

Nummer 1 2019

MAGAZINE

Information till boende i Vantör



innehåll

3 Påskägg

4 Aktuellt från Rektorn i Hagsätraskolan
Näthat

5 Rapport från Polisen
Näthat - skydda dig

8 Seniorträff

10 Lite Vett & Etikett

12 PRO

Alvarlig brottslighet riktas mot äldre

13 Rapport från Polisen, Telefonbedrägerier

14 Påskrecept

16 Lokalt förankrad kopplingar

18 Den delhört den förut



Våren

Våren är årsiden som förknippas med pånyttfödelse. Vi släger hejdå till mörkret och välkomnar ljuset som markerar övergången från vinter till sommar.

Vi njuter av en lång promenad i värsolen, Snödroppar, fägelkvitter och takdropp.

Vi firar helgdagar med särskilda ceremonier.

Vi äter och målar ägg under Påskhelgen, tändar eldar på Valborg och sjunger om "Sköna Maj".

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

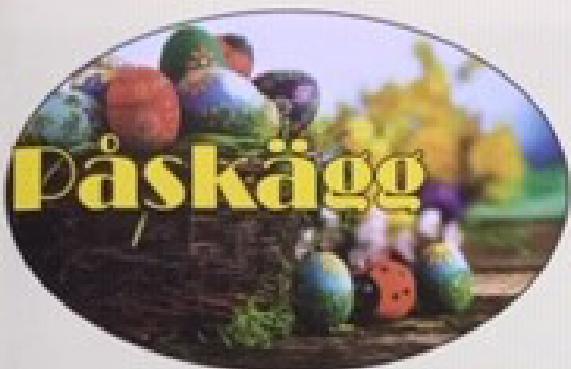
Till slut vill vi önska alla våra läsare en varm och solig vår med en dikt ur Ewa Rawlings Diktsamling

Första vårvänstnan

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 fliglarna som kvittrade och krokus överallt

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

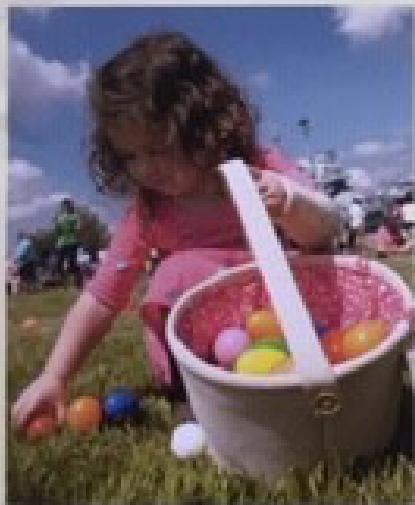


Dåskägg

En av de mest utmärkande symboliska matvarorna under påskan 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 hönsen, med liten tillgång till foder, hade upphåll i äggproduktionen under vintern men kom igång igen lagom till fastan och eftersom man inte åt ägg under fastan skapades ett överskott till påskan.



Lekar

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

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

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



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

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

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

är en tävlingslek för två eller flera deltagare som leks i samband med påskan. Leken finns i olika varianter och går ut på att rulla ägget nedför en vinklad planka 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 märkade för att underlättा 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 "Äggabacke". På Österlen återfinns man leken, då främst i Vitemölla och i Baskemölla.

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.

Pyssel tips

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



Giftfria, ätbara färger

Om man inte vill mila äggen som ska ätas kan man färga dem naturligt under kokningen med exempelvis
kallor – ljusröda
blåbär – mörkblåviolettvitt
rödkål – blå
gurkmeja pulver – gul
paprikapulver – orange
grönt te – grönbrown
rödlöksskal – rökbrown
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 folkliga traditioner kallas pysanka.

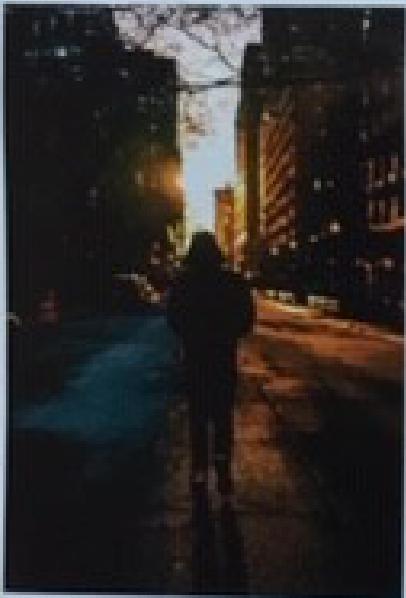
Text: Inger Sjönnervik

Melding från Rektorn i Hagsätraskolan



Nähat

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



Nähat stort samhällsproblem!
I samhället i stort sätter nähat en stor del av det negativa omvälvande. Detta har också hamnat hos oss i skolan att hantera men är ett fenomen som finns i hela världen idag.

Här måste förebyggande arbete och åtgärder sättas in så att bestickelsen för den negativa effekten och kraften bakom detta beteende ökas.

Skadeeffekt och anonymitet

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

Det kan få oerhörda konsekvenser för den som är mottagare av s.k nähat. 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 utifall 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 nähat, clever emellan, som allvarlig mobbing. På Hagalunda-Ormkärrsskolan ingår detta som en del i det tidigare beskrivna projektet MVP och "Agera tillsammans" där vi informerar om och arbetar med risiker och följdöververkan som kan bli resultat av, ibland kanske förhastat och ogenomtänkt, beteende vid datorn/telefonen. Det kan känna som en enkel väg att min i en känsla dela med sig av den direkt (till individ eller allmänt) vilket dagens sociala medier indirekt uppmanar 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 varje 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.

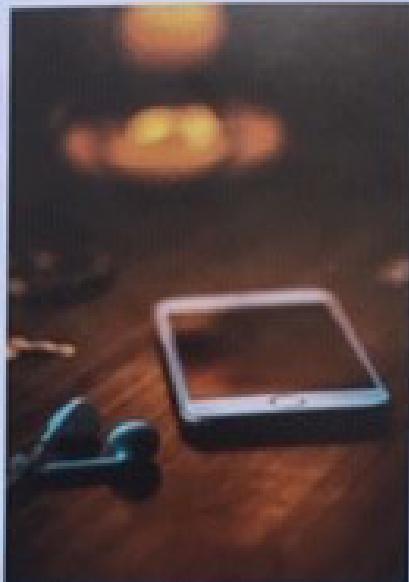
Skolan har även bland annat en trygghetsgrupp där lärare och personal från elevhållan deltar, vilken leds av en kurator.

När händelser uppmärksammats 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 konsekvenstrappa 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 avslutning i högst 5 dagar, max 2 gånger per termin, i den ordningen.

Vare sig skola i Sverige har även en plan mot kränkningar och diskriminering där det förebyggande och åtgärdande arbetet beskrivs.

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

Mitt tips/råd 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 överlappta skolan och hemmet.



Matsias Wahlström
Rektor



Polisen

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 begär 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 utslår 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 begär ett brott.

Det gör också den som sprider den genom att dela eller retweeta den. Vissa meddelanden och inlägg kan klassas 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 klunda personer.

Var går gränsen?

Vet du om att det kan vara ett brott att publicera filmer och bilder på nätet? Det beror sikkert 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 åcklig för att han är bög kan det vara förolämpning. Det gäller särskilt om man skriver något dumt om någons hufvud, 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 rykt 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

forts från sid 7

- Om man bombarderas någon med sms där personen har sagt att de inte vill ha någon kontakt kan trakasseriet vara ett ofredande. Det gäller oavsett vad man skriver i smssen, 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 sin 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 oväsentad 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 inom hur mycket en bild kommer att spridas.

- Det är inte bara den som lagt ut den beväpnade bilden eller kommentaren som begär 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 polisamäla det. Det är viktigt. Även om förförfaren 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 skolyster.

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 polisamälan. Om man inte anmäler kanske förförfaren 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 sakerbets 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 hinder 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 försöktigen 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 ett ringtryck i däcken. 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. Okar 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 säkerhetshöjdet fastspänt. Har du barn i bilen kan lekar, böcker och spel hålla dom på gott humör.

Om andra trafikanter har mer bristom än du, slipp fram dem utan att bli irriterad. En irriterad förfare 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)

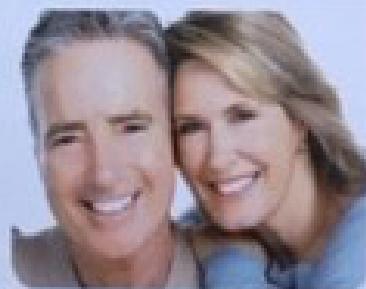
67 000:-

* 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**
Plastic Partner



Allergifria proteser
Egen tillverkning

BOKA TID 08-627 00 00



Vi är anslutna till
Försäkringskassan

Hagsätra Tandläkarna

Hagsätra Torg 40 b, 124 72 Bandhagen E-mail: bokning@dentes.se Webb: www.dentes.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 Alkoholfria alternativ

För bokning / eller mer info Ring 076 231 18 12

OBS!
Förbeställning gäller
Boka i god tid

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



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

Vi var naturligtvis fundersamma när vi startade Pizzabakeren i Hagsätra.

Mitt i en stadsdel med många befintliga Pizzerier då gäller det att vara lite annorlunda och vända sig till en kundkrets som uppskattar ett nytt, smakrikt sätt, att göra Pizzor.

Röligt därför att kunna konstatera att så många redan vågat prova och blivit trogna återkommande kunder.

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

Alltid svenska kött, kyckling och färsk grönsaker.

Du som ännu inte testat gör det! Vi lovar att du inte blir besviket!

Välkommen hälsar Marko med personal



**PIZZA
BAKEREN**

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:-

Oppettider: Män-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: Män-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 uppförsrätta bör, 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 behöva 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.

Högtidsdräkt = För mannen frack, uniform eller folkdräkt

För kvinnan

lång festkläning eller folkdräkt, klänningen kan vara tvådelad om man så vill. Hatt är inte riktigt till frackkläning, men vill du ha det ändå så ta av den före middagen.

Mörk kostym = För mannen mörk kostym.

För kvinnan

kort eller lång kjol/kläning eller en snygg byaddress.

Kavaj = För mannen kostym eller blazer och byxor.

För kvinnan

kjol/kläning eller en snygg byaddress. 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. Ytterkläderna tar man av sig, gäller kvinna som man.

Helvit klänning är brudens ensamrätt, den ska man undvika liksom belävart som plämmer om sorgklädsel.

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

Om svar anhålls

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 affärssuppgörelse.

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 tacksläkt bordsdekorations. Tänk på att blomsterdekorationer helst inte bör vara så höga att de skymmer personer som sitter mitt emot varandra.

Bestick

Oftast ricker det med ett bestick. Det är vanligt att gästerna behåller sina bestick mellan två rätter. Dukar man med dubbla bestick lägger man förrättbesticken ytterst. Besticken för varmrätten skall ligga närmast tallriken. Knivar och soppskedar 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 bjuda på ett sorts vin genom hela måltiden. Vill man bjuda vitt vin till förrätten och

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

Skålet 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.

Vattenglaset placeras till höger och sedan vinglasen i den ordning som de skall användas. Serveras öl och snaps skall snapsglaset stå till höger oen ölglaset.

Tallrik, kuvert

Kuvert är den tallrik, tallrikar, 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 sätts sig till bords läggs servetten i knäet.

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 etiketsregeln 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 blombukett (men ta fört reda på om värparet är allergiska), en flaska vin, en bok, lite godis, kanske en chokladask eller planta som kan planteras utomhus. Pappret runt blommorna ska tas bort utanför innan man lämnar över dem. Presenten skall överlämnas till värden.

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 värparet och meddelar detta.

Att hålla tal

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

Välkomsttalet, som hålls av värden eller värden.

Tacktalet, som hålls av värdenas bordskavaljer.

Båda dessa tal bör vara korta.

Välkomsttalet håller man när alla satt sig till bordet, 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 åra att ha fått värden till bordet, -tack för en god middag.

Uppmanar övriga gäster att -förena er med mig i en skål och ett varmt tack till värden och värden.

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 oftaft slutet man minns.

Undvik tråkigheter, skatten har höjts, undulaten har dött eller politik, religion, sjukdomar. Lyteskonisk bör man också undvika, du vet inte om någon av gästerna har detta problem på nära håll.

Håll inte dit 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 Sjönnervik



Sömninstitutet: 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, parerar influensa och flöckyning, 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 förmiskar. Tills nyligen har vetenskapen inte heller kunnat svara på varför vi sover och vad sömnens gör med oss.

I Sömninstitutet berättar hjärnforskaren och sömnsexpertnen Matthew Walker om de senaste årens hantbrytande forskning kring vad som händer när vi sluter ögonen i sängen och varför sömnen både är en mirakelkur och helt livsviktigt. 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 följer för oss som individer och för vårt moderna, sorgligt sömnsvälta samhälle.

Resultatet är en fascinerande bladvändare som faktiskt kan förändra din 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 går 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 escapader. Anläggningen döps till BlissGardens. Lycksalighetens trädgårdar, men i folkmun får den heta De saligas tingar, eller kort och gott Kalkbrottet. PC Jersild läter boende och personal berätta om detta experiment, som blir till en absurd skrätspeglar för vår syn på äldrande 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 hierigent till förfogande så här som på att vi valt en ny ordförande.

Ny ordförande är Börje Permots. Vi är övertygade om att han kommer att bli en stor tillgång för oss i vårt lokala arbete.

Schemalagda tider för några aktiviteter våren 2019

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

Brottlig verksamhet mot äldre

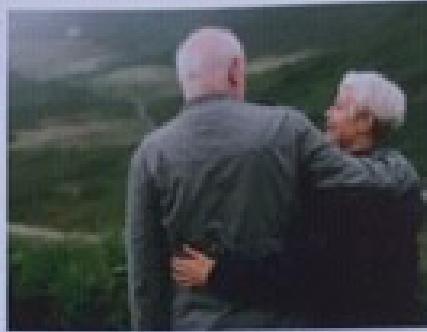
Det negativa är att vi som kan betraktas som lite äldre samhällsmedborgare, drabbats av en allvarlig brottslighet.

Telefonbedrägerier!

Detta är ett problem som tycks ha en benägenhet att öka.

Brottlingarna som sysslar med detta tycks ha inriktat sig specifikt på äldre, ofta ensamma mäniskor.

Enligt nyligen tillkännagivna siffror handlar dessa bedrägerier om i storleksordning flera hundra miljoner kronor.



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

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

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

"Du lutar 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 äldsta folkrörelser. Vi påverkar viktiga samhällsfrågor och ser till att livet som pensionär blir roligare och mer utvecklende.

Pensionärernas riksorganisation, PRO är Sveriges äldsta mötesplats för pensionärer. Vära ca 350 000 medlemmar finns utpräglida över hela landet. Vi arbetar under motto Gemenskap och försiktighet

Som medlem i PRO får du tillgång till allt detta!

Gemenskap

Möblerar av intressanta aktiviteter

Politiskt inflytande

Påverka viktiga frågor för pensionärer

Utvicklade studier

Lokala studiecirkler eller kurser på PRO:s folkhögskola i Gysinge

Medlemstidningen

PRO pensionären 8 ggr / år

PRO medlemsresor

via PRO:s egen resesbyrå

PRO mervärde

Möblerar av rabatter och förmåner

PRO Försäkringar

Flera fördelaktiga försäkringar som medlemmar kan teckna



En Stark röst i samhället!



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

Med ca 350 000 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 kämpar tusentals PRO-are för en bättre situation för pensionärer.

Även internationellt arbetar PRO med dessa frågor, exempelvis vid Nordiska Samarbetskomittén.

Genom åren har vi bidragit till

- * Sänkt skatt för pensionärer
- * Hög bostadstillägg
- * Lagstiftning mot åldersdiskriminering
- * Utredningar om pensionärsrättsystemet
- * Säkrare läkemedelsanvändning för äldre
- * Bättre mat i äldrevården

Vi gör skillnad!

Bli medlem du också och var med och påverka!

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



Telefonbedrägerier - Skydda dig

Polisen

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.
Sprid budskaper till alla du kör dig om.*

**Bedrägare riktar ofta in sig på
äldre personer och andra utsatta
grupper**

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

En bedrägare är skicklig i det sociala
samspelet och har kanske även tagit
reda på personlig information om dig
för att verka trovärdig.

Bakom bedrägerierna sitter ofta krimi-
nella nätverk. Var därför alltid skeptisk
när någon okänd ringer, för att inte råka
illä ut.

Så skyddar du dig mot telefonbedrägerier

- Lämna aldrig ut koder eller andra
klassliga uppgifter till någon. Någonsin.
Kortuppgifter och koder är nycklar till
dina pengar.
- Använd aldrig din bankkodsa 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 påuren 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.

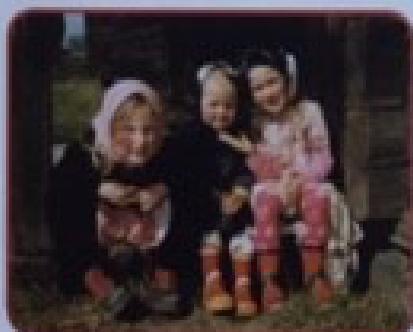
- Lita inte på den som kontaktar dig
bara för att den har personliga uppgifter
om dig. Bedrägare kan hitta informa-
tion på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker
bedrägeri, kontakta din bank omgående.
Polisanmäl alltid och ta stöd av
människor i din närhet.



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

Kergrillning
Ta med egen eller köp på plats.
Orsakullen

Påskpyssel (30 kr/pyssel)

Kvastbindning

Skansens Byalag binder kvistar till
barn av björkris.

Ansiktsmålning

Bli målad till en påskhare eller påsk-
käring.

Skogens hus

Sägner 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.
Vad Bredablick



Påskkvistar tillverkan
Foto: Maria Johansson/Skansen

Påskmarknad
Traditionell påskmarknad med vackert
hantverk. Bolindstorget

Gå in på www.skansen.se för mer info

PÅSKRECEPT

Honungssill

Ingredienser:

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

Lag:

1/2 dl ättikspisit
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 munsbitar
Blanda lagen från sillen med vindiger, 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 knäckebrödsensörgis



Ugnsstekt lammbringa med rostade morötter och rosmarin

Ingredienser:

1 lammbiringa, 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
Normalkaltat 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 steksnöre
Lägg köttet i en ugnsläker form och stek i ugnen 1 tim
Häll buljongen i formen och tillsätt lagerblad och rosmarinkvistar
Fortsätt tillagningen ca 30 min, ds då och dä 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, rumsvärmt
2 dl strösocker
4 ägg
2 msk finrivet citronskal
1 dl pressad citronsaft
5 dl mandelmjöl
2 dl vetemjöl
4 msk vallmofrön
2 tsk bakpulver

Till servering:

3 dl vispgrädde
250 g färsk bär



Gör så här:

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

Varm Choklad med Likör och Glass

Ingredienser:

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

Gör så här:

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

Häll upp i två stora värmefläliga glas
Lägg i en kula glass i varje glas och klicka på grädde
Strö över riven choklad och ringla över chokladstås
Stick ner ett chokladrån
Servera genast



Text: Angela Sjunnevik

Lokalt förankrad konstnärinna

I Magazine V har vi i omgångar presenterat lokala förmögor med unika kvaliteter.

Den här gången har vi valt att göra en kort profil av Ineta Kakāne, en självlård konstnärinna som har en mycket egen och attraktiv stil i sitt konstnärskap

Bakgrund

Född och uppväxten 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 Tallgårdens äldreålder, där hon trivs väldigt bra. Ån så länge målar hon uteslutande 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 erotisk 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 välgjorde dem till. Ser gärna att man diskuterar bildernas budskap och hittar olika detaljer allt eftersom.



Min målningar kommer oftast som fria fantasier utan manus eller tekniska riktlinjer med grafisk struktur för avstånd mellan objekt och siktad 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 acceptera att resultatet blir på mitt sätt att möta önskemålet.

Målsättning

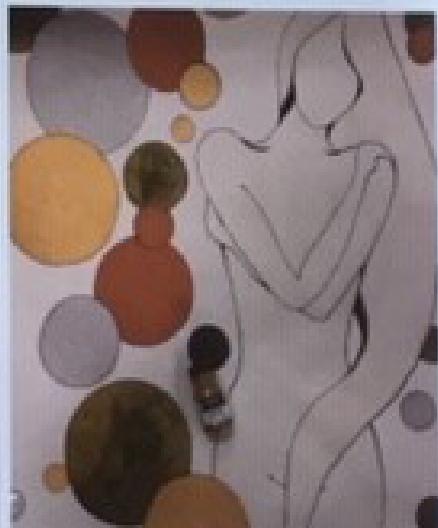
- Hur ser du på din framtid som konstnärinna?

- 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 Kakāne



Restaurang Trevi

En av de riktigt gamla trotjänarna i Hagsätra Centrum



Känns kul att kunna rapportera att Restaurang Trevi markant ökat till strömningen av matglister. Vi frågar innchavarna Nabil och Kerim vad orsaken till detta kan vara?

- Enkelt! Säger de i kö, vi serverar god mat! Vår meny är dessutom innehållsrik och tillgodoser de flesta smaker och önskemål. Prismässigt håller vi också en rimlig nivå. En grundföreträdsitning är dock att man har bra kockar med fantasi som lagar, såvälnejäla 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 ligarna.

Med sitt övriga utbud av populära trivselinslag, slår man återigen ett slag för sitt rejält tiltagna 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

Hagsätraorg 38 Tel: 08-99 60 09
www.Trevi.se

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

Trevi
Restaurant & Bar



Har du hört den förut?

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

- Goddag, jag är pianostämaren, säger mannen som ringde på.
- Men jag har inte beställt någon pianostämning.
- Nej, men det har grannarna gjort.

En kväll hörde pappan hur sin son bad aflossbönen och han avslutade med:

- God välsigne mamma. God välsigne pappa.
- God välsigne mormor. Hej då morsar.
- Detta tyckte pappan var lite konstigt, men han brydde sig inte så mycket om det.
- Nästa dag dog morsar.
- Två månader senare hörde pappan igen hur sonen bad sin aflossbön
- God välsigne mamma. God välsigne pappa.
- Hej då mormor.
- Nästa dag dog mormor och pappan blev mer och mer uppförd över situationen.

Två veckor senare bad sonen

- God 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 vägde han sig hem, ganska stark eftersom han överlevt dagen! När han kom hem utsiktade han sig för sin fru och sa:
- Jag är ledseth blöbling. Jag har haft en sjuhelvetes dag på jobbet.
- Trod du att du har haft en dålig dag? skrek frun, min dag började med att brevbäraren föll ned och dog på gatan här utanför!
- Vet du vad det är för skillnad på en hästrumpa och en beevlida?
- Nej...
- Då vägar man ju aldrig skicka dig att posta brevt!

Fyra kamrater träffades i en park.

- Den första suckade, den andra suckade, och den tredje suckade också. Då sätter den fjärde
- Nej gubbar, nu får vi sluta prata politik

Bra Sagt

En del morgnar när hunden 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

Gunnel Dahlgren



HAGSÄTRA KEMTVÄTT OCH SKRÄDDERI

Hagsätra Torg 15 Tel: 647 91 25

Skrädderi

Vi syr in/ut, lägger upp/ned

Byxor

Kläninggar

Kavajer m.m.

Byten av blixtlås även i Skinnjackor



Alltid hög kvalité till lågt pris

Tvätta

4 skjortor 100:-

10 skjortor 200:-

KemTvätt VitTvätt MattTvätt MockaTvätt

Vi hämtar och lämnar

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
Varm smörgåsar



Vi har ett brett utbud av:

Nybakat Bröd från eget bageri

Matbröd, Kaffebröd, Bakelser och Tårtor



Oppettider:

Vardagar 06.30-18.00 Lördagar-Söndagar 09.00-16.00

Hagsätra Torg 14 Tel: 749 52 39

TIPS RUTAN



Rengör golv och mattor med ättika och bikarbonat

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

Allt du behöver är

en flaskor ättika eller en burk bikarbonat.

Det rengör, desinficeras och tar bort dåliga luktar



Euro Deli Polska Delikatesser

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

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

Stark rekommendation ger vi till deras kaliskorna "Bricka" med 10 olika charcuterivaror på. Dessa har vi bjudit på vid flera tillfällen och alla glister har varit så nöjda att vi funderat på att sätta att vi gjort den själva.

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



Nyligen blev man på näset korad till bästa lunchbutik i området.

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

Fantastisk god husmanskost till ovanligt pris är ett vanligt omdöme.

Text: Tommy Söderberg

Oppettider:

Måndag-Fredag	10-17
Lördag	10-15
Lunchservering	10-14
Avslutning	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 dagligen i Hagsätra Centrum med omnejd. Ofta till fot men även, när väderleken så tillåter, färdande på sin cykel.

Ingen som sett honom kan tveka på vilket som är hans favoritlag. Den grönvita tröjan sitter mer eller mindre jämt på hans kropp. Han har dessutom en flaggelholk på balkongen som mäts i Hammarbys flägr. Ståkars fläglar! Nåja undrar just om några "boar" in sig där?



Benny Wiklander hukken från idrottskuren

Egen idrottsslig 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 idrottsslig 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.

Där 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 skidspelen 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 Rönnlund 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 Caps värdecentral Hagsätra hamnar återigen högt i en ny utvärdering som gjorts över hela landets värdecentraler. 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