycket lätthanterligt, håller lagom med vatten och är lätt att plantera i med det förpreparerade sticklingshålet.

Finns att köpa på www.wexthuset.com.



FÖRBÄTTRA DIN HÅLLNING

FÖR ATT BLI bra på någonting behöver vi upprepa en rörelse ofta för att träna upp det så kallade muskelminnet. Något vi lätt glömmer är att vi spenderar långa stunder i en framåtlutad och hopsjunkna ställning. Muskelminnet lär sig då en dålig hållning som i sin tur leder till smärta i nacke, rygg och axlar. Stärkevåsten är en hållningsväst som hjälper dina muskler till rätta genom att ge ett lätt tryck över axlarna som påminner dig om att sträcka på dig. Börja försiktigt med en halvtimme om dagen eftersom det är ovana muskler som får jobba. Öka sedan tiden tills du känner att du klarar dig utan västen eller bara behöver den vid enstaka tillfällen som extra stöd

SORRENTO

FLYG

15 DAGAR

FR 10.795:-

inkl avdragen boka-tidigt-rabatt

Flygresor Skandinavien – Rom t/r
Transfer flygplats – hotell t/r
14 övernattningar i dubbelrum
14 middagar
14 frukostar
Reseledarservice

LÅNGRESOR

UPP TILL
1.400:-
BOKA-TIDIGT-RABATT
Boka senast den 20/1 2016

Långresor Årets nyhet! För dig som vill vara bortrest lite längre, hinna se och uppleva i ett lugnare tempo.

KRETA

FLYG

22 DAGAR

FR 11.595:-

inkl avdragen boka-tidigt-rabatt

ANDALUSIEN

FLYG

15 DAGAR

FR 10.295:-

inkl avdragen boka-tidigt-rabatt

COSTA BRAVA

FLYG

15 DAGAR

FR 7.795:-

inkl avdragen boka-tidigt-rabatt

Läs om allt som ingår och boka på:
olvemarks.se 040-668 05 00

ÖLVEMARKS HOLIDAY

NY
KATALOG
2016
UTE NU!





FRANSKA RIVIERAN

BRA VÄDER OCH BRA MAT

Tusentals svenskar har valt att bosätta sig i en radie av några mil från Nice flygplats. Senior har talat med några som valt Franska Rivieran för klimatet, för maten och för att de helt enkelt gillar Frankrike. Att flyget går direkt och bara tar tre timmar från Stockholm är bekvämt.

Villa Ingeborg i Cagnes-sur-Mer är ett epicentrum för svenskar på Rivieran. Ett herrgårdslikt solgult trevningsshus syns från grinden vid vägen. Det är svenska kyrkans hus och här hyr den svenska Rivieraklubben in sig. Sveriges honorärkonsul Åke Almroth har däremot kontor i Nice.

Senior har stämt träff med Kerstin Snellen, Svenska Rivieraklubbens administrativa chef. Men innan vi hinner in i huset ser vi en man i prästkrage. Kyrkoherde Joans Liljeqvist berättar.

- Detta är ingen turistkyrka, utan mer en vanlig församling. Fast alla är naturligtvis välkomna. Vi har gudstjänst på söndagar och därefter en franskinspirerad kyrklunch. Under sommaren har vi många bröllop. Jag har faktiskt vigtt ett par som var drygt 70 år.

Vi går de tre trapporna upp till Kerstins rum. Hon har bott på Rivieran i 26 år, är utbildad fransklärare och guide. I år fyller Svenska Rivieraklubben 40 år och hemsidan är välfylld. Här anordnas träffar med boule, tennis, golf, vandringar, vinprovningar och mycket mera. Vi ber Kerstin berätta om några träffar.

- Först vill jag ju säga att vi hjälper svenskar in i det franska samhället. Det viktigaste i Frankrike är att man kommer med i den franska sjukkassan och det är lite krångligt. Sedan har vi bra rabatter på olika försäkringar.

- Jo, förra året var vi 250 personer som såg PSG och Zlatan Ibrahimovic möta Nice. Det var mäktigt. Vi har ett nära samarbete med anrika hotell Le Cagnard, som ägs och drivs av svenskar. Vi underlättar helt enkelt livet för svenskar.

Karin van Volen arbetar med Rivieraklubbens ekonomi. Hon bor i

bergen en halvtimme nordost om Nice och driver ett B&B, La Parare, tillsammans med sin man.

De blev förtjusta i ett hus från 1600-talet, som de hittade på nätet.

- Jag trodde att man köpte hus på fakta, kvadrat, pris etc. När man köper hus är det ju känslan först och därefter verkligheten. Vi är väldigt nöjda. När jag kommer hem är det lugnt. Vi bor i en gammal genuin by.

I början talade jag väldigt dålig och väldigt lite franska. I byn har de hjälpt mig. Sedan har det hjälpt att min man kan alla sociala koderna.

Cagnes-sur-Mer består av flera delar. Cros-de-Cagnes ligger utmed den vackra strandpromenaden. Vid hamnen kan man fortfarande köpa färsk fisk. Saluhallen och butiker finns i den nyare delen. Konstnären Renoirs hem är museum och olivträden och trädgården är värda ett besök i sig. Till Haut-de-Cagnes slingrar sig en gratisbuss uppför backarna. Chateau Grimaldi sträcker sig stolt överst på kullen. Bougainvillea lyser utmed stenhusen och kullerstensgatorna. Mira Viklund flyttade till Haut-de-Cagnes ett år innan pensioneringen. Nu bor hon i ett vackert rum med en trädgård där det växer citroner. Dessutom har hon utsikt över Medelhavet och ibland över snöklädda berg.

Vad tycker hon är bra med att bo på Rivieran?

- Här är en känsla av sommar året om. I januari kan jag ligga i baddräkt och sola i trädgården. Under vintern är det nästan svensk sommar hela tiden. Det är fantastiskt.

- En nackdel är att barn och barnbarn bor så långt borta. Men vi skypar och så kommer de och hälsar på.

Bild & text Agneta Rickardsson

Förra året var vi 250 personer som såg PSG och Zlatan Ibrahimovic möta Nice. Det var mäktigt.

FAKTA

Reportern Staffan Heimerson och hans fru Marianne har valt att bosätta sig i bergen norr om Nice. När Senior frågar Staffan varför svarar han, som varit bosatt i 14 länder, med fem punkter.

- Vädret, idag regnar det, med det är inget som bekymrar oss för imorgon har vi sol. Vi får kanske någon dag med frost, men det gör inget. Mimosan blommar redan. I nästa månad börjar mandelträden och sedan kommer de en efter en. Vi har gott väder, men årstider.

- Provence är så djävla vackert. Du är glad varje dag du skall åka till bilmekanikern.

- Och då kör du genom fårflockar. Vår kommun har 900 får.

- De goda råvarorna! Glädjen att som jag gjorde nu på förmiddagen åka till vår lokala marknad och köpa hemgjord ravioli, blomkål och tomater.

- Glädjen att på torsdagar färdas till Aups för att där gå på Frankrikes trevligaste tryffelmärnad för att sedan fara hem och ha orgier i svart tryffel.

- Jag älskar fransmännen för deras hövlighet, mot varandra och mot oss invandrare. Det är en stor fernissa av civilisation som gör livet mycket behagligt här.

Nice är Rivierans stora stad. Här finns det ett välkänt operahus, flera musikscener, gågator med shopping, restauranger i mängd och flera konstmuseer. Chagallmuseet, med tillhörande park med servering är ljuvligt. Renoirmuseet ligger vackert i en stor park med olivträd. Moderna museet ligger vid en nyanlagd långsmal park som sträcker sig via Place Massena ner till strandpromenaden. Att där ta bussen till Cagnes-sur-Mer kostar bara 1.50 euro. Kostnaden är samma även om man åker vidare till Antibes och Cannes. Det är billigt att åka kommunalt på Franska Rivieran. Och det är vackert.

HITTA MER INFORMATION

www.cotedazur-tourisme.com

- Franska Rivierans hemsida

www.consulat-suede.fr

- Svenska konsulatet i Nice

www.rivieraklubben.com

- Ett svenskt nätverk med 2 800 medlemmar

www.svenskakyrkan.se/sodrafrankrike/

- Svenska kyrkan i Södra Frankrike och Monaco

<http://sca.rendezvousenfrance.com/sv>

- Frankrikeinformation på svenska

www.lecagnard.com

- Hemsidan för det svenskägda hotellet och restaurangen Le Cagnard

www.laparare.com

- Hemsida för La Parare, B&B, där Karin gärna berättar om omgivningarna på svenska



UPPLEV ISLAND

SENIORRESOR

08-545 215 60
islandia.se



Vandra i sommarens nya trädgårdar – i juni 2016 öppnas portarna till det sista kapitlet av trädgårdarna på Astrid Lindgrens Näs. Besök barndomshemmet, se den stora Astrid Lindgren-utställningen och upplev 2016 års sommarutställning.

Öppet 2016: 2/3–29/4 ons-sön 11-16 • 30/4–10/6 dagligen 11-16
11/6–25/9 dagligen 10-18 • 28/9–18/12 ons-sön 11-16
Varmt välkomna!

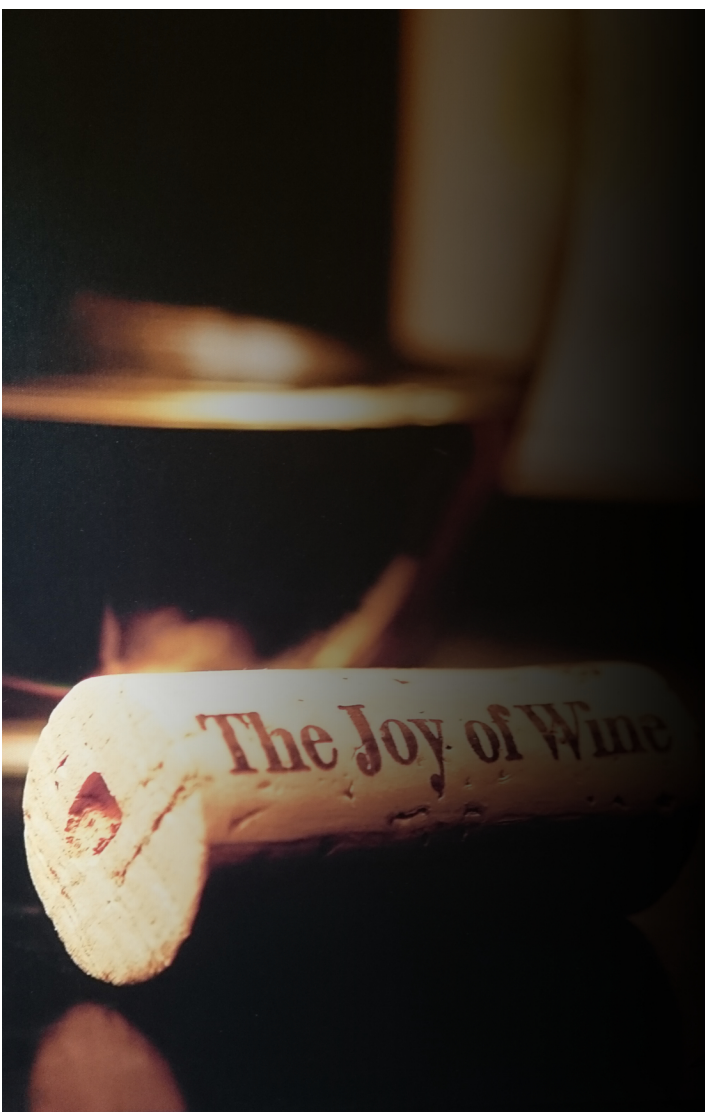
Astrid Lindgrens Näs • Prästgårdsgatan 24 • Vimmerby • Tel 0492-76 94 00
www.astridlindgrensnas.se

Vin och matresor

över långhelger till Champagne,
Bourgogne och Provence.

Välkommen!

hallbusvin.se - din vinupplevelse





JŪRMALA - EN HÄLSOSAM OCH HARMONISK PLATS

FAKTA

JURMALA TURIST OCH
INFORMATIONSCENTRUM
Lienes iela 5, Jurmala,
LV-2015, Lettland
Telefon: +371 67147900
E-post: info@jurmala.lv
www.tourism.jurmala.lv

Jurmala är Lettlands största kurortss-
stad och har under mer än 10 år
blivit tilldelad status som "hälsosam
stad" av Världshälsoorganisationen
(WHO). Staden är alltid i utveckling
för att upprätthålla denna status –
varje år introduceras nya spabehan-
dlingar och särskilda hälsopaket till
stadens gäster.

Jurmala ligger bara 15 km från den
internationella flygplatsen "Riga" och
dess gäster kan njuta av den friska
doften från tallskogarna, vågornas
brus, promenader längs med gyllene
sandstränder, lokalbefolkningens
gästfrihet, spabehandlingar och
rehabiliteringsprogram och ett om-
fattande utbud av fritidsaktiviteter.
Jurmala har länge varit känd för dess
naturliga läkande resurser – det milda
klimatet, havet, den joniserande
luften, den läkande gyttjan och min-
eralvattnet. Det bästa är dessutom att
allt detta används vid rehabiliteringen

och spaprogrammen som utvecklats
av spahotellen och rehabiliteringscen-
trerna i staden. Därmed är Jurmala
den perfekta platsen att förbereda sig
på för den kalla vintersäsongen.

Du är alltid välkommen att tillbringa
en perfekt tid med nära och kära på
ett av Lettlands ledande femstjärni-
ga hotell "Baltic Beach Hotel" med
Baltikums största spacenter som
ligger precis bredvid stranden och
använder sig av romantiska husrum
och spaerbjudanden för en fantastisk
helg. www.balticbeach.lv

Få din hälsa undersökt, njut av mas-
sage och ha en underbar säsongs-
sig kvällsmåltid på "Hotel Jurmala
SPAs" restaurang "Jurmala" med en
utsikt över Jūrmalas centrala gågata –
Jomas iela. www.hoteljurmala.com

Bo på "Amber SPA Boutique hotel"
och njut av den unika bärnstensri-

tualen – en autentisk lokal ritual där
man tillämpar den baltiska bärnstens-
ens helande hemligheter. Detta hotell
är det enda i Lettland som erkänts av
"Världens hälsotellet". Prova, det är
fantastiskt! www.amberspahotel.lv

Dessa är bara några exempel på plats-
er att bo och slappna av på; Jurmala
har mycket att erbjuda, och efter att
du har njutit av din spaupplevelse, ta
en promenad längs naturstigarna i
naturparken Ķemeri eller längs den
vackra gyllene sandstranden, klättra
upp i utkikstornet i skogsparken
Dzintari och se den baltiska pärlan
Jurmala från ovan. Jurmala är verkli-
gen en underbar plats att besöka när
som helst under året.

FÖR FLER ERBJUDANDEN, TIPS OCH
INSPIRATIONSKÄLLOR I JŪRMALA,
BESÖK WWW.SENIOR.SE
JŪRMALA TURIST- OCH INFORMA-
TIONSCENTRUM





SVERIGE HAR FÅTT SITT FÖRSTA SLAGFÄLTSMUSEUM

LOVORDAT. OMTALAT. UPPMÄRKSAMMAT.

När museet HAMN i år blev en av tio nominerade till Nackas stadsbyggnadsutmärkelse, löd motiveringen så här: "Utställningen flätar ihop fynd från slagfältet på Skogsö och forskning om 1700-talets rysshärjningar i skärgården med fynd och berättelser från Fisksätra i dag. Formgivningen av utställningen är ett pedagogiskt mästerverk som balanserar lekfullhet med faktaförmedling och lockar besökaren att upptäcka mer och se sig själv och sin relation till platsen och historien."

Museet HAMN ligger intill vattenvägen i Fisksätra i Nacka, 500 meter från slagfälten vid Baggensstaket, där rysshärjningarna 1719 tog sig uttryck i form av slaget vid Stäket. Den smala och grunda vattenvägen utanför museets fönster har en fascinerande tusenårig historia som farled mellan Östersjön och Stockholm. Och det är vattenvägen som är museets "blåa tråd". Sju år av arkeologiska utgrävningar på slagfälten har resulterat i över 1300 föremål. Somliga fynd är daterade vikingatid, det äldsta fyndet är en dolk daterad till slutet av 300-talet, men de flesta föremålen kommer från slaget vid Stäket 1719.

FRÅN 300-TALET TILL 1970-TALET'S MILJONPROGRAM. ETT UNIKT MUSEUM.

Den 13 augusti 1719 siktades den ryska galärflottan utanför Skogsö. Ryssarna hade sedan en tid tillbaka rövat och bränt ner svensknas gårdar ute i skärgården och tsar Peter I:s galärer hotade nu Stockholm. Tvåhundraftio år senare uppfördes en helt ny stadsdel i Nacka, Fisksätra, som kom att bli Sveriges mest tätbefolkade plats, med människor från över 80 olika länder. Två olika historiska händelser, intill Stockholms viktigaste vattenväg. HAMN berättar platsens historia med spår från 300-talet, vikingatiden och 1700-talet fram till senare tiders avtryck och livsberättelser i dagens mångkulturella Fisksätra.

SANNINGEN OM SLAGET

Fynd som påträffats – och som delvis kastar nytt ljus över sammandrabbningen – visas i utställningen och arkiveras även i museet. Museets nästan 1000 kvadratmeter rymmer en fängslande historia berättad genom unika föremål, bilder, dokument, ljud, film och interaktiva upplevelser – som spakar att dra i, skåp att kika in i, hörlurar att lyssna med. Med utställningen "Fisksätra i våra hjärtan" tar utställningen sin början i 1974, med tidstypiska tapeter och möbler får besökaren följa med på en resa från 70-talets miljonprogram via 1900-talet tillbaka till 1700-talet.

INGET TENNSOLDATSMUSEUM

Utan ett museum som låter besökaren möta hela kontexten;

bakgrunder, sammanhang, soldatlivet, familjen, boendet, naturens resurser osv. Tar du stegen in i museets runda, mörka rum, omsluts du av en 170 graders filmduk och står på ett vibrerande golv – helt plötsligt är du placerad på slagfältet i väntan på ryssen.

MYTBILDNINGEN OM SLAGET HAR VARIT STOR

Tillgängliga uppgifter i svenska arkiv har behandlats på ett okritiskt sätt. Slagfältundersökningarna, liksom framtagandet av okända arkivhandlingar från såväl svenska som ryska arkiv, visar att bilden av hur drabbningen gick till i den svenska historieskrivningen i stora delar varit felaktig. Det finns inga belägg för att ryssarna skulle fortsätta in och bränna Stockholm, vilket kanske fortfarande är den kända uppfattningen om slaget. Detta har museet belägg för främst genom ryska källor. Museikollegor i St Peterburg har gett museet tillgång till Tsar Peters order och Apraksins rapporter.

SE TILL ATT HA GOD TID PÅ ER

De flesta besökarna tillbringar två till två och en halv timme på museet. Vad som överraskar många är att museets medarbetare finns som guider och värdar ute i utställningen. Ett av skälen till att museet har fått Swedish Welcomes allra högsta utmärkelse – "Enastående". Att få den utmärkelsen visar att Museet HAMN är en certifierad turismverksamhet som vill utveckla svensk besöksnäring för dagens gäst, och för morgondagens.

RESAN TILL HAMN

Till HAMN kommer du med Saltsjöbanan från Slussen, bil eller båt. Museet har en museibutik med konsthantverk från Nacka och Värmdö samt en konferensavdelning för upp till 35 personer. Intill museet finns också en restaurang för lunch och à la carte med en vidunderlig utsikt över Baggensstaket. Den geografiska placeringen vid Stockholms skärgård gör HAMN och platsen attraktiv som besöksmål, såväl via land- som vattenvägen. I och med projektet HAMN bjuder nu Nacka kommun in till att skapa ett tvärvetenskapligt forum i nära samarbete med forskare, arkeologer, högskola, universitet, näringsliv och det lokala samhället.



7 ÅRS
NYBILSGARANTI

kia.com

Köp en ny Kia. Få 7 års lugn och ro på köpet.

När du köper en Kia ingår alltid den trygga känslan av Sveriges längsta nybilsgaranti från fabrik. Välkommen in och provkör hos din Kia-handlare!

NYA VENGA

1.4 CRDi KOMFORT ORD. PRIS 179.900 KR

Kampanjpris från: 164.900 kr

Nya Venga Komfort är utrustad med bl.a. 16" aluminiumfälgar, eluppvärmd ladderrätt, parkeringssensorer bak, ACC klimat-anläggning och farthållare.



7 års garanti

Kia erbjuder Sveriges längsta nybilsgaranti från fabrik. Det betyder ökad trygghet och bättre andrahandsvärde.



The Power to Surprise

Alla erbjudanden gäller levererade bilar t.o.m. 31/12-2015 eller så långt lagret räcker. Erbjudandena kan ej kombineras med andra rabatter eller företagsavtal och gäller endast lagerbilar. Bränsleförbrukning blandad körning Kia Venga 4,3-6,5 l/100 km, CO₂-utsläpp 114-150 g/km. Testerna är gjorda enligt EU-körcykel och miljöklass Euro 6. Lokala prisavvikelser kan förekomma. Bilen på bilden kan vara extrautrustad. Med reservation för eventuella tryckfel.



Sätra Brunn – för en stund av välbefinnande

Varva ned och få kraft i en genuin och vacker kurortsmiljö. Vi har ett fantastiskt kök, bubbelbad, sjukgymnastik, en stor varm bassäng, övernattnings och spa. Vi erbjuder ett stort utbud för den som behöver tid för sig själv eller för dem som vill umgås vänner och familj.

Fira jul och nyår i vår
härliga brunnsmiljö!

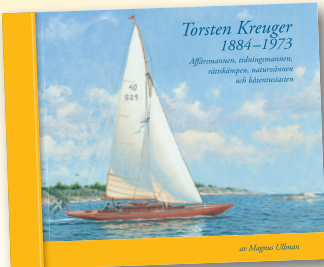
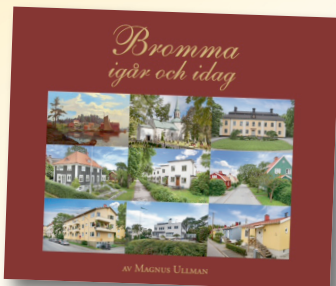
Sätra Brunn, Sala • Tel. 0224-546 00
info@satrabrunn.se • satrabrunn.se


SÄTRA BRUNN
Sedan 1700

Julklappstips!

Bromma igår och idag

Läs om Brommas historia och Bromma idag. Läs om Gustaf III:s och Bellmans anknäring till Bromma. Läs om dramatiken vid Bromma flygplats under andra världskriget, läs om flera kulturpersonligheter, fabriker m. fl som verkat där, läs om Per Albin Hansson och hans ministrar som bodde där. Boken skildrar alla delar av Bromma och ett mycket stort antal villor och hyreshus och andra byggnader genom ett 150-tal målningar och fotografier, nästan alla i färg. Boken har 176 sidor och kostar 385 kr. En praktbok!



Torsten Kreuger 1884-1973

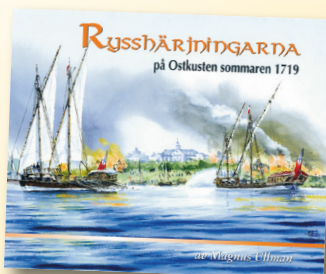
Affärsmannen, tidningsmannen, rättskämpan, naturvänner och båtentusiasten

Läs om Torsten Kreugers dramatiska liv, affärsmannen som överlevde Kreugerkraschen och fängelsetiden därefter och på nytt blev en av Sveriges rikaste personer, läs om hans unika fastigheter, båtar och bilar, om hans olycksbröder Oscar Rydbeck och Krister Littorin, om Högboforsmålet, en rättskandal. I boken finns ett 70-tal oljemålningar och fotografier, de flesta i färg. En praktbok. 385 kr

Rysshärjningarna

på Ostkusten sommaren 1719

Läs om den dramatiska sommaren 1719 då ryssarna brände sju städer, från Norrköping till Öregrund, ett 60-tal bruk, slott och andra herresäten och ca 500 gårdar och byar. Läs också om striderna till sjöss och till lands mellan ryssar och svenskar som kulminerade i slaget vid Baggensstaket nära Stockholm. I boken kan du också se hur slotten och herresätena ser ut idag. Boken har ett 90-tal illustrationer, de allra flesta i färg. 185 sidor. En praktbok! Pris: 385 kr.



En närmare presentation av böckerna finns på www.magnusullman.com
Du kan beställa på tel: 0708 1919 29 eller e-mail: magnus.ullman@mlaw.se

Boken levereras med en inbetalningsavi till angiven adress. Priset inkluderar porto och emballage. För leverans till adress i utlandet tillkommer extra porto med 90 kr.

BOKFÖRLAGET MAGNUS ULLMAN

Sveriges starkaste elcykel



avance
SMART



Scanna denna QR-kod
och läs mer om Smart

**Skivbroms fram
samt fotbroms**

**Tre effektlägen
Low, Medium, High**

**Hydraulisk
framgaffel**

**Räckvidd
7-8 mil**

**Nya bättre batterier
10-16Ah**

**Rymmer i de flesta
husbilsgarage**



ecoproducts ab



070-730 66 59 Kärrhed 260, 442 73 Kärna jan@ecoproducts.se www.elhoj.com

**RABATT PÅ
KRYSSNINGAR
UPP TILL
34%
HELSINGFORS, ÅBO
TALLINN & RIGA**

**SHOPPING!
UPP TILL
70%**



SUPER SALE

Supersale är prisfesten där alla har roligt!
Kasta loss - boka kryssningar till extra låga priser.
Shoppa loss - 11-29.2 2016 är våra fartyg fyllda
med fina erbjudanden.

Boka på tallinksilja.se, 08-22 21 40

TALLINK

SILJA LINE

FAKTA

Evolutionsmuseet är ett klassiskt naturhistoriskt museum för djurälskare och dinosauriefantaster i alla åldrar. Ett hus fullt med fossil och mineral och ett med vår tids djur från hela världen.

Museets samlingar har byggts upp av forskare vid Uppsala universitet från 1600-talet och framåt. Här finns Nordens största samling äkta dinosaurier.

Besöksadresser:

Evolutionsmuseet Paleontologi, Norbyvägen 22, Uppsala.
Evolutionsmuseet Zoologi, Villavägen 9, Uppsala. Stängt för renovering till hösten 2016.

Öppettider:

Tisdag-söndag 12-16.

Information:

018-471 27 39

info@em.uu.se

www.evolutionsmuseet.uu.se



EVOLUTIONSMUSEET

FÖR DJURÄLSKARE OCH DINOSAURIEFANTASTER

För några miljoner år sedan var landskapet i Europa och Asien mycket likt savannerna i dagens Afrika. Här strövade tidiga elefanter, giraffer, hjortdjur, svin och olika rovdjur inklusive människan. Fossil av dessa djur och deras värld hittas i välbevarade jordlager över hela detta stora område som kallas Eurasien.

Det var i sådana lager Johan Gunnar Andersson (Kina-Gunnar) på 1910-talet hittade fossil. Andersson var geolog och redan 1914 reste han till Kina i egenskap av rådgivare inom gruvfrågor åt den kinesiska regeringen. Han hittade rika lager med fossil och behövde få hjälp att datera och bestämma fossilerna. Hans gamla vän och studiekamrat i Uppsala, Carl Wiman, var en av Sveriges mest kända paleontologer, och på den tiden den enda som jobbade med fossila ryggradsdjur i Sverige. Han tog på sig uppgiften, men bara på det villkor att fossilerna fick stanna i Uppsala.

Under en treårsperiod samlade även Otto Zdansky, en österrikisk paleontolog, fossil i Kina åt tidigare nämnde Wiman. Det var detta unika Kinaäventyr som mellan 1918-1925 gav Uppsala universitet en samling av världsklass, inkluderat tänderna som tillhörde Pekingmänniskan. Ett kulturarv som nu finns att beskåda i Uppsala.

Samtidigt som svenskarna samlade fossil i sydöstra Kina, hade amerikanerna stora expeditioner från the American Museum of Natural History i norra Kina och Mongoliet. Paleontologen Roy Chapman Andrews ledde expeditionerna och hade många äventyr. Han kallas "verklighetens Indian Jones" och har gett inspiration till filmfiguren.



Vi tog en pratstund med museichef Mats Eriksson för att bland annat ta reda på mer om den pågående renoveringen.

Evolutionsmuseet Zoologi är just nu är stängd för renovering. Vad är det för nyheter som besökarna kommer att få se när ni öppnar igen?

– Med ny belysning och ny färgsättning i montrarna kommer vi att kunna visa våra djur på ett mycket bättre sätt. Sedan blir det förstås också så att vi kommer att plocka fram lite andra djur att

visa upp än idag. Det finns hur många berättelser som helst att förmedla om naturen runt oss och inte minst om alla de fantastiska anpassningar evolutionen mejslat fram hos olika organismer.

Fascinationen för dinosaurier är för väldigt många något man minns starkt från barndomen och faktiskt tar med sig hela livet. Vad tror du att det beror på?

– Dinosaurier kommer nog aldrig att upphöra att fascinera! En förklaring till det är väl att de faktiskt dominerade Jorden under närmare 200 miljoner år och om de inte hade försvunnit så är frågan om vi människor någonsin hade utvecklats. Jag tror de flesta människor känner att vi vid sidan av dinosaurier är ganska små och att det är samma känsla som vi har inför utomjordiska varelser som skulle komma hit och ta över vår plats. Ingen människa har mött en levande dinosaurie så det är dessutom lätt att ha sina egna fantasier om hur det skulle vara att möta en och det är väl alltid tilltalande att få bygga sin egen fantasivärld.

Museets rötter går tillbaka till 1600-talet, då den moderna naturvetenskapen började växa fram. Från denna tid och framåt donerades till Uppsala universitet flera privata samlingar, "naturalier", vilka kom att utgöra grunden till nuvarande samlingar.

Evolutionsmuseet i Uppsala har unika samlingar av djur, växter, svampar, lavar, mineral, dinosaurier och andra fossil. Här finns cirka 5 miljoner föremål. En stor del av samlingarna används till forskningsändamål och museet besöks flitigt av forskare från hela världen.

Hur ofta ges allmänheten möjligheten att få se era forskningssamlingar?

– Mycket i våra samlingar är i sådant skick eller förvarade på sådant sätt att det är svårt att ställa ut. Vi har dock börjat med att hålla öppet hus en gång om året för att bjuda in allmänheten till att se vad som finns bakom kulisserna. Genom att samlingarna dessutom i allt högre utsträckning digitaliseras, kommer de att bli alltmer tillgängliga, särskilt via nätet.



FOTO: EVOLUTIONSMUSEET OCH LARS WALLIN



ÅRSMUST BLIR JULIGT KRYDDIG

FÖR TREDJE JULEN i rad släpps Apotekarnes Årsmust, en extra lyxig must med hemlig smaksättning. Tanken är att hela familjen ska kunna samlas för att gemensamt lista ut smaken, men för den nyfikne finns det rätta svaret tryckt under en flik på flaskans baksida. Årets Årsmust kan beskrivas som juligt kryddig, och den hemliga smaksättningen är ett måste inom såväl det klassiska svenska julfirandet som det orientaliska köket. Apotekarnes Årsmust säljs i begränsad volym i dagligvaruhandeln.

Apotekarnes Årsmust är tappad i begränsad upplaga på en exklusiv 75-centiliter glasflaska med champagnekork. Flaskans etikett är tryckt i guld, men det klassiska tomtmotivet finns kvar. Den hemliga smaken står tryckt under en flik på flaskans baksida. Apotekarnes Årsmust finns tillgänglig i välsorterade mat- och livsmedelsbutiker i hela landet och kostar 29,90 kronor.

UNNDVIK DETTA OM DU VILL BEVARA DIN DISKBÄNK



EN DISKBÄNK I rostfritt stål är både funktionell, hygienisk och har en tidlös design. Rostfritt stål är dessutom slitstarkt, hållbart och lätt att rengöra. Perfekt för dig som ställer krav på din diskbänk. Trots att rostfria diskbänkar klarar det mesta så finns det några saker du absolut ska undvika att göra med din rostfria diskbänk om du vill bevara den lika fin som när du köpte den.

Undvik stålull

Förutom att repa ytan så lämnar stålull även små partiklar på ytan som kan utvecklas till rost fläckar och som senare kan bli till rostangrepp.

Undvik syra- eller klorhaltiga rengöringsmedel

Undvik längre kontakt med syra- eller klorhaltiga rengöringsmedel eller några vanliga matvaror så som citron, ketchup, senap, juice eller majonnäs, som kan orsaka frätskador på din rostfria diskbänk.

Undvik heta kastruller direkt på köksbänken

Din rostfria diskbänk tål visserligen mycket men värmen från en het kastrull direkt på ytan kan snabbt orsaka bucklor på ytan. Dessutom kan plåten även missfärgas av uppvärmningen.

Så vill du bevara din rostfria diskbänk krävs det att du tar hand om den så att den håller sig fin. A och O är att alltid rengöra din diskbänk när du använt den. Det bästa är att använda diskmedel eller såpa och rent vatten när du rengör och att du alltid torkar den torr efteråt.



FAKTA

Antiche Terre Amarone della Valpolicella Mezzo Monte
Pris: 259 kr
Artikelnummer: 74734
Var: I Systembolagets beställningssortiment



Antiche Terre Valpolicella Ripasso Mezzo Monte
Pris: 119 kr
Artikelnummer: 74394
Var: I Systembolagets beställningssortiment

EKOLOGISK DUO FRÅN ANTICHE TERRE

FRÅN VALPOLICELLA OCH populära kvalitetsproducenten Antiche Terre kommer två ekologiska produkter

- Antiche Terre Valpolicella Ripasso Mezzo Monte och Antiche Terre Amarone della Valpolicella Mezzo Monte.

De båda vinerna med ursprung i den anrika regionen Veneto i nordöstra Italien är ekologiska och gjorda med hjälp av områdets traditionella metoder. Druvorna torkas för att få fram den karaktäristiska smaken som är både kraftfull och fyllig, ofta med inslag av packad mörk frukt, russin och choklad. Just ekologisk Valpolicella Ripasso och Amarone finns det väldigt begränsad tillgång av och så är även fallet med dessa viner.

HÄLSA FRÄMSTA DRIVKRAFTEN FÖR VIKTMINSKNING

TVÅ AV TRE svenskar vill gå ner i vikt, det visar en Sifo-undersökning gjord på uppdrag av ViktVaktarna. Den främsta anledningen är den egna hälsan – och den största sporren att tappa kilon är när man märker att man orkar mer fysiskt. ”Allt fler börjar tänka bortom vågen”, säger ViktVaktarnas kostexpert Karin Nileskog.

67 procent av de som vill gå ner i vikt vill göra det för den egna hälsans skull. Andra orsaker att gå ner i vikt är för att få en snyggare kropp (45 %), få mer energi/orka mer (43 %) samt att få bättre självförtroende (29 %).

På frågan ”vad motiverar dig mest, när du försöker gå ner i vikt?” svarar flest (50 %) ”när jag märker att jag orkar mer rent fysiskt”. Andra motivationsfaktorer är ”att komma i mindre klädstorlekar” (48 %), ”när hälsan blir märkbart bättre” (45 %) och ”när vågen visar på minus” (38%). Endast 17 procent sporrar av att andra börjar kommentera när viktninskningen syns.

- Viktninskning handlar inte längre nödvändigtvis om ideal och om det yttre – allt fler börjar tänka bortom vågen. Svenskarna motionerar mer, dricker mindre och tänker mer på vad de äter – och i allt det blir viktninskningen en bonus snarare än ett självändamål, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Undersökningen visar att det är betydligt viktigare för yngre som vill gå ner i vikt att få en snyggare kropp än vad det är för de äldre. 77 procent i åldersgruppen 15-34 uppger detta mot 41 procent av de som är 35-55 år och 28 procent av de som är 56-79 år.

Resultatet visar också att det är fler män än kvinnor som vill gå ner i vikt för sin partners skull (12 procent av männen mot bara 3 procent av kvinnorna) och för att få ett bättre sexliv (8 procent mot 3 procent av kvinnorna).



FRÅN UNDERSÖKNINGEN

Skulle du vilja gå ned i vikt och i så fall hur mycket?

Ja, 1-2 kg 9%
Ja, 3-5 kg 19%
Ja, 6-7 kg 12%
Ja, 8-10 kg 16%
Ja, 11-20 kg eller mer 8%
Ja, 21 kg eller mer 4%
Nej, jag vill inte gå ner i vikt 29%
Vet ej 1%

Vilka är de främsta orsakerna till att du vill gå ner i vikt (flerval ok)?

För min hälsas skull 67%
För att få en snyggare kropp 45%
För att orka mer/få mer energi 43%
För att få bättre självförtroende/självkänsla 29%
För min partners skull 7%
För att få ett bättre sexliv 5%
Annat än ovan 6%

Vad motiverar dig mest, när du försöker gå ner i vikt (flerval ok)?

När jag märker att jag orkar mer rent fysiskt 50%
När jag kommer i mindre klädstorlekar 48%
När jag märker att min hälsa förbättras 45%
När vågen visar på minus 38%
När min omgivning kommenterar att viktninskningen syns 17%
När jag märker att mitt självförtroende ökas 15%
Annat än ovan 5%
Vet ej 2%



NJUT AV JULEN OMBORD

Precis som de gamla vikingarna gör sig ett julbord bra ute till havs. Juletid stundar och ett tips är att prova något av kryssningsfartygens julbord. Då kommer man samtidigt iväg på en minisemester.

Julbordet har sina rötter i vikingarnas midvin-terblot, men endast några av rätterna på dagens julbord är från äldre tider. Flera idag allmänt accepterade julbordsrätter, som köttbullar, julskinka, prinskorv och gravlax, blev inte vanliga förrän under 1900-talet. Köttbullarna dök upp på julbordet först under 70-talet.

Vi frågade Maria Hellman-Aarnio från Eckerö Linjen hur den stundande vintern och julen ser ut ombord hos dom.

– Vi ser mycket fram emot jultiden ombord, för då strålar hela fartyget av julstämning. Den 20 november – 23 december dukar vi upp vårt stora julbord, fyllt av alla traditionella svenska och åländska julrätter. Här måste du ha en bra plan för att orka med allt det goda. Under jultid har vi också en del specialuppträdanden med inbjudna artister ombord, t.ex. Lucia och julshower.

Vi vill dock även slå ett slag för vårt stora Viltbord som serveras fram till den 19 november. Här serveras allt det bästa från höstens skördar, vildand, älg, bär, svamp och mycket mer. Denna buffé är våra kockars absoluta favorit.

Hur kommer det sig att en resa med Eckerö Linjen fortfarande är så väldigt populär bland seniorer? Vilket är det vinnande konceptet?

– Vi är mycket glada över att ha så många återkommande gäster ombord på M/S Eckerö och hoppas att det beror på att man är nöjda med vårt koncept. Det är enkelt och smidigt att åka på en dagskryssning, i och med vårt väl utbyggda anslutningsbussnät. De allra flesta kan då hitta en påstign-

ingsplats i närheten av sitt hem. Många uppskattar även att man hinner så mycket på en dag och ändå hinner hem samma kväll. Vi jobbar kontinuerligt och fokuserat på vår mat ombord, för att erbjuda en trevlig måltidsupplevelse med bra service och vällagad, god mat. I kombination med underhållningen ombord och kanske ett besök i taxfreebutiken får man en innehållsrik dagstur, förklarar Maria.

Hur kan det vara så billigt att resa med er? Bussresa samt båt tur och retur för 50kr?

– Trevligt att ni tycker att det är ett bra pris. Vi strävar efter att vara ett prisvärt alternativ vare sig man vill kryssa över dagen, eller göra en längre tur till Åland för några dagar.

Kan du tipsa om tre turistattraktioner som man inte får missa när man kommit i land på Åland?

– Oj vad svårt att begränsa sig till endast tre stycken! Det beror lite på vad man är intresserad av, men till exempel en matupplevelse hos kändiskocken Mikael Björklunds trevliga restaurang Smakbyn kan jag verkligen rekommendera. Vårt helt nyrenoverade Sjöfartsmuseum i Mariehamn, samt museifartyget Pommern som ligger intill museet, är också en upplevelse man inte ska missa då man är på Åland. Museet ger en bra inblick i åländsk sjöfartshistoria på ett mycket berättande och innovativt sätt. Sist, men inte minst, vill jag slå ett stort slag för den populära Skördefesten som varje år går av stapeln den tredje helgen i september. Under skördefesten öppnar olika lokala gårdar upp portarna för besökare och man kan smaka på och köpa fina lokala råvaror av alla de slag. Ett unikt och mycket genuint evenemang.



Den 20 november – 23 december dukar vi upp vårt stora julbord, fyllt av alla traditionella svenska och åländska julrätter.

FLODKRYSSA MED SVENSK FÄRDLEDARE

- Boka hos Escape Travel och upplev mer av världen



SVENSK FÄRDLEDARE

FLODKRYSSNING PÅ DONAU TILL TRE HUVUDSTÄDER
/ 8 dagar längs romantiska Donau från Wien till Budapest och Bratislava. Helpension inkl. måltidsdryck och utflykter ingår.

Avresor 12 maj, 25 aug och 15 sept 2016 **fr. 19 900,-**



SVENSK FÄRDLEDARE

KULTUR, MAT OCH KONTRASTER I FRANKRIKE
/ Flodkryssning i 8 dagar från vackra Lyon längs franska Rhône och Saône inkl. helpension och måltidsdryck samt utflykter.

Avresor 5 maj, 21 juni och 23 aug 2016 **fr. 19 950,-**

Priset gäller per person i delad dubbelhytt inkl. helpension och måltidsdryck, samt flyg t/r inkl. flygskatter och bagage, transfers och utflykter enligt dagsprogram. Läs mer på vår hemsida www.escapetravel.se.

LÄS MER
OCH BOKA PÅ
WWW.ESCAPETRAVEL.SE

ESCAPE
TRAVEL

/ Tel. 08 - 450 38 90
/ Tel. 031 - 762 85 10
/ info@escapetravel.se

Den perfekta lilla Julklappen!



Invisibelt

- skärpet med platt spänne som ger dig en slankare siluett

- Skärpet är osynligt under tajta toppar men gör ändå jobbet.
- Inget mer glapp där bak när du böjer dig ner.
- Du slipper ta av skärpet när du går igenom säkerhetskontrollen på flygplatsen.
- Passar till gravida den första tiden och även efter graviditeten då längden kan justeras.
- Praktiskt när du är mellan storlekar, t.ex. vid viktminskning.


SMARTWEAR
Scandinavia

TEL: 0739 445020 • www.smartwear.se

Rehabilitering och rekreation - ett stenkast från havet



Sommarsol

rehab & rekreation

Vejbystrand, Ängelholm

www.sommarsol.se

VARFÖR FÅR MAN ARTROS OCH ONT I LEDERNA?



Birgitta Klemo

-Kirunaflickan som är en av Sveriges erkänt skickligaste terapeuter

Jag har utbildat 100-tals terapeuter och hjälpt 1000-tals patienter med ledbesvär att bli besvärsfria. Sedan många år tillbaka har jag arbetat med Genacol och har således stor erfarenhet av produkten. Mina erfarenheter säger att man har problem med pH-balansen, vilket skapar försurning i kroppen. Kroppens pH-värde är ett logaritmiskt mått på surhet. Sura betyder positivt polariserad och basisk betyder negativt polariserad. Syra/bas-balansen påverkar hälsan på cellnivå. Den bör vara svagt alkalisk (basisk), dvs minst 7,4 för optimal hälsa. Det är försurningen som orsakar urinsyror, vilket i sin tur "äter upp" ledbrusket. Pappersremsor för mätning av pH-värdet i saliven på morgonen, finns att köpa hos närmaste hälsokostaffär.

ORSAKER TILL FÖRSURNING

Vissa läkemedel, stress, fel kost, kaffe, vin, läsk, sötsaker m.m. skapar försurning och då bildas urinsyror som löser upp ledbrusket och kan ge smärta. Det finns olika basmedel som kan hjälpa till med försurningen. Fråga gärna i din hälsokostbutik. De har stor erfarenhet och är välutbildade. Kostomläggning och basmedel kan tillsammans hjälpa till att bli av med försurningen, dvs grundorsaken till inflammation och ledproblem.

Ledbrusket, som är en gummiliknande beklädnad av benändarna i alla leder, består till 70% av kollagen. Detta minskar normalt med tilltagande ålder, däremot nöter idrottsmän bort sitt ledbrusk. Kollagenet fungerar som både lim och olja och när det minskar gnager ledytorna mot varandra vilket ger upphov till inflammation, smärta och artros.

Genacol, vilket består av 100% kollagen, hjälper dig med ledbrusket. Genacol är verkligen en Rolls Royce. Efter 3-6 månader har mängder av patienter blivit av med sina ledsmärtor. Under åren har så många blivit hjälpta.

Genacol köper du hos din terapeut eller i en hälsokostbutik.

LYCKA TILL!

I GLÄDJE,
BIRGITTA KLEMO



VÄRDEFULL INFO FRÅN EN FRISTÅENDE SUPERTERAPEUT.
MED TACKSAMHET COLLAGEN SCANDINAVIA KLAS KÄLLSTRÖM
FÖR YTTERLIGARE INFO: WWW.COLLAGEN.SE TEL: 08-239999



PÅ KLASSISKA FLODER GENOM EUROPA MED M/S ROYAL CROWN

Nya
avgångar för
2016
beställ broschyr



031- 790 45 00
info@flodohav.se
www.flodohav.se

FLOD&
HAV

KAMPANJ

Ljudvågsapparaten från Novafon GmbH säljs för kampanjpris 2.200:- med 2 års Garanti och 3 mån. returrätt end. med avdrag för hyra. För utförlig information: 0303-65460 HCP.

HJÄLP KROPPEN MED LJUDVÅGOR

För 42 år sedan introducerade Sven Ekman, Health Care Produkter, en behändig liten ljudvågsapparat för egenvård och som fortfarande har en bred kundkrets med terapeuter och sjukgymnaster.

Isomras beslöt han som pensionär att upphöra med försäljningen och meddelade till sina kunder detta. Det blev ett ramaskri. Fortfarande var behovet för behandlingarna så stort så att kunderna protesterade.

- Så länge den fortsätter vara efterfrågad, kommer den att vara tillgänglig från HCP, meddelar han.

Produkten är Nostrafon Ljudvågsapparat från Novafon GmbH i Stuttgart. Den skiljer sig från vanliga massageapparater, vilka bara vibrerar, genom att den

alstrar Intraljud, vilket enkelt uttryckt är hörbart ljud till skillnad från Ultraljud, vilket man bara behandlar med på sjukhus och utbildad personal. Det lågfrekventa ljudet sätter kroppens celler i deras naturliga svängningstal och hjälper kroppens blodcirkulation att häva exempelvis en inflammation. Den unika djupverkan går ända till 6 cm djup, vilket gör den effektiv genom leder, muskler och djupliggande muskelfästen.

Intraljudsbehandling är helt oskadlig och rekommenderas till egenvård och daglig behandling ger bästa resultat.

Vad är ljudvågsbehandling?

Alla känner till ultraljud, vilket är överlägset vid behandling av sjukhuspersonal eller sjukgymnaster. Tyvärr kan gemene man inte behandla sig själv med ultraljud, vilket är för högfrekvent.

Det finns 100-tals massageapparater på marknaden, vilka endast vibrerar och bara arbetar ytligt. Det finns däremot endast en ljudvågsapparat som kan användas av gemene man utan risk för felbehandling – och dessutom med djupverkan i leder och muskler.

Många av företagets kunder kallar Novafon-apparaten "den lille doktorn" eller hemmets oundgängliga hjälp till våra vardagliga krämpor. Några av kunderna har beställt sin 2:a-generations apparat efter 30-40 års användning, "kan inte undvara vår dagliga välgörande behandling".

Intraljudsbehandling är helt oskadlig och rekommenderas till egenvård och daglig behandling ger bästa resultat



LIVSGLÄDJE SOM SENIOR

Ingrid Johansson fick lungcancer 2007 men överlevde och är sedan länge helt frisk. Liksom för många andra som drabbas av livshotande sjukdom eller olycka förändrades hennes syn på livet, hon klagade mindre och kände mer livsglädje.

– Frågor jag ställde mig var: Varför hade just jag överlevt? Vad fanns det mer kvar för mig att göra i livet? Hur skulle jag kunna hjälpa andra att uppskatta livet mera utan att drabbas av en svår sjukdom först, säger Ingrid Johansson.

Ingrid doktorerade 1997 på en avhandling som heter "Ålder och arbete: Föreställningar om ålderns betydelse för medelålders tjänstemän". Därefter arbetade hon i 12 år som universitetslektor på Mälardalens högskola tills hon för några år sedan gick i pension.

– Jag startade firman Senior Livsglädje och åkte till USA för att bli certifierad på en metod som kallas för The Passion Test. "Testet" är inte alls något test utan en metod med vilken jag kan hjälpa människor att komma till klarhet om vad som ligger dem närmast om hjärtat, vad de brinner för, vad som betyder allra mest för dem i livet så att de sedan också kan leva i enlighet med det som är allra viktigast. Att genomföra metoden tar 1,5 + 1,5 timmar tillsammans med mig, antingen

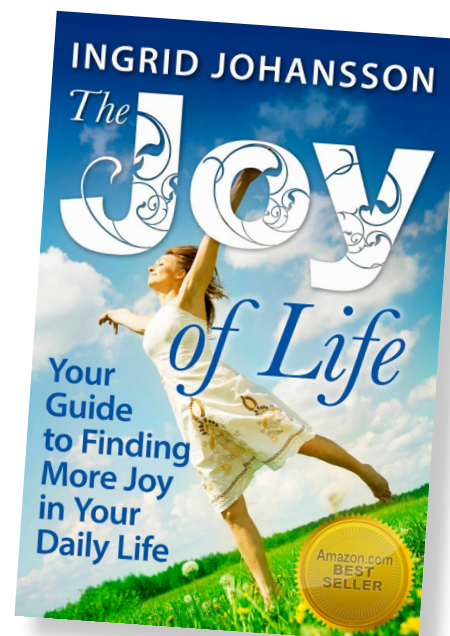
personligen närvarande, per telefon eller Skype. Jag kan också ordna seminarier där man arbetar med metoden i grupp.

Men Ingrid nöjde sig inte med detta utan har också skrivit en bok som heter "The Joy of Life: Your Guide to Finding More Joy in Your Daily Life". Boken publicerades på engelska som e-bok och pocketbok på Amazon.com i augusti i år. Boken har sedan dess blivit en bästsäljare inom sin kategori.

– Mitt nästa projekt som jag håller på med är att skriva en ny bok som ska handla om seniorer och vad som är så bra med att bli pensionär och äldre. Jag träffar gärna seniorer som vill berätta litet om vad just de tycker har varit och är det allra bästa.

Kontakta gärna Ingrid på mail ingrid.johansson@fatburen.org eller besök hennes hemsida www.seniorlivsgladje.se

Ingrid Johansson.



Effektiv träning i hemmet!

Med Viking Sports Promenadband kan du promenera eller jogga när du vill!

Du kan enkelt och effektivt få din motion i hemmet.

Bästa köp i test med andra kända promenadband.

Expressens GI&Hälsa 2011-02-01

KAMPANJPRIS 2.975:-

Ord pris 4.995:-
Fri frakt. 30 dagars öppet köp

- Träna framför ditt favoritprogram på tv, efter träningen rullas det enkelt undan
- Uppfällbart för att spara plats
- Greppvänliga handtag som gör att du promenerar säkert.
- Displayen ger dig bra information om, hastighet, hur långt du har gått och ungefärliga förbrända kalorier.



www.sporttema.se

Tel 0454-109 20



MåBra

XER SIZE CARE

Träning & hälsa

Personlig träning
Gruppträning
FaR-träning
Seniorträning
Massage
Gym

Primärvård

Arbetsterapeut Sjukgymnast
Kiropraktor
Naprakat
Dietist
Hemrehab

Allt för Dig som senior

Flertalet seniorpass: Balans/styrka, Gympa, Qigong, Yoga m.m.

Easyline: Enkel styrke- och konditionsträning i cirkel (Danderyd)

Vattengympa i bassäng

Vår **Dietist** ger dig kostråd för ett aktivt seniorliv

Träffa även vår **handspecialist**

Föreläsningar och event inom seniorträning

Välkommen till Öppet Hus!

Torsdag 14 januari kl.08.00-20.00



www.mabrahalsa.se

MåBra Saltsjöbaden MåBra Danderyd
08-544 992 91, saltis@mabrahalsa.se
08-544 992 90, information@mabrahalsa.se



Var 17:e minut får någon STROKE

Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden

Pg 90 05 30-7 / Tel: 0200 88 31 31



Tack för ditt bidrag

För mer info:



STROKE-Riksförbundet
www.strokeforbundet.se

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

www.insamlingskontroll.se

Planera för ett gott seniorliv



Bli medlem i Blomsterfonden

På vår hemsida www.blomsterfonden.se hittar du all information. Anmäl dig direkt!

Välkommen!

**BLOMSTER
FONDEN**

HEM OCH VÅRD ÅT ALDRE SEDAN 1921



SÅ SKYDDAR DU DINA HUSDJUR I JUL

I juletider njuter många av ett pyntat hem och god mat. Men flera av julens delikatesser och dekorationer kan göra såväl hundar som katter sjuka. Sveland Djurförsäkringar visar hur du undviker de vanligaste julfarorna.

Julen är en stämningsfull högtid som samlar nära och kära, även de fyrbenta vännerna. Men bland godsaker och dekorationer lurar många faror för husdjuren.

Julmaten och pyntet som kan skada djuren

Russin, bittermandel och choklad är exempel på livsmedel som är skadliga för både hunden och katten. Den största faran är chokladförgiftning som till en början ger buksmärtor och kräkningar. Kakao innehåller det giftiga ämnet teobromin som djuren inte klarar av att bryta ner. I värsta fall kan chokladförgiftning ha dödlig utgång.

Både hundar och katter kan sätta i sig mindre prydnader som fastnar i halsen och i värsta fall kväver dem. Speciellt frestande är det för hunden om man råkat spilla något från julstöket så att prydnaden smakar och luktar av mat. Katten lockas ofta att leka med girlanger och paketsnören. Om den får i sig detta kan det bli stopp i mag- och tarmsystemet, inte sällan med operation som följd.

Vanliga men skadliga ingredienser

Lök är en vanlig ingrediens i flera av julbordets rätter, t.ex. i

köttbullar, prinskorvar och sillinläggningar. Alla typer av lök, såväl rå som tillagad, innehåller allicin. Detta ämne kan orsaka skador på djurens lever och andra organ. Har man otur kan husdjuren drabbas av allicinförgiftning. Några symptom är bland annat blodbrist, hjärtklappning, diarré och kräkningar. Även ojäst deg vara farligt för husdjuren att äta. Om hunden eller katten får i sig en större mängd ojäst deg så kan denna jäsa i magen vilket gör att alkohol bildas. Detta kan i sin tur leda till att djuret blir förgiftat.

Veterinärbesök kostsamt under julhelgen

Har man otur kan olyckan lämna ett stort hål i plånboken. Under storhelger är kostnaderna för veterinärvård högre då det tillkommer en jouravgift. Mindre kliniker håller ofta stängt och hänvisar till större aktörer.

– Det kan bli kostsamt att uppsöka veterinärvård under julhelgen. Har man otur kan påslaget hamna på 6 000 kr. En del kliniker har en procentsats som de använder sig av, medan andra tar en fast avgift, säger Ursula Lige Berglund, skadecchef på Sveland Djurförsäkringar.

FAKTA

Farlig jumat

* **Lök:** innehåller allicin som är toxiskt för hund och katt. Symptom är blodbrist, aptitlöshet, diarré, kräkningar, snabb andning, hjärtklappning, röd urin och buksmärtor.

* **Ojästa degar:** kan orsaka alkoholförgiftning. Ett tydligt symptom är att djuret blir alkoholpåverkat.

* **Choklad:** teobromin finns i kakao och är mycket toxiskt (hundchoklad som du köper i djuraffären innehåller inte choklad eller kakao). Symptomen är illamående, kräkningar, diarré och inkontinens. Kan leda till epileptiska anfall, inre blödningar och hjärtinfarkt.

* **Bittermandel:** innehåller cyanid som är dödligt för såväl människor som hundar och katter i stora mängder. Symptom är svaghet, illamående, kräkningar och medvetlöshet.

* **Russin och korinter:** kan ge xylitolförgiftning. Hunden och katten reagerar genom kräkningar, diarré, vinglighet och trötthet.

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i
rygg och nacke

Stretchar ut
bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.se



250kr
Seniorrabatt

Djursjukhuset Albano och Gärdets Djurklinik

erbjuder all tänkbar vård och akutsjukvård för din hund och katt.

Vi som jobbar här har valt vårt jobb av kärlek till och intresse för djur och deras välbefinnande. Vi sätter alltid din fyrbenta vän i första rummet, men gör förstås också vårt yttersta för att du som djurägare ska uppleva besöket så bra som möjligt.

Prova oss gärna nästa gång ditt djur behöver träffa en veterinär! Vi vågar lova att ni båda blir nöjda.

Bokning & info 08-505 304 00 (Albano) | 08-505 102 00 (Gärdet)
Välkommen!

PROVA OSS!

Annonsen gäller till ett värde av **250** kronor vid betalning för en valfri behandling vid AniCura Djursjukhuset Albano i Danderyd eller AniCura Gärdets Djurklinik. Gäller t.o.m. 30/6 2016.

anicura.se/djursjukhuset-albano
anicura.se/gardets-djurklinik

AniCura
ALBANO | GÄRDET



Emil Nolde

FÄRGSTORMAR
3 oktober 2015—17 januari 2016
Göteborgs konstmuseum

 [goteborgskonstmuseum](https://www.instagram.com/goteborgskonstmuseum)
 [facebook.com/goteborgskonstmuseum](https://www.facebook.com/goteborgskonstmuseum)


GÖTEBORGS
KONSTMUSEUM

www.konstmuseum.goteborg.se



LÄRA FÖR LIVET

Äntligen kan du med gott samvete ägna dig åt dig själv och sådant du tycker är roligt. På Medborgarskolan hittar du över 1000 kurser inom 15 olika ämnesområden. Med andra ord – Här finns något för alla!

Du kan lära dig ett nytt språk i lugn eller snabb takt eller gå en keramikkurs på kvälls- eller dagtid. Du kan dansa balett om kvällarna eller lära dig mer om medicinsk yoga.

Att gå på kurs är nämligen inte bara en livsstil, det är också ett vägval för den som vägrar stelna i gamla kunskaper och insikter.

Folkbildningen har en lång tradition i Sverige. Redan på 1800-talet träffades människor för att tillsammans studera, ta del av föreläsningar och delta i kulturaktiviteter. Motiven till att lära sig mer var på den tiden att kunna påverka de egna livsvillkoren men också att påverka och förändra förhållanden i samhället.

Även om kursdeltagarna idag säkerligen inte har exakt samma motiv som förr i tiden, utgår även dagens folkbildning från samma drivkraft; att kunniga och engagerade samhällsmedborgare är en av demokratins grundläggande byggstenar.

Medborgarskolan finns över hela landet och skolans kurser och kulturaktiviteter engagerar varje år närmare en miljon deltagare. Verksamheten är öppen för alla och ambitionen är att stimulera till kunskapssökande, eget skapande och samhällsengagemang.

Medborgarskolan är ett studieförbund med humanistisk värdegrund. Man sätter individen i centrum och tar hänsyn till varje individs behov, förutsättningar och önskemål. Utgångspunkten är att utveckling sker i samverkan med andra och att grunden för goda relationer mellan människor är ömsesidig respekt.

Så känner du dig sugen att lära dig något nytt, börja med att kika i Medborgarskolans kursprogram. Fyll din vardag med något som ger positiv energi och gör dig på gott humör. Gå själv eller tillsammans med någon annan. Bestäm dig för att bli bättre på något du redan kan eller lära dig något helt nytt.



EXEMPEL PÅ INTRESSANTA KURSER



• MEDICINSK YOGA

En terapeutisk form av kundaliniyoga enligt Yogi Bhadjan som har sina rötter i den Tantriska traditionen, ett av de äldsta yogasystemen. Människan känner till. Mediyoga har utformats på IMY genom Göran Boll i Stockholm. För dig med högt blodtryck, kronisk smärta, fibromyalgi, stress,

sömnpå problem, oro, matsmältningssproblem eller bara känner att du vill ta det lite lugnt. Passen är enkla, lugna och inlämnande.

• MINDFULNESS

Mindfulness är ett tillstånd då man är medvetet närvarande i det som händer nu. Du får ett verktyg som kan hjälpa dej att komma bort från onödig stress, oro och onödigt grubblande.

• MÅLERI – AKVARELL 55+

Vid akvarellmålning måste man ha en noggrann plan. Typiskt för akvarellmålning är att man inte målar vitt. Vita partier får man genom att lämna det vita papperet omålat.

• RYSKA FÖR NYBÖRJARE

Ryska nybörjare. Du lär känna grunderna det ryska språket med fokus



på att lära dig kommunicera med enkla fraser. Ryska talas av 140 miljoner människor i Ryssland och är dessutom andraspråk för invånare i östra Europa.

• ITALIENSKA INFÖR RESAN – 55+

Få ut mer av din resa med en annorlunda språkkurs som ger dig pratkunskaper! Vi reser i fantasin – bor på hotell, tittar på sevärdheter, shoppar och äter ute på barer och restauranger. Vi övar vanliga samtalssituationer som turisterna möter på resan.

FAKTA

Medborgarskolan är uppdelad i åtta regioner, där varje region består av ett regionkontor och ett antal lokalkontor. Verksamhet bedrivs i 229 av 290 kommuner landet över och drygt 8000 ledare genomför varje år utbildningar i hundratals olika ämnen.

För hela kursutbudet besök: www.medborgarskolan.se

Erbjudande från Tanja



Ullita-scarf i fem vackra färger!

Digitaltryck på fin viscose. Motiv: Ulrika Kisker. Mått 50X100

Pris: 149:-

Köp två för 198:-

FRI FRAKT

shop.tanjaunlimited.se

ROBYGGE – en butik för medvetna kunder



ROBYGGE – en butik för alla sinnen med omsorgsfullt formgivna och framställda varor, noga utvalda med tanke på kvalitet, mening och skönhet. Här hittar ni leksaker, presenter, musikinstrument, böcker, konsthantverk, ritmaterial, ekologisk hudvård, stenar och mineral samt Färgbygges ekologiska färg för inomhusbruk.

Vi finns på Hornsgatan 28 i Stockholm och i Ytterjärna.



www.robysgge.se

Börja släktforska nu!

Nätbokhandeln för släktforskaren!

Allt du behöver för att komma igång hittar du i Rötterbokhandeln – Sveriges Släktforskarförbunds nätbokhandel med allt för släktforskaren.

Här finns bland annat handböcker och sökbara databaser på dvd. Allt du behöver för att själv i lugn och ro komma igång med din släktforskning.

Två favoriter för nybörjaren:

Vägen till dina rötter är nybörjarboken som med ett pedagogiskt upplägg guidar dig vidare till de för släktforskarna viktigaste källorna.



Sveriges Dödbok 1901 – 2013 är med över 9 miljoner poster det viktigaste databasen på dvd för släktforskaren och den självklara ingången för nybörjaren.



Rötterbokhandeln – för dig som släktforskar
www.rotterbokhandeln.se





– Min kaffeservis är så dyrbar att jag inte vågar använda den.
Nu ger jag den till hjärtforskningen.

Nu har jag skrivit ett testamente för att själv kunna bestämma över min egen kvarlåtenskap. Barnen har jag naturligtvis tänkt på i första hand. De har alltid rätt till minst hälften i ett testamente, men sedan kan man skriva in sådant som man tycker är särskilt viktigt. Forskning till exempel.

Min gamla kaffeservis har stått oanvänd i många herrans år. Jag törs inte ens använda den. Därför testamenterar jag den till Hjärt-Lungfonden. Då kommer den till nytta och glädje och det blir en bra slant till hjärtforskningen i Sverige.”

Ge en gåva för livet

Hjärtsjukdom skördar fler liv än någon annan sjukdom. Men tack vare forskningen lever den som drabbas idag tolv till femton år längre än för trettio år sedan. Forskningen räddar liv, och du kan rädda forskningen.

Beställ vår handledning. Här får du enkel och handfast hjälp till hur du skriver testamente och hur du testamenterar till hjärtforskningen. Vi garanterar att din vilja uppfylls, och du kan när

som helst ändra dig. Posta kupongen idag eller ring 08-566 24 230.

PS. Vill du bestämma själv över hur ditt arv ska användas? Och styra hela eller delar av det till hjärt-lungforskningen? Då måste du skriva ett testamente och ange detta.

Ja, skicka mig kostnadsfritt ”Testamentshandledningen” som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.



NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SENIOR

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.
Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.
Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

Hjärt  Lungfonden
TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

Foto: Johan Lygrell



PREMIÄR FÖR CHARLES DICKENS JULKLASSIKER

Nu i december är det premiär för Charles Dickens klassiska julsaga "A Christmas Carol" på Maximteatern i Stockholm.

Dickens kanske mest populära berättelse om den bittra Ebenezer Scrooge spelas för sjunde året i rad och har blivit en jultradition för många familjer med de välkända sångerna "We Wish You A Merry Christmas", "God Rest You Merry Gentlemen" och "Ding Dong Merrily on High". Föreställningen spelas traditionellt med brittisk ensemble och kan ses mellan den 4 och 27 december.

När "A Christmas Carol" har premiär fredagen den 4 december spelas den för sjunde året i rad på Maximteatern i Stockholm. Den hjärtliga historien om den snåle Ebenezer Scrooge passar hela familjen och är en av Charles Dickens mest populära berättelser. Julsagan sattes upp varje jul i Stockholm under stora delar av 80- och 90-talet och för sju år sedan väcktes traditionen till liv igen när Pernilla Isedal satte upp den klassiska historien med ny regi. Hennes version av "A Christmas Carol" är en genuin engelsk musikteaterversiön med brittisk ensemble samt flera svenska barnskådespelare. Föreställningen har blivit en etablerad jultradition och visar år efter år att den över 170 år gamla sagan är lika aktuell idag som på 1800-talet.

Berättelsen utspelar sig i ett kallt och snöigt London år 1843. Den snikna och bittra Ebenezer Scrooge fnysar åt allt vad kärlek, gemenskap och familj innebär. Han bryr sig endast om sig själv och sina affärer. Plötsligt en julnatt får den kallsinta gubben besök av tre andar som tar honom med sig på en resa genom tid och rum som kommer förändra Ebenezer Scrooge på djupet.

CHARLES DICKENS

Charles Dickens föddes 1812 i Portsmouth i Hampshire, där fadern var bokhållare i hamnkontoret. När Charles var nio år

gammel flyttade familjen till London. Hans far fick emellertid ekonomiska problem, varpå familjen blev utfattig. Charles, som då var i 12-årsåldern, fick hjälpa till att tjäna pengar. Som barnarbete i en skokrämsfabrik fick han arbeta 12 timmar om dygnet, men lönen var så liten att han knappt hade råd att äta sig mätt.

Hans skolgång blev det inte mycket av, men som tonåring lärde han sig att stenografera. Det fick han stor nytta av när han senare blev journalist. Som journalist rapporterade han från parlamentsdebatter och reste runt i Storbritannien för att bevaka valkampanjer för tidningen Morning Chronicle. Hans journalistik, i form av skisser som publicerades i tidskrifter från 1833, kom att utgöra hans första textsamling Sketches by Boz, som publicerades 1836 och ledde till att hans första skönlitterära alster debutromanen Pickwickklubben, gavs ut som följetong i tjugo månatliga episoder från och med mars 1836. Han fortsatte dock att bidra till och redigera tidskrifter under en stor del av sin litterära karriär.

Personerna i Dickens texter är bland de mest minnesvärda i engelsk litteratur, och deras namn är väl kända. Figurer som Ebenezer Scrooge, Fagin, Mrs Gamp, Charles Darnay, Oliver Twist, Micawber, Abel Magwitch, Pecksniff, Miss Havisham, Wackford Squeers och många andra är så välkända att andra författare har byggt vidare på deras historier.

De flesta av Dickens viktigaste romaner skrevs först i månatliga eller veckovisa avsnitt i tidskrifter som Master Humphrey's Clock och Household Words, och trycktes senare i bokform. Dessa följetonger gjorde historierna billiga och tillgängliga och användandet av cliff-hangers gjorde att många läsare såg fram emot varje ny episod. Dickens lyckades införliva denna episodiska stil i vad som ändå blev sammanhängande romaner.



Välkommen till Strömmas julvärld



Klassisk jul till sjöss

Välkommen till en sagojul som för tankarna till en jul från förr. Ombord serveras alla rätter som bara ska finnas med på ett julbord. Stämningen är varm och välkomnande och utsikten över Stockholm i vinterskrud är magisk.



LUNCH 495:-, EFTERMIDDAG 595:-, MIDDAG 695:-
DAGLIGA AVGÅNGAR 24/11-22/12 FRÅN NYBROVIKEN



STRÖMMA
KANALBOLAGET



Boka på www.stromma.se/jul eller 08-12 00 40 00



LIVSGLÄDJE OCH MENINGSFULLHET

Vet du inte riktigt vad du ska göra med resten av ditt liv? Skulle du vilja få hjälp med att känna mer glädje och mening i ditt liv?

Ingrid Johansson, Senior Livsglädje
www.seniorlivsgladje.se
ingrid.johansson@fatburen.org

GENERATIONSRESOR FLORIDA

passar perfekt när familj och
vänner vill resa tillsammans



MyPlanet

0775-888 088
resor@myplanet.se
www.myplanet.se



TA TÅGET TILL OLJEÖN OCH ETT KAPITEL INDUSTRIHISTORIA!

En av de stationer och samhällen som tåget mellan Västerås och Fagersta stannar till vid är Ängelsberg, orten som ligger så vackert alldeles vid sjön Åmänningen. Om du blickar ut över sjön medan tåget saktar in, ser du på nästan bara ett stenkasts avstånd från perrongen, en senapsfärgad fabriksbyggnad med två skorstenar ute på en ö. Det du ser är en fullständigt unik byggnad; världens äldsta bevarade oljefabrik. Som ligger här på Oljeön, i Västmanland!

Det var fabrikören och uppfinnaren Pehr August Ålund, som år 1875, här på Barrön som ön hette från början, bygger ett av Sveriges första oljefinaderier. Under 50 år försedde fabriken hela Sverige med högkvalitativa produkter; smörjoljor, läderoljor och – inte minst – fotogen. Fotogenen gav en jämn och rökfri belysning i stugor och industrier och var en produkt som bidrog till ett bättre vardagsliv för dåtidens människor. Fram till en bit in på 1900-talet, då elektriskt ljus blev allmänt förekommande, var fotogenlampan den vanligaste typen av lampa.

Att Ålund valde en ö för sin fabrik var logiskt. Ön skyddade verksamheten från obehöriga och skyddade människor och mark från brand och explosioner. Dessutom skedde en stor del av transporter via Strömsholms kanal, vilket gjorde ön till en perfekt plats för ett raffinaderi. Fabriken placerades på en ö kan också vara en av anledningarna till att fastigheterna fick vara ifred och bevarades i sitt ursprungliga skick, sedan verksamheten lagts ner.

Råoljan importerades från Pennsylvania i USA och forslades över Atlanten, via Mälaren och Strömsholms kanal till Oljeön. De färdiga produkterna transporterades sedan i sin tur via kanalen, Mälaren och/eller järnvägen ut över landet.

Ganska snart efter starten gick fabriken med vinst och på ön växte ett litet samhälle upp. Arbetarbostäder byggdes, likaså en förmansbostad och än idag ser man jordkällare, pioner, krusbärsbuskar och fundamentet till flaggstången. Det fanns åkrar och bryggstugor med tvättstuga och bagarstuga samt en

ladugård. De yrkesgrupper som fanns här var snickare, maskinister, fotogentvättare samt fabriksarbetare och ön sjöod av liv och rörelse. Ett badhus låg på öns norra spets och vid bryggan fanns en lyftanordning för att lasta oljefat.

Som mest bodde åtta familjer och några ungar på ön och de vuxna fick ta sig till fastlandet för att handla och barnen för att gå i skola. På sommaren rodde man. På vintern gick man på isen. Det sägs att en metod för att barnen säkert skulle ta sig över, var att de fick lägga armarna över en stör som lades bakom ryggen på dem. Därefter skickades de ut på isen medan föräldrarna stod på stranden och tittade. Om de gick igenom isen var tanken att de skulle bli hängande på stören tills någon hann ut för att dra upp dem.

På 1950-talet köpte Axel Axelsson-Johnsson raffinaderiet på Oljeön. Han ägde Avesta Jernverk (med Engelsbergs Bruk) och Nynäs Petroleum, och gav en av direktörerna på Nynäs i uppdrag att dokumentera ön samt genomföra en försiktig renovering av fabriken. Såväl fabriken på Oljeön som världsarvet Engelsbergs Bruk, finns alltså kvar idag, tack vare generalkonsulns engagemang att "skapa en framtid åt det förflutna".

Det senaste fyndet från oljefabriken kan inte tolkas på annat sätt än att Pehr August Ålund har haft kontakter med bröderna Robert och Ludvig Nobel i Baku. I metallbrickan står: Bröderna Nobels bolag för oljeproduktion. Symbolen i mitten av brickan är en symbol för Ryska staten.

Miss inte detta spännande besök i vår svenska industrihistoria!

FAKTA

Idag ägs raffinaderiet av Preem och Oljeön är en miljö i Ekomuseum Bergslagen, ett nätverk i Dalarna och Västmanland, där sju kommuner och två länmuseer samarbetar om upplevelseturism kring en månghundraårig rik järnhistoria. Fabriken/raffinaderiet är öppet för besökare under sommaren, då Fagersta Turism arrangerar guidade visningar. Färjan Petrolia avgår nedanför Ängelsbergs järnvägsstation och färden till Oljeön tar knappt tio minuter. För mer information, se hemsidan www.fagersta.se/turism/oljeon Eller kontakta Fagersta Turism på 0223 - 131 00 Mail; turism@fagersta.se

KURIOSA

Den 23 augusti 1875 fick Engelsbergs Oljefabriks AB Kungl. Majt:s tillstånd att raffinera maximalt tusen fat råolja per år. Ett fat innehöll 159 liter råolja. Tusen fat ger alltså 159 000 liter. Det är ungefär vad vi i världen idag gör av med på en sekund.

Text: Fagersta kommun

**Vissa barn
önskar att de
var vuxna.**

**Andra önskar
att de fick
vara barn.**

**Du har makten att ge barn en framtid.
Bli månadsgivare redan idag på raddabarnen.se**



Rädda Barnen