

Nummer 1 2019

MAGAZINE

Information till boende i Vantör



innehåll

- 3 Påskägg
- 4 Aktuellt från Rektorn i Hagsåstraskolan Näthat
- 5 Rapport från Polisen Näthat - skydda dig
- 8 Seniorträff
- 10 Lite Vett & Etikett
- 12 PRO Allvarlig brottslighet riktas mot äldre
- 13 Rapport från Polisen, Telefonbedrägerier
- 14 Påskrecept
- 16 Lokalt förankrad konstnarinna
- 18 Har du hört den förtrollade konstnären

Våren

Våren är årstiden som förknippas med pånyttfödelse. Vi säger hejdå till mörkret och välkomnar ljuset som markerar övergången från vinter till sommar. Vi njuter av en lång promenad i vårsolen, Snödroppar, fågelkvitter och takdropp. Vi firar helgdagar med särskilda ceremonier. Vi äter och målar ägg under Påskhelgen, tänder eldar på Valborg och sjunger om "Sköna Maj".

I detta nummer av Magazine V har vi åter igen väldigt aktuell läsning från både PRO, skolan och polisen. Dessutom lite om påskägg, skärtorsdagsträff för seniorer och tips på påskrecept.

Till slut vill vi önska alla våra läsare en varm och solig vår med en dikt av Ewa Rawlings Diktsamling

Första vårkänslan

När ljuset kom den morgonen och luften kändes ny då visste jag vad som väntades och tog fram mitt paraply

När regnet kom den morgonen det kändes inte kallt och fåglarna som kvittrade och krokus överallt

När solen kom den morgonen blev kroppen varm och glad stor har denna längtan varit för en första vårpromenad

Inger Sjunnevik
Redaktionschef

Redaktion
Ansvarig utgivare
STU, Produktion
Redaktionschef
Inger Sjunnevik | inger.sjunnevik@gmail.com
Marknad & Annonser
Tommy Söderberg | tommy.soderberg@gmail.com
Recept
Ewa Rawlings
Konst och läsning
Ewa Rawlings
Spel
Ewa Rawlings
Förmedling & Layout
Inger Sjunnevik
Tryck
GTC Print AB

Magazine V
Vintrosagatan 14, 124 73 Bandhagen
Mobil: 073-933 43 11

Samliga annonser och texter är skyddade av upphovsrätten och får inte användas utan medgivande från Magazine V



Påskägg

Före påsken kommer fastan och fastan varar ju ända till påsk, det har vi lärt i den gamla julsången

En av de mest utmärkande symboliska matvarorna under påsken är ägg.

Orsaken till att det blivit just ägg till påskmat, tros vara den sex veckor långa fastan då all mat innehållande ägg var förbjudna.

I västvärlden tillhör ägg traditionell påskmat. Detta hänger ihop med att bönsen, med liten tillgång till foder, hade uppehåll i äggproduktionen under vintern men kom igång igen lagom till fastan och eftersom man inte åt ägg under fastan skapades ett överskott till påsken.

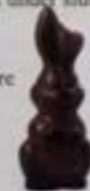


Lekar

I vissa familjer anordnas små lekar där påskäggen göms och barnen får leta efter dem i tron om att påskharen gömt äggen.

Myten om att det är påskharen som kommer med påskäggen har funnits i Tyskland sedan 1600-talets slut men anlände till Sverige först under slutet av 1800-talet.

Påskharen som symbol fick dock inte något större genomslag i Sverige, förutom möjligen i godisform.



Äggpickning eller äggknackning är en tävlingslek för två eller flera deltagare som traditionellt leks i samband med påsken.

Leken har anor från 1400-talets Polen men förekommer idag i stora delar av Nord-, Central- och Östeuropa men även på vissa håll utanför Europa.

Ägggrullning

Ägggrullning är en tävlingslek för två eller flera deltagare som leks i samband med påsken. Leken finns i olika varianter och går ut på att rulla ägg nedför en vinklad plank eller en backe och antingen rulla längst eller träffa andras ägg.

Äggen bör vara hårdkokta för att inte innehållet ska rinna ut och märkta eller målade för att underlätta identifieringen.

Redan på 1550-talet förekom en variant av ägggrullning i sydöstra Tyskland. Då rullades äggen av rikemansbarn och plockades upp av fattigmansbarn. Äggen kom med tiden att delvis ersättas av andra rullande objekt såsom äpplen och apelsiner.

På 1600-talet berättas även om en liknande lek som enbart gick ut på att kasta äggen så långt man kunde utför en "äggbacke". På Österlen återfinns man leken, då främst i Vitensjö och i Baskensjö.

I USA förekommer sedan 1800-talet en annorlunda variant på leken, som går ut på att rulla ägget från start till mål på en bana med hjälp av en sked eller ett skaft. Den som först rullar sitt ägg över mållinjen vinner.

Traditionellt förekommer leken utanför Vita huset på annandag påsk.

Pysseltips

Hål kan stickas på äggen och innehållet blåsas ur, vilket gör dem så lätta att de kan hängas upp i ett påskris.



Giftfria, ätbara färger

Om man inte vill måla äggen som ska ätas kan man färga dem naturligt under kokningen med exempelvis

hallon - ljusrosa
blåbär - mörkblåviolett
rökål - blå
gurkmeja pulver - gult
paprikapulver - orange
grönt te - grönbrun
rödlokål - rödbrun
lökskal - gulbrun



Pysanka

Att måla ägg har blivit en stor konstform i Ukraina och delar av Central- och Östeuropa.

Detta härstammar från en gammal kristen sed.

Ägg som dekoreras i enlighet med ukrainska folkska traditioner kallas pysanka.

Text: Inger Sjunnevik

Ämnet från Rektorn i Hagsätraskolan



Näthat

Vi som arbetar inom skolan ser mycket allvarligt på näthat och arbetar intensivt för att motverka detta beteende.



Skadeeffekt och anonymitet

Oavsett ålder tycks många tro att det som sägs på internet inte är lika skadligt som att konfrontera en person ansikte mot ansikte. **Helt fel!**

Det kan få oerhörda konsekvenser för den som är mottagare av s.k. näthat. I många fall har det lett till psykisk ohälsa och en generell oro vilket gör så att vissa individer till exempel aldrig vågar stänga ner sitt "flöde".

En vill ju inte missa utifrån det händer något är en känsla som många bär med sig och detta ständigt uppkopplade liv vi lever påverkar hela vårt liv om vi är en del av det.

Allvarlig mobbing

I skolan betraktar vi näthat, elever emellan, som allvarlig mobbing. På Hagsätra-Oernkärrsskolan ingår detta som en del i det tidigare beskrivna projektet MVP och "Agera tillsammans" där vi informerar om och arbetar med risker och följdåverkan som kan bli resultat av, ibland kanske förhastad och ogenomtänkt, beteende vid datorn/telefonen. Det kan kännas som en enkel väg att mitt i en känsla dela med sig av den direkt (till individ eller allmänt) vilket dagens sociala medier indirekt uppmuntrar till.



Om man inte lägger band på sig och i alla situationer uppför sig på sätt som man själv kan acceptera, då har man som elev passerat en gräns som inte tolereras vare sig i skolan eller i samhället i övrigt.

Vi hade Maria Dufva, kriminolog, på besök januari 2018 där hon pratade med elever från åk 4-9, all personal och VH, under en kvällsföreläsning kring just detta med sociala medier och de effekter som det skapar.

Näthat stort samhällsproblem!

I samhället i stort så har förekomsten av näthat ökat lavinartat. Detta har också hämnat hos oss i skolan att hantera men är ett fenomen som finns i hela vårt samhälle idag. Håll målet förebyggande arbete och åtgärder såmas in så att föreställningen för den negativa effekten och kraften bakom detta beteende ökas.

Skolan har även bland annat en trygghetsgrupp där lärare och personal från elevhälsan deltar, vilken leds av en kurator.

När händelser uppmärksammas så arbetar skolan med medling mellan inblandade då vårt uppdrag hela tiden måste vara att få alla att komma överens så inte fokus på skolans uppdrag tappas bort.

Inget eget regelverk

Skolan som institution har inga egna regelverk eller gränser för tolerans av brottsliga handlingar. Vårt uppdrag i skolan är inte att utreda och döma vid brott. Skolan följer därför i sammanhanget de av polisen uppsatta riktlinjer för exempelvis Näthat. Dock så arbetar vi enligt kapitel 5 i skollagen med en konsekvensstrappa utifrån handlingar som till exempel kan vara av kränkande karaktär.

Detta är med fokus på att det ska vara lugnt och tryggt under och mellan lektionerna och då kan detta leda till muntlig varning, skriftlig varning, förflyttning inom skolan, förflyttning till



skolakuten central skolenhet för elever från åk 6-9 eller avstängning i högst 5 dagar, max 2 gånger per termin, i den ordningen. Varje skola i Sverige har även en plan mot kränkningar och diskriminering där det förebyggande och åtgärdande arbetet beskrivs.

Utifrån det som tagits upp kring sociala medier har vi även valt att här publicera polisens egen artikel om Näthat.

Mitt tipsråd är att alla föräldrar och närstående till barn och ungdomar, läser denna artikel och kontrollerar hur deras barn förhåller sig till detta i sina relationer med andra. Det är mycket viktigt att vi tillsammans hjälps åt kring detta då gränsen mellan allt som händer på sociala medier/internet kan överlappa skolan och hemmet.



Mattias Wahlström
Rektor



Näthat - skydda dig

Näthat sker ofta i sociala medier eller via e-post. Det är inte bara den som lagt ut den brottsliga bilden eller kommentaren som begår ett brott. Det gör också den som sprider den genom att dela eller retweeta den.

Näthat

Näthat är ett samlingsbegrepp för när någon kränker, trakasserar eller utsätter någon annan person för hot via Internet, t.ex. sociala medier eller e-post. Det är inte bara den som lagt ut den brottsliga bilden eller kommentaren som begår ett brott. Det gör också den som sprider den genom att dela eller retweeta den. Vissa meddelanden och inlägg kan kännas jobbiga, kränkande och hotfulla, utan att de är olagliga.

Allt är inte brottsligt. Men upplever du att hotet kan bli verklighet och du känner dig rädd, eller om det handlar om allvarliga kränkningar, ska du göra en polisanmälan. Näthat drabbar inte bara barn och ungdomar utan även vuxna och kända personer.

Var går gränsen?

Vet du om att det kan vara ett brott att publicera filmer och bilder på nätet? Det beror såklart på vad de föreställer. Om du sprider allvarligt kränkande bilder eller filmer om någon, eller sprider ett rykte, kan det vara ett brott som kallas förtal. Det gäller oavsett om det är sant eller inte.

Vad som är brottsligt och inte brottsligt är inte alltid så enkelt

Om man skriver något hotfullt till någon som tror att det är allvarligt menat, blir rädd och polisanmäler kan det vara ett olaga hot. Om man skriver något hotfullt till någon som inte alls tar det på allvar anses det förmodligen inte vara ett olaga hot.

Samma sak skulle gälla om man sagt samma saker direkt till personen, ansikte mot ansikte.

- Om man skriver på nätet att någon är en hora kan det vara förtal, eftersom det är något man skriver för att få andra att tycka illa om någon.
- Om man skriver att någon från skolan är tjock och ful är det förmodligen inget brott, eftersom lagstiftaren har bestämt att det är viktigt att folk får säga vad de tycker. Det kallas yttrandefrihet. Men om man gör det flera gånger eller om man skriver att han är äcklig för att han är bög kan det vara förolämpning. Det gäller särskilt om man skriver något dumt om någons hudfärg, kön eller sexuella läggning.
- Om man fotar någon i duschen kan det vara kränkande fotografering. Då behöver man inte ens lägga ut bilden på nätet för att det ska vara brottsligt. Om man gör det också kan det också vara ett brott. Om man lägger ut en bild på någon som har tyckt att det var okej att man tog bilden men inte vill ha den ute på nätet kan det vara ett brott mot personuppgiftslagen.

forts sid 8

• Om man bombarderar någon med sms när personen har sagt att de inte vill ha någon kontakt kan trakasseriet vara ett ofredande. Det gäller oavsett vad man skriver i sms:en, de behöver inte ens vara otrevliga.

– Du ska aldrig acceptera att någon skriver otrevliga saker till dig, säger polisen Björn Sellström, som ofta stöter på det här i sitt jobb.

Tänk på vad du själv gör på nätet

• Skriv aldrig något hotfullt, elakt eller kränkande. Den som läser kan bli rädd och ledsen. Det kan också vara ett brott. Även om du skojar är det lätt att andra kan missförstå dig.

Tänk på hur du skulle uppfatta din kommentar om någon skrivit så till dig.

• Ibland är det enklare att skriva något elakt eller kränkande på nätet än att säga det direkt till en person.

Skriv inget på nätet som du inte skulle säga till någon i skolan.

En stor skillnad mot att säga något högt och att lägga ut det på nätet är att det kan få en oönskad och mycket stor spridning där.

• Bilder försvinner aldrig från nätet.

En bild som du lagt upp kan lätt kopieras och spridas och man vet aldrig hur andra kan använda den.

Lägg inte upp bilder du inte kan stå för. Det är svårt att veta innan hur mycket en bild kommer att spridas.

• Det är inte bara den som lagt ut den brottsliga bilden eller kommentaren som begår ett brott. Det gör också den som sprider den genom att dela eller retweeta den.

Har du varit med om något jobbigt?

Om man är utsatt för något som känns riktigt jobbigt, till exempel att en bild som visar en i en privat situation som man inte vill att andra ska se eller att någon sprider allvarliga rykten, ska man polisanmäla det. Det är viktigt. Även om förövaren ibland kan få den utsatta att känna sig dum.

Om man vill kan man prata med en vuxen som man litar på, till exempel en förälder eller en skolsystem. Man kan också ringa till BRIS.

Det är bra om man anmäler till polisen ganska snabbt och att man inte raderar mejlet eller chatthistoriken – utan till och med tar en skärmkopia som man kan visa polisen och som de kan använda som bevis.

Det ska du tänka på när du vill göra en polisanmälan. Om man inte anmäler kanske förövaren fortsätter göra brott mot dig eller någon annan.

Det kan vara svårt att själv veta om det som hänt är ett brott. Då kan man kontakta polisen och fråga dem eller anmäla för säkerhets skull.

Om någon skrivit något elakt om en kan man be dem, på ett trevligt sätt, att ta bort det.



Om man är med om ett brott som händer just nu ska man alltid ringa till polisen på telefonnummer 112.



Påsktrafiken

Vill du slippa köer och intensiv trafik under påsken - då ska du undvika skärtorsdagens eftermiddag och annandag påsk.

Påsken är en av årets största trafikhelger.

Trafikverket har vidtagit åtgärder för att minska antalet olyckor och öka säkerheten. Det är väldigt intensiv trafik på många sträckor, framför allt på skärtorsdagen och annandag påsk.

De flesta olyckor inträffar följaktligen på dessa dagar enligt trafikverket.

Det här bör du tänka på!

* Se till att bilen är servad och att alla lysen fungerar. Kontrollera även att du har rätt ringtryck i däck.

OBS! Även reservhjulet.

* Starta resan i god tid och stressa inte.

* Kör inte fortare än hastighetsbegränsningen tillåter.

Kan vara riskfyllt och även bli dyrt om du upptäcks av polisen.

Du vinner så lite på att köra fort. Ökar du hastigheten från 90 till 100 km/tim, vinner du ca 40 sek/mil, då är inte stopp vid signaler, köer och liknande inräknat.

* Tänk på väglaget, anpassa hastigheten till detta och håll avstånd till framförvarande fordon.

* Kontrollera även under färd att alla i bilen har säkerhetsbälte fastspänt. Har du barn i bilen kan lekar, böcker och spel hålla dom på gott humör.

Om andra trafikanter ha mer bråttom än du, släpp fram dem utan att bli irriterad. En irriterad förare är en farlig bilist!



Lasta inte för tungt i takboxen så att bilen blir instabil

Källa: Trafikverket



Hagsätra Tandläkarna

En handikappvänlig tandläkarmottagning
med eget laboratorium mitt i
Hagsätra Centrum

Vi följer Försäkringskassans rekommenderade prislista
Jämför gärna våra priser! Vi tål att jämföras!

Gratis konsultation för implantat till den som är helt tandlös

10 000:-

Singel
implantat

32 000:-

* Hel underkäke
(max 4 implantat)

45 000:-

* Hel överkäke
(max 6 implantat)

67 000:-

* Hel överkäke
+
* Hel underkäke

* Gäller dig som är totalt tandlös samt att båda görs i samma period

Vi utför: Allmän tandvård & Implantat

* Akut behandling samma dag, 5 dagar i veckan
(även nya patienter)

* Lagning av protes medan du väntar
(inom 3 timmar)

* Tillverkning av valplast protes
(inom 1-5 arbetsdagar)

* Tillverkning av ny akrylprotes över eller underkäke
(inom 1-2 veckor)

* Laserbehandling för en del tandsjukdomar



valplast
Förstärkt Porcell



Allergifria proteser
Egen tillverkning

BOKA TID 08-627 00 00



Vi är anslutna till
Försäkringskassan

Hagsätra Tandläkarna
Hagsätra Torg 40 b, 124 73 Bandhagen E-mail: bokning@dentex.se Webb: www.dentex.se



SENIORTRÄFF

Torsdag 18 april Kl 13.00 - 18.00

Alla som fyllt seniorålder 55+ hälsas välkomna till en trevlig samvaro med bra underhållning, god mat, lotterier och div överraskande inslag

Program

- 13.00 Mingel med välkomstdrink
Quiz / Lottförsäljning
- 14.00 Blandad musikunderhållning
- 14.45 Mat, Kaffe & Tårta
Dragning av lotterierna
- 15.15 Mer musikunderhållning
dans och överraskningar
- 18.00 Avslutning

Artister

Small Connection

Entréavgift 150:-

Tillgång till Bar

Öl Vin Cider Avéc Alkohol fria alternativ

För bokning / eller mer info Ring 076 231 18 12

Adress: Nya Rågsveds Folkets Hus, Rågsvedstorget 11

Arrangörer:

PRO/Rågsved/Hagsätra - Magazine V - Hyresgästföreningen/Hagsätra
i samverkan med:

Vardaga Hemtjänst/Vantör - Capio Vårdcentral/Hagsätra - IKANO Bostad



OBS!
Förbeställning gäller
Boka i god tid

Tack alla kunder för att ni gjort vår etablering i Hagsätra till en succé!

Vi var naturligtvis funderersamma när vi startade Pizzabakeren i Hagsätra. Mitt i en stadsdel med många befintliga Pizzerior då gäller det att vara lite annorlunda och vända sig till en kundkrets som uppskattar ett nytt, smakrikt sätt, att göra Pizzor. Roligt därför att kunna konstatera att så många redan vågat pröva och blivit trogna återkommande kunder.

Våra unika frasiga bottnar och fantasifulle "Topping" ända ut till kanten, har verkligen gått hem och lockat "läckergommar" från flera närområden.

Alltid svenskt kött, kyckling och färiska grönsaker.

Du som ännu inte testat gör det! Vi lovar att du inte blir besviken!
Välkommen hälsar Marko med personal



Lunch
Mån-Fre 10.00-15.00
Pizza
välj från vår Meny
20 cm inkl läsk 33 cl och sallad 65:-
30 cm inkl läsk 33 cl och sallad 95:-

Öppettider: Mån-Tors 10-21 Fred 10-22 Lörd 12-22 Söndag 12-21
*Servering *Take Away *Utkörning
Hagsätra Torg 6 Telefon: 0700 68 68 26 www.pizzabakeren.se

Hagsätra Bil & Däckservice

Ett familjeföretag som funnits i Hagsätra mer än 30 år

Våren är här
Beställ tid för
däckbyte och service

Däckbyte fr **200:-**

Däckhotell fr **1 000:-/säsong**



Öppet: Mån-Tors 7.30-17.00
Fre 7.30-12.00
Lör-Sön Stängt

Ormkärrsvägen 80
Tel: 99 29 64, Fax: 99 59 37
info@hagsatrabil.com www.hagsatrabil.com

Lite Vett & Etikett

Vett och etikett är i grunden en fråga om att bete sig så att man passar in i sammanhanget, att anpassa sig efter omgivningen och att framförallt ta hänsyn



Till god uppfostran bär, vänlighet samt varsamhet med andras integritet och förståelse för vad situationen kräver. Man tvingar aldrig på någon annan det man själv anser och man påpekar heller aldrig för någon annan att "så där gör man inte". Du ska visa den respekt för andra som du själv vill få, och helst lite till.

Klädsel

Nu är det den populäraste tiden på året för bröllop och många undrar hur man ska klä sig. Det beror i första hand på vad som står på inbjudningskortet.

Högtydsdräkt = För mannen frack, uniform eller folkdräkt

För kvinnan

lång festklänning eller folkdräkt, klänningen kan vara tvärdelad om man så vill. Hatt är inte rätt till frackklänning, men vill du ha det ändå så ta av den före middagen.

Mörk kostym = För mannen mörk kostym.

För kvinnan

kort eller lång kjol/klänning eller en snygg bydress.

Kavaj = För mannen kostym eller blazer och byxor.

För kvinnan

kjol/klänning eller en snygg bydress. Kvinnan ska dock tänka på att, om klänningen är utan ärm och uringad, bör hon under bröllopsakten i kyrkan, ha en sjal över axlarna eller en jacka. Ymerkläderna tar man av sig, gäller kvinna som man.

Helvit klänning är brudens ensamrätt, den ska man undvika liksom helsvart som påminner om sorgklädsel.

Alla andra färger går bra, inklusive blomligt eller andra mönster. Är du ändå osäker kan du fråga värdparet.

Om svar anhålles

O.s.a. på ett inbjudningskort betyder att man svarar, muntligt eller skriftligt, om man kan eller inte kan komma. Alltså inte bara om man inte kan komma som många tydligen tror.

Att umgås

genom att äta och dricka är en naturlig del av vänskap, en förhandling eller en affärsuppbyggnad.

Att duka

ett vackert bord när man ska bjuda på middag är trevligt och får gästerna att känna sig extra välkomna.

Dukningen kan vara romantisk, effektfull, trendig eller traditionell. Levande ljus är en mycket tacksam bordsdekoration. Tänk på att blomsterdekorationer helst inte bör vara så höga att de skymmer personer som sitter mitt emot varandra.

Bestick

Oftast räcker det med ett bestick. Det är vanligt att gästerna behåller sina bestick mellan två rätter. Dukar man med dubbla bestick lägger man förrättsbesticken ytterst. Besticken för varmrätten skall ligga närmast tallriken. Knivar och sopskedar till höger. Den vassa sidan av kniven vänds in mot tallriken, gafflarna ligger till vänster. Dessertbesticken läggs ovanför tallriken.

Glas

Två glas, ett för vin och ett för bordsvatten. Det är vanligt att man bjuder på ett sorts vin genom hela måltiden. Vill man bjuda vitt vin till förrätten och

rött vin till varmrätten dukar man med två vinglas. Vitvinsglaset är mindre än glaset för rött vin.

Skälet till det är att det vita vinet serveras kallare än det röda och hålls upp i mindre mängd för att hålla rätt temperatur.

Rött vin bör ha rumstemperatur. Vattenglas placeras till höger och sedan vinglasen i den ordning som de skall användas. Serveras öl och snaps skall snapsglaset stå till höger om ölglasen.

Tallrik, kuvert

Kuvert är den tallrik, tallriker, servett, bestick och glas som står framför gästen. Vill man duka med en liten assiett, vilken är avsedd för sallad eller bröd, kuvertbröd, skall den stå till vänster.

Servetten läggs till vänster eller på tallriken. Det ser även dekorativt ut att placera servetten i glaset.

Detta tilltalar dock inte vinexperter som menar att ludd från servetten hamnar inuti glaset och förstör den "utsökta" nyansen i vinet.

När man satts sig till bords läggs servetten i knät.

Bordsplacering

Mannen har sin bordsdam på sin högra sida.

Ska man ha med sig en present till värdparet?

Det är inte ett krav, vad beträffar etikettsregeln om det inte är första gången som du blir bjuden. Men det är alltid trevligt och brukar uppskattas även om det är en mindre middagsbjudning. Det är ovanligt att man som gäst inte har med sig någon liten gåva.

Vad ska man ha med sig?

En blomkudd (men ta först reda på om värdparet är allergiska), en flaska vin, en bok, lite godis, kanske en chokladask eller planta som kan planteras utombes. Pappret runt blommorna ska tas bort utanför innan man lämnar över dem. Presenten skall överlämnas till värdinnan.

Att passa tiden

är en självklarhet när man blir bjuden på middag, en kvart efter utsatt tid är acceptabelt. Man ska inte heller komma före utsatt tid. Vid en oförutsedd händelse som gör att du blir mer än en kvart försenad ringer du värdparet och meddelar detta.

Att hålla tal

Det är två tal som är obligatoriska på en större middagsbjudning.

Välkomstalet, som hålls av värdin eller värdinnan.

Tacktalet, som hålls av värdinnans bordskavaljer.

Båda dessa tal bör vara korta.

Välkomstalet håller man när alla satts sig till bords, ej vid drinken.

Ex: -Man önskar sina gäster välkomna.

-Att man är glad att de ville komma.

-Hoppas att maten ska smaka och -ser fram emot en trevlig kväll tillsammans.

-Skål och välkomna.



Tacktalet hålls i slutet av måltiden.

-Det är en ära att ha fått värdinnan till bordet, -tack för en god middag.

Uppmanar övriga gäster att -förenas er med mig i en skål och ett varmt tack till värd och värdinnan.

Födelsedag, examen, bröllop ...

Förväntas det att, du som nära anhörig/vän "bör säga några ord". Förbered dig, helst skriftligt och träna några gånger hemma. Det ger en ökad säkerhet. En lagom tid för ett tal bör vara omkring tre minuter. Inled med något roligt och spara det bästa till sist. Det är oftast slutet man minns.

Undvik tråkigheter, skatten har höjts, undulaten har dött eller politik, religion, sjukdomar. Lyteskomik bör man också undvika, du vet inte om någon av gästerna har detta problem på nära håll. Håll inte ditt tal under varmrätten. Alla vill ju äta medan maten är varm. Som artig gäst slutar man prata, äta och dricka man går inte heller ifrån bordet.

Text: Inger Sjunnevik



Sömnigåtan: den nya forskningen om sömn och drömmar av Matthew Walker

Förlag: Ordfront Förlag Sidor: 418

Forskare har upptäckt en ny revolutionerande behandling som förlänger ditt liv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och minskar sockersuget. Den skyddar dig mot cancer och demens, pararar infloensa och förkylning, minskar risken för hjärtattack, stroke och diabetes. Dessutom gör den dig lyckligare och hjälper mot ångest och depression. Är du intresserad?

Det handlar alltså om sömn. En av de viktigaste delarna av våra liv, men en del vars betydelse vi ständigt förminskar. Tills nyligen har vetenskapen inte heller kunnat svara på varför vi sover och vad sömnen gör med oss.

I Sömnigåtan berättar hjärnforskaren och sömnexperten Matthew Walker om de senaste årens banbrytande forskning kring vad som händer när vi sluter ögonen i sömnen och varför sömnen både är en mirakelkur och helt livsavgörande. Han förklarar hur sovandet förändras under olika skeden i livet, vad drömmarna gör med oss och hur man bäst får en god natts sömn samt inte minst, varför sömnbristen får sådana katastrofala följder för oss som individer och för vårt moderna, sorgligt sömnsvälta samhälle. Resultatet är en fascinerande bladvändare som faktiskt kan förändra ditt liv.

Tivoli

av P. C. Jersild

Förlag: Albert Bonniers Förlag

Sidor: 247

Ett annorlunda äldreboende byggs upp på Djurgården i Stockholm efter att Tivoli Gröna Lund gått i konkurs. De kinesiska investerarna vill satsa på kapitalstarka seniorer och erbjuder en gated community med full service, och med karaoke, tango, bingo och andra nöjen. Och som kronan på verket en livförsäkring med 100-årsgaranti! Bland de boende finns två gamla bröder, där den yngre försöker hålla ordning på den äldres eskapader. Anläggningen döps till BlissGardens, Lycksalighetens trädgårdar, men i folkmun får den heta De saligas ängder, eller koet och gott Kalkbrottet. PC Jersild låter boende och personal berätta om detta experiment, som blir till en absurd skrämtspegel för vår syn på äldreboende och död



Allvarlig brottslighet riktas mot äldre!

Denna gång vill vi ta upp både positiva och negativa nyheter. Vi tar det positiva först. På årsmötet 21 mars valdes en ny styrelse i vår lokala PRO förening. Den gamla styrelsen ställer sig återigen till förfogande så när som på att vi valt en ny ordförande. Ny ordförande är Börje Permatz. Vi är övertygade om att han kommer att bli en stor tillgång för oss i vårt lokala arbete.



Inom PRO känner vi starkt att vi på alla sätt måste informera om Telefonbedrägerier och annan brottslighet som vänder sig mot äldre.

Som ett första steg publicerar vi här information som polisen uppmanat oss att sprida.

I ett nästa steg kallar vi till en sammankomst där Polis och Volontär kommer att presentera konceptet.

"Du lurar inte mig". Inbjudan till detta kommer att annonseras inom kort.

Vill som avslutning också uppmärksamma er på PRO:s aktiviteter i närområdet och det mycket positiva samarbetsprojektet som benämns "Seniorträff".

Se program på sid 8.

Anita Eliasson

FAKTARUTA

PRO är en av Sveriges största folktidningar. Vi påverkar viktiga samhällsfrågor och ser till att livet som pensionär blir roligare och mer utvecklande. Pensionärernas riksförbund, PRO är Sveriges största mötesplats för pensionärer. Våra ca 350 000 medlemmar finns utspridda över hela landet. Vi arbetar under motot Gemenskap och förändring

Som medlem i PRO får du tillgång till allt detta!

Gemenskap

Mångder av intressanta aktiviteter

Politiskt inflytande

Påverka viktiga frågor för pensionärer

Utvecklande studier

Lokala studiecirklar eller kurser på

PRO:s folkhögskola i Gysinge

Medlemsidningen

PRO pensionären 8 ggr / år

PRO medlemsresor

Via PRO:s egen resebyrå

PRO mervärde

Mångder av rabatter och förmåner

PRO Försäkringar

Flera fördelaktiga försäkringar som medlemmar kan teckna

Schemalagda tider för några aktiviteter våren 2019

25 april PRO möte med underhållning. 23 maj Silhlunch. Båda evenemangen startar kl. 12.30 och äger rum på Nya Rågsveds Folket Hus.

Brottslig verksamhet mot äldre

Det negativa är att vi som kan betraktas som lite äldre samhällsmedborgare, drabbats av en allvarlig brottslighet.

Telefonbedrägerier!

Detta är ett problem som tycks ha en benägenhet att öka. Brottslingarna som sysslar med detta tycks ha inriktat sig specifikt på äldre, ofta ensamma människor. Enligt nyligen tillkännagivna siffror handlar dessa bedrägerier om i storleksordning flera hundra miljoner kronor.

En Stark röst i samhället!



PRO:s Medlemsidning 8 ggr/år

PRO påverkar och gör skillnad i frågor som är viktiga för äldre. Det handlar om ekonomin, boende, vård och omsorg och inte minst åldersdiskriminering.

Med ca 350 00 medlemmar är PRO:s röst stark i samhället

I vårt arbete påverkar vi politiker och andra samhällsaktörer. PRO har ledamöter i kommunernas och landstingens Pensionärsråd. Runt om i landet klämpar tusentals PRO-are för en bättre situation för pensionärer. Även internationellt arbetar PRO med dessa frågor, exempelvis vid Nordiska Samarbetskommittén.

Genom åren har vi bidragit till

- Sänkt skatt för pensionärer
- Höjt bostadstillägg
- Lagstiftning mot åldersdiskriminering
- Utredningar om pensionärssystemet
- Säkrare läkemedelsanvändning för äldre
- Bättre mat i äldreboenden

Vi gör skillnad!

Bli medlem du också och var med och påverka!

Du kan anmäla ditt intresse på telefon: 08-701 67 00



Telefonbedrägerier - Skydda dig

Ett mycket aktuellt tema är telefonbedrägerier mot äldre personer (vishing). Det är ett nationellt fenomen/problem som polisen prioriterar högt både utredningsmässigt och med spridning av förebyggande information. Bedrägerier via falska telefonsamtal ökar kraftigt och många förlorar sina pengar genom att de luras att lämna ut kortuppgifter och koder eller logga in på sin bank



Polisen ger tips för att undvika att du ska drabbas. Spred budskapet till alla du bryr dig om.

Bedragare riktar ofta in sig på äldre personer och andra utsatta grupper

Det är vanligt att bedragare utger sig för att ringa från banken, ett företag eller en myndighet.

En bedragare är skicklig i det sociala samspelet och har kanske även tagit reda på personlig information om dig för att verka trovärdig. Bakom bedrägerierna står ofta kriminella nätverk. Var därför alltid skeptisk när någon okänd ringar, för att inte råka illa ut.

Så skyddar du dig mot telefonbedrägerier

- Lämna aldrig ut koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.

- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisämäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.



Påsk på Skansen

Fira påsk på Skansen! Påskpyssla, upplev påsktraditioner i hus och gårdar och gå på påskmarknad full av hantverk, slöjd och påskgodis.

På skärtorsdagen är det fri entré för alla utklädda påskkärringar och påskgubbar (upp till 15 år)



Påskkärringar Foto: Marie Andersson/Skansen

Påskprogram

Alla dagar 13-22 april kl 10-16 om inget annat anges

Korsgrillning

Ta med egen eller köp på plats. Orsökullen

Påskpyssel (30 kr/pyssel)

Kvastbindning

Skansens Byalag binder kvastar till barn av björkris.

Ansiktsmålning

Bli målad till en påskhare eller påskkärring.

Skogens hus

Sånger och berättelser

kl 11-13 & 14-16

Lyssna på berättelser från förr.

Back-Mats stuga

Ponnyridning

kl. 12-15

Följ med på en ridtur på våra ponnyer.

Flå Bredablick



Påskkvastar tillverkas Foto: Maria Johansson/Skansen

Påskmarknad

Traditionell påskmarknad med vackert hantverk. Bollnåstorget

Gå in på www.skansen.se för mer info

PÅSKRECEPT

Honungssill

Ingredienser:

1 paket 5-minuters sill, 420 g
2 msk balsamvinäger
1 tsk flytande honung
1 msk japansk soja
1/2 skivad rödlök

Lag:

1/2 dl ättiksprit
1 dl socker
2 dl vatten



Gör så här:

Häll av lagen från sillen och lägg sillen i en skål och lagen för sig i en skål.
Skär sillen på snedden i vackra mansbitar.
Blanda lagen från sillen med vinäger, honung och soja.
Varva sill och rödlök i en glasburk och slå på lagen.
Låt dra en stund.
Servera tillsammans med nykokt potatis och en knäckebröds-smörgås.

Ugnstekta lambringa med rostade morötter och rosmarin

Ingredienser:

1 lambringa, ca 1 kg
1 tsk salt
3 msk hackad färsk rosmarin
3 dl kalvbuljong
2 lagerblad
2 kvistar färsk rosmarin

Rostade morötter:

600 g morötter, gärna olika färger
Normalsaltat smör
3 dl svarta oliver
1 msk hackad färsk rosmarin



Gör så här:

Sätt ugnen på 175°
Putsa ev köttet, salta och lägg det med utsidan ner på en skärbräda.
Krydda köttet med salt och rosmarin och rulla till en fast rulle.
Bind ihop det med steksöre.
Lägg köttet i en ugnssäker form och stek i ugnen 1 tim.
Häll buljongen i formen och tillsätt lagerblad och rosmarinkvistar.
Fortsätt tillagningen ca 30 min, ös då och då med skyn.
Låt lammet vila under folie ca 15 min och spara skyn.
Skala och skär morötterna i mindre bitar och stek dem gyllene.
Tillsätt oliver och rosmarin samt lite sky från lammet.
Lägg gärna de stekta morötterna i ugnen bredvid köttet de sista 10 min.
Sila ner skyn i en kastrull och koka upp.
Smaka av med salt och peppar.
Skiva köttet och garnera med rosmarin.
Servera med potatispuré eller kokt potatis, morötterna och skyn.

Citron- och vallmosockerkaka

Ingredienser:

175 g smör, rumsvarmt
2 dl strösocker
4 ägg
2 msk finrivet citrusskal
1 dl pressad citronsaft
5 dl mandelmjöl
2 dl vetemjöl
4 msk vallmofrö
2 tsk bakpulver

Till servering:

3 dl vispgrädd
250 g färska bär



Gör så här:

Vispa smör och socker poröst.
Tillsätt ägg, citrusskal och citronsaft och vispa lite till.
Blanda ihop alla torra ingredienser tillsammans med 2 msk vallmofrön och rör ner i smeten.
Smör och strö 2 msk vallmofrön i en kakform.
Häll i smeten och grädda mitt i ugnen 35 - 40 min.
Servera med vispad grädd och bär.

Varm Choklad med Likör och Glass

Ingredienser:

6 dl mjölk
4 msk kakao
0,5 tsk vaniljpulver
6 cl likör (t ex Cointreau)
socker, efter smak
1 dl grädd
2 dl vaniljglass
mörk choklad
chokladsås
chokladrån

Gör så här:

Vispa ihop mjölk, kakao och vaniljpulver i en kastrull och värm.
Smaka av med likör och socker.
Vispa grädden fluffig.

Häll upp i två stora värmestålglas.
Lägg i en kula glass i varje glas och klicka på grädd.
Strö över riven choklad och ringla över chokladsås.
Stick ner ett chokladrån.
Servera genast.



Text: Angela Sjunnevik

Lokalt förankrad konstnärinna

I Magazine V har vi i omgångar presenterat lokala förmågor med unika kvaliteter. Den här gången har vi valt att göra en kort profil av Ineta Kakäne, en självlärd konstnärinna som har en mycket egen och attraktiv stil i sitt konstnärskap

Bakgrund

Född och uppvuxen i Lettland. Flyttade till Sverige 2003 där hon bildade familj och har idag två barn. Har arbetat inom ett flertal verksamheter som givit bra erfarenhet av relationer och mänskligt beteende. Efter att ha utbildat sig till undersköterska arbetar Ineta idag på Tallgården äldreboende, där hon trivs väldigt bra. An så länge målar hon utslutande på sin fritid.

Vad vill du med din konst

Då jag i grunden har en stor kärlek till människor så handlar min konst, nästan i alla sammanhang, om kärlek, känslor, en smula erotik och till viss del även med lite mystik som uttrycksform. Utgångspunkt är ofta ansikten och ögon. Vill gärna att betraktaren skall göra egna tolkningar och inte omedelbart dra slutsatser som jag vägleder dem till. Ser gärna att man diskuterar bildernas budskap och hittar olika detaljer allt eftersom.



Mina målningar kommer oftast som fria fantasier utan manus eller tekniska riktlinjer med grafisk struktur för avstånd mellan objekt och sådant som andra lägger energi på. Början och slut kommer helt spontant. Däremot kan jag också måla utifrån en beställning, där en person beskriver vad de vill ha men samtidigt accepterar att resultatet blir på mitt sätt att möta önskemålet.

Målsättning

- Hur ser du på din framtid som konstnärinna?
- Vet att det är en svår bransch att slå sig in på men har naturligtvis en längtan att bli etablerad och kunna vidareutveckla mitt konstnärskap. Satsar mycket av mig själv i detta och tror på det jag gör.

Är du intresserad av att komma i kontakt med Ineta så kan du nå henne på kakane.ineta@gmail.com

Text: Tommy Söderberg
Foto: Ineta Kakäne



Restaurang Trevi

En av de riktigt gamla frotjänarna i Hagsätra Centrum



Känns kul att kunna rapportera att Restaurang Trevi markant ökat tillströmningen av matgäster. Vi frågar innehavarna Nebil och Kerim vad orsaken till detta kan vara?
- Enkelt! Säger de i köe, vi serverar god mat!
Vår meny är dessutom innehållsrik och tillgodoser de flesta smaker och önskemål. Prismässigt håller vi också en rimlig nivå.
En grundförutsättning är dock att man har bra kockar med fantasi som lagar, såväl rejäla middagsrätter, som mindre tilltuggstallrikar, för hungriga Bargäster.

Gammal i Gården!

Den populära kvarterskrogen Restaurang Trevi har nu drivits i samma regim i 19 år, nästa år är det alltså 20-årsjubileum för ägarna.

Med sitt övriga utbud av populära trivselinslag, slår man återigen ett slag för sitt rejält tilltagna utrymme för Dart och sportutbudet med stora TV-skärmar som visar aktuella sporthändelser.

Trevi är bekvämt tillgänglig utan besvärande trappsteg. Under sommarhalvåret områdets soligaste uteservering. Öppnas i april.



Red

Hagsätra borg 38 Tel: (08-99 60 09)
www.3vi.se

Öppet:
Sön - Tor: 12:00 - 23:00
Fre - Lör: 12:00 - 01:00

3vi
Restaurang & Bar



Har du hört den förut?

Hanna övar flitigt på sitt piano då det ringer på dörren.

- Goddag, jag är pianoställmaren, säger mannen som ringde på.
- Men jag har inte beställt någon pianoställning.
- Nej, men det har granarna gjort.

En kväll börde pappan hur sin son bad aftonbönen och han avslutade med

- Gud välsigne mamma. Gud välsigne pappa. Gud välsigne morfar. Hej då morfar.

Detta tyckte pappan var lite konstigt, men han brydde sig inte så mycket om det.

Nästa dag dog morfar.

Två månader senare börde pappan igen hur sonen bad sin aftonbön

- Gud välsigne mamma. Gud välsigne pappa. Hej då morfar.

Nästa dag dog mormor och pappan blev mer och mer upprörd över situationen.

Två veckor senare bad sonen

- Gud välsigne mamma. Hej då pappa.

Enbart detta gav pappan nästan en hjärtattack.

Han sa inget, men följande dag gick han upp tidigt så att han skulle missa morgontrafiken till jobbet.

Där stannade han hela dagen. När klockan passerat midnatt vågade han sig hem, ganska stark eftersom han överlevt dagen! När han kom hem ursäktade han sig för sin fru och sa

- Jag är ledsen älskling. Jag har haft en sjukhelvetes dag på jobbet.

- Tror du att du har haft en dålig dag? skrek fru, min dag började med att brevbitaren föll ned och dog på gatan här utanför!

- Vet du vad det är för skillnad på en hästrumpa och en brevlåda?

- Nej...

- Då vågar man ju aldrig skicka dig att posta brev!

Fyra kamrater träffades i en park.

Den första sockade, den andra sockade, och den tredje sockade också. Då säger den fjärde

- Nej gubbar, nu får vi sluta prata politik!

Bra Sagt

En del morgnar när bunden tittar på mig, är jag glad att den inte kan tala

Det kom fram en tokig karl som sa att jag hade fina bröst! Fast det är klart, helt tokig var han kanske inte

Gunilla Dahlgren



HAGSÄTRA KEMTVÄTT OCH SKRÄDDERI

Hagsätra Torg 15 Tel: 647 91 25

Skrädderi

Vi syr
in/ut, lägger upp/ned
Byxor
Klänningar
Kavajer m.m.
Byten av blixtläs även i Skinnjackor

Alltid hög kvalitet till lågt pris



Vi hämtar och lämnar

Tvätta
4 skjortor 100:-
10 skjortor 200:-

KemTvätt VitTvätt MattTvätt MockaTvätt

Nyhet!

Vi tar emot skor för reparation och vård

Konditori Vallmofröt

Dagens Lunch
Varmrätt varje vardag 10-14
inkl smör & bröd, Kaffe

Special



Sex varianter av Hembakad Pizza

69:-

Vår Meny erbjuder även
Bakad Potatis
Focaccia
Pajer, Sallader
Varma smörgåsar



Vi har ett brett utbud av:

Nybakat Bröd från eget bageri
Matbröd, Kaffebröd, Bakelser och Tårter

Öppettider:

Vardagar 06.30-18.00 Lördagar-Söndagar 09.00-16.00

Hagsätra Torg 14 Tel: 749 52 39

TIPSRUTAN

Rengör golv och mattor med ättika och bikarbonat

Will du få rent och fräscht hemma utan att använda kemikalier?

Allt du behöver är

en flaska ättika eller en burk bikarbonat.

Det rengör, desinficerar och tar bort dåliga lukter



Euro Deli Polska Delikatesser

När nu Påsken står för dörren och man laddar upp med god mat i olika varianter, vill vi gärna ge er ett tips!

Gör ett besök på Euro Deli, Hagsätra Centrums fräscha Delikatessbutik. Här kan du få inspiration till lite annorlunda och välsmakande inslag i din traditionella Påskmeny.

Stark rekommendation ger vi till deras kallskurna "Bricka" med 10 olika charkuterivaror på. Denna har vi bjudit på vid flera tillfällen och alla gäster har varit så nöjda att vi funderat på att säga att vi gjort den själva.

Komplettera gärna med Euro Deli's Pastasallad med valbar smaksättning. En annan specialitet är Råköv (Polsk vitköv) en riktig smaksensation!



Nyligen blev man på nätet korad till bästa lunchbuffé i området.

Från en matsedel bestående av 5-7 olika rätter 6 dagar i veckan, hittar du säkert något som passar även din smak.

Fantastisk god husmanuskost till överkomligt pris är ett vanligt omdöme.

Text: Tommy Söderberg

Öppettider:

Måndag-Fredag	10-17
Lördag	10-15
Lunchservering	10-14
Avhämtning	10-17



Lär känna din Granne Benny Wiklander en av våra medarbetare

Hammarby Benny

Många av er läsare känner säkert igen "Hammarby Benny". Vi ser honom mer eller mindre dagligdags i Hagsätra Centrum med omnejd. Ofta till fots men även, när vädret är så tillåter, farande på sin cykel.

Ingen som sett honom kan tveka på vilket som är hans favoritlag. Den grönsvita tröjan sitter mer eller mindre jämt på hans kropp. Han har dessutom en fågelhök på balkongen som målats i Hammarbys färger. Stackars fåglar! Nåja undrar just om några "boar" in sig där?



Benny vaktande hellen från intrångare

Egen idrottslig karriär?

I egenskap av att vara en så stark supporter till sitt älskade lag, gäller alla sporter, såväl ishockey som bandy, handboll osv; kan man undra om han har någon egen idrottslig karriär bakom sig, så vi ställde frågan till Benny.

- Karriär och karriär? Det kan jag väl inte påstå men under min uppväxt var jag hyfsat framgångsrik i längdåkning på skidor. Ganska naturligt då jag är uppvuxen i Norrland.

Din kunde man starta skidsäsongen så snart det låg lite frost på marken. Gick alldeles utmärkt att åka på frusna gräsytor!

- Har faktiskt ett antal medaljer som bevis på viss framgång. Lilla Vasaloppet i Svenstavik vann jag 1968 i den tävlingen deltog mer än 400 tävlande från hela Sverige. Deltog även i Svenska skidspelet i Falun.

Förutom ett antal DM-tecken så tävlade jag för Medelpad i den på den tiden populära och TV-sända TV-skidan 1967 i Uppsala och 1968 i Umeå där självaste Assar Rönnhult var banchef.

Min största merit som skidåkare är ändå den silvermedalj vi i Medelpad, knep i stafetten vid SM i Borlänge 1971.

När du ser Benny kan du ge honom ett glatt tillrop i form av Heja Medelpad eller för den delen Heja Hammarby!



Red



Fotnot: Capio vårdcentral Hagsätra hamnar återigen högt i en ny utvärdering som gjorts över hela landets vårdcentraler. Fantastiskt att de varje gång får så positiva omdömen. Bra betyg som ger oss patienter stor trygghet!

HAGSÄTRA MOBITEK DATA & MOBILSERVICE



Mobile Technology

Vi har allt för
Data och Mobiltelefoner
Köper och Säljer
begagnade Mobiltelefoner
-Reparationer
-Service
-Skärmbyte
-Uppdatering
-Upplåsning
-Batteribyte
-Tillbehör och mycket annat



Nyhet! Nyhet!
Nyckelservice



Kopiering av nycklar
även Bilnycklar med eller utan koder (elektronisk startspärr)
Erbjudande: 20% rabatt gäller alla nycklar
t.o.m 31 maj 2019

Snabb service med Garanti



Hagsätra torg 16 Tel: 076 956 6633
070 025 9955
073 998 3930

www.heliomaz@hotmail.com

T Hagsätra * Buss 143 från Älvsjö/Högdalen * Fri parkering 2 tim

Öppet:

Måndag - Fredag 10.00 - 18.00

Lördag 10.00 - 15.00

Lunchstängt 13.00 - 14.00