

ADELABLADET



**Berättelser från en
hemslöjdares ateljé**

**Årets julklapp – ett miljövänligt
paket rätt i tiden**

**Månadens övning:
sidledes tyngdöverföring**

**En grönare jul för
en skönare värld**





Berättelser från en hemslöjdares ateljé

Hemma hos Henny Lindberg är hyllorna fulla av fantastiska exempel på traditionellt svenskt hantverk, och hon hanterar ny teknik lika enkelt och smidigt som hon hanterar virknålar. Vi fick oss en pratstund med denna begåvade och extraordinärt energiska dam.

När Adelabladet kommer hem till Henny Lindberg är det en av vinterns första kalla dagar. Utanför köksfönstret är det full aktivitet: blåmesar, gråsparvar, nötskrikor och en och annan koltrast landar på balkongen i jakt på lite mat. I det hemtrevliga köket väntar ett fat saffransbullar på oss.



Henny har arbetat med textilhantverk i över åttio år. I dag står hon inte längre själv i butik eller på marknader och säljer sina produkter,

men hon arbetar fortfarande flitigt vid arbetshörnan i lägenheten. På skrivbordet ligger flera par halvfärdiga vantar bredvid halsband virkade av små glaspärlor. Hyllorna ovanför skrivbordet är fullpackade med material och verktyg, pärmar med vävmönster och annat som behövs i arbetet. I vardagsrummet står ett gäng trätomtär med handstickade små luvor och plirig blick.

Henny berättar att hon började virka redan som fyraåring, och vid elva års stickade hon koftor till hela familjen. I dag sysslar hon framför allt med nålbinding, en teknik från vikingatiden som skapar täta och vackra vantar. Så länge hon kan minnas har hon arbetat med händerna, och arbetet har lett till många spännande möten.

Särskilt minns hon julmarknaden på Taxinge slott varje år. Där satt Henny och en kollega och vävde inför besökarna, och marknaden invigdes traditionsenligt av prinsessan Lilian.

När Henny berättar om sitt arbete visar hon oss bilder och inspiration på sin iPad. Hon ser det som en självklarhet att hänga med i tiderna, och gör numera det mesta genom sin smarta telefon. En av favoritapparna är Pinterest, ett slags digital anslagstavla där hon kan "näla fast" och spara bilder på konsthantverk och annat som hon är intresserad av. Två andra appar som hon använder flitigt är Whatsapp och Skype, telefontjänster som gör det enkelt att ringa gratis till barnen utomlands.

Alltid nyfiken och alltid åsiktstark – så beskriver Henny sig själv. "Om

jag ser något nytt så bara måste jag ta reda på hur det fungerar", berättar hon. "Allt nytt plockas isär tills jag förstår hur det en gång har satts ihop." Det verkar gälla allt från hantverk till ny teknik. Och hon för gärna vidare sina kunskaper: sedan fem år tillbaka hjälper hon till en dag i veckan på ett äldrecenter med sex vävstolar.

Men vad gör Henny utöver att arbeta? Hon erkänner att hon alltid har jobbat i överkant, det blir lätt så när



man älskar det man gör. När det blir för långa timmar vid arbetsbordet behöver hon en total timeout. "Då tar jag en bok ur bokhyllan och läser från pärm till pärm. Jag pausar för att äta frukost, lunch och middag, men däremellan gör jag inget annat än

läser. Och när jag har läst klart sista sidan, då är jag nere i varv igen."

Och visst verkar Hennys sätt att ladda batterierna fungera alldeles utmärkt; efter vår timme tillsammans har vi känslan av att hon har hunnit med tre liv i ett. Men när vi säger det rycker hon bara på axlarna. "Hemma sa pappa alltid såhär: 'Vill inte finns inte, och kan du inte så ligger du på kyrkogården, så det är bara att sätta igång!' "

Det skrivna brevet

Det rasslar till i brevlådan och en bunt reklam och lite räkningar ramlar i vanlig ordning in...

Tänk dig hur trevligt det hade varit att bland räkningar och reklam hitta just det där speciella brevet som du väntat på!

Skulle du tycka att det var roligt att lära känna nya människor i din närhet som precis som du är kund hos Adela Omsorg? Dela era minnen och erfarenheter, kanske hitta en ny vän att ta en kopp kaffe med eller varför inte göra en liten resa ihop?

Skriv in till oss och berätta lite om dig själv och vad du söker så kopplar vi ihop dig med andra kunder som söker en brevvän.

Du väljer själv hur mycket eller lite av ditt liv som du vill dela med dig av. Inga adresser lämnas ut utan godkännande och vi på Adela Omsorg vidarebefordrar breven mellan brevvänner.



Adela
OMSORG

Läs Adelabladet digitalt

Fyra gånger om året skickar vi ut vår egen tidning Adelabladet till våra kunder. Där kan du läsa spännande artiklar om aktuella händelser, lösa vårt korsord eller träna dig i form med månadens träningstips för äldre.

Nu kan du även läsa Adelabladet på vår hemsida www.adelaomsorg.se/adelabladet

Adela
OMSORG



Årets julklapp – ett miljövänligt paket rätt i tiden



”Årets julklapp 2018 speglar de svenska konsumenternas intresse för nya hållbara alternativ och ökande oro för klimat och miljö. Med årets julklapp fångas en tidsanda där nya affärsmodeller och tekniska innovationer föds och tillsammans skapar en mer hållbar konsumtion.”

Ovanstående är en del av motiveringen till årets julklapp 2018: det återvunna plagget, det vill säga ett klädesplagg som antingen är köpt second hand eller tillverkat av återvunna material. Och visst känns ett mjukt paket med ett miljövänligt plagg helt rätt i dag när överkonsumtion och miljökatastrofer är två högst konkreta problem. Både modeföretag och konsumenter intresserar sig för hållbarhetsfrågor och behöver hitta ett nytt sätt att förhålla sig till mode, kläder och trender.

Årets julklapp brukar ses som ett tecken på den rådande tidsandan – eller ett reklamjippo som styr vår konsumtion lagom till julhandeln. Utnämningen instiftades 1988 av Svensk Handel, och den ursprungliga tanken var att locka fler läsare till den rapport om julhandeln som branschorganisationen sammanställer varje år. Rapporten var ingen kioskvältare och man behövde hitta ett kreativt sätt att nå ut till fler läsare.

Vad av gör vilken produkt som blir årets julklapp?

1. Den ska vara en nyhet eller något som har väckt nytt intresse under det gångna året.

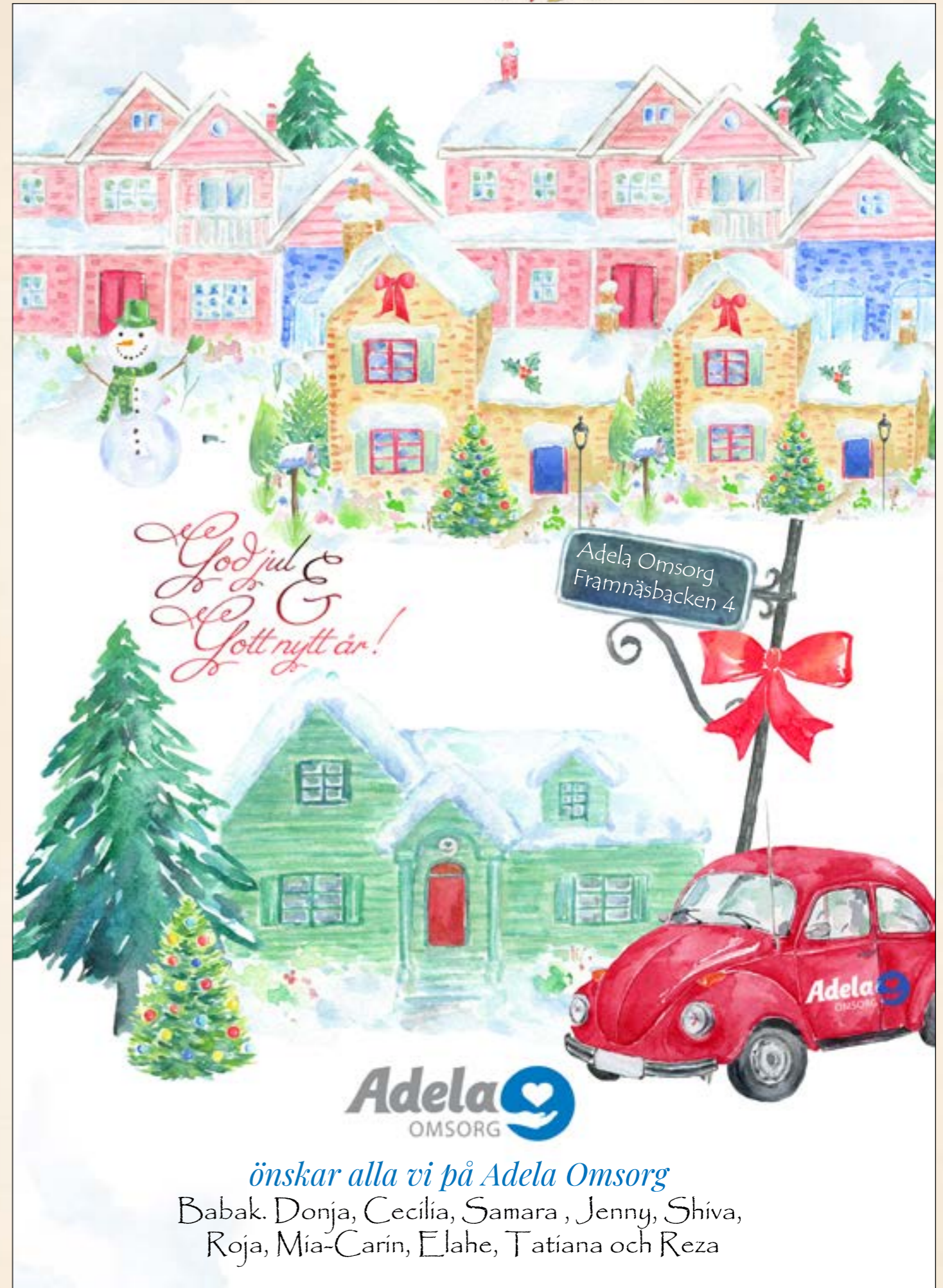
2. Den ska antingen ha ett högt försäljningsvärde eller säljas i stora mängder.
3. Den ska representera samtiden.



Genom åren har allt från wokpannan (1990) till mössan (2003) tilldelats titeln – och många av er minns säkert spikmattetrenden som svepte över Sverige 2009. Att läsa listan över tidigare års utnämningar är att göra lite av en tidsresa genom 1990-talets och 2000-talets konsumtionstrender. Nog säger Årets julklapp en del om sin tid.

Det finns inget minimipris för Årets julklapp, och på senare år har priset snarare legat i överkant: innan det återvunna plagget utsågs råsaftscentrifugen (2013), aktivitetsarmbandet (2014), robotdammsugaren (2015), virtual reality-glasögon (2016) och elcykeln (2017). Detta är klappar som börjar kring tusenlappen – med andra ord inget för den tunna plånboken. I jämförelse med dessa fem är årets julklapp en välkommen påminnelse om att tanken är viktigare än prislappen.

Sedan 2012 utses även ett ”årets smultron” lagom till midsommar, och visst verkar det onekligen som att både sommarens och vinterns utnämningar har som mål att rikta våra blickar mot rätt butikshylla. Då ser vi på Adela Omsorg hellre tillbaka på två klassiker som vi hoppas hitta i tomtens säck år efter år: årets julklappar 1999 och 2001 – boken och verktyget. Två hårda klappar som aktiverar mottagaren under juledigheterna och bidrar till att hålla både kropp och knopp i trim under det kommande året.



önskar alla vi på Adela Omsorg

Babak, Donja, Cecilia, Samara, Jenny, Shiva,
Roja, Mia-Carin, Elahe, Tatiana och Reza

En grönare jul för en skönare värld



2018 blev året när vi inte längre kunde blunda för hur illa ställt det är med vår planet. Klimatforskarna är överens om att vegetarisk kost är ett effektivt sätt att spara på miljön – samtidigt som det bidrar till en hälsosammare livsstil. Adela Omsorgs tips gör enkelt din jul lite grönare

Visste du att ett vegetariskt julbord lämnar ett 79 % mindre klimatavtryck än ett traditionellt julbord? Livsmedelsföretaget Oatly erbjuder växtbaserade alternativ till traditionella mejeriprodukter. Inför julsäsongen har de räknat ut klimatavtrycket för våra vanligaste julrätter. Uträkningarna visar att om varje svensk i genomsnitt äter två julbord, kan vi spara rejält om vi byter ut de två traditionella julbordet till helt gröna julbord: de minskade koldioxidutsläppen motsvarar 9 000 flygresor mellan Stockholm och New York.

Känns det lite väl tuftt att byta ut alla julens favoriter mot vegetariska alternativ? Prova i så fall att byta ut några rätter mot gröna versioner. Vackra och färgglada wintersallader, växtbaserade alternativ till mjölken och grädden eller vegetariska bollar istället för köttbullar gör julbordet miljövänligare, utan ger dig dessutom en injektion av välbehövliga vitaminer och nyttiga fibrer, samtidigt som du får i dig mindre mättat fett och mer av nyttiga, fleromättade fetter. Adela Omsorg har kokat ner floden av miljövänliga jultips till tre enkla

och effektiva steg att börja med. Dessutom bjuder vi på vår favorit bland gröna bollar – en klar vinnare på julbordet. God jul och bon appétit!

Tre enkla tips för ett grönare julbord

- Det enklaste sättet att göra julbordet både grönare och billigare är att duka upp mindre kött och mer av det gröna – brysselkål, rödkål, apelsiner, valnötter, grönkål, fikon, rotfrukter ...

- Byt ut anjovisen och grädden i Janssons frestelse. Med kapris och växtbaserad grädda får du samma fina smak med ett miljövänligare innehåll.

- Behövs verkligen både prinskorv och köttbullar? Testa att byta ut någon, eller kanske rent av båda, mot sojakorv eller bollar gjorda på bönor, nötter och grönt. Spännande smaker och mycket nyttigheter!

Grönkålsbollar

En knaprig och gyllene konkurrent till köttbullen! Receptet kommer från Vegomagasin, en vegetarisk recepttidning som i dag har över 80 000 läsare i månaden.

Ingredienser

1 rödlök, finhackad
3 dl hackad grönkål
1 tsk ljus sirap
2 ½ dl gröna sojaböner (kallas även edamameböner och finns i frysdysken)
1 dl hackade valnötter
1 msk Maizena majsstärkelse
salt
svartpeppar

Gör så här

Fräs rödlök och grönkål i lite olja tills allt mjuknar något. Ringla över sirapen och låt fräsa någon minut till. Lägg rödlök- och grönkålsblandningen i en matberedare tillsammans med sojaböner, valnötter, majsstärkelse, salt och peppar. Mixa till en hyfsat slät smet. Rulla smeten till bollar och stek dem gyllene i lite olja. Teststek först en boll – om den faller i bitar, blanda lite mer majsstärkelse i smeten. Passar extra bra att äta med Janssons, rödbetsallad och lite julsenap.

Månadens övning: sidledes tyngdöverföring

Denna månads övning är en väldigt enkel och effektiv balansövning: tyngdöverföringar i sidled. Övningen kan egentligen göras lite var som helst, men kombinera den gärna med våra tidigare övningar i Adela Omsorg. Övningen är särskilt bra om du har ett svagare ben, då du övar på att lägga tyngd även på det benet.

Gör så här

1. Värm upp lite och få igång pulsen genom att promenera på stället med svängande armar, eller ta en promenad runt huset.
2. Stå rakt med båda fötterna

parallellt, ungefär axelbrett. Sätt gärna händerna i sidan för bättre balans, och ha båda fotsulorna stadigt i golvet. Tänk dig att du har en vägg framför dig och en vägg bakom dig, så att du varken kan falla framåt med överkroppen eller puta ut för mycket med rumpan.

3. För över kroppsvikten på ena sidan, samtidigt som du böjer knät. Det andra benet ska vara rakt. Återgå till mitten. Växla sedan mjukt till den andra sidan. Du för alltså över din kroppsvikt från den ena sidan till den andra.

4. Upprepa 15 gånger per sida, ta en paus och gör sedan 15

tyngdöverföringar till åt vardera hållet.

Viktigt att tänka på

Se till så att knät inte faller inåt, utan hela tiden pekar framåt!



	MEDEL	UNDER-SÖKA	ANVÄNDES FÖRR I VISSA SPELARE	DETO-NE-RADE	SATTE I SIG	GÖRA REKLAM FÖR	VÅGAT
	BLIR POPULÄR FÖR RESTÄLLNING						
	JOBBAR HÅRT I DECEMBER						
↓	BRUKAR ISEN TILL VÅREN	LIGGER OFTA I DRINK	STICKER UPP	SES I GEN		INTE VI VÄLDIGT MÅNGA	
SKYND DA PÅ				KLEM-ANDET NÄMNDE			
Å OCH BIL						PRA-TAR GOJA?	
MIN-SKA					HAR MÅNG-EN JUL-FLINGA		

Januari

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

Februari

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

Mars

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Maj

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



Vi erbjuder varje kund trygg omsorg på kundens villkor.

www.adelaomsorg.se

Juli

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

Augusti

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

December

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

1 januari Nyårsdagen
6 januari Trettondedag jul
14 februari Alla hjärtans dag
31 mars Sommartid
1 april 1 april
18 april Skärtorsdagen
19 april Långfredagen

21 april Påskdagen
22 april Annandag påsk
1 maj Första maj
26 maj Mors dag
30 maj Kristi Himmelfärdsdag
6 juni Sveriges nationaldag
9 juni Pingstdagen

10 juni Annandag pingst
21 juni Midsommarafton
22 juni Midsommardagen
27 oktober Vintertid
31 oktober Halloween
2 november Alla helgons dag
10 november Fars dag

13 december Lucia
24 december Julafton
25 december Juldagen
26 december Annandag jul
31 december Nyårsafton

2019
Kalender & Helgdagar