

Vividanytt

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS NR 4 - 2017



Möt hopptimisten
– Marie Hav Lundkvist



Innehåll

Sida

04

Inledningsvis

Vividas VD Fredric Käll har ordet

06

Lär dig hantera dina katastroftankar

Gästkrönikören Jennifer Amin

07

Vårens aktiviteter 2018

08

Hopptimisten

Möt Marie Hav Lundkvist

14

Per-Johans tankar

Krönika

16

Anders testar Mollii

Läs hans berättelse om den omtalade dressen

19

Lönekontoret påminner dig som assistent

Viktiga punkter att tänka på

20

Aktiv vinter för alla

Hitta ditt sätt att bli aktiv i vinter

24

Recept

Vörtbaguetter med tranbär och mandel

25

Lite av varje

26

Tänkvärda julklappar

Gå emot konsumtionshetsen



s. **08** **Hopptimisten**
– Möt Marie Hav Lundkvist



s. **20** **Aktiv vinter för alla**
Hitta ditt sätt att bli aktiv i vinter



s. **26** **Tänkvärda julklappar**
– gå emot konsumtionshansen

God jul och gott nytt år!

I **det här numret** tar vi bland annat upp nöjet med vinterhalvåret då vi kan aktivera oss – i skidbacken. Det enda som krävs är en del snö, bra kläder, några instruktörer och ett gott humör!

Så vi hoppas att ni som inte ännu provat på att susa nerför en manchesterpist läser vår artikel på sidorna 20-23 och gör slag i saken!

Ni kan även läsa om Marie Hav Lundkvist, en aktiv företagskvinna som 2010 fick en muskelsjukdom och blev gravt funktionsnedsatt. Läs om hennes liv och möte med samhället och vården, allt med en stor portion humor och positivt tänkande.

Vi vill så klart också önska er alla en god jul och ett gott nytt år!

VIVIDA ASSISTANS

Besöksadress: Elementvägen 14
Postadress: Box 1814, 701 18 Örebro
Växel: 019-555 43 00
Webbplats: vivida.se

PRODUKTION

Ansvarig utgivare: Anna-Karin Wallgren
019-555 43 05, anna-karin.wallgren@vivida.se
Redaktör & Art Director: Jonas Norén
019-555 43 50, jonas.noren@vivida.se

TRYCK

Trio Tryck
Aspholmsvägen 4
701 15 Örebro

Ser fram emot ett lugnare 2018

Efter en hektisk höst där Vårdföretagarna, som Vivida är medlem i, till slut har kommit överens med kommunal om ett nytt kollektivavtal och där regeringen äntligen börjat förstå att de måste sätta stopp för den destruktiva handikappolitiken som förts de senaste 5-6 åren, ser vi alla här på kontoret fram mot ett förhoppningsvis lugnare 2018.

text: FREDRIC KÄLL

Förhandlingarna med det nya kollektivavtalet påbörjades redan i februari eftersom vi visste att det denna gång skulle bli svårare än vanligt att komma överens. Mycket riktigt. När sommaren började närma sig och det gamla avtalet löpte ut, stod Vårdföretagarna och kommunal väldigt långt från varandra och för att inte skapa konflikter över sommaren beslutades det då att ajournera förhandlingarna till augusti.

Tyvärr fortsatte förhandlingarna där vi slutade. Vi var väldigt långt från varandra. Kommunal ville, helt förståeligt, ha samma löneökningar som övriga arbetsmarknaden plus en låglönesatsning. Vårdföretagarna behövde hitta en lösning som gjorde att deras medlemmar, assistansföretagen, kunde överleva. Efter fyra år av väldigt låga höjningar av schablonbeloppet, avskaffandet av ungdomsrabatten och införandet av efterskotts-betalning är lönsamheten i branschen så dålig att de flesta assistansföretag inte klarar av en för stor höjning utan att riskera att försättas i konkurs.

Förutsättningarna var därför inte de bästa för att komma överens. Till slut lyckades vi dock hitta en

kompromiss som visserligen bägge parterna var missnöjda med men som går att hantera till dess regeringen höjer schablonbeloppet till rimliga nivåer igen. Avtalet som träffades är på tre år, med en mindre uppräkningsårigen och med möjlighet att sägas upp 2019 beroende på hur höjningen av schablonbeloppet blir då. Håll tummarna för att det inte kommer att behövas!

Under sommaren, men framförallt hösten, har Försäkringskassan med stöd av en dom i Högsta förvaltningsdomstolen börjat dra in allt fler personers beslut. Alla skyller på någon annan varför det blivit så.

Försäkringskassan och regeringen skyller på domstolen och domstolen skyller på Försäkringskassan. Ingen verkar bry sig om personen med beslutet, som är den som får sitt liv omkullkastat.

Från vårt perspektiv är det dock ganska klart att boven i dramat är Försäkringskassan. Myndigheten har sedan många år tillbaka alltid övertolkat de domar som kommit till att omfatta mer än vad domstolen haft för avsikt. Denna hårdare tolkning har sedan skrivits in i Försäkringskassans regelverk. De lägre domstolarna



FREDRIC KÄLL

har sedan låtit sig påverkas av detta regelverk, mer än av lagstiftningen. Mycket beroende på att regelverket är detaljerat medan lagstiftningen är allmän, men framförallt eftersom regelverket kommer från en myndighet. Det gör det lättare för domstolen i sitt arbete.

Det allmänna ombudet har sedan drivit principfrågor för Försäkringskassan till Högsta förvaltningsdomstolen. Domstolen har lyssnat på det allmänna ombudets uppfattning och dömt därefter. Försäkringskassan har sedan ytterligare övertolkat vad domstolarna säger osv. Denna destruktiva cirkel verkar nu äntligen ha kulminerat i och med att ansvarig minister Åsa Regnér uttalat sig att hon vill sätta stopp för Försäkringskassans tolkningar. Tyvärr hjälper det inte de som redan har drabbats. Under våren ska regeringen dock presentera en ny utredning om hur reformen ska se ut i framtiden.

Jag hoppas att det nu äntligen vänder åt rätt håll. Det är dags att regeringen slutar straffa en hel grupp människor bara för att de kostar skattepengar.

Regeringen måste inse att alla människor har samma värde och att det är ett mått på anständighet, att ge alla människor samma förutsättningar att leva sitt liv. Min magkänsla säger dock att det värsta är över och att vi går mot en gradvis ljusare tid för alla människor med funktionsnedsättningar.

Med det vill jag passa på att önska alla oss som är Vivida en riktigt god jul och ett gott nytt år!

Lär dig hantera dina katastroftankar

text: JENNIFER AMIN

psykologstudent och sommarvikarierande receptionist på Vivida Assistans

Nyligen har det skrivits mycket i tidningarna om att Försäkringskassan kommer att tillämpa strängare bedömningar av behovet av assistans. Detta är något som självklart påverkar många av er läsare. När ni läser eller hör om sådana nyheter skapar det möjligen en oro och stress hos er. Det kan även skapa en stor ovisshet, då det ofta blir många turer fram och tillbaka och inga tydliga besked ges.

Ovisshet skapar stress. Vi människor ogillar starkt att befinna oss i situationer där vi saknar all form av kontroll och/eller makt. En rad studier i psykologi fastslår att vi människor blir stressade av just ovisshet. I en studie fick testdeltagare välja mellan att antingen ge sig själv tio svaga elchocker på eget kommando, eller att slumpmässigt få fem elchocker utdelade av testledaren. Det visade sig att testdeltagarna hellre valde scenariot att ge sig själva fler elchocker än att få färre av testledaren, eftersom de då var förberedda och inte levde i ovisshet.

Detta tyder på att vi hellre vill veta vad som kommer, även om det är dåligt och gör ont, än att inte kunna förutsäga vad som komma skall.

Så, hur kommer det sig att vi hellre får ett negativt besked än lever med ovissheten? Det beror på att det är lättare att planera för framtiden när du vet vad du behöver handskas med, även om det är någonting starkt negativt.

När vi lever i ovisshet hittar vi människor på olika hemska scenarion i vårt huvud, vi börjar således med vad vi inom psykologin kallar "katastroftänk". Katastroftänk innebär att vi börjar se saker på ett irrationellt sätt och förbiser konkreta fakta. Vi börjar älta och detta leder till en ond spiral av negativa tankar då vi bara blir mer och mer stressade.

För att kunna hantera stressen är det viktigt att försöka stoppa sitt katastroftänkande. Du kan påbörja arbetet

att motverka dina katastroftankar genom att först och främst inse att de existerar. När du märker att du börjar älta och stressa upp dig kan du försöka påminna dig själv om att du nu antagligen ägnar dig åt katastroftänk. Att det du just nu tänker är värsta scenariot och kanske inte alls vad som kommer att hända. Försök sedan att utmana dina katastroftankar genom att tänka: "det hemska har inte skett ännu". För saken är att du inte vet om det kommer att ske något negativt och om det gör det är det antagligen inte lika hemskt som de scenarion som du byggt upp i ditt huvud.

Genom att tänka så kommer du förhoppningsvis att lugna ner dig och du kan börja tänka mer rationellt. Nästa steg är att tänka "vad som än händer kommer jag att hantera det". Detta tankesätt kommer att ge dig energi och påminna dig om att du är stark och har förmågan att klara av förändringar i ditt liv.

Människan är evolutionärt byggd att klara akut stress, som när ett lejon jagade oss över savannen i en svunnen tid. I det moderna samhällets ovisshet och stress, exempelvis när en försäkringskassa inte ger klara besked, kan det kännas som att ständigt bli jagad av ett lejon. Utan möjlighet att springa därifrån eller gömma sig.

Kanske kan mina tips för att hantera katastroftankar hjälpa dig att hantera vår tids lejon?



Jennifer Amin

Aktiviteter våren 2018

JANUARI

Fre 12 JULGRANSPLUNDRING
Välkomna på en klassisk julegransplundring för våra kunder, assistenter och barn.
Kl. 14:00–15:30
Vividas kontor, Elementvägen 14 Örebro

Lör 27 PROVA PÅ RACERUNNING
Nu får ni chansen att prova på Race-running! Det är en sport som utövas med hjälp av en trehjulig "springcykel" där rörelsehindrade ges möjlighet att springa och få puls av egen kraft.
Kl. 14:00–17:00
Tybblelundshallen, Universitetsgatan Örebro

FEBRUARI

Ons 07 AFTER WORK I ÖREBRO
Turen har kommit till Örebro för en AW med våra kunder och assistenter i Örebro med omnejd.
Kl. 18:00–sent
Pitchers, Örebro

Tis 13 SEMMELFIKA
Vivida bjuder som vanligt på smarriga semlor på flera orter samtidigt! Vi återkommer om orter och platser.
Kl. 14:00–16:00

Tis 13 PROVA MOLLII-DRESSEN
Nu får ni som missade att prova den revolutionerande Molliidressen förra gången ett nytt tillfälle!
Kl. 09:00–17:00
Vividas kontor, Elementvägen 14 Örebro

MARS

Ons14 AFTER WORK I ESKILSTUNA
Turen har nu kommit till Eskilstuna med omnejd för en AW med våra kunder och assistenter.
Kl. 18–sent
Vi återkommer om plats!

APRIL

Sön 15 FOLKRACE
Häng med till Sveriges enda motorklubb för funktionsnedsatta och testa folktrace!
Kl. 11:00–14:00
Ytongbanan, Kumla

MAJ

Ons 16 GRILLKVÄLL LAGERSBERG
Vår grillkväll i Lagersberg är en fin tradition på försommaren. Vi umgås, äter gott och åker flotte.
Kl. 17:00–20:00
Lagersberg, Västerås

Ons 23 AFTER WORK BORLÄNGE
Häng med på en trevlig AW för våra kunder och assistenter på Pitchers i Borlänge!
Kl. 18:00–sent
Pitchers, Borlänge

JUNI

Sön 03 ASSISTANSENS DAG / FAMILJEDAG I STADSPARKEN
Vi firar insatsen personlig assistans och bjuder in till en härlig dag med en massa skoj i Örebros vackra stadspark. Mer info kommer.



Hopptimisten

Marie Hav Lundkvist är född i Norge men bosatt i Sverige sedan många år tillbaka. Hon levde ett aktivt liv som affärskvinna och naturälskare när hon en dag under 2010 började få sämre hörsel. Det blev starten på hennes nerv- och muskelsjukdom. Trots en total förändring av sin livssituation är Marie en Hopptimist uti fingerspetsarna.

text: JONAS NORÉN
foto: VIVIDA & PRIVATA BILDER

Jag träffar Marie, hennes man Sven-Erik och svärdotter Lotta en kall och solig fredag på Elite Stora Hotellet i Örebro. Klockan är runt 10 på förmiddagen och de har precis avslutat sin frukost när jag kliver in på hotellet.

Marie har en nerv- och muskelsjukdom som gör att hon inte har någon känsel från naveln och nedåt, ständiga krämpor, minimal hörsel och börjar nu även se dåligt. Hon berättar att det tar henne tre och en halv timme att göra sig klar på morgonen. Den kvinnan som möter mig är som en solstråle själv. Ingenting av det hon kämpar med syns utåt. Hon tar emot mig med klara ögon och ett leende på läpparna. Marie lever ett liv som en väldigt aktiv, driven och energisk kvinna, både privat och i arbetslivet. Hon har varit företagsledare och arbetat med att hitta effektiviseringslösningar åt ett flertal stora bolag, sprungit maraton, åkt skidor, simmat etc. Hon har alltid varit en kreativ person, vilket har hjälpt henne senare i livet med att hitta på kluriga lösningar åt vardagliga problem hon har stött på som funktionsnedsatt.

2010 vändes hennes liv upp och ner. Hon började få dålig hörsel och det blev starten till att hennes muskler och vitala organ sakta slutade fungera. Det blev såklart en chock både för Marie och hennes anhöriga och två år senare satt hon i rullstol. Men Marie är en kämpe utan dess like och hon har tagit sig an sin sjukdom genom att hela tiden kämpa emot den. Hon vill inget hellre än att kunna fortsätta leva som hon alltid har gjort, vara ute i naturen, bada, vandra på fjället. Det har hon också gjort.

Jag blev ju nyfiken på var den här drivkraften och det positiva tänkandet kommer ifrån och svaret kommer snabbt.



”Jag vet inte exakt, men vi människor använder ungefär tio procent av vår hjärnkapacitet. Jag som har arbetat med effektivisering måste kalla det riktigt dåligt resursutnyttjande.”

– Jag har växt upp i en familj som hela tiden har varit positivt inställd till det mesta och det har gjort mig till den jag är idag.

När hon fick reda på sin sjukdom kom det förstås som en chock, men snabbt hade hon inställningen: nej, den här sjukdomen ska inte påverka mig.

Hopptimisten

Självklart har det funnits en sorgprocess. Hon säger:

– Utan en sorgprocess kan man inte ta sig ur den.

Men som den problemlösare hon är så tänkte hon: hur ska jag fixa det här? Hon var livrädd för att bli instängd i sitt eget intellekt. Hon skämdes den dagen då hon upptäckte att det blev svårt att läsa och skriva. Hon ville inte ens berätta det för sin man.

Marie har fått kämpa hårt för att komma dit hon är idag, och det har krävts en massa energi.

De fyra första åren av hennes funktionsnedsättning gav henne erfarenheter av alla dess slag. Många var kränkande, skattretande eller rent av komiska. Alla dessa erfarenheter har hon samlat i en bok som heter ”Med rullstol i grönsakshissen”. Där skriver hon med glimten i ögat och en stor portion humor om det hon varit med om. Hennes möten med samhället och vården utifrån en funktionsnedsatts perspektiv. Och ofta sätter man skattet i halsen.

Hon kallar sig själv för Hopptimist då hon hoppas vara en källa till hopp och optimism för andra som har liknande livsresor. Hon vill dela med sig av sina erfarenheter där hon hela tiden försöker hitta lösningar på alla utmaningar hon stöter på.

Allt sker med en stor portion humor då positivt tänkande är en enormt viktig del av hennes liv.

Startade en stiftelse

Hennes man Sven-Erik grundade Hopptimiststiftelsen

efter att ha blivit förvånad och besviken över hur samhällets stödsystem fungerar. Hans fru fick inte de hjälpmedel hon snabbt behövde pga långa väntetider och byråkrati. Stiftelsens ändamål är att ge ekonomiskt bidrag till funktionsnedsatta som inte får de hjälpmedel de behöver av det offentliga systemet. Deras mål är att kunna bidra till att funktionsnedsatta ska få möjlighet att leva ett så fullvärdigt liv som möjligt.

Smartare än sin egen hjärna

Marie har börjat tappa ord. För att hitta orden blundar hon och ”hämtar” ordet i huvudet och då kan hon säga det. Hon har nämligen alltid haft ett fotografiskt minne, vilket kommer väldigt väl till pass nu.

– Jag vet inte exakt, men vi människor använder ungefär tio procent av vår hjärnkapacitet. Jag som har arbetat med effektivisering måste kalla det riktigt dåligt resursutnyttjande, säger hon och skrattar.

Marie har alltså bestämt sig för att bli smartare än sin egen hjärna genom att träna upp sitt tal på det här viset.

Maten

När hon började sätta maten i halsen och få svårt att tugga insåg hon att något behövde göras. Hon tappade snabbt i vikt och för att få i sig näring fick all mat börja mixas.

Nu hjälper familjen till så att hon får i sig tillräckligt med näring för att hålla vikten. Men i sociala sammanhang när hon t ex sitter på restaurang och alla andra äter tre-rättersmiddag är det inte alltid så roligt att sitta med sitt sugrör och suga i sig sin soppa. Då har hon vid ett par

tillfällen fått kocken att fixa tre rätter, om ändå i mixad form, bara för att få känna de olika smakerna och vara en del i sammanhanget.

Det har hon fortsatt med och på så vis blir det roligare att äta.

Bemötande

Jag är nyfiken på Maries erfarenheter gällande bemötande och undrar om hon blir bemött annorlunda av de som känner till hennes bakgrund som funktionsfrisk jämfört med de som möter henne för första gången som funktionsnedsatt.

– Vi som är funktionshindrade har ett lika stort ansvar som den som möter oss.

Hon tog upp ett arbetstillfälle efter att hon blivit sjuk och fått sin rullstol. Marie blev förfrågad om att komma till ett företag som hon skulle hjälpa i diverse ledningsfrågor. ”Jag kommer om ni ser mig och inte rullstolen”, svarade hon.

Hon pekar på sin joystick på sin stol och säger:

– Den här knappen som lyfter upp mig är inte bara en upp- och nerknapp. Den är extremt viktig för att jag ska bli sedd. Annars är det lätt att de pratar över huvudet på mig.

En del som Marie har mött har varit rädda för att fråga kring hur de ska lösa olika praktiska situationer. Men när hon själv ger signaler om att de inte behöver känna obehag eller se problemet så blir det en mer avslappnad dialog.



Marie och hennes man Sven-Erik

”Det måste finnas en respekt, oavsett om du är kortväxt, utlänning, offentlig person eller funktionshindrad. Alla har ett värde.”

– De som känner mig sedan tidigare, ser mig för den jag är.

När det kommer till att hälsa på någon som sitter i rullstol, kan det ibland för vissa kännas svårt hur de ska göra. Jag frågar Marie om hennes upplevelser kring detta och om hon har några tips att ge.

– Jag upplever sällan att någon har obehag av att hälsa, men jag tar ofta initiativet och räcker fram mina armar. Även om jag inte kan ta ordentligt i hand, så använder jag mina båda händer för att ta din hand. De som känner mig lite mer kramas, och det tycker jag bara är mysigt.

Hon menar att alla har ett ansvar för hur de ska bemöta och bemötas, att på möjligaste sätt hjälpa till så att det inte blir obekvämt. Alla har sina sätt att hälsa på, oavsett funktionsnedsättning.

– Men det är inte alltid alla har energin till att hälsa, det förstår jag.

Integritet, bemötande och värdighet

Under Maries föreläsning hos oss på Vivida använde hon orden integritet, bemötande och värdighet ofta. Jag ställer frågan vad orden betyder för henne.

– Enormt mycket.

Hon refererar till sina erfarenheter hon varit med om och som hon beskriver i sin bok ”Med rullstol i grönsakshissen”. Titeln kommer från en gång då hon under Norges nationaldag skulle till ett hotell på familjemiddag. Problemet var att det inte fanns någon anpassad ingång för henne, vilket resulterade i att hon tillslut hamnade i just grönsakshissen upp till köket på hotellet. Där satt hon iklädd folkdräkt och med flaggan i handen bland salladshuvuden och morötter.

– Jag tror inte folk vill vara elaka och vill oss illa, det krävs nog bara mer information.

– Det måste finnas en respekt, oavsett om du är kortväxt, utlänning, offentlig person eller funktionshindrad. Alla har ett värde.

Just integritet, bemötande och värdighet är tre ord som känns otroligt aktuella i och med #metoo-kampanjen som just nu pågår. Jag vill höra hennes syn kring det ämnet ur en funktionsnedsatts perspektiv.

– Ofta kan det vara så att ingen frågar mig om de



Med sin terrängstol i Haglebu

tar mig där eller där på kroppen. Kroppen är mer som ett arbetsredskap och vördnaden och respekten finns ibland inte.

– När det kommer till att välja rätt assistent så är det viktigt att det finns rätt kemi, stor respekt, humor och bra samarbete.

Från början var det bara hennes familjemedlemmar som fick följa med henne in på toaletten. Hon ville behålla sin integritetszon så länge det gick.

För henne tog det lång tid innan någon utomstående fick komma henne så nära. Hon väljer därför sina assistenter med stor noggrannhet.

– Tar någon på mig på ett sätt som jag inte vill bli tagen på så kommer jag att reagera otroligt hårt. Det har lyckligtvis inte hänt ännu. Vårre är det för de som inte kan uttrycka sig.

Personlig assistans

När Maries man en dag kom hem och såg henne ligga på golvet och själv försöka dammsuga, övertalade han henne att det var dags för en personlig assistent. Han ansåg att hon själv tog upp mer damm än dammsugaren.

För fyra år sedan fick hon en assistent fast hon egentligen inte ville. I huvudet fungerade hon ju som vanligt så det blev lite av en krock i hjärnan.

Till en början var det jobbigt att få integritetsfrågorna från Försäkringskassan, men personen hon pratade med visade den respekt som krävdes och då gick det lättare.

Norge vs Sverige

I och med att Marie är norskfödd så vill jag höra om hon ser någon skillnad på personlig assistans i Norge jämfört med Sverige.

Hon tar upp LSS reformen som vi har i Sverige och anser att det är ett föredöme för resten av världen.

I Norge fick de funktionsnedsatta en form av LSS, en rättighetslag, först januari 2015.

Innan 2015 kunde man ansöka om hjälp när det gällde t ex hemtjänst, eller så kunde man be om hjälp för de grundläggande behoven hos kommunen. Kommunen hade dock inget krav att bidra med hjälp.

Efter att rättighetslagen nu har tillkommit har man alltså rätt till hjälp för grundläggande behov.

I Norge är det kommunerna som bär hela ansvaret.

– Problemet är att om du ringer runt till de olika kommunerna så förvaltar de den nya lagen helt olika.

Det finns ett stort burkarstyrt assistansbolag som har vuxit sig väldigt starkt vilket gör att alla privata bolag som startas får hårt motstånd.

Just nu pågår en debatt i Norge där det här stora bolaget tolkar BPA-lagen (Brukarstyrd Personlig Assistans; Norges motsvarighet till LSS) och menar att vissa kategorier av funktionsnedsättning inte tillhör den här lagen. Medan lagen säger att alla typer av grundläggande behov ska ingå i den.

Däremot när det gäller att få hjälpmedel, så ligger Norge betydligt längre fram än Sverige.

– Det finns större tillgångar till hjälpmedel, men administrationen kring ansökning av hjälpmedel är lika trög som i Sverige, säger Marie och ler.

Sven-Erik, Maries man, som sitter med under intervjun flikar in att en annan skillnad mellan Norge och Sverige är att har du nått pensionsålder i Norge, som är 67 år, så gäller inte rättighetslagen längre, utan då är det upp till varje enskild kommun att ta beslut. Det kan i värsta fall handla om att man helt blir av med sin assistans och



Från föreläsningen hos oss på Vivida den 16 nov 2017



På tur i Haglebu

hamnar på vårdhem. I Sverige behåller man alltid den assistans man har även efter passerad pensionsålder.

Det här får mig faktiskt att baxna. På vilket sätt skulle behoven efter pension inte vara lika stora som innan i Norge?

Marie är norsk medborgare men skriven i Sverige vilket gör att hon får behålla sin assistans även nästa år då hon går in i pensionsåldern.

Fortfarande aktiv

Marie känns väldigt långt ifrån att gå i pension. Hon har många järn i elden fortfarande, förutom att resa runt och hålla föreläsningar. Hon driver ett samarbetsprojekt som hon har med Norska Haglebu Fjellstue, där hon skapar möjligheter för alla att uppleva det Norska fjället. Hon har även planer på att göra Svalbard, en norsk ögrupp i Arktis, mer tillgängligt för de bofasta och turistande funktionsnedsatta. Nu samarbetar hon även med Lidaloppet i Stockholm för att få fler funktionsnedsatta att kunna delta i loppet.

Marie väljer sina uppdrag med stor eftertänksamhet. Hon tar dem som ger mest samhällsnytta. Hon tar aldrig betalt för sina föreläsningar. Hon ber istället att företagen och organisationerna hon besöker donerar en summa till Hopptimiststiftelsen. Pengarna hjälper bl a till att göra Haglebufjället än mer tillgängligt då de kan köpa in fler hjälpmedel som underlättar besökarnas vistelse.

Trots att Marie är så aktiv så måste hon planera in mycket vila mellan sina resor och uppdrag för att orka fortsätta. Hon vill göra det här så länge hon klarar av det.



Med terrängstolen kan hon hänga med ut i skidspåret

Familjen

Den som läser Maries bok, eller hör henne föreläsa, kan inte undgå att inse att hennes familj står henne väldigt nära. Hon får hjälp med det hon behöver och mer.

Hennes son praktiskt taget bär henne på ryggen när det behövs. De hjälps åt att komma på kreativa idéer för att få med sin mamma, fru och "bestemor" på så mycket de bara kan.

Nyligen var Marie och hennes man tvungna att sälja sitt hem i Lysekil pga att de inte fått resurser av kommunen att anpassa den för Maries behov.

De behövde bygga ut badrummet, men fick avslag. Då kom kommunen med den fina idén att sätta toaletten i vardagsrummet.

Om Marie skulle göra en uppföljare på sin bok "Med rullstol i grönsakshissen" skulle nästa titel bli "Med bajamaja i vardagsrummet".

Just nu bor de i en lägenhet i Lysekil, men framtidsplanen är att skapa ett generationsboende tillsammans med deras son och hans familj utanför Stockholm.

När jag ställer frågan om hennes drömboende blir svaret:

– Lysekil. Eller platsen där jag växte upp som barn på den lilla ön Tjöme längst ut i Oslofjorden. Det ligger rätt intill havet.

– Med tanke på att jag kommer bli liggande en dag så måste jag kunna se ut, se fåglarna. Även om jag kommer se sämre måste jag kunna känna det, känna lukterna och uppleva det.

Platsen där hennes son bor idag och dit de så småningom ska flytta ligger precis intill skogen.

– Men det finns inget bättre än doften från saltvatten, säger Marie och får något drömskt i blicken. Att hon älskar västkusten är inte svårt att förstå.

Jag ber Marie avsluta med några ord.

– Jag jobbar hårt för att alla ska bli Hopptimister. För livet blir mycket roligare då!

Efter att vi avslutat intervjun får jag själv känna på hennes vardag då vi ska ta oss ut i det fina vädret för att ta några bilder. Vi får säga till i receptionen att vi ska ut och leds då in bakvägen genom en intilliggande restaurang till hotellet. Det här är nämligen den enda platta vägen in och ut för Marie, då rullstolshissen som finns höll på att ha sönder hennes knän vid ett försök.

Vi leds genom dörrar och lastgångar och kommer till slut ut till ett solbadande Örebro slott.

Per-Johans tankar

Jag är en man mellan femtio och sextio som har ett neurologiskt funktionshinder sedan födseln. Följ gärna min blogg: pellepermo.blogspot.com.

text: PER-JOHAN INGBERG



Hej igen kära läsare av Vividanytt, julen börjar närma sig. Jag botaniserar åter bland minnena, vad passar till denna årstid? När min generation var yngre var svaret självklart "En Vintersaga" för att citera upphovsmanen till ovan nämnda låt, Ted Ström, men nu för tiden är det lite klurigt att räkna ut hur vintern ska gestalta sig?

Mönstret för våra julsemestrar och semesterresor ser annorlunda ut idag än förr. Tre vanliga exempel på julfirande: jul vid hemmets härd omgiven av sina nära och kära. Den traditionella skidsemesteren i svenska eller utländska fjäll. Andra väljer solsemester i denna mörka tid av året. De flesta av oss har väl sett Lasse Åbergs Sällskapsresor. Ettan och tvåan handlar ju om julfirande i värme eller vinter.

I tidigare nummer av Vividanytt har jag berättat om snörika äventyr med familj och vänner. Under större delen av 1960-talet och fram till våren 1973, gick jag på Olaiskolan i centrala Örebro. Därifrån minns jag några vintrar som måste varit i början på 1970-talet, när vi fick

göra skolresor upp till Åre och bo på Hotell Årevidden. Om jag inte missminner mig så var Årevidden det första hotellet i sitt slag, det vill säga som på ett vettigt sätt kunde ta emot gäster med funktionsnedsättning.

Man kan ju ta sig till Åre på olika sätt. De gånger jag var med åkte vi nattåg upp och färdtjänst ut till själva hotellet. Resan upp med nattåg var ett äventyr i sig. Man fick vara uppe sent och gick inte och lade sig hemma. Jag kan som vuxen förstå personalens frustration det året när det blev fel på förbokningarna för utvald avgång och sänggåendet fördröjdes betydligt. Som elev – på väg att bli tonåring – var detta dock ett äventyrligt inslag i själva resan.

Väl där förenade vi nytta med nöje – hade lektioner som i skolan – men den mesta tiden lades på andra aktiviteter som: pulka, tefats- och kalkåkning. Det fanns också tillgång till snöskoter med förare och släde. Åka släde efter snöskoter eller fara upp på fjället i snö- vessa var ju roligt. Utöva någon form av idrottsaktivitet



placerad direkt i en snödriva var inte lika kul.

Något år hade vi vår simlärare från Örebro med oss. Jag simmade och simmade... Simma för egen maskin har jag aldrig kunnat och förväntar mig inte heller räkna till mina färdigheter i framtiden; "att lära gamla hundar sitta" och allt det där. Vad vår unge ambitiöse simlärare – en man i trettioårsåldern – hade gjort var att vidareutbilda sig i hur man kunde hjälpa rörelsehindrade att få bättre funktionsförmåga i vatten samt i förlängningen få olika grader av flytförmåga. Det här med simning och flytförmåga är naturligtvis individuellt beroende på personliga förutsättningar. Men det var ett led i vår träning.

Roligare var det några kvällar när vi var på Årevidden på dans- och "nattklubbskvällar". Jag tror att detta var första gången jag hörde och upplevde dansband och dansbandsmusik live... Och även om jag inte är någon stor dansör – varken i eller utanför rullstolen – var ju detta på sin tid en stor upplevelse.

Så får jag önska läsarna ett GOTT SLUT på 2017 samt

ETT GOTT NYTT ÅR 2018!

Pelle Permo

Skapad av Per-Johan Ingberg



Anders testar Mollii

Anders Karlsson, som arbetar som resurs åt assistansavdelningen på Vivida och har en CP-skada sedan födseln, fick möjlighet att prova Inventions Molliidress. Det här är hans berättelse.

text: ANDERS KARLSSON
foto: INVENTIONS

Tisdagen den 19 oktober i år fick Vivida besök av företaget Inventions, och då fick jag möjligheten att prova den omtalade Mollii dresen.

Vad hade jag för förväntningar? Vad trodde jag skulle hända med mig när jag nu fick möjligheten att sätta på mig denna "cyberspace"-dräkt?

Jag hade hört talas om en kund som tidigare provat Mollii, som upplevde att hen var mycket rörligare i flera dagar efter provningen.

Kryckkäpparna fick följa med denna dag, för tänk om jag skulle få ordentlig effekt av dresen? Men för att vara på den säkra sidan fick även rullstolen följa med.

Nu var det dags

Innan jag fick klä på mig Mollii, ställde Helen på Inventions några frågor; "Vad har du för skada? Vilken del av kroppen är du stelast i?" o s v. Jag svarade och Helen började knappa på sin dator och programmera snabbt under samtalets gång. Till slut fick jag sätta på mig den omtalade Molliidresen. Spänningen var hög inombords. Men det var ingen enkel sak att få på sig denna dress, den är mycket åtsittande vilket den ska vara för att alla elektroder ska ligga an mot kroppen. Vill man vara fin så får man lida lite pin som det brukar heta.

Innan jag blev inkopplad gjorde vi en test på min rörelseförmåga, då jag fick gå med kryckkäpparna en liten sträcka, tid togs med stoppur, jag fick gå upp och



ner i en trappa, även detta klockades med stoppur. Som vanligt var jag lite stel och det flöt som vanligt INTE på, något man är van vid i livet som CP-skadad 49-åring.

”Hjärnan”

Plötsligt säger Helen: ”Nu kör vi!” och så sattes ”hjärnan” som var programmerad under vårt samtal på ON! I början kändes det lite som en TENS-apparat – det pirrade, men på ett mildt och behagligt sätt. ”Hjärnan” är en dosa med programvara som sitter på magen på dressen, och den är kopplad via strömförande trådar till dressen. I början fick jag sitta stilla, så då passade jag och några andra testpersoner på att ta en fika medan dressarna jobbade för fullt i cirka en timme.

Jag tänkte inom mig; ”Vad kan detta ge - sitta här och prata och fika, borde jag inte gå med kryckorna i stället? Man vill ju att det ska ge resultat.”

När dressen hade gjort sitt, kände jag i kroppen att jag nog blev lite trött och avslappnad på ett behagligt sätt, men jag tänkte fortfarande att ”Vad kan detta hjälpa en seg CP-människa på 49 höstar som bara druckit kaffe och haft det trevligt?”

Känslan var magisk

Helen hjälpte mig av med dressen och frågade hur det kändes. ”Lite avslappnad” sa jag, reste mig från stolen och då kände jag att jag var mjuk i kroppen, kunde böja mig ner till strumporna utan att kroppen protesterade. Jag kunde sätta på mig mina byxor utan att hålla i mig i något vilket jag inte kunnat på tio år. Vilken känsla, det var magiskt! Jag började gå med kryckorna och det var mjukt och följsamt – allt flöt på som om jag var tio år yngre.

Mina kollegor på Vivida sa när de såg mig ”Men Anders vad rak i ryggen du är nu, du har blivit längre!”.

Vi blev filmade och klockade, det kändes som en dröm, en underbar upplevelse, som jag snart skulle vakna upp från. Jag sa till Helen ”Du är min gud!”.

Tiden efter

Jag kom hem till min fru och barn och försökte förklara vad jag fått uppleva, men för dem var det svårt att förstå, faktiskt även för mig. Hade detta verkligen hänt? Det är verklighet det jag upplevt, det visste jag, men det var svårt att ta till sig. Man sa att effekten skulle kunna hålla i sig i två dagar, för somliga mer, och jag hoppades att känslan för mig åtminstone skulle finnas kvar nästa dag när jag vaknade.

Vaknade dagen efter och var orolig att all effekt var som bortblåst av Mollii-fenomenet; och visst det var ingen superkänsla. Men under dagen upptäckte jag saker som visade att Mollii fortfarande var med mig. Jag var mindre stel när jag skulle sätta på mig byxorna, ingen värk, allt gick mjukare än vanligt.

Torsdagen kom med regn, blåst och 8 grader. I detta väder brukar jag få fruktansvärd värk i kroppen, svårt att röra mig och måste vanligtvis ta en värktablett samt använda mig av el-moppen.

Först tänkte jag inte på vad som hände, utan det slog mig först senare. Jag hämtade dottern från skolan på el-moppen, men kom på

Forts. nästa sida



först hemma igen att jag inte känner det minsta värk eller stelhet och dessutom fryser jag inte, vilket jag brukar göra på grund av att jag spänner kroppen i värken. Det är fantastiskt; trots väder och vind är jag dag 3 fortfarande mjuk och mår så bra i både kropp och själ.

Kan göra mer med barnen

Allt detta kanske är svårt att förstå för alla som inte är beroende av rullstol, el-moppe och kryckor, eller inte har erfarenhet av att ofta ha värk och vara stel i kroppen. Men för mig har den här upplevelsen gjort att jag fått en tro – en tro på Inventions och deras Mollii.

Jag har nu köpt denna magiska dress, den kostar trettioåtta tusen, men för mig är den värd det, den ger

mig en skönare vardag, jag kan göra mera utomhus tillsammans med barnen trots väder och vind, jag kommer att kunna träna på ett bättre sätt då jag har ett mjukare utgångsläge i min kropp. Jag kan leva mitt liv behagligare, enklare, vara rörligare och få tio års vighet åter...

Och slutligen vill jag poängtera – jag är INTE köpt av Inventions för att skriva dessa rader. Det är jag själv som vill berätta för dig om det jag upplevt. Det är ett sätt för mig att minnas denna magiska händelse. Och jag vet; det låter som en saga, men den är sann och fantastisk.

Tack Inventions, och Mollii så klart!

ANNONS

Alla medarbetare på Vivida får 30% rabatt på hela Hygienshoppens sortiment

I vårt sortiment hittar du bland annat tvättmedel, hud- och hårvård, toalettpapper, blöjor, kaffe och mycket mera. Vi har många fina varumärken som till exempel *Via*, *Comfort*, *YES*, *Weleda*, *Bambo* med flera.

På hygienshoppens.se handlar du dina produkter med leverans direkt hem till din dörr.

För att ta del av rabatten behöver du en egen inloggning. Den får du genom att maila dina kontaktuppgifter till info@hygienshoppens.se eller ringa 019-20 90 60


HygienShoppens.se

Lönekontoret påminner dig som assistent:

Viktigt att komma ihåg vid varje månadsskifte!

- ✓ Kontrollera att tidrapporten stämmer.
- ✓ Godkänn och säkerställ att tidrapporten blivit godkänd, senast 1:a i månaden efter. December månads tidrapport ska godkännas senast 1:a januari.
- ✓ Godkänner du din tidrapport via mobilen? Då kan du behöva gå tillbaka till ViTids sida, efter att du godkänt med ditt Bank-id, för att godkännandet ska gå igenom helt.
- ✓ Om det inte går att godkänna, eller om du upptäcker att tid behöver korrigeras, är det viktigt att du kontaktar oss på kontoret i god tid, för att vi ska kunna hjälpa dig.
- ✓ Om det fortsätter att komma påminnelser, beror detta på att ditt godkännande inte gått igenom.
- ✓ En tidrapport som inte godkänns i tid, innebär att Försäkringskassan håller inne med betalningen till Vivida för hela gruppen.
- ✓ Tänk på att skicka in eventuella utläggskvitton i tid.



Aktiv vinter för alla

text: JONAS NORÉN
foto: PIXABAY, TOTALSKIDSKÖLAN & PRIVATA

Känslan av att susa ner för en nypistad backe med vindbitna kinder och solen i ögonen genom ett vackert vinterlandskap är, för den som har upplevt det, oslagbart. Att bara få vara ute i naturen och andas frisk luft gör gott för både kropp och själ, oavsett väderlek.

Så här inför vintern är det många som redan har planerat in en skidsemester, en vinterresa upp till fjällen, ner till alperna eller en vecka i fjällstugan med längdskidåkning och bastubad.

Tittar man på utbudet av vinteraktiviteter för just funktionsnedsatta finns det ett antal skidorter som glädjande erbjuder vinternöjen för alla. Det finns många funktionella sätt att ta sig nedför backarna på. Här följer några varianter:

Sitski

En sitski består av en sits monterad på en fjädrande ställning. Denna är fäst på en skida. Sitskiåkare använder kryckstavar för att balansera åkningen. Sitski kräver full funktion i överkroppen. Du svänger genom fina rörelser i överkropp och armar. Sitski kräver ingen licens.

Biski

En biski består av en stabil sits monterad på två skidor. Skidorna kantställs samtidigt när sitsen lutar. Biskin är



Skicart



Snowboard



Biski

stabilare än en sitski. Det krävs viss balans men relativt lite styrka av åkaren. Behöver åkaren hjälp att styra och bromsa kan en medåkare hjälpa till.

För att få åka lift och köra biski på egen hand utan skidinstruktör krävs att du genomgått en utbildning om minst 12 lektionstimmar. Utbildning och licenstagning genomförs med instruktörer. Har du inte giltig biskilicens måste du alltid ha en instruktör med under åkningen.

Stående skidåkning

Personer med funktionsnedsättningar som utvecklingsstörningar, Downs syndrom, cp-skador, synskador, halvsidesförlamningar eller amputationer kan ofta åka stående, då med stöd och hjälp av en instruktör eller annan typ av balanshjälpmedel.

Skicart

En skicart består av en stabil sits monterad på fyra skidor. Skicarten är stadig och det krävs inte mycket styrka och balans av åkaren. Med de främre skidorna styrs och bromsas skicarten. Skicarten kan styras av åkaren med spakar för händerna, pedaler för fötterna eller en kombination av de båda. Behöver åkaren hjälp att styra kan en medåkare göra detta bakifrån med en eller två skacklar. Skicarts finns i både barn och vuxenstorlek.

Vart kan man åka?

I Sverige är det just nu Hundfjället och Åre som erbjuder personer med bestående funktionsnedsättning att åka såväl sitski som skicart. Hundfjället erbjuder funktionell skidåkning. Här finns sitskis, skicarts, biskis och behöriga instruktörer. Hyra av funktionell utrustning motsvarar priset för komplett avancerad alpin utrustning.

Totalskidskolan i Åre

I Rödkullen, i det natursköna Åre, ligger Totalskidskolan. Det är en anläggning anpassad helt för rörelsehindrade. De firar 30 år i år och har genom åren hjälpt tusentals personer med en funktionsnedsättning att få uppleva skidåkning.

Rödkulleområdet är en del av Åre som har varierande terräng från nybörjarbackar till avancerad skidåkning. Via släpliftarna kan man också ta sig hela vägen upp till toppen av Åreskutan 1 420 meter över havet.

Grundaren

Anders Olsson från Strängnäs bröt ryggen 1976. Han älskade att idrotta och åka skidor, vilket han ville fortsätta med. 1986 började Anders och en vän till honom att konstruera ett hjälpmedel åt Anders som kunde få ut honom i skidbacken igen. Efter ett misslyckat försök där de försökte hitta en ställning som låste hans ben i en grundposition för skidåkning, började de istället att fundera på en skida med sits – en sitski.

Efter ett projekt som avslutades 1995 finansierat av Allmänna Arvsfonden, för att starta kurser för sitski, blev succén ett faktum. Efterfrågan var enorm och personer med alla typer av funktionsnedsättning blev intresserade av att åka skidor. De startade då en skidskola. Projektets namn var Sitskigruppen Totalskidskolan.

Ideell förening

Tanken med skidskolan är att alla som kan och vill ska kunna åka skidor. Då kostnaderna för en skidåkare med funktionsnedsättning ofta är betydligt högre än skidåkare utan, valde de att sänka priset för deras medlemmar till en kostnad som motsvarar en fjällgäst som vill hyra utrustning och gå i skidskola. Därför startade de en ideell förening.

Sedan 1987 har de alltså, tack vare sina sponsorer (donatorer, fonder, finansörer, partners och goda vänner), lyckats samla ihop pengar för att kunna genomföra och driva skidskolan alla dessa vintrar.

Det kan låta konstigt, men deras ambition är att inte ha återkommande gäster. De vill att så många skidåkare som möjligt ska få chansen att kunna åka iväg på egen hand med sin familj eller vänner, efter att de besökt skidskolan i Åre.

Därför ger de nya gäster med grava- eller flerfunktionsnedsättningar förtur i bokningslistan, som ofta är väldigt fullbokad.

Vill du prova på skidåkning du också?

För mer information och bokning:

Tel : 0647-537 77

Mejl: info@totalskidskolan.se

Webb: totalskidskolan.se



Funktionellt i vackra Haglebu, Norge

Den som känner för att uppleva den norska naturen, med sina enorma bergsmassiv, fjordar, djupa skogar och klara sjöar kan ta en tur till Haglebu Fjällstuga, ca två timmars resa från Oslo. Året om.

Hit kan man åka året runt och uppleva allt som naturen har att erbjuda. Sedan 1987 har Haglebu varit en plats dit personer med alla typer av funktionshinder kan komma och uppleva Norge på bästa sätt.

Hit kan man komma med assistenter eller sin familj och personalen på Haglebu ser till att du som gäst får det så bra som möjligt utifrån dina förutsättningar.

Marie Hav Lundkvist, som vi intervjuar i det här numret (s. 8-13) driver Hopptimiststiftelsen och har idag ett samarbete med Haglebu fjällstuga som de kallar "Fjellet för alle".

Hon kom till Haglebu för första gången i juni 2015 och tyckte så mycket om platsen och naturen att hon ville prova på den härliga fjälluften även vintertid.

Hon återvände året därpå och hennes upplevelse på Haglebu under den vintern blev en av de starkaste naturupplevelser hon varit med om, sedan hon blev funktionshindrad 2010. Känslan av att åka kälke och snöskoter på en av de finaste fjälldagarna den vintern

gick inte att beskriva. Marie fick ha på sig alla hjälpmedel hon hade, för att kroppen skulle vara med på det, men det var värt att bli "uppstelnad" både här och där. Marie beskriver det så här: "Det ögonen, kroppen och själen fick uppleva kan inga ord beskriva – måste upplevas."

I Haglebu Fjällstuga finns det bandrullstolar som går i både snö och i all typ av natur hela året. Med dessa rullstolar kan man ta sig hela vägen upp på fjället och de tar sig fram i tuff terräng. Dessutom finns det andra typer av terrängstolar med fyrhjulsdrift som tar dig fram dit du vill.

Marie, tillsammans med HopptimistStiftelsen, vill hjälpa till att skapa förutsättningar så att fler får uppleva det hon var med om.

Besöket på Haglebu kan skraddarsys efter gästernas önskemål och vad man klarar av. Några exempel på aktiviteter: skoteråkning på högfjället, rensafari, fiske, älg- eller harjakt, hundsläde, sitski och karaoke.

För mer information om Haglebu:

Tel : +47 32 71 33 50

Mejl: post@haglebu.no

Webb: haglebu.no



Vörtbaguetter med tranbär & mandel

Den här smakrika baguetten passar fint på julbordet, gärna tillsammans med en god ost och ett glas iskall jultmust.

Riv potatisen fint på rivjärn. Grovhacka tranbär och mandel. Smula jästen i en degbunke. Blanda olja, filmjök, sirap och vörtmix i en kastrull och värm till 37 °C.

Häll blandningen över jästen och rör om så att den löser sig. Rör ner potatis, tranbär, mandel, salt och rågmjöl. Arbeta in det mesta av vetemjölet till en smidig deg, under ca 10 minuter. Låt jäsa övertäckt i rumstemperatur ca 1 timme.

Sätt ugnen på 225°C.

Ta upp degen på mjölad bänk, arbeta ev. in resten av mjölet. Dela degen i 3 delar och forma till baguetter, ca 30 cm långa. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Strö över lite mjöl och låt jäsa tills de reser sig igen efter ett lätt tryck, ca 30 minuter.

Grädda bröden mitt i ugnen ca 15 minuter. Låt svalna på galler under bakduk.

100 g kokt, kall potatis
1 dl torkade tranbär (ca 50 g)
3/4 dl skällad mandel (ca 50 g)
25 g färsk jäst
1/2 dl olja
2 1/2 dl filmjök
2 msk mörk sirap
5 msk vörtmix (ca 35 g)
1 tsk salt
2 1/2 dl grovmalt rågmjöl (ca 140 g)
ca 4 dl vetemjöl special (ca 240 g)



Den goda gröna julen (2017)

Den här nytugivna kokboken ger julen en grönare feeling, även om det blir en vit jul. I boken finns det klassiska recept som köttbullar, Jansons frestelse, lussekatter, ostkaka och inläggningar, fast allt kommer i en grön kostym.

Boken är indelad i fyra kapitel: bakning, drycker, julbordet och mellandagsmat.

I många delar av världen används våra julkryddor till den vardagliga maten året om och genom att blicka utåt i världen har författaren hittat en mängd alternativa julmiddagar. Kanske något att laga om man är själv, eller ska jobba och inte hinner svänga ihop ett helt julbord. Eller kanske just att äta under mellandagarna när släktingar kommer över som man inte hade möjlighet att fira julafton med.

Boken finns i bokhandeln

Stort grattis!

Dags att hylla våra vinter- och vårjubilarer.
Ett rungande **HURRA** från alla oss på Vivida!

Januari

20 år
Alex, Arboga
Marta, Västerås
Beraz, Västerås

30 år
Tanja, Borlänge
Isabell, Örebro
Nathali, Örebro
Magnus, Örebro

40 år
Therese, Kvillefors
Ulrika, Mockfjärd
Lena, Hofors

50 år
Roland, Örebro

60 år
Kenth, Skärblacka

Februari

20 år
Mohammed, Örebro
Michelle, Järfälla

30 år
Nathalie, Vikbolandet
Agnes, Älvsjö
Abdi, Västerås

40 år
Per-Johan, Djurås

50 år
Ulrika, Ljusne
Benny, Trollhättan

60 år
Lilianne, Västerås
Mona, Vingåker

Mars

20 år
Julia, Trollhättan
Amie, Åmmeberg
Wilma, Kramfors

60 år
Susanne, Lomma

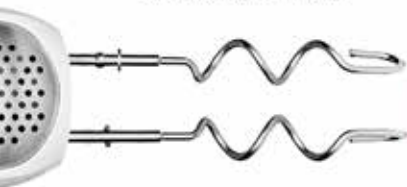
70 år
Anita, Örebro
Tore, Lindesberg
Bo-Göran, Örebro

April

60 år
Kristina, Trosa



”Vi bakar tillsammans”



”En promenad, bara du och jag”



Tänkvärda



text: ANNA-KARIN WALLGREN
collage: JONAS NORÉN

Julen är här och den betyder olika saker för oss alla. Förhoppningsvis blir din jul precis så som du önskar – att du får spendera den var och hur du vill och med vem eller vilka du vill. Vi svenskar lever i ett materiellt överflöd, och många av oss funderar säkert på det här med julklappar och om vi verkligen behöver fler prylar. Samtidigt tycker vi om att vara generösa mot varandra, och att ge till andra skapar ofta en känsla av glädje hos oss. Här kommer några tips på immateriella julklappar som kanske kan kännas extra roliga att både få och ge bort! Och troligen kommer dessa klappar att användas och inte bli onödiga prylar som glöms bort i någon byrålåda.

Äta bör man annars dör man

Alla måste vi äta, så varför inte ge bort något ätbart som du väljer ut själv eller kanske till och med tillverkar själv? Fixa en fin korg/låda/kruka/presentpåse och plocka ihop lite smått och gott som kan passa mottagaren. Följ gärna ett tema, t ex ett land, en färg, en årstid, om

mottagaren är ett barn, tonåring eller vuxen och välj delikatesser därefter. Extra kul och personligt blir det om du själv tillverkar godsakerna, som t ex saft, must, marmelad, godis, likör, glögg med mera.

Länge leve hantverket

Förr i tiden ingick det i varje kvinnas regelrätta uppfostran att lära sig sy, sticka, brodera, väva o s v, och många är vi nog som är rätt glada att tiderna förändras. Men! Det traditionella handarbetet är hetare än någonsin, så varför inte ge bort en het klapp som garanterat kommer göra succé eller åtminstone imponera på mottagaren? Så ni som är lyckligt lottade och faktiskt har fått lära er ett hantverk har nu ett ypperligt tillfälle att ge bort egentillverkade alster... Du kanske kan tillverka egna smycken eller är en nutida Monet? Varför inte ge bort en personlig hantverkurs där du är läraren och mottagaren eleven? Det är bara fantasin, er kunskap och eventuell tidsbrist som sätter gränsen. Och; det är viktigt att välja rätt sak till rätt person. Lägg bara ner tiden och hantverksglädjen på de personer som ni faktiskt vet kommer uppskatta det – och de personerna finns garanterat!



"Jag fixar din älsklingsrätt"

"Du väljer aktivitet och jag fixar allt"

"Jag bjuder på fika"

Ögonblick att minnas

Många blir oerhört glada över att få en fotobok eller ett fotocollage att sätta på väggen, där du samlat minnen i form av bilder med lite tillhörande texter. Och extra glada blir de flesta av att få minnen som faktiskt handlar om dem själva. Bilder på barn och barnbarn i all ära – men det kanske är dags att samla ihop en bildskatt på någon ur den äldre generationen, den generation som inte har tusentals selfies på sig själv i sin mobil?

Relationer dör om du inget gör

Ge bort din tid och/eller ditt sällskap till de som betyder mest. Överallt pratas det om den rådande tidsbristen och många dåliga samveten finns över vänner som försumrats, barn som har för mycket skärmtid och partners som tas för givet. Nu är det dags att göra något åt detta, så varför inte starta till jul? Fixa en passande burk/låda/skrin e t c, skriv lappar med "aktiviteter" som mottagaren får "ta ut" vid lämpliga tillfällen. Här gäller det att tänka ut aktiviteter som du tror att mottagaren kommer att uppskatta. Exempel: "En promenad bara du och jag" "Jag bjuder på fika" "Vi bakar tillsammans" "Jag fixar din älsklingsrätt som vi äter tillsammans" "Vi går på bio" "Jag ger dig en axelmassage vid valfritt till-

fälle" "Du får sovmorgon" "Du väljer aktivitet och jag fixar allt" e t c. Du kan själv sätta ramarna för hur ofta aktiviteterna får tas ut, t ex varje dag, en gång/vecka, en gång/månad, 20 gånger e t c. Använd din fantasi och empati, så kommer den här julklappen bli oerhört uppskattad och framförallt, stärka banden mellan er.

Något till de som behöver det mest

Skänk pengar eller saker du inte behöver till dem som behöver det mest. Det finns en mängd välgörenhetsorganisationer som organiserar insamlingar till de mest utsatta på vårt jordklot. Det är enkelt och de allra flesta av oss har möjlighet att skänka något. Och fall inte i "tankefällan", att det inte gör någon skillnad att ge, eller att det är "hyckleri" att bara ge så här litet, när jag ändå köper en massa julklappar till mina egna barn. Nej! Det är summan av kardedummman som räknas, och varje enskild gåva gör det sammantaget till något stort. Och förhoppningsvis föds ett behov hos var och en av oss att vilja hjälpa till mer när vi väl har börjat.

B

Porto
betalt

Har du något intressant som du vill berätta om för Vividanytts läsare?

Kontakta oss på 019-555 43 50
eller jonas.noren@vivida.se



VIVIDA ASSISTANS

vivida.se



*Vivida Assistans är ett rekommenderat R-företag
sedan 2008 med guldlicens sedan 2014*



Följ och gilla oss på Facebook!