

KVINNORS *Hjärta & Hälsa*

TILL FÖRMÅN FÖR 1,6 & 2,6 MILJONERKLUBBEN

1,6 & 2,6 MILJONERKLUBBEN

Fortsätter att kämpa för en jämställd vård

CHRISTINA SCHOLLIN

Jag fick livet tillbaka

SOFIA LEDARP

Brinner för kvinnors hormonella hälsa





TORRARE. INTE TRÅKIGARE.



KLIMAKTERIET MED LUST, ENERGI OCH BALANS.

Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil. Rödklöver hjälper kvinnor att hantera värmevallningar, svettningar, humörsvängningar och rastlöshet under klimakteriet. Vitamin B6 bidrar till att reglera hormonaktiviteten och minska trötthet och utmattnig. Biotin bidrar till att bibehålla normala slemhinnor. Läs mer på RFSU.com



Foto: Ulrika Lundholm Ericsson.



.. ALLT FLER KVINNOR ÖNSKAR .. FÖRVERKLIGA SIG SJÄLVA

Att vara kvinna idag innebär för många att behöva "multitaska" och helst klona sig för att få ihop sin vardag och dessutom ha tid att ta hand om sig själv fysiskt och mentalt. Kärleksrelationen blir ofta nedprioriterad efter andra nödvändiga saker som tar tid och behöver tas ansvar för. När det sedan knakar i kärleksrelationen så är det övervägande kvinnan som får ta ansvar för den också, genom att de ofta besitter den största förmågan att kunna kommunicera och har större behov av att prata när man förlorat den känslomässiga kontakten i relationen.

Anneli Östling, relationsexpert och parterapeut, har lång erfarenhet av att vägleda kvinnor både individuellt och i parterapi sessioner. Hon har insikt i de utmaningar och drömmar som kvinnor står inför, samtidigt som hon prioriterar deras mentala välmående ur olika perspektiv i livet.

DIPLOMERAD PSYKOSYNTESTERAPEUT

Anneli är diplomerad psykosyntesterapeut samt vidare-utbildad inom flera relationsterapiformer och betonar att våra relationer spelar en central roll i vårt individuella välbefinnande. Hon tycker det är fantastiskt att uppleva när kvinnor börjar stå upp för sig själva på ett tydligt, bestämt och vänligt sätt.

-Det är vanligt, och ett normativt arv vi har med oss, att se till att alla i vår omgivning ska må bra, så pass mycket att många glömmer bort att se till att själva mår bra och ser om egna behov av vila, respekt och omtanke samt att själv få bli bortskämd och omhändertagen. Många missar effekten av att tillåta sig att vara obekvämbland, att tacka nej utan att behöva ursäkta sig eller säga ifrån när vi upplever att vi blir illa behandlade, berättar hon.

GRÄNSSÄTTNING SKAPAR TRYGGHET

Anneli fortsätter med att säga att det snabbaste sättet att komma i kontakt med sin inre kraft och styrka är att börja vara snäll mot sig själv. Responsen man får av att stå upp för sig själv kan vara överväldigande. Att uppleva sig respekterad och omhändertagen är en viktig grund för att undvika onödig stress i sitt liv.

-Min starka övertygelse är att människor i ens omgivning blir tryggare, gladare och dras till oss när vi är mer sanna mot oss själva. Jag har själv varit en person som varit alla människor till lags och när jag slutade med det upplevde jag att mina relationer utvecklats på ett positivt sätt, säger Anneli som själv arbetat mycket med vem hon vill vara, hur hon vill känna sig och uppfattas av andra. Det här är en styrka när hon arbetar med kvinnor som vill genomgå förändring i livet.

KUNSKAP GER FÖRUTSÄTTNING

Många är öppna för, och nyfikna på att lära sig mera om sina relationer, något Anneli märkt då hennes relationspodd "Stora Relationsguiden", som ligger på Poddtoppen, har blivit populär och nått stora lyssnarskaror. Podden används av många som parterapi. Expertpodden har också inneburit ett högt tryck på bokningar för att gå i parterapi hos Anneli, så pass många att hon inte hinner hjälpa alla som önskar boka tid.

KVINNOR VÄJER SINA RELATIONER

Kvinnor har större möjlighet att själva välja vilka relationer de vill ingå i, åtminstone i västvärlden. Självklart kräver en nära relation kompromisser och uppoffringar från båda parter för att fungera. Problem uppstår när vi förväntas göra uppoffringar som ofta grundar sig på kön och presenteras som "naturliga", men i själva verket är snedvridna kompromisser som missgynnar kvinnor utifrån gamla normer.

-Forskning tyder på att jämställda relationer har en positiv inverkan på vårt välmående och bidrar till långvariga partnerskap. Att befinna sig i en otrygg relation under lång tid kan medföra stress och påverka vårt dagliga välmående, oavsett om det är i hemmet eller på arbetsplatsen. Många försöker kompensera för sina trista relationer genom att lägga mera tid på sitt arbete, vilket kan skapa obalans och nya utmaningar i relationen. Båda parter behöver ha möjlighet att påverka beslut om arbetsbelastning, obetalt arbete och fritidsaktiviteter. Jämställdhet i en relation innebär att ingen av parterna ska känna sig begränsad eller fast i en relation av ekonomiska eller känslomässiga skäl.

KVINNORS MÖJLIGHETER OCH VILLKOR

Större jämställdhet har länge funnits på agendan och varit en självklar målsättning, både politiskt och inom näringslivet. Även om ambitionen att uppnå jämställdhet finns där, tar det tid, och både kvinnor och män behöver aktivt bidra till denna utveckling för att den ska gå framåt. Jämställdhet påverkar inte bara våra yrkesroller utan också hur vi uppfattar våra roller i våra privatliv. Vi bär också ett stort ansvar för att vara goda förebilder för våra barn för att de ska få med sig sunda förhållningssätt inför framtiden. Forskning visar att jämställda par inte bara mår bättre, utan har också bättre förutsättningar att hålla ihop längre.

-Att befinna sig i otrygga relationer kan ge upphov till stress och påverka vårt dagliga välmående, både i privatlivet och på arbetsplatsen. Många människor försöker kompensera för tråkiga relationer genom att öka tiden på arbetet, på gymmet eller annat som kan få en att må bra när relationen inte gör det, vilket skapar obalans och kan leda till nya problem.

VILL NÅ UT TILL FLER

Under fyra år har Anneli arbetat med att tillgängliggöra hennes välbeprövade tips och råd samt förmedla information om allt man behöver veta för att bygga, fördjupa och ta hand om oundvikliga relationsutmaningar som man lätt hamnar i. Det har resulterat i att hon inom kort lanserar både en relationsapp samt en bok, - som parterapi i app- och bokform. Hon vill nå ut till fler och ge möjlighet att bli guidad när det passar en själv i hur relationer kan vara inspirerande med ett möjlighetsfokus, istället för att fastna i ett problemfokus.

-Det finns en stor vinst med att utforska och försöka lära sig att hantera sina relationer på egen hand. Nu finns möjlighet att ta hjälp i det arbetet genom guidning av podden, boken och appen som kan användas var för sig eller tillsammans, men också som ett komplement till traditionell parterapi, avslutar hon.

relationsguiden.com



BETONGPARET FRÅN BORÅS SOM TRÄFFADE ALEXANDRA CHARLES PÅ EN BJÖRN SKIFS SHOW



Player AB drivs av Carina Falk och Fredrik Player. Vi är ett par som arbetar ihop. Vi gifte oss på Filippinerna för ett antal år sedan med endast våra fyra barn närvarande. Den vanligaste frågan vi får efter "vad kostar det" är "hur är det att jobba ihop som ett par". De flesta säger att det skulle vi aldrig klara. Men för oss gör det livet både roligare och intressantare att vi tillsammans har ett gemensamt mål.

Att vara entreprenör är att leva sitt företag alla dagar i veckan. Du borrar ner huvudet i arbete, i en dröm du har, och du sitter kvar långt efter 17.00 när alla andra stämplat ut. På kvällar, helger och röda dagar. Vi diskuterar olika lösningar, köpa eller inte köpa betongpumpbil, investera eller inte investera, sälja bolaget när vi får förfrågningar eller tusen andra frågor vi bollar med varandra över dataskärmarna, i bilen, när vi lagar mat och på gymmet. Allt för att dra in nya arbetstimmar och projekt till oss och våra medarbetare. Nästa morgon står vi upp igen och gör om samma sak. Igen och igen. Dag efter dag. Sätter fram riskfoten. Kämpar, köttar, krigar, harvar och mosar. Och du måste bara älska det.

ÄLSKAR BETONG

Men lägg av - älska betong - kan man verkligen det? Ja betong kan vara alldeles grå, ljuvligt solvarm och alldeles alldeles underbar. Vi anlägger poolområden, mönstrar gångar, uppfarter och uteplatser till privatpersoner. Vi mönstrar också rondeller, busshållplatser, refuger, innergårdar på sjukhus och entréer till kommuner. Vad är då att mönstra? Det är en teknik där du trycker matriser i olika mönster i betong så att det ser ut som skiffersten eller gatsten för att ta några exempel. Man slipper med detta ogräs mellan plattor och sättningar i exempelvis asfalt. De senaste åren har släta ytor runt poolområden varit trendigt och även spacklade golv inomhus för en betongkänsla. Och vet ni - förra året blev vi utsedda till "Årets Betongentreprenör" i hård konkurrens mot andra stora bolag.

EN ENORM BONUS

Förutom att sätta ner fötterna på en solvarm betongaltan å la känslan av varma bohusslänska klippor en kväll i juli så är mitt andra intresse kost och hälsa. Jag blev diplomerad kostrådgivare i år. Så när jag och Fredrik var på en Björn Skifs

show fick jag en enorm bonus. För bredvid mig sätter sig ett stilligt par och de börjar prata. Om kost, de blå zonerna och kvinnohälsa. Då ett filmteam kommer fram och filmar det stilliga paret presenterar kvinnan sig som Alexandra Charles och fortsätter berätta om 1,6- och 2,6 miljonerklubben för oss. Wow, vilket fantastiskt arbete de utför som bidrar till forskning på kvinnors hälsa! Vi bara älskar det.

MÅNGA UTMANINGAR INOM BYGGSEKTORN

Det är viktigt att genom information och kunskapsutbyte öka fokus på kvinnors hälsa, speciellt i mansdominerande yrken som betongbranschen. Hela byggsektorn har många utmaningar när man talar om kvinnohälsa och jämställdhetsfrågor. Jag är med och håller i ett kvinnligt byggnätverk i södra Älvsborg där vi uppmärksammar och pratar om bland annat dessa frågor: Hur får vi en rättvis vård och medicinsk kunskap anpassad för kvinnor? Hur gör vi när småföretagare på några få anställda behöver placera om en gravid kvinna på grund av tunga lyft och ogynnsam ergonomi under graviditetstiden?

VILL FÅ IN FLER KVINNOR

Vi vill få in fler kvinnor i branschen och då måste vi också klara av kvinnors hälsofrågor. Att knyta en företagshälsovård som är duktig på kvinnohälsa är självklart ett annat steg. Att prata om kvinnohälsa och den ojämslida forskningen gäller ju inte bara byggsektorn utan samhället i stort så klart. Mycket av forskningen har utgått från män, men resultaten och slutsatserna som dragits används ju även på kvinnor. Det måste ändras!

PLAYER SLÄKTNAMN

Förutom de två frågorna vi skrev om i början så handlar den tredje frågan alltid om Fredriks efternamn - Player. "Heter du verkligen det eller är du det?" Men Player är Fredriks släktnamn. Långt tillbaka utvandrade Henry David Player från England till New York. Han fick ett barnbarn vid namn Burton Player. Från Sverige utvandrade under samma tid Wanda Persson. Hon träffade Burton och de fick ett barn som är Fredriks mormor. De återvänder till Sverige och släktnamnet lever därmed vidare i Sverige. Så vi är inga "Players" i enlighet med innebörden lurendrejare/skojare utan det är på riktigt ett släktnamn.

Så med det sagt vill vi lyfta på bygghjälmen och säga att ni är välkomna att höra av er om era betongprojekt, snacka hälsa eller bara sväng förbi så bjuder vi på en kopp kaffe. Vi hör! I ämbetet Fredrik & Carina och alla fantastiska medarbetare.

Se vårt instagramkonto: [@f.playerab](https://www.instagram.com/f.playerab) för bilder.
www.playerab.se



Fredrik och Carina.





CHRISTINA SCHOLLIN FICK HJÄLP ATT UPPTÄCKA SITT DOLDA HJÄRTFEL!

TEXT: JONAS ULFVARSON

Tack vare 1,6miljonerklubben upptäckte skådespelaren Christina Schollin att hon var drabbad av förmaksflimmer.

-Som medlem kan du vara med och arbeta för en förändring av sjukvården, säger hon.

Christina Schollin är en av Sveriges mest namnkunniga skådespelare. Som 84-åring gjorde hon ifjol sin sista stora roll i "Macbeth" på Dramaten i Stockholm.

För Christina är det viktigt att hålla sig frisk för att kunna fortsätta med ett aktivt liv, och hon är sedan länge stolt ambassadör för föreningen.

-Alexandra Charles frågade mig för ett par år sedan om jag ville vara med i en studie som genom egenmätning av EKG skulle titta på hjärtat, säger Christina.

-Redan där och då upptäcktes en oregelbunden hjärtrytm, och jag fick sen kontakt med en kardiolog på Sophiahemmet som kunde konstatera förmaksflimmer. Jag hade ingen aning, och tusentals andra går också runt med detta farliga tillstånd.

-Om det inte behandlas kan det på sikt leda till stroke, propp eller hjärtinfarkt. Tack vare upptäckten har jag sedan dess ätit blodförtunnande.

FARLIGT ATT VARA KVINNA

Alla vill vara friska i kropp och själ så långt in i ålderdomen som möjligt. Det borde vara en rättighet oavsett kön, men trots det ser förutsättningarna för män och kvinnor väldigt olika ut. Traditionellt har medicinsk forskning utgått från mannen som norm, där ofta studier på unga värnpliktiga män har legat till grund för antaganden om hälsa även för andra grupper, som äldre kvinnor till exempel. Detta trots att symtombild för sjukdomstillstånd kan se helt annorlunda ut, vilket leder till att sjukdomar kan gå oupptäckta. Kvinnor får också ofta sämre, omodernare och billigare mediciner, sämre akutvård och sämre vård i livets slutskede.

-Så här ska det givetvis inte vara. Därför är arbetet Alexandra Charles gör med 1,6 & 2,6miljonerklubben så oerhört viktigt. Självklart ska vi kvinnor ha samma behandling och samma villkor som männen men det får vi först då forskningen tar in kvinnan i sina studier, säger Christina.

BLI MEDLEM

Vi kommer alla någon gång i livet att råka ut för hälsorelaterade problem. Som kvinna måste du hålla dig informerad och ställa krav på dina läkare, menar Christina.

-Men jag anser att det också är viktigt att arbeta för förändring. Det kan du göra genom att som medlem stötta 1,6 & 2,6miljonerklubben säger Christina.

1,6 & 2,6miljonerklubben är en ideell organisation grundad 1998. Den arbetar för en jämställd vård över hela landet och för att öka kvinnors hälsa och livskvalitet. Målet är också att genusaspekten ska bli en obligatorisk del i medicinsk forskning och medicinsk utbildning. Genom stiftelsen "Kvinnor & Hälsa (med 90-konto)" samlar föreningen in pengar till forskning. Hittills har föreningen delat ut nio miljoner kronor.

Klubben har cirka 15 000 medlemmar, och ger ut en tidning, har en podd och arrangerar flera seminarier och webinarer varje år - allt med kvinnors hälsa i fokus. Alla över 18 år är välkomna som medlemmar i föreningen, även män.

SOM MEDLEM FÅR DU:

- Möjlighet att påverka din och kommande generationers hälsosituation!
- Medlemstidning som kommer ut fyra gånger per år, fylld med medicinska artiklar och kulturreportage
- Senaste nytt inom forskning och hälsa
- Inbjudningar till webinarier, seminarier, kurser, resor, aktiviteter, podd och blogg
- Möjligheten att ställa frågor till föreningens medicinska experter
- Träffas och umgås i en gemenskap med fokus på kvinnors hälsa

Vill du bli medlem? Det kostar bara mellan 250 och 350 kronor om året (beroende på ålder). Det motsvarar bara en kopp kaffe på stan per månad!

Plusgiro 900152-0
Bankgiro 900-1520
Swish 123 900 15 20

Läs mer på vår hemsida www.1.6miljonerklubben.com om hur du gör för att bli medlem.

Vill du skänka pengar till stipendier och stötta vår verksamhet?

Swisha ett bidrag, stort eller litet, till vårt 90-konto 123 - 338 49 89. Märk det med "gåva".

Stiftelsen har 90-konton för alla insamlade belopp - en trygghet för givaren.

ORK FÖR EN LÅNG KARRIÄR

Christina kom in på Dramatens elevskola redan 1958. Sedan dess har vi sett henne i ett oräkneligt antal skådespelarroller för teater och film. Vem minns henne inte i "Änglar, finns dom?" med Jarl Kulle, eller som den olyckliga Lydia i Ingmar Bergmans mästerverk "Fanny och Alexander"?

Men Macbeth på Dramaten i fjol var hennes sista föreställning, säger hon.

-Det var fantastiskt roligt, men också en utmaning där jag skulle hissas ned tio meter från taket iklädd en tre och en halv meter lång guldlamé-klänning och en tung peruk, för att sedan omedelbart prata oavbrutet i en lång monolog.

-Jag är glad att jag orkade. Kvinnohjärtat ska inte bara slå i en viss rytm i ett långt liv, det är också en sådan fin symbol för vad som finns inuti oss, för känslor, kärlek, omtanke och ömhet.

-Ska hjärtat hålla länge behöver vi hjälpas åt att förändra läkarvetenskapens förhållningssätt, säger Christina avslutningsvis.



Årets stipendiater hyllades på "Woman in red-galan" på Oscars i Stockholm 13 mars 2023.



Kvinnor & Hälsa

KVINNORS HÄLSA I FOKUS UNDER 25 ÅR

TEXT: LISA KARLBERG | BILD: CIA LILJETON

I mars delade vi ut årets stipendier vid vår "Woman in Red"-gala på Oscars i Stockholm. Från vänster Alexandra Charles, Stockholms landshövding Anna Kinberg Batra, Lina von Post, stipendiaterna Lisa Söderman, Elin Täufer Cederlöf och Sara Wallhed Finn, Ann Eliasson och professor Karin Schenck Gustafsson, ordförande i stipendiejuryn.



För 25 år sedan skickades kvinnor hem från akuten med hjärtinfarkt - för att deras symtom inte liknade männens. Det var grunden till att Alexandra Charles 1998 bildade den ideella föreningen 1,6miljonerklubben. Nu fortsätter vi att kämpa för en jämställd vård!

Efter en lång och framgångsrik karriär som nattklubbsdrottning och entreprenör, brinner Alexandra Charles idag för kvinnors hälsa och en jämställd forskning och vård.

Det var en nästan chockartad upptäckt för 25 år sedan, när Alexandra Charles förstod hur dåligt vården ofta fungerade för kvinnor. När kardiologen, idag hjärtprofessorn, Karin Schenck-Gustafsson berättade att kvinnor skickades hem från sjukhuset med hjärtinfarkt - bara för att deras symtom inte var desamma som männens - förstod hon att sjukvården måste förändras.

Tillsammans med Karin Schenck-Gustafsson och Britt-Marie Landgren, professor och gynekolog, startade föreningen med en rivstart 1998. Namnet blev 1,6miljonerklubben eftersom antalet kvinnor över 45 år i Sverige var just 1,6 miljoner.

-Vi bestämde oss för att bilda en ideell förening, som skulle vara folkbildare och opinionsbildare. Vi ville också samla in pengar och dela ut stipendier till forskning, specifikt på just kvinnors hälsa, berättar Alexandra Charles.

"HJÄRTBESVÄR TOLKAS OFTA SOM PSYKISKA PROBLEM"

EN GOD BIT PÅ VÄGEN- MEN INTE I MÅL

Under åren har föreningen samlat in mer än nio miljoner kronor till forskningen och spridit information och kunskap över hela Sverige. Föreningen har påverkat politiken genom politiska hearings och genom närvaro i bland annat Almedalen. Tack vare 1,6miljonerklubbens stora årliga kampanj "Woman in red" har det genomförts fantastiska event runt om i Sverige, där kvinnohjärtat varit i fokus. Likaså har den årliga "Hjärtgolven" uppmärksammat kvinnors hjärtan och samlat in pengar till forskningen. 1,6miljonerklubben är idag en aktiv samhällsrost genom många debattartiklar och flera böcker.

Föreningens arbete med att införa det kvinnliga perspektivet i medicinsk forskning och medicinutbildning, har också lett till en förändring.

-Nu är det mer regel än undantag att man har genusperspektiv i medicinsk forskning, och i medicin-utbildningen ingår undervisning om skillnader mellan kvinnor och män, säger Alexandra Charles.

1,6miljonerklubbens outtröttliga arbete med att sätta kvinnors hälsa i fokus har alltså gett resultat, men ännu finns det mycket kvar att göra.

-Fortfarande blir kvinnor feldiagnostiserade. Hjärtbesvär tolkas ofta som psykiska problem, som till exempel panikångest eller depression, berättar Karin Schenck-Gustafsson.

-Men för 25 år sedan fanns kvinnor sällan eller aldrig med i behandlingsriktlinjerna för hjärt-kärlsjukdomar. Oftast sorterades kvinnor in i speciella grupper, tillsammans med äldre, diabetiker, utlandsfödda, och socioekonomiskt utsatta, fortsätter Karin Schenck-Gustafsson.

FLERA FOKUSOMRÅDEN

Idag arbetar föreningen generellt med att göra vården mer jämställd, men har också flera fokusområden. Kvinnohjärtat är förstås fortfarande grunden, men osteoporos, benskörhet, är en annan viktig fråga.

-Ja, hälften av alla kvinnor i Sverige riskerar att drabbas av benskörhet - men även var fjärde man. Idag toppar vi fraktur-ligan i Europa! säger Alexandra Charles och fortsätter:

-Ändå är benskörhet underdiagnostiserad och underbehandlad. Varför? Därför att benskörhet är en "lågstatussjukdom" inom vården för att den främst drabbar kvinnor.

Hjärnan, alzheimer, cancer, endometriosis, psykisk hälsa och livsstils-frågor är andra viktiga områden. Föreningen har över 20 medicinska experter knutna till sig för att medlemmarna alltid ska få den senaste informationen om ny forskning.

"HJÄRTBESVÄR TOLKAS OFTA SOM PSYKISKA PROBLEM"

VI ÄR MÅNGA OCH VI ÄR STARKA

För att sprida kunskap har föreningen också under alla år haft kunskapsrika seminarier, och nu efter pandemin också digitala webinarier med tusentals deltagare. Dessutom ordnar föreningen många kulturevenemang - för musik och glädje är också viktigt för hälsan, menar Alexandra Charles. Till sin hjälp har 1,6miljonerklubben många välkända ambassadörer som ställer upp helt ideellt på olika evenemang. Lill Lindfors, Lotta Engberg, Lisa Nilsson, Meja, Charlotta Hult och Gladys del Pilar är bara några av de välkända namnen. Dessutom har föreningen kontaktkvinnor runt om i landet som hjälper till med lokala event och att sprida föreningens kunskap och information i hela Sverige.

-Det finns inget viktigare än den goda hälsan. Den är grunden till att du, jag och alla andra ska kunna må gott, leva, njuta av livet, arbeta och roa oss, säger Alexandra.

-Kvinnorna är navet i både familjen och samhället, men vi ska inte glömma bort att ta hand om oss själva, för tyvärr hamnar vi ofta längst ner på prioriteringslistan, fortsätter hon.

2008 lade föreningen till även till 2,6miljonerklubben för kvinnor 25 år och uppåt.

-Vi tyckte att det var viktigt att tala om hur många vi var. Kvinnor är ingen subgrupp som man kan ignorera, utan vi är många och vi är starka!

ÄN ÄR VI INTE KLARA

Mycket har som sagt blivit bättre under föreningens 25 år, men det finns ännu mer kvar att göra innan vi har en jämställd vård.

-När det gäller medicinsk forskning och innehåll i läkarutbildningen är mannen fortfarande norm. Kvinnor får sämre, omodernare och billigare mediciner, sämre akutvård och sämre vård i livets slutskede, säger Alexandra och fortsätter:

-Jag blir både ledsen och förvånad över en del fakta som Sveriges kommuner och regioner, SKR, tog fram 2019, säger Alexandra Charles.

Några exempel:

*Män får dyrare läkemedel än kvinnor.

- Kvinnor får vänta längre på synoperationer.

- Män får oftare tillgång till nyare dialysteknik.

- Kvinnor med Alzheimers sjukdom fick tre timmar mindre hemtjänst i veckan än män i samma situation.

- Det är tre gånger vanligare att män får behandling med pacemaker eller defibrillator. I enskilda regioner är könskillnaderna ännu större.

-Genom att bli medlem kan du förändra sjukvården - för din skull, för dina döttrars skull - för alla kvinnors skull! Avslutar Alexandra Charles.



En av föreningens många och välkända ambassadörer är Lill Lindfors.

Bli medlem i eller skicka in ditt bidrag till 1,6 & 2,6 miljonerklubben på www.1.6miljonerklubben.se!



KVINNOKRAFT

Ett fyraveckors program för kvinnor som vill åldras hälsosamt med styrketräning, yoga, meditation och biohacking.

Styrketräning är avgörande för att bibehålla muskelmassa, energinivåer, hormonproduktion, immunförsvar och allmän funktionell hälsa när vi blir äldre. Genom att stressa kroppen med en lagom dos motstånd kan vi aktivera våra uråldriga läkningsmekanismer och främja hälsa på alla plan.

Med tilltagande ålder behöver vi anstränga oss lite extra för att bibehålla vår muskelmassa, vår benhälsa, vår metabola hälsa och vårt skarpa intellekt. Genom att träna smart kombinerat med återhämtning, stressreducering och en god näringsstatus skapar vi fina förutsättningarna för ett långt liv med kraft och vitalitet.

HJÄRNHÄLSA & KOGNITION

Våra skelettmuskler utsöndrar ett brett spektrum av signalmolekyler som bidrar till olika funktioner i olika organ, inte minst hjärnan. Det finns en stark samverkan mellan våra muskler och vår hjärna. Muskel-hjärnaxeln är en spännande vetenskap som vi berättar mer om under programmet. Vår hjärnhälsa är beroende av att vi håller våra muskler i rörelse detta gäller särskilt kvinnor efter klimakteriet.

METABOL HÄLSA OCH VIKTKONTROLL

Skelettmuskler förbises ofta när man talar om metabol hälsa. De utgör vårt största ämnesomsättningsorgan och spelar en avgörande roll för våra energinivåer, vår blodsockerreglering,

vår hormonproduktion och vårt immunförsvar. Muskelmassan påverkar också hur mycket kalorier vi bränner. En av de viktigaste faktorerna för hur mycket muskler vi skapar är vårt proteinintag. Ett omdebatterat ämne som berättar mer om i ett av våra webinarier.

BENHÄLSA

Vår benhälsa avgörs av flera faktorer. Vad vi äter, våra stress- och aktivitetsnivåer och vår muskelmassa, bidrar till den känsliga balansen mellan benuppbyggnad och bennedbrytning. Antiinflammatorisk kost, styrketräning och stressreducering är viktiga bidrag till benhälsan och allmän hälsa.

HORMONELL BALANS

Styrketräning ökar nivån av s.k. anabola (uppbyggande) hormoner. Dessa hormoner har en tendens till att minska med stigande ålder hos både män och kvinnor. Kvinnor upplever också minskningar av hormonet östrogen efter klimakteriet som har kopplats till bl.a. lägre bentäthet. Även detta motverkar vi med styrketräning som ökar de anabola hormonerna och även östradiol under hela livet enligt den senaste vetenskapen.

STRESSREDUCERING

Stressreducering och återhämtning är lika viktigt för helhetshälsa och den hormonella harmonin. Utan återhämtning blir det inte heller någon muskeltillväxt. Därför lägger vi lika stor vikt vid detta under programmet som på styrketräning. Yoga, meditation och andningsteknik är en spännande trio som vi utforskar tillsammans.

VÅRT FYRA-VECKORSPROGRAM

Under 2024 rullar hälsoprogrammet Kvinnokraft löpande. Fyra träffar under fyra veckor. Små grupper på åtta personer och två lärare. En timme styrketräning och en timme yoga, andning och meditation. Ett webinarium per i veckan med fördjupning i olika ämnen.

Vårt program är utformat med ett helhetstänk som tar hänsyn till samspelet mellan muskler, hormonell balans och själslig harmoni. Hos oss kan du träna i en fridfull miljö och få den support och vägledning du behöver för att uppnå dina hälsomål.

Vårt mål är att du efter programmet är självgående och har verktyg som du har nytta resten av livet.

Ett samarbete mellan Mind Body Balance Stockholm och Optivitacare





VI HAR RÄTT ATT MÅ BRA GENOM HELA LIVET!

TEXT: LISA KARLBERG | BILD: ERIK LUNDBACK & MATILDA RAHM

Sofia Ledarp är en välkänd och hyllad svensk skådespelare som bakom scenen är en stark profil inom mental hälsa. Som ambassadör för 1,6 & 2,6miljonerklubben hoppas hon kunna bidra till att kvinnors hälsa blir mer uppmärksam, och att alla får må bra genom hela livet.

Skådespelaren Sofia Ledarp är en av många kvinnor vars ADHD inte uppmärksammades under uppväxten. Hon är dessutom en kvinna mitt i livet som går igenom alla utmaningar och besvär som ofta uppstår runt livets mitt. Idag brinner hon för att uppmärksamma mental hälsa och för att driva kvinnors hälsa och vård framåt. Genom sitt ambassadörskap för 1,6 & 2,6miljonerklubben kan hon vara med och påverka.

-Ju äldre jag blir desto viktigare blir kvinnors hälsa. Jag har alltid utgått från att det man får höra från vården är grundat i rapporter och studier, men jag hade aldrig tidigare tänkt på att det mesta utgår från forskning på den manliga kroppen eller ett manligt perspektiv. Därför tycker jag att det 1,6 & 2,6 miljonerklubben jobbar med är så otroligt viktigt, säger Sofia.

MED SORG FÖR VAD SOM KUNDE VARIT

Sofia berättar att människor och vår psykiska hälsa alltid har intresserat henne, men att hennes egen ADHD-diagnos har fått henne att vilja lyfta fram frågorna ännu mera. För Sofia kom diagnosen som en chock. Eftersom hon alltid levtt ett välstrukturerat och minutiöst planerat liv, gick det inte i linje med hur hon trodde att ett liv med ADHD såg ut.

-Jag gick igenom så många olika känslor när jag fick min diagnos, allt från lättad över att det inte var något fel på mig, till skam och frågor kring hur jag ska förhålla mig till den. Det har varit en lång resa, men det var väldigt skönt att till slut få träffa andra som var precis som jag, berättar Sofia.

Idag har det gått ungefär fem år sedan Sofia fick sin diagnos, och att upptäcka sin ADHD sent i livet är hon inte ensam om. ADHD-symtom ser ofta olika ut hos flickor och pojkar. Det är vanligt att pojkar är lite mer utåtagerande med sina symtom medan flickor ofta vänder sina symtom inåt. Det gör att flickorna ibland faller mellan stolarna.

-Jag tror att jag hade mått mycket bättre i skolan om jag hade fått min diagnos som barn, jag hade förstätt mig själv mycket mer och sluppit kämpa så hårt med känslan av att hela tiden ligga steget efter och att vara osmart.

“JU ÄLDRE MAN BLIR DESTO MER INSER MAN ATT LIVET INTE ÄR FÖR EVIGT”

ATT VARA KVINNA MITT I LIVET

Även om Sofia länge haft lite extra fokus på den mentala hälsan, blir kvinnors hormonella hälsa allt mer viktig ju äldre hon blir. Någoting hon har märkt är hur lite man faktiskt vet om klimakteriet och kvinnors hormoner, och hur de påverkar kroppens funktioner i vår cykel vecka för vecka - trots att klimakteriet är något alla kvinnor går igenom förr eller senare.

-Ju äldre man blir desto mer inser man att livet inte är för evigt och då blir kontakten med vården allt mer betydelsefull. Där jag är i mitt liv just nu är frågor om hormoner och klimakteriet viktiga, och det är så otroligt diffust och individuellt.

-Jag ville göra en minnesundersökning för inte så länge sedan för att mitt minne hade blivit så drastiskt försämrat. Jag träffade flera olika läkare innan en i förbifarten sa att kvinnor som är på väg in i klimakteriet ibland kan få symtom som liknar demens, man blir "minidement" helt enkelt, säger hon.

Att det kan ta lång tid innan kvinnor får förklaringar på sina klimakteriesymtom och därigenom få rätt hjälp är bara en av de utmaningar Sofia stött på. Hon berättar också att alternativen till hjälp med besvären i många fall är under all kritik.

-Det finns olika alternativ på hormonbehandlingar i Sverige, men det första du måste göra är att ta ställning till att flera av dessa ger en ökad risk för bröstcancer. Så för att jag ska få bukt med min hormonella problematik och få tillbaka mig själv så mycket som möjligt, min sömn, mitt driv, mitt minne och så vidare, så måste jag acceptera just det. Det är vad man möter och det är så mörkt.

“DET SKA INTE BEHÖVA VARA ETT PROBLEM ATT BLI ÄLDRE”

KVINNOKROPPEN ÄR INTE ETT PROBLEM

Sofia berättar att hon tycker 1,6 & 2,6miljonerklubbens arbete är oerhört viktigt, både för att sprida kunskap och medvetenhet, men också för att uppmuntra och bidra till forskning om kvinnokroppen och kvinnors hälsa. Hon hoppas dessutom på en förändrad attityd vad gäller kvinnokroppen.

-Det behövs en större respekt och nyfikenhet för hur kvinnokroppen faktiskt fungerar. Det ska inte behöva vara ett problem att bli äldre. Tvärtom, det är vackert.

-Det måste också spridas mer information och kunskap och skapas ett större intresse för att vi kvinnor ska få må bra, i alla våra faser i livet, säger Sofia avslutningsvis.





ROLIGT RESESÄLLSKAP TILL EXOTISKA PLATSER!

Svenska Stilresor AB är den lilla resebyrån med det stora hjärtat. Grundaren Anders Norstedt startade med en vision att erbjuda boende i Sandviken med omnejd ett unikt resebud med upplevelser till ett oslagbart pris! I år firar han tioårsjubileum som researrangör, med populära resmål som gått till destinationer som Italien, Sydafrika, Svalbard, Tanzania och Irland med mera.

Jag har alltid älskat att resa och se främmande platser och vad kan vara roligare än att göra det ihop med ett trevligt sällskap, säger Anders och berättar:

-Vi har gjort ett stort antal resor med olika spännande och roliga upplägg som fotbollsmatcher, stora konserter som Stones och Springsteen och andra kulturevenemang som vinprovningar samt fantastiska naturupplevelser som safari med kunniga svensktalande guider.

EN HÄRLIG GEMENSKAP

-Det är en väldigt inkluderande stämning, och god sammanhållning resenärerna emellan. Vi brukar ha en första träff 14 dagar innan resa för att stämma av och svara på frågor som kan dyka upp om till exempel valuta, allergier eller annat.

Resenärerna är ofta så nöjda med resorna att de hör av sig med värmande ord till Anders efteråt.

-En dam var så överlycklig och skrev att hon inte ville åka hem igen, säger Anders och skrattar.

Att handla hantverk från lokala producenter är också en hjärtefråga för Anders på fjärran resmål. Det har hänt att han bjudit sina resenärer på små gåvor.

-Då fick jag skäll av min revisor, men jag gör det för att stötta det lokala näringslivet, säger han.

BJÖD KRONISKT SJUKA BARN

Anders har också valt att aktivt gå in och bjuda behövande på resor, som när han hjälpte ett fotbollslag av nyanlända att få gå på en landskamp, eller bjöd kroniskt sjuka barn på en fotbollsresa till svenska landslagets match mot Moldavien.

-Jag pratade med Lena Danielsson på fotbollsförbundet och fick då biljetterna jättebilligt. Sen ringde jag och bad att få hamburgarna till ett bra pris och blev erbjuden dem helt gratis. Efter det kontaktade jag Intersport om matchtröjor, och då visade det sig att landslaget precis var i färd med att byta dräkt så de gav oss en uppsättning av den gamla. I princip betalade jag bara för bussen, minns han.



VÄNLIGHET I SYDAFRIKA

En av Anders favoritdestinationer som han gärna återkommer till är Kapstaden där människor är otroligt trevliga och vänliga.

-En gång gick jag och en kompis vilse nattetid och hamnade i ett dåligt område. Det kom fram tre personer till oss och frågade vart vi skulle. Jag tänkte nästan att nu är det klippt, men de guidade oss tillbaka under det att de berättade om sina svåra liv. Det är ett hårt liv för människor i slummen där. När vi till slut kom till vårt hotell betalade vi dem såklart för deras vänlighet, men vår guide som har stor lokalkännedom sa att vi haft tur och förmanade oss att aldrig göra om det.

Närmast ser Anders fram mycket mot resan som ska fira 10-årsjubileet med Svenska Stilresor AB.

-Då bär det av till Botswana och Victoriafallen!



Anders Norstedt.



10-ÅRS JUBILEUMSRESA!

Exklusiv resa till Victoriafallen, safari i Botswana och flodtur på mäktiga Zambezifloden med massor av flodhästar och krokodiller!

Ett av världens sju naturliga underverk är de spektakulära Victoriafallen, på gränsen mellan Zimbabwe och Zambia. De kallas Mosi-oa-Tunya på det lokala språket, vilket betyder 'röken som dånar'. Detta legendariska vattenfall spänner över 1700 meter och skapar en ånga som kan ses 50 km bort.

Elephant Valley Lodge i Botswana ligger omgiven av fridfull afrikansk vildmark med utsikt över Lesomaldalen i Chobe-distriktet. Det är i Chobe man hittar den största populationen av afrikanska elefanter i världen.

Övernattning i lyxtält. Alla måltider, dryck och två safariaktivitet per dygn inkluderat: båt kryssningar längs Chobe River och vilt safari (game drive) i 4x4 safaribilar m.m.

I resans pris ingår: Transport till och från Arlanda. Flyg ToR Victoria Falls, 3 nätter på Shearwater Camp med frukost. Kryssning på Zambezifloden. Guidad visning av Victoriafallen. Vilt safari i Zambezi Nationalpark. Tre nätter på Elephant Valley inkl. alla måltider och dryck. En natt på Pionners Lodge med frukost. Alla transporter i Zimbabwe och Botswana.

Pris 37750kr del i dubbelrum/tält

Kontakta anders@stilresor.se för det kompletta programmet.

Tel 070-36 30 359

Ta en härlig paus i Stockholms privata dagspa på mysiga Rörstrandsgatan.

Prisvärda behandlingar, spapaket & träning som även går att delbetala.

- MediYoga kurser/lunch-klasser, privat, online-yoga
- Jacuzzi & bastu
- Lounge & relaxrum med te & frukt
- Romantiska duo-spa-paket
- Njutbara spa-paket för dig och en vän
- Spa-arrangemang som bl.a födelsedagsfirande
- Ansikts- & kroppsbehandlingar & spakurer
- Massagebehandlingar
- EMS-träning/i-model, skräddarsydd personlig träning



070-499 42 33 · Rörstrandsgatan 24 · stockholmshalsostudio.se



Vi BJUDER DIG på en MediYoga-klass!

Prova denna mjuka meditativa yoga.

Andas dig syrerik, lugn och energirik. Släpp på stress & spänningar. Stärk dig mentalt & fysiskt.

Gäller tisdagar & torsdagar kl. 11.30-12.30.

Vid bokning uppge kod: "Hjärta & hälsa"



stockholm
Spa & Hälsostudio



Att alkohol är skadligt för vår hälsa känner nog de flesta till, men att alkoholkonsumtion ökar risken för bröstcancer är inte lika välkänt. I dagsläget lever nämligen 85 procent i ovisshet om detta, men det är någonting som Regionala cancercentrum i samverkan vill ändra på.

Inför detta års internationella bröstcancer månad genomfördes en Novus-undersökning som visar att 85 procent av svenskarna inte känner till att alkoholkonsumtion ökar risken för bröstcancer. Trots att bröstcancer är en av de vanligast förekommande cancerformerna är medvetenheten kring kopplingen mellan bröstcancer och alkohol lägre än vad man hade velat.

-Det spelar ingen roll vilken slags alkohol man dricker och man har inte heller kunnat fastställa någon lägsta nivå där man med säkerhet kan säga att risken för cancer inte ökar, säger Ellen Brynskog, representant för Regionala Cancercentrum i Samverkan

CANCER DRABBAR ALLA

Undersökningen genomfördes under september månad och resultatet är baserat på intervjuer med 1147 kvinnor och män mellan 18 och 84 år. Anledningen till att man i urvalet även

hade med personer som inte drabbas av bröstcancer är att man hoppas på en ökad medvetenhet bland hela befolkningen.

-Bröstcancer är den vanligaste cancersjukdomen bland kvinnor, och många har egna erfarenheter medan andra känner någon som drabbats. Oavsett vad så är det viktigt att man känner till de här riskfaktorerna, så att man kan fatta informerade beslut både för sig själv och andra, säger Ellen.

Att man väljer att göra denna typ av undersökning är av flera skäl, bland annat är det ett sätt att se hur dessa frågor utvecklas över tid. Men framför allt handlar det om att man vill öka den allmänna medvetenheten kring cancer och riskfaktorer.

-Ju högre konsumtion desto högre riskökning, och vad gäller bröstcancer så ökar risken att drabbas redan vid så låga nivåer som ett glas om dagen, medan det vid vissa andra cancertyper är först vid högre konsumtionsnivåer som man ser att risken ökar, fortsätter Ellen.

MÖJLIGHET ATT GÖRA INFORMERADE VAL

Viljan och förhoppningen om att bidra till en ökad medvetenhet gällande kopplingen mellan alkohol och bröstcancer handlar inte på något sätt om att skambelägga personer som dricker alkohol, utan helt enkelt om att informera och ge allmänheten mer kunskap.

-Vi vill inte moralisera kring folks drickande, utan snarare ge folk verktyg och underlag för att kunna göra informerade val. Vi tycker att man har rätt att känna till riskfaktorer som denna, och det är det som är grunden i att vi gör det här kunskapshöjande initiativet, säger Ellen avslutningsvis.



- ÄT FÖR LIVET -

Din "resa" till ett mer överlägset välmående

TEXT: EVA BÜLOW • BILDER: JIMMY LINDEROTH & EVA BÜLOW

Eva Bülow, leg. sjuksköterska från Sophiahemmet och grundare av Bülowmetoden på Bülow Clinic AB 2010. Hon svarar på varför Bülowmetoden kan hjälpa dig att få riktlinjer för ett överlägset välmående.

Varför Bülowmetoden?

Många kämpar med vikten utan hållbara resultat. Du som vill bli av med det "farliga fettet" istället för underhuds-och-det strukturella fett; varför inte skaffa dig kunskap om hur just din kropp fungerar för att uppnå en hållbar hälsa och vikt genom livet? Bülowmetoden innehåller tre faser.



Eva Bülow, leg. sjuksköterska
Grundare av Bülow Clinic AB

Fas 1. Beroende på klientens behov, alternativt 23, 30 eller 40 dagars program. Denna fas kallas permanent justering av kroppsvikten till dess ideala vikt. Fokus ligger på reduktion av rätt sorts fett det s.k. "farliga fett". Det fantastiska är att det fungerar även om man behöver gå upp i vikt. Fast då äter man på ett annat sätt. **Fas 2.** Består av 6 veckor där klienten får alla verktyg i vertygslådan för

att behålla vikten. **Fas 3.** Resten av livet. De som lägger om sin livsstil kommer inte att gå upp i vikt igen om de följer rekommendationerna. Eva har lång erfarenhet av mat och kostfrågor. Genom åren har hon hjälpt klienter att bli av med diabetes, högt blodtryck, högt kolesterol, Crohn's-sjukdom, acid reflux, led-och-muskelvärk etc...

Vad händer då man går Bülowmetoden?

Eva Bülow: Du får tillbaka balansen i hela din kropp på alla plan. Balans innebär att kropp, själ och sinne blir lika balanserade. Om någon av dessa är i obalans med varandra så signalerar kroppen det vilket är ett sundhetstecken. Det är viktigt att lyssna på kroppen vilket vi ofta nonchalerar. Det kan yttra sig på alla möjliga sätt från individ till individ för både män och kvinnor som till exempel följande:

- Diabetes
- Hormonsvängningar
- Svetteningar
- Oregelbunden mens
- Humöret åker berg-och-dalbana
- Sköldkörtelproblem
- Viktuppgång
- Sömnproblem
- Ledvärk
- Muskelvärk
- Blir mer stressad än vanligt
- Mindre sexlust

Hur rättas obalansen till med Bülowmetoden?

Eva Bülow: Genom kosten och coachsamtal varje dag som kan variera från 5 minuter upp till 30 minuter. Det är helt upp till individens behov. Personen behöver vara öppen för en livsstilsförändring.

"Du får tillbaka balansen i hela din kropp på alla plan. Kropp, själ och sinne blir lika balanserade."

Eva har också skrivit två böcker:

"BÜLLOWS KÖK" som kom 2008. Den andra boken "ÄT FÖR LIVET" kom 2010. I den beskriver hon hur vår kropp vill få näring för att kunna reparera sig själv och hur man håller den så basisk som möjligt, vilket är en del av Bülowmetoden.

Min första diabetes 2 patient:

Bülow Clinic har hjälpt patienten som de kallar "Lasse", klara av att gå ner 41,1 kg och bli av med medicin diabetes 2.

Eva Bülow: Lasse gick Fas 1 i 40 dagar två gånger som visas i grafen till höger på nästa sida. Innan han gjorde andra omgången av Fas 1 fick kroppen vila i 6 veckor som kallas Fas 2. Han gick ner sammanlagt 41,1 kg och efter 20 dagar var hans blodsocker normalt och han fasade ut sin medicin.

Övriga positiva biverkningar: Snarkning, smärtor i knän, rygg och fötter försvann och han fick tillbaka sin energi. Att gå Bülowmetoden innebär att inflammationer försvinner och pH-värdet normaliseras.

Läs Lasses egna ord om hans resa genom Bülowmetoden då han berättar hur han fick ett lättare liv, bättre hälsa och vikt på vår hemsida: www.bulowclinic.com



Palsternackspuré på ungsbakad rotselleri med kantareller

I boken "ÄT FÖR LIVET - Din guide till ett mer överlägset välmående" får du listor över hur du kombinerar råvaror för att uppnå ditt mål

och du får menyer för tre veckor så att du kan prova och se själv.

"TROTS ATT VI ALLA består av samma anatomiska byggstenar och lyder under samma naturlagar så är vi olika. Därför fungerar inga av de tusentals universallösningar vi möter i reklam, tidningsartiklar och böcker på lång sikt. I den här boken utgår Eva Bülow istället från vad som kan få kroppen att reparera sig själv, att hitta idealvikten och undvika moderna sjukdomar som halsbränna, uppblåsthet, magproblem, värk och högt blodtryck. Inget piller i världen kan ta över kroppens roll. Därför är vår främsta uppgift att underlätta för vår egen kropp att fungera på bästa sätt."

Förordet är skrivet av en av våra Michelin kockar i Sverige, Melker Andersson. Om du är redo för en livsstilsförändring; **THIS IS IT! Genom att göra Bülowmetoden kommer jag att guida dig varje dag till den bästa versionen av dig själv."**



Boken är skriven på "vardagssvenska", utan krångliga medicinska termer så att det blir lätt att ta den till sig. Finns att köpa på Amazon.com på svenska "ÄT FÖR LIVET" och engelska "EAT FOR YOUR LIFE" by Eva Bülow.

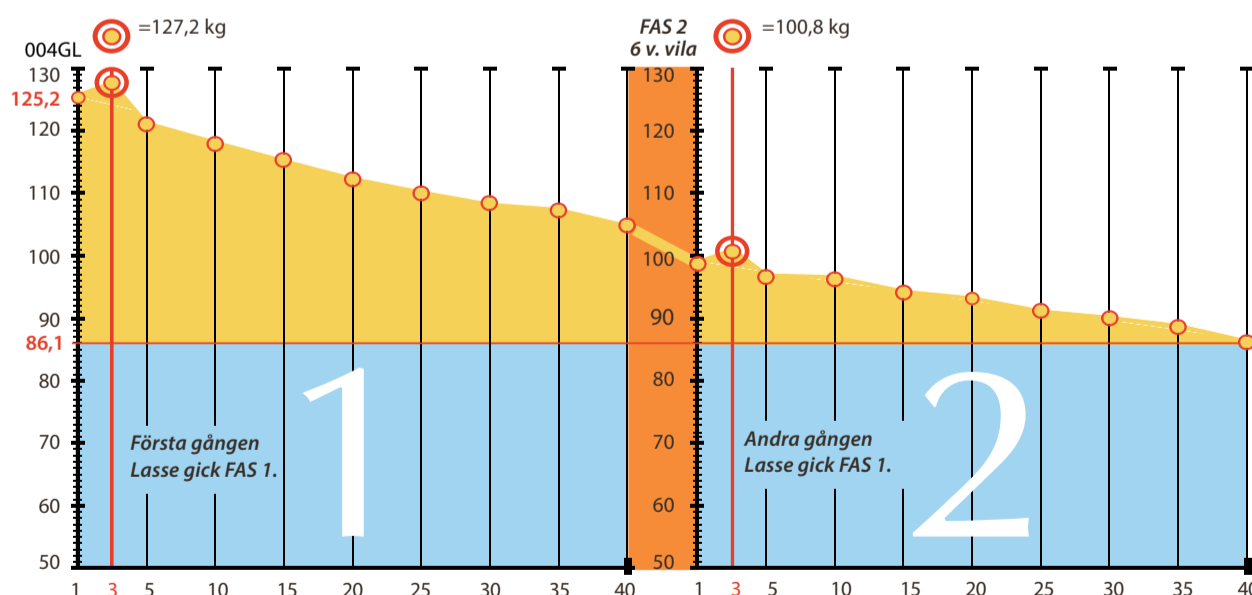
Om du är nyfiken och vill bli av med dessa problem, få tillbaka balansen i kroppen och din ursprungliga form på kroppen är du välkommen att kontakta **Eva Bülow, leg. sjuksköterska** för en fri konsultation.

Bülow Clinic AB
info@bulowclinic.com
Mobil 0707 20 69 29
www.bulowclinic.com



BÜLOW
CLINIC

LASSE MED DIABETES TOTALA VIKTMINSKNING = 41,1 KG



"Testimonial"

"Jag har kommit till insikt under resans gång, 40 dagar och sex veckor med Bülowmetoden, att det inte bara är en diet förknippad med en kostnad för tillgången till expertisen, utan att det i själva verket är en investering i dig själv, och kännedom om din egen kropp. Denna investering kommer

inte bara ge en viktnedgång, utan ett helt kunskapspektrum om välbefinnande och hälsa i största allmänhet. Tveka inte om du vill göra en verklig skillnad i din hälsa. Den mentala hälsan kommer också som en bonus på investeringen".

- Lorenzo Flores



BIKE & SKI
CENTER



HITTA MOTIONSMOTIVATIONEN MED RÄTT AKTIVITET OCH UTRUSTNING

Vardagsmotion eller träningsform – oavsett vilken form av motion och rörelse det handlar om bidrar den till att gynna hälsan både fysiskt och psykiskt. Samtidigt gör rätt utrustning till respektive tillfälle motionen både enklare och mer lustfylld.

För Viktor Edström har idrotten alltid legat nära, och cyklingen ännu närmare. Som barn var cykling en naturlig del av vardagen och att sätta sig på mountainbiken för att hoppa i skogen var en vanligt förekommande sysselsättning. Det blev också början på den kunskap som Viktor samlat under årens lopp kring utrustningens roll.

–När det kommer till att välja cykel måste man ta hänsyn till den egna fysiken, cykeln ska vara i rätt storlek och sedan anpassas efter behov. Ska man cykla flera mil på landsväg måste cykeln anpassas efter det, annars blir det både jobbigt att cykla och svårt att hänga med kompisarna, säger Viktor med glimten i ögat.

Idag äger Viktor Bike & ski center i Umeå och just att använda cykling som träningsform ser han flera fördelar med, där man förutom motionen i sig dessutom kommer ut i den friska luften och många gånger i ett socialt sammanhang.

–Träningsgrupper är perfekt för att ta sig ut, det behöver inte handla om att köra slut på sig. Det finns så många sociala aspekter också, man får träffa likasinnade, knyta kontakter och surra med andra. Är man ensam kan det vara ett väldigt bra sammanhang.

BYT CYKELN MOT PJÄXOR NÄR SNÖN FALLER

Bosatt i Umeå vet Viktor hur det är när vägarna med snöns ankomst blir hala. Det blir svårare att ta ut cykeln, men i stället är det perfekt att hoppa i pjäxorna och bege sig ut i skidspåret. Låt den bitande vinterluften fylla lungorna samtidigt som kroppen får röra sig.

–Just med skidor får sig hela kroppen en omgång och ofta går det att slå följe med någon annan ute i spåret för sällskap och umgänge. Men precis som med cykel handlar det om att ha

rätt utrustning, där det när man väljer skidor främst handlar om att vara ärlig kring exempelvis vikt, det är avgörande för att hitta rätt skida, avslutar Viktor.



BEHÖVER DU HJÄLP ATT HITTA RÄTT UTRUSTNING FÖR JUST DIG?

På Bike & ski center i Umeå finns en uppsjö av olika cyklar och skidor, men framför allt kunskapen att hitta rätt. Här får du personlig service där du och dina behov står i centrum.



FRÅN MEDELTID TILL MULTIVERKSAMHET

Närodlat, närmalet och närvrpt. Världen blir kanske större men samtidigt tycks vår konsumtion bli alltmer lokal. På Landsberga Gård har man värnat det närproducerade ända sedan familjen Sandqvist först satte sin fot på kungsgården för drygt 130 år sedan.

Idag är det fjärde generationen Sandqvist som håller i trådarna på Landsberga Gård. Trådar som knappast blir färre till antalet: vissa nedärvda och andra innovativt framtagna av Per och Joakim som nu driver gården.

–Äggproduktionen på Landsberga härstammar från farmor Ester som etablerade hönsuppfödningen redan på 1920-talet. Det är fortfarande en central del av gårdens identitet, även om vi idag dessutom bedriver allt från gårdsbutik och café till växtodling med gårdskvarn, berättar Per.

ANRIKT MEN MODERNT

Gårdens historia sträcker sig dock längre tillbaka i tiden än ett sekel. En av de första ägarna var Israel Birgersson, Heliga Birgittas bror, redan på 1300-talet. Därefter har gården hunnit husera såväl ärkebiskopar som överstar och generalmajorer, innan familjen Sandqvist började arrendera gården i slutet av 1800-talet. Idag är det Statens Fastighetsverk som äger och förvaltar egendomen. När Per beskriver Landsberga målar han en bild av en modern gård som samtidigt upprätthåller och värnar sin historia.

–Vi brukar jorden och vårdar gårdens rika anor. Vi ser även ett högt värde i regionens seder och livshållning. Den uppländska matkulturen och traditionen är något vi kan prata länge om - den genomsyrar allt vi tar oss för.

STENMALET MJÖL I PÅSEN

Det är under Per och Joakims tid som den närproducerade trenden verkligen slagit igenom på bred front, och man var själva tidiga med att erbjuda egenproducerade varor i utvalda butiker inom en 10 mils radie.

–Vi tog fram Närvärpta Gårdsägg lagom till att allt fler konsumenter började ställa högre krav på vad maten kommer ifrån och etisk djurhållning, speciellt frigående utehöner. Idag är Närvärpta Gårdsägg ett välrenommerat varumärke i hela Mälardalen. Vi följde upp med att erbjuda Närmalet Mjöl, direkt från sädeslagen på gårdens vidsträckta fält. Lite speciellt är att hela vårt sortiment av mjöl stenmals mellan två roterande stenar, i stället för en modern vals-kvorn, förklarar Per.

LANTLIG EXPANSION

–Det har definitivt funnits tankar på att utöka sortimentet och utveckla fler gårdsproducerade artiklar. Man får hålla utkik i framtiden, fortsätter han.

I övrigt är Per försiktigt förtegen om framtidsplanerna för Landsberga Gård. Det hintas om utbyggnad, att skapa mer

utrymme för gäster att trivas i lantlig miljö. Mer än så kan han inte avslöja i dagsläget.

–Med tanke på kungsgårdens anor är det alltid en process att bygga ut. De byggnader som uppfördes av min farfars far Henrik är idag K-märkta och kräver särskild aktning. Men det råder knappast någon brist på nya idéer på gården, det tror jag alla våra olika göromål och verksamheter skvallrar om, avslutar Per Sandqvist och skrattar.

Läs mer på www.landsberga.se och följ gårdslivet

på Instagram: [@landsbergagard](https://www.instagram.com/landsbergagard) och

Facebook: [@Landsberga Gård](https://www.facebook.com/LandsbergaGard).





Foto: Anna Karlström.



SKRÄDDARSYTT HANTVERK I SKINN PÅ MODET IGEN

Läder och skinn – Välkommen in! ” står det på dörren till butiken på Sankt Eriksgatan i Stockholm. Här huserar Helena Engström bland skinn, läder och naturtyger av ull, lin och hampa. Hon driver TGB Engström som startades för drygt 60 år sedan av hennes pappa, tapetserarmästare Gösta Engström.

Helena brinner för hantverk och naturmaterial. Skinn och läder har unika egenskaper som gör det speciellt att jobba med eftersom olika karaktärer används till olika objekt. Det kan vara allt från möbler och väskor till inredningsdetaljer och accessoarer.

Hon har lärt sig yrket från grunden av sina kreativa föräldrar. I stället för att gå på dagis tillbringades dagarna med pappa Gösta i butiken eller med mamma Ulla och de kunde göra allt mellan att garva skinn till att skapa en balklänning tillsammans.

INGET ÄR FRÄMMANDE

Ingen fråga är främmande för Helena. Hon hittar alltid lösningar på speciella önskemål vid tillverkning eller justering av befintliga föremål.

–En hel del av mina kunder vill ha någon typ av renovering eller kanske återvinna en gammal päls till en pläd, men det kan också röra sig om att skapa lite udda inredningsdetaljer som till exempel ett bord med skinnbeklädd skiva, berättar hon.

GAMLA MÖBLER HÅLLER

Gamla stoppade möbler är ofta av hög kvalitet. En bra möbel, som blivit omklädd enligt konstens alla regler, kan lätt hålla i ytterligare 100 år och en omklädd möbel får även en ny patina.

–Att använda gamla möbler, som ofta är konstruerade så att man ska kunna byta ut material som slits, ger möbelen ett helt nytt liv, men det minskar även vårt ekologiska fotavtryck, fortsätter Helena, som även är utbildad agronom.

–Jag jobbar gärna i fårskin och då ska det vara från svenska får, poängterar hon. Fåren gör väldigt stor nytta som betesdjur i vårt landskap och läder från kor och fårskin är ju en biprodukt från livsmedelsproduktionen. I fårskin gör vi enkla dynor men fogar också samman skinn till längre dynor eller klär in en hel möbel.

TAPETSERARE EFTERTRAKTADE

Tapetserare är ett yrke som blivit allt mer eftertraktat och antalet skolor som erbjuder tapetserarutbildning kombinerad med lärlingspraktik har ökat. Helena håller själv kurser och



workshops och med jämna mellanrum är det öppen verkstad i butiken. Hon tar även kontinuerligt emot lärlingar för att förmedla vidare kunskapen om hantverket och de material som används.

–Folk sukter efter tillfredställelsen att göra någonting med händerna. Ofta är det tiden och inte materialet som är dyr vid en reparation. Då kan det vara roligt att själv leta fram en möbel som man tycker om på en loppis och sedan klä om den själv efter tycke och smak.

PASSION ATT LÄRA UT

Det är långt ifrån bara gamla möbler i butiken, här tillverkas även prototyper för olika sorters möbler, väskor och andra läderprodukter.

–Min passion är att lära ut och visa upp hur mycket fina saker det går att tillverka i läder. Jag samarbetar med olika designföretag som kommer till mig om det ska sys något komplicerat. Det är jättekul att vara med i hela designprocessen genom att tänka på konstruktion och utformning.

BRYR SIG OM HÄLSAN

Som egenföretagare är Helena mycket mån om hälsan, speciellt som hon har ett förstadium till osteoporos, ett tillstånd som drabbar betydligt fler kvinnor än män. Hon tränar därför regelbundet belastningsträning på Osteostrom och där lyssnade hon på ett inspirerande föredrag med Alexandra Charles som berättade om 1,6-miljonersklubben och dess arbete.

–Det var mycket intressant att få en inblick i vad 1,6-miljonersklubben gör. Vi i Sverige ligger högt i statistiken vad det gäller benbrott och osteoporos, troligen på grund av mycket stillasittande och mörker.

BORDE HA KOMMIT LÄNGRE

Hon tycker att vi i Sverige borde ha kommit längre när det gäller kvinnohälsa eftersom vi jobbat länge för att kvinnor ska få lika villkor i arbets- och privatliv.

–Givetvis är behoven individuella beroende på vad det är för verksamhet, men det kan röra sig om en så enkel sak som att det kan vara svårt att få tag på skyddskläder i mindre storlekar.

För fem år sedan gick Helena med i ett konsthantverkskooperativ i Uppsala som driver en butik som heter Öster om Ån. Där står hon i butiken ett par dagar i månaden. Hon är även en av de kvinnliga initiativtagarna till Kungsholmens konstrunda.

HJÄLP KROPPEN I BALANS MED TCM, TRADITIONELL KINESISK MEDICIN

Kvinnor är överrepresenterade i statistiken gällande utbrändhet och stress. Dessutom kämpar många kvinnor med hormonella rubbningar och klimakteriet. Bibbi Annander sitter på nyckeln till inre balans genom traditionell kinesisk medicin och akupunktur.

Bibbis egen bakgrund är gedigen. Efter att först ha sökt svar på hälsans alla gåtor i västerländsk medicin fanns plötsligt alla svar i den traditionella kinesiska medicinen, TCM. Sedan dess har Bibbi utbildat sig i såväl Sverige som i Kina och på cv:t finns allt från stress terapeut till TCM, kosmetisk akupunktur och mycket mer. Just akupunktur enligt TCM i komplement med andra behandlingsmetoder menar Bibbi är kraftfullt och effektivt oavsett problematik.

-Akupunktur enligt TCM balanserar kropp, själ och ande. Det tar hänsyn till hela människan, det finns nästan ingen annan behandling som gör det på det sättet. Allt är genomtänkt gällande TCM och akupunktur. TCM balanserar hela kroppens system och sätter i gång kroppens egen läkningsförmåga, berättar Bibbi.

Genom att använda nålar på akupunkturpunkter på kroppens olika meridianer hjälper akupunktören de organ som är i obalans att komma i balans.

-Stress kan exempelvis synas på spända axlar och skuldror, vilket tyder på en obalans i levern. Genom akupunktur, massage och kopping kommer musklerna snart till rätta och sedan fortsätter man att behandla stressen med akupunktören, berättar Bibbi som också förklarar att många är oroliga inför akupunktören.

-Många är närredda, men när nålarna sitter ska de inte kännas, det stämmer jag av. Just när nålen sätts kan det kännas som ett litet stick eller stöt. När nålarna är satta släcker jag ned i rummet och har om så önskas avslappande



NY TEKNIK REVOLUTIONERAR BESVÅR MED UNDERLIVSHÄLSA - URINLÄCKAGE, FRAMFALL OCH FÖRLÖSNINGSSKADOR

Sedan i juli står framtidens teknik i Bibbis lokaler i Örnsköldsvik - EMPower Chair. Stolen möjliggör djup bäckenbottenträning genom Hög Intensiv Elektromagnetisk träning, detta går inte att åstadkomma med vanliga knipövningar. Under 28 minuter sitter du bekvämt i stolen som arbetar och redan efter ett par behandlingar märks en avsevärd skillnad. Behandlingen passar för den som vill främja sexlivet genom att tajta till vaginan, som har framfall, urinläckage, förlösningsskador, inkontinens och mycket mer.

musik på. Dessutom ligger du på en lätt värmande IF filt som värmer underifrån, och en moxalampa som värmer uppifrån. Många slumrar till under behandlingen, avslutar Bibbi.



LÄNETS FÖRETAGARE

2023

SVERIGES FÖRETAG
Sveriges starkaste företag

Västernorrlands Län
Bibbis Basic Living AB
Org.nr 559041-4107

Plågas du av psykisk ohälsa stress, oro eller ångest?

Jesus är vår
själs herde och
vårdare
1 Petrus brev 2:25

Vi har sett tusentals människor bli hjälpta av Jesus.
Hos honom finns vila frid och hälsa för din kropp och själ.



Linda Bergling
pastor, fil.kand i kriminologi
och PhD i Pastoral Counseling

Välkommen till Församlingen Arken. Här kan du få ta del utav Guds läkedom, frihet och kärlek.

- Bibelskola
- Helandecenter
- Förbön och samtal
- Retreater
- Gudstjänster
- Söndagsskola & Ungdomsgård

Följ oss gärna: Youtube/Tv-arken och Facebook.



www.arken.org

Kontakta oss för att få veta mer!
info@arken.org



Församlingen
arken

SEX VECKOR PÅ VIKTKLINIK - FULLTRÄFF FÖR MIKAELA

Mikaela beskriver själv sin resa:

Jag har vid flertalet tillfällen försökt på alla olika sätt att gå ner i vikt. Jag åt för lite, var ständigt sötsugen, orkeslös, stressad och kroppen och hjärnan gick på högvarv. Har tidigare i mitt liv tränat mycket men efter en skada kunde jag inte göra det i samma utsträckning. Det lade grunden till min övervikt.

Jag satt hemma och hade nästan gett upp när jag sökte på nätet om viktnedgång. Hittade en person hade gjort en egen viktresa och berättade om Viktkliniken. Jag gjorde en ny sökning och hittade Viktklinikens hemsida.

Läste på hemsidan och Facebooksidan flera gånger och kände att det här är min chans att få hjälp.

Jag var otroligt peppad, motiverad och målinriktad och skickade in min anmälan för att delta. Visste redan innan jag kom till Viktkliniken att jag behövde komma tillbaka ytterligare ett tillfälle utöver de tre första veckorna för att verkligen lyckas. Bokade först in mig på tre veckor och sedan ytterligare tre veckor med lite över en månad emellan.

På Viktkliniken fick jag bra hjälp och stöttning på flera olika sätt. Det blev en mental resa som inleddes vid ett coachningssamtal under första dagarna på Viktkliniken. Detta samtal med min viktcoach satte igång flera processer om varför mitt liv såg ut som det gör. Vad det var som stressade mig och fick min kropp att vara i försvar och hjärnan att gå på högvarv.

Jag fick mycket tid för återhämtning mellan träningspass, föreläsningar och matlagning vilket ledde till att tankarna landade in väl och jag började hitta tillbaka till mig själv och mina styrkor. Från början undrade jag om jag verkligen behövde så mycket återhämtningstid men insåg snabbt att det var skönt att dra sig undan på det egna rummet för vila då dagarna var intensiva och insikter och lärdomar tar tid att smälta.

"JAG HAR INTE VARIT HUNGRIG"

På viktkliniken träffade jag för första gången en inspirerande dietist som verkligen ville förklara hur kosten hängde ihop. Att proteinet är a och o visste jag redan men inte hur jag skulle tänka kring det.

Vi fick laga all vår mat själva vilket innebar att man lärde sig från grunden hur man skulle äta. Med hjälp av enkla verktyg för beräkning och för att säkerställa att ge kroppen den näring som den behöver gjorde det matlagningen till enkelhet som lätt kunde följas mellan de båda hälsocamperna och nu efter att jag nått min målvikt. Jag har inte varit hungrig eller sugen någon gång under hela min viktnedgång.

PERSONLIGT ANPASSAT PROGRAM

På kliniken fick jag en läkarundersökning och en personlig viktcoach där vi gemensamt satte upp en målbild och mitt individuella program för kost och träning för att nå dit.

Jag kände motivationen växa än mer när planen var på plats och det kändes genomförbart att nå min målvikt vid avslutet på andra hälsocampen.

Träningen var varierad och anpassad efter mina förutsättningar. Promenader, gymmet och simhallen växlades med gruppträning i idrottshallen. Min träningsmotivation kom tillbaka allteftersom kondition och styrka växte sig starkare.

Att få vara i grupp med andra som är med på samma "resa" och ta stöd och hjälp av varandra under tiden samt före och efter ger stöttning, motivation och glädje. Det blir ens egna påverkansgrupp och man kommer varandra otroligt nära.

Är otroligt nöjd med min viktresa, på 5 månader nådde jag min målvikt. Jag har fått tillbaka orken och blivit mycket mer harmonisk som person. Jag kan verkligen rekommendera att ta hjälp från Viktkliniken då jag fått både otrolig hjälp från dem med att nå min målvikt men också verktygen att fortsätta hålla den.



Mikaela, deltagare vid Viktklinikens hälsocamp mars och maj 2022

VILL DU OCKSÅ FÖRÄNDRA DITT LIV TILL DET BÄTTRE OCH BLI MER HÄLSOSAM I EN TRYGG OCH PROFESSIONELL MILJÖ?

Viktklinik.se startades 2019 av personer som själva hade burit på en stor övervikt och ohälsa. I mycket ändamålsenliga lokaler i Föllinge i Jämtland, om hela 2 400 kvm har gästerna förutom 36 egna rum med egen dusch och toalett ett fullt utrustat gym om 120 kvm, gymnastiksal, specialbyggt undervisningskök, hörsal samt tillgång till abonnerad simhall exklusiv för viktklinikens gäster hela tre kvällar varje vecka. Viktminskningen är ledd av ett kliniskt team bestående av läkare, viktcoach, tränare, dietist samt yogainstruktör. Som klient är schemat fullspäckt från måndag till söndag från 07.00-20.00.

För mer info, ring 0645-51000

DU SOM LÄSARE FÅR 16% RABATT MED KODEN: 1.6miljonersklubben

Har du utsatts för våld, hot, kränkningar eller övergrepp?

Det spelar ingen roll hur din livssituation ser ut i övrigt
– du har rätt till hjälp och stöd!

Qjouren är en **kvinnjour** med samtalsmottagning i centrala Stockholm.

Hos Qjouren kan du få:

- Råd och stöd över telefon
- Stödsamtal på plats
- Information om dina rättigheter
- Stöd i kontakt med myndigheter

Vi har inga krav på nykterhet eller drogfrihet.

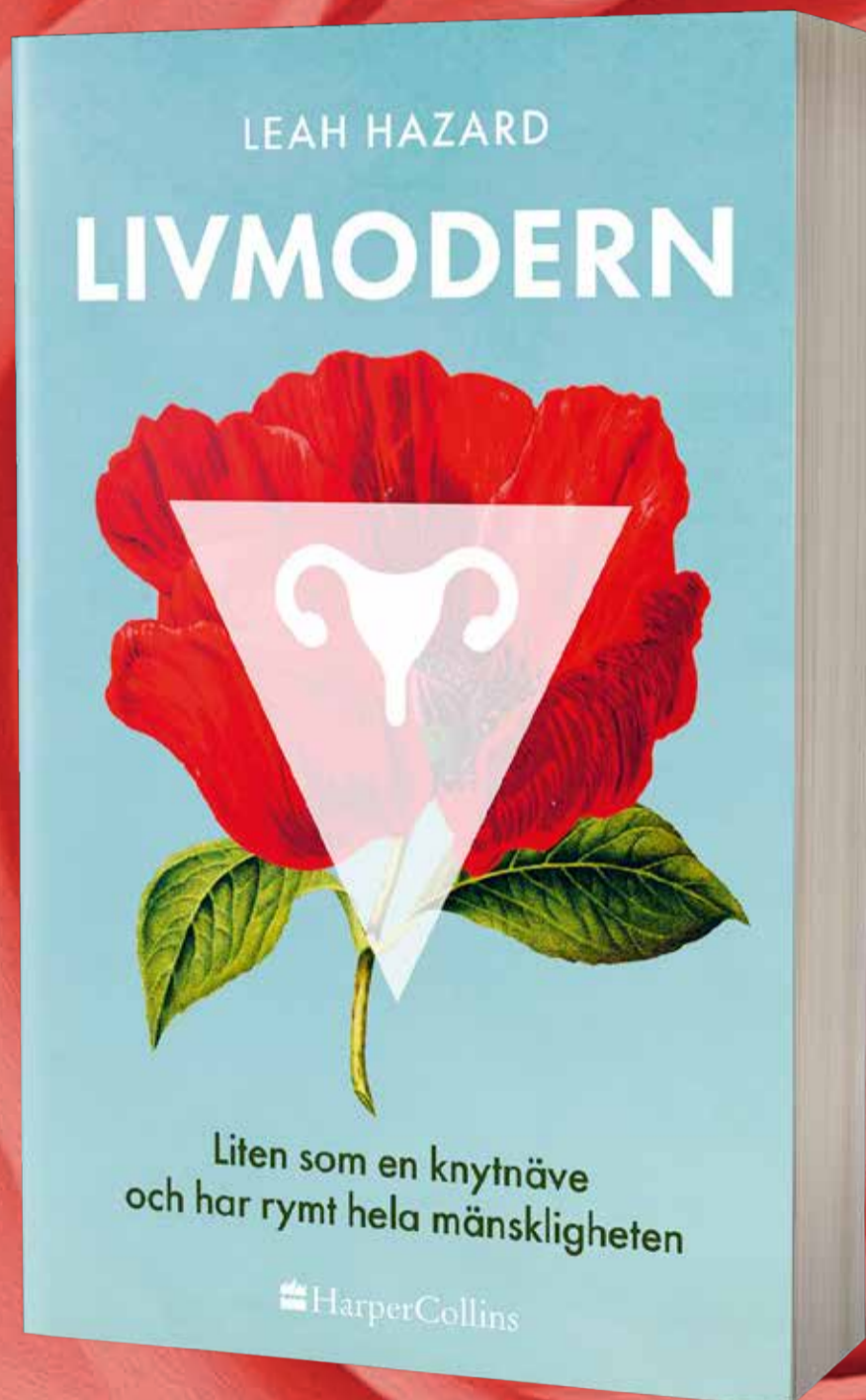
Kontakta oss på
08-644 20 32
eller
020-022 90 90
(avgiftsfritt)

Läs mer på
qjouren.se



EN BOK ALLA BÖR LÄSA!

Med värme och humor tar barnmorskan Leah Hazard med oss på en vindlande upptäcktsfärd och ger oss en fascinerande berättelse om vårt kanske mest okända organ, livmodern. Det här är en riktig bladvändare och man vill bara veta mer och mer.



Visste du att ...

... livmodern har ett betydande inflytande på kvinnors hälsa, rörande allt från fertilitet och immunsystem till anlag för cancer.

... det inom obstetrike används otroligt många nedvärderande och förminskande termer rörande livmodern, såsom "inkompetent livmoderhals".

... 176 miljoner människor i världen uppskattas ha Endometrios, men det kan vara betydligt fler.

... Reklamkampanjer för hormonbehandling mot klimakteriebesvär under 60-talet fokuserade på att det var mannen som led när kvinnan hade "besvär".

FINNS DÄR BÖCKER SÄLJS

 HarperCollins



ANMÅL INTRESSE FÖR
BESÖK REDAN IDAG!



NY FORSKNING OM BENSKÖRHET OCH FYSISK AKTIVITET GER HOPP

Hälften av kvinnorna och en fjärdedel av männen i Sverige får en benskörhetsfraktur någon gång i livet och detta skapar stort personligt lidande.

Denna typ av fraktur leder till högre risk för fler frakturer och ökad risk för dödsfall. Benskörhetsfraktur kallas den tysta folksjukdomen, kostar idag det svenska samhället svindlande 24 miljarder per år och problemet växer lavinartat, men det finns hopp.

Enligt Karolinska Institutet så bör fysisk aktivitet och träning vara en viktig del i både behandlande och förebyggande syfte av benskörhetsfraktur och benskörhetsfrakturer, då den har potentialen att stärka skelettet och förebygga fall.

Med detta som grund så startades år 2021 den största och mest djupgående studien som någonsin genomförts på kopplingen mellan fysisk aktivitet och skeletthälsa - "Den benstarka studien"

Kan statisk träning där muskler arbetar utan rörelse stärka skelettet lika effektivt som dynamisk träning där muskeln rör sig aktivt? Den frågan ska besvaras i ett stort forskningsprojekt där två träningsmetoder jämförs. Kristin Møystad Michelet, doktorand och ST-läkare på Ektorps vårdcentral i Nacka hoppas att projektet kan leda till ökad kunskap om träningens påverkan på skelettet och att benskörhetsfraktur som ett folkhälsoproblem lyfts fram.

-Osteoporos är en folksjukdom som skapar stort lidande för den som drabbas och kostar samhället mycket pengar. Fysisk aktivitet och träning är viktiga för att förebygga benskörhetsfraktur och minska fallrisk, men kunskapen om träningens effekt på skelettet är begränsad, säger Kristin.

Hon fortsätter:

-Resultaten kommer ge ökad kunskap om metoder för att förbättra benhälsan och förebygga benskörhetsfraktur på ett tidigt stadium.

Den nya metoden som utvärderas heter OsteoStrong som erbjuder hög belastning utan dynamiska rörelser vilket gör metoden både tillgänglig och säker för en demografi som annars har stora utmaningar att aktivera skelett, leder och muskler effektivt nog.

Vetenskapen bakom OsteoStrong är baserad på Wolff's Law som är befast sedan 1800-talet och tydligt säger att skelettet anpassar sig efter den belastningen som det blir utsatt för.



KÄLLOR:

Karolinska Institutet: <https://ki.se/nvs/den-benstarka-studien-kan-vi-med-tranng-starka-vart-skelett-0>

Region Stockholm: <https://www.akademisktprmarvardscentrum.se/om-oss/nyheter/benstark-studie-kan-statisk-tranng-starka-vart-skelett/>

OsteoStrong: www.osteostromg.se

Forskning visar att det krävs minimum 4,2 gånger din egna kroppsvikt för att stärka skelettet i höften. OsteoStrong metod kan erbjuda den belastningen med precision på ett säkert och effektivt vis även för en benskör person.

En ny klinisk studie från Atens Universitet i Grekland visades upp på en stor konferens för endokrinologer i Chicago under juni månad år 2023 och visade tydligt OsteoStrong's positiva effekt på skelettets utveckling redan efter 9 månaders träning.

OsteoStrong startades i Sverige år 2018 och har sedan dess jobbat aktivt i frågan om benskörhetsfraktur. Första anläggningen öppnades i närheten till Odenplan i Stockholm och idag finns metoden tillgänglig på flera ställen runt om i landet och planen är att expandera ytterligare.

Flera tusen personer, majoriteten kvinnor över ålder 50 år, har fått hjälp med sin bentäthet hos OsteoStrong men tack vare den effektiva metoden så upplever många av dessa medlemmar även bättre balans, mindre ledvärk, bättre hållning och känner sig framförallt starkare i sin vardag.

MEDLEMEN AGNETA SIVERHÅLL SÄGER:

"Har haft förmånen att använda OsteoStrong i 2 år, bästa platsen för min kropp. Min osteoporos har enligt sjukvårdens mätningar blivit bättre! För mig är det också viktigt att jag mår så mycket bättre, starkare, bättre balans och gladare."

OsteoStrong är ingen träningsupplevelse utan du får dessa effekter genom ett kort besök på ca 20 minuter en gång per vecka. Du behöver inte byta om, du blir inte svettig och du genomför metoden efter dina egna förutsättningar. Många medlemmar vittnar även om att besöken fyller ett viktigt socialt syfte och OsteoStrong's mål är att "ditt besök hos OsteoStrong ska vara en av veckans absoluta höjdpunkter".

OsteoStrong's grundare brinner för detta ämne och har även tagit på sig rollen att utbilda allmänheten kring hur skelettet fungerar genom deras populära föreläsningar både digitalt men även fysiskt på lokaler som t.ex Odenplans Läkarhus, Dieselverkstaden i Sickla, Folkets Hus i Limhamn, SPFs lokaler i Malmö City etc.

Hittills har mer än 15.000 personer deltagit på dessa föreläsningar och det visar hur stort behovet är på mer information på detta område, något som idag tyvärr är grovt eftersatt i den allmänna vården.



1 av 4 vuxna kvinnor har utsatts sexuellt som flickor

Det flesta väntar i mer än 20 år innan de berättar.
Kanske är det du? Eller någon i din närhet?
Hos oss finns stöd – från en utsatt till en annan.

Scanna QR-koden för att se våra filmer där vuxna berättar om konsekvenser övergreppen fått, vilken skillnad det gjort att få stöd och om att det är möjligt att må bättre. Trots allt.



Restaurangdrömmen blev verklighet på Rindö



På Rindö utanför Vaxholm, ett för många ganska okänt smultronställe i skärgården, öppnade systrarna Jessica och Ronja Eriksson 2020 upp restaurang Syrran & Jag. Nästan 3 år senare har drömmen om en mindre verksamhet på den lilla och trivsamma ön utvecklats till en restaurang med över 150 sittplatser på sommartid, catering, julbord och festvåning där bröllop blivit ett vanligt arrangemang.

– Vid ett tillfälle har vi stått i köket och lagat mat och sett en säl i havet, berättar systrarna när de beskriver den fantastiska vyn.

I systrarnas restaurang nere i hamnen sitter du bara ett par meter från vattnet och äter din måltid samtidigt som stora kryssningsfartyg passerar utanför fönstret. Det är inte svårt att förstå hur atmosfären slog en gnista i drömmen om att skapa något just här. Det var när Jessica och Ronja var 24 respektive 27 år som de började undersöka vilka möjligheter som fanns på ön.

– Vi gick i gång på stämningen här på Rindö, det är en väldigt familjär atmosfär där man månar om sin ö och de aktörer som finns här ute och vi tänkte att om det är någonstans man ska våga följa sin dröm så är det här, säger Ronja.

– Vi har alltid pratat om att göra något tillsammans och om att vi vill bo nära varandra i familjen. När möjligheten dök upp tänkte vi att den här chansen får man inte flera gånger i livet. Inom några dagar var allt signerat och efter det gick det väldigt fort. Ronja som har två små barn och vid tillfället var mammaledig ammade i diskrummet men det stoppade inte henne. Det minnet glömmar jag nog aldrig, berättar Jessica.

Som Yin och Yang

Ronja är kock medan Jessica har en fallenhet för organisation, siffror och företagande.

– Det är Jessica som håller ihop det administrativa skeppet medan jag står för den kreativa ådran. Vi är lite Yin och Yang, skrattar Ronja och fortsätter:

– I och med att vi är småföretagare är ingen dag den andra lik men oftast hittar man mig i köket och Jessica bakom baren.

Systrarna får ofta frågan om hur de vågade ta steget att öppna restaurang i så ung ålder och dessutom mitt under en pandemi där många andra stänger ner?

– Det är klart vi kände att det var ett stort åtagande men vi har alltid varit noga med att räkna ordentligt på att vi skulle klara av det ekonomiskt. Vi var även inställda på att det skulle bli en tuff start med mycket hårt arbete och har inte ångrat vårt beslut en sekund, avslutar systrarna.

Jessica och Ronja har stora planer för framtiden och hoppas på att fler ska upptäcka Rindö och besöka dem för en bit mat eller en fika i härlig miljö med havet och naturen runt hörnan. Från Stockholm tar man sig lätt ut till ön på ca 45 min med bil och för den som har egen båt finns det gästplatser precis utanför restaurangen. Det går även båt via SL från Strömkajen ut till ön om man vill åka kommunalt.



Restaurang Syrran & Jag
Grisselmarens väg 21
185 41 Vaxholm



Instagram: @syrranparindo
Telefon: 08-22 08 28
Mejl: info@syrranparindo.se

VILL DU HA DEN BÄSTA, MEST INKÄNNANDE OCH PROFESSIONELLA HJÄLP SOM GÅR ATT FÅ ONLINE ELLER PÅ PLATS?

Terapeuter, psykologer och coacher som hjälper dig till ett bättre grepp om livet.

Terapeutonline.se är Sveriges första oberoende söktjänst för att hitta terapeuter som gärna arbetar online, och för terapeuter som vill nå ut till fler. Våra syskontjänster Coachonline.se och Psykologeronline.se erbjuder motsvarande tjänster för coacher, psykologer och deras klienter.

Skanna QR-koden för mer info!



Gunilla Wigertz, Relationscoach, EFT-terapeut, Norrköping
Parterapi, livscoaching, EFT/Tapping, sorg, stress & trauma.



Sophie Svensson, Handledare och coach, Kristianstad
Självledarskap och framgångsrik måluppfyllelse. För entreprenörer och privatpersoner som vill växa.



Lasse Andersson, Leg psykoterapeut, Socionom, Norrtälje
Leg psykoterapeut på psykodynamisk grund. Lång erfarenhet av arbete med trauman och med EMDR.



AnnCecilia Svedjekrans, Psykoterapeut, Ledarskaps- & Livscoach, Stockholm
Medial beteendevetare, energihealer, samtals-terapeut, kombinerar dessa för en unik session.



Britt-Marie Jemth, Coach, Resanterapeut, Samtals-terapeut, Orsa
Vill du få ett bättre liv? Vill du utvecklas? Vill du må bättre? Då har du kommit rätt Välkommen!



Catrin Schultz, Samtals-terapeut och biträdande psykodramaregissör, Göteborg
Jag tar emot för psykodynamisk samtals-terapi och/eller psykodrama. Individuellt, i par och i grupp.



Kristin Oldenburg, Legitimerad psykoterapeut och auktoriserad familjerådgivare, Stockholm
Psykoterapi med kognitiv och schematerapeutisk inriktning, parterapi och sexologisk rådgivning.



Marie-Louise Wallin, ICF Certifierad Coach (PCC), VälmåemdeCoach, Stresspedagog, Västetås och Digitalt
Behöver du förändra något i ditt liv? Bli den bästa versionen av dig själv!



Lars Hornborg, Coach, Resanterapeut, Samtals-terapeut, Växjö
Känns livet grått och meningslöst? Längtar du ut ur mörkret, till ökad livsglädje?



Kerstin Åhlander, Leg psykolog, Åkersberga
Jag är legitimerad psykolog och arbetar affektfokuserat, dvs med fokus på känslor och ångest.



Jullana Borgström, Samtals-terapeut, Uppsala
Empowerment, existentiella frågor, spiritualitet, relationer (monogamiska, polyamorösa), sexualitet.



Katinka Westerlund, Samtals-terapeut, Göteborg
Tillsammans hjälps vi åt att sätta ord på ljus och mörker, tankar och känslor, längtan och behov.



Åsa Fröberg Ek, Samtals-terapeut, Samtalscoach, Upplands Väsby samt Stockholm
Trygga samtal för dig när du söker lättnad, förståelse, bearbetning.



Ulrika Axlö, Leg psykoterapeut KBT, Stockholm
I en terapi hos mig utgår jag från just dig och dina behov av förändring.



Mino Mehvar, KBT-terapeut, Stockholm
Jag hjälper dig med att uppnå en ökad livskvalitet, oavsett hur du mår! Varmt välkommen till mig!



Monika Rodgers, KBT Terapeut och transformativ ICF Coach, Stockholm
Coachar individer och grupper i trygghet, självledarskap och tydlig kommunikation.



Rebecka Theander, KBT/Samtals-terapeut, Stockholm - hela Sverige
Känner du ett behov av att få prata om din livssituation eller kanske vill ändra ett beteende?



Veronica Collins, Sexrådgivare, Stockholm
Jag är utbildad sexrådgivare med kunskap om människans fysologiska men också psykologiska uppbyggnad.



Ulrika Linné, Diplomerad coach, ICF, Billeberga, Skåne
Jag hjälper ledare och chefer att hitta energi och balans i vardagen.



Kattis Eriksson, Kbt-terapeut, hälsocoach, Borlänge
Kbt-inriktade samtal med tekniker från schematerapi samt kost- och livsstilsrådgivning.



Cristina Sohl, Leg psykoterapeut, Stockholm
När livet känns svårt erbjuder Hela Familjen psykoterapi Individuellt, par- eller familj.



Kerstin Sandqvist, Kbt-terapeut, Stockholm
Alla mår dåligt någon gång i livet. Jag hjälper dig att komma vidare.



Therese Uppsäll, KBT-terapeut, Stockholm
Jag brukar kunna hjälpa människor med oro-ångest, åltande/neg tankar & problematiska känslotillstånd.



Susanne SalomonssonTigerström, Hälsocoach, Växjö
Hälsocoach, samtal, relationer, självkänsla och stress.



Linnéa Ljungberg, Hälsovetare & Terapeut, Bräcke
Blokemi för kroppen, Resan-terapi för själen = Frisk & Fri.



Ghill Borgefors, Resanterapeut Livscoach, Uttran
Resan & Livscoachingprogram för Hela Livets alla skeenden.



Catarina Bygge, Samtals-terapeut ACT/KBT, Stockholm
Vill du känna dig mindre stressad och orolig?



Matilda Ekström Sundberg, Leg. psykoterapeut, leg. hälso- och sjukvårdskurator, Stockholm
Erbjuder individuella samtal utifrån psykodynamisk och schematerapeutisk metod, liksom parsamtal.



I Sigurds båthus, akvarell.



Den gamle vid bryggan, acryl.



Stillhet stranden vid Rullsand, acryl.



Sommarvägen, acryl.



Blåeld vid Utvalnäs, acryl.

THUNBERG FÖRMEDLAR DET NATURLIGA LJUSET

Hans konst och måleriteknik har fått stor uppmärksamhet både utomlands och i Sverige. Laxöbaserade konstnären Johan Thunberg berättar om utställningarna, utsmyckningarna, utbildningarna – och processen bakom det karaktäristiska ljuset.

En av Sveriges stora naturskildrare i modern tid har sin ateljé belägen på idylliska Laxön i Älvkarleby vid Dalälvens utlopp. Det forsande vattnet strömmar på bägge sidor av huset. Här i omgivningen återfinns motiven till Johan Thunbergs tavlor.

–Jag målade mycket som ung vid vattendragen och forsarna, nu är jag ute mycket med min kamera och fotar och målar. Folk som besöker min ateljé känner igen sig i tavlorna. Det väcker något i dem och många börjar prata gamla minnen, säger Johan.

SER NATUREN I NYTT LJUS

Under Johans arbetsprocess blir det många besök i naturen. Fotografering, förarbete och slutligen, efter ett par veckor eller månader blir det några tavlor målade.

–Med åren har jag kommit att se naturen på ett annat sätt,

och min teknik har utvecklats. Jag uppskattar variationen, såväl de olika årstiderna som dygnets olika typer av ljus. Skymningen, den blå timmen innan det blir mörkt, är helt fantastisk, berättar han.

Tekniken är influerad av den som vanligtvis används vid oljemålning, med skillnaden att Johan främst arbetar med akryl och akvarell.

UPPMÄRKSAMMAD UTOMLANDS

Thunbergs konstnärskap har blivit uppmärksammat på flera håll i världen. Genom åren har han blivit inbjuden till konstmässor i Berlin, Paris, München och Cannes. I USA har Johan bland annat ställt ut på svenska amerikanska museet i Minneapolis, svenskamerikanska museet i Chicago 2004-2010, och hans konst hänger på svenska ambassaden i Washington, svenska kyrkan i New York och i rektorns sammanträdesrum på Augustana College samt Lake ART Center, Iowa.

Även hemma i Sverige har Johan Thunberg uppskattats. På jurybedömda Gästrik Konst och Länskonst har han medverkat i 15 år, och i Gävle har han satt ett permanent avtryck på stadsbilden.

–Jag har fått äran att ansvara för två offentliga utsmyckningar i Gävle: Väggmålningarna på Hälsocentralen i Strömsbro, som bevarats i 43 år nu och överlevt renoveringen för tio år sedan. Och på Rotskärrsskolan - en konstinstallation om sex kända lokalprofilers livsöden. Där experimenterar jag med skulpturer i plexiglas, text skrivet med acrylfärg på skulpturerna. Men även reliefer upphängda med kedjor i taket. När solskenet faller in från takfönstren skapar det en speciell optisk effekt i rummet. Så även där är ljuset en viktig del av konstuttrycket, säger Johan.

www.johanthunberg.se



Konstnären i ateljén.

äldre
centrum
aktuell
FORSKNING OM ÄLDRE OCH ÄLDRA

Prenumerera från 150 kr/år
eller prova ett nummer

gratis!

Beställ här:
aldreicentrum.se/prenumerera

Läs Äldre i Centrum!

Fyra nummer per år med reportage, artiklar, porträtt och lästips om det senaste inom forskning kring äldre och åldrande. Läs om medicin, psykologi, hälsa, åldersrelaterade sjukdomar, omsorg, teknik med mera – med den äldre i centrum. Bra kunskap både för dig som arbetar inom vård och omsorg och för alla som åldras helt enkelt.



Välj mer än ett paket
och få 10% rabatt
på totalsumman.

HÄLSOKONTROLL

Med ett enkelt blodprov

Välj mellan 30 olika blodprovs paket - alltid med prisgaranti.

www.norvia.se

NORVIA KLINIKEN

Rädda Dina Gamla Fotografier innan det är för sent!

Jag restaurerar blekta eller gulnade men också fläckiga, repiga vikta eller sönderrivna pappersfoton liksom diabilder och filmnegativ.

www.MIKROTEMA.se



När en gammal bild börjar tappa färg och blekna eller gulna försvinner den till slut helt.

Varsamt restaurerad med modern digital teknik. Minnena består för framtiden.

Kontakt:
Tel: 070-735 66 21
E-post: kjell@mikrotema.se





Olivolja, hjärtegott* för dig

Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett av de klokare val du kan göra, enligt forskningen. *Att ersätta mättat fett i kosten med omättat bidrar till att bibehålla normala kolesterolhalter i blodet. Det är också viktigt med en mångsidig kost och en hälsosam livsstil.

Prova gärna våra olika olivoljor och hitta din favorit! Från en mild och välbalanserad, perfekt för stekning, bakning och ugnstrostning till en mer fruktig och smakrik olivolja att ringla över en sallad eller pasta.



BreOliv är vår bredbara variant, som passar fint på många sorters bröd eller i en god röra.



ZETA STÖDJER LIVSVIKTIG FORSKNING

Läs mer på zeta.nu och inspireras!

