

Adelabladet

Intervju med Simon från Lantbrukets gruppboende och Tavar från Adela

Julgranen – en glittrande stämningsspridare med smak av skog

Granen kom in i våra hem när ljus fortfarande var en lyxvara, och än i dag är det många av oss som får julkänsla först när granen tindrar i ett hörn.

Nyhetsåret 2022 – minns du vad som hände?

Efter ett par lugna år med pandemi-restriktioner och mycket försiktighet har 2022 känts som ett väldigt händelserikt år. Vi har gjort en sammanfattning månad för månad med några av de händelser som utmärkte 2022. Vad kommer du att minnas?



Lätt vardagsträning för vinterdagar

Under vintern behöver vi varva ner och ta det lite lugnare. Men se till att inte tappa alla rutiner eller gå ner alltför mycket i tempo! Håll igång kroppen tillsammans med Adelabladet även under slaskiga och kyliga vintermånader.



Nyhetsåret 2022 – minns du vad som hände?

Efter ett par lugna år med pandemirestriktioner och mycket försiktighet har 2022 känts som ett väldigt händelserikt år. Vi har gjort en sammanfattning månad för månad med några av de händelser som utmärkte 2022. Vad kommer du att minnas?



I början av 2022 var vi fortfarande påverkade av coronapandemin och dess efterdyningar, men i januari såg vi äntligen tecken på återgång till det normala när Folkhälsomyndigheten tog bort rekommendationen att isolera hela hushållet vid ett sjukdomsfall i hemmet.



I slutet av februari vaknade världen till nyheten om att Ryssland hade invaderat Ukraina. Vad Putin trodde skulle bli en snabb invasion har blivit ett blodigt skyttegravskrig som i skrivande stund fortfarande pågår. I Storbritannien firade drottning Elizabeth 70 år på tronen. **I mars** blev journalisten Marina Ovsjannikova känd över hela världen när hon rusade in mitt i direktsändning på rysk tv med ett

protestplakat mot kriget i händerna. I Sverige sörjde landet två lärare som dog under en skolskjutning i Malmö.



På nätet såldes passtider hos polisen till chockpriser, när en stor mängd resesugna svenskar nu skulle förnya sina pass efter pandemin.

Under april kom den dansk-svenske politikern Rasmus Paludan till Sverige för att bränna Koranen på olika platser i landet. På flera håll eskalerade motdemonstrationerna till kraftiga och våldsamma protester, de så kallade påskupploppen. Påskupploppen ledde till debatter om polisens rätt att använda våld, där bland annat KD:s partiledare Ebba Busch hade kraftigt omdebatterade åsikter.

I maj lämnade Sverige och Finland in sina ansökningar om medlemskap

i NATO. Turkiet gjorde det snabbt tydligt att de inte kommer att godkänna Sveriges ansökan om man inte går med på att lämna ut svenska medborgare som anses ha begått brott i Turkiet. I Turin i Italien vann det ukrainska bandet Kalush Orchestra årets upplaga av Eurovision Song Contest med sin sång Stefania, tillägnad de Ukrainska mödrarna.



Sommaren brukar vara en tid av nyhetstorka, men så var inte fallet 2022. Världens blickar vändes mot USA i **juni**, när dess högsta domstol upphävde den grundlagsskyddade aborträtten genom att riva upp det 50 år gamla domslutet "Roe mot Wade". Inte långt därefter införde flera stater lagar som gör det svårare för kvinnor att genomgå en abort.

I juli går Almedalsveckan traditionellt av stapeln, och detta år skakas politikerveckan av ett knivdåd. Offret Ing-Marie Wieselgren, psykiatrisamordnare på Sveriges kommuner och regioner, avled av skadorna. Gärningsmannen Theodor Engström hade även planerat ett attentat mot Centrums partiledare Annie Lööf. Mot slutet



I Sverige hade vi ett riktigt rysarval, där ett mycket jämnt val slutade i maktskifte och sittande statsminister Magdalena Anderssons avgång. I Iran inleddes massiva protester mot regimen efter 22-åriga Mahsa (Jina) Aminis död. Den unga kvinnan misshandlades av den iranska regimens ökända moralpolis och avled av sina skador.



I november hölls FN:s klimatkonferens COP 27 i Egypten. Många såg resultatet från klimatkonferensen som en besvikelse, till exempel på grund av låsningar i energiförhandlingarna som orsakades av växande spänningar mellan de deltagande länderna. Samma månad gick även fotbolls-VM av stapeln i Qatar. Valet av värdland möttes av hård kritik,



av månaden gick SAS-piloterna ut i en strejk som skulle komma att vara i tre veckor och orsaka kaos bland semesterfirarna.

Augusti förde med sig värmeböljor, skogsbränder och temperaturrekord över hela Europa. I Portugal, Frankrike, Italien och Storbritannien låg temperaturen på över 40 grader. FBI gjorde en husrannsakan hos ex-presidenten Donald Trump, och fick med sig ett stort antal lådor med hemligstämplade dokument från Trumps tid som president.

September utmärktes för många av drottning Elizabeths bortgång, efter 70 år på den brittiska tronen.

I oktober lade den nya regeringen fram Tidöavtalet, ett avtal mellan M, KD, L och SD. Avtalets radikala förändringar kring migrationsfrågor har fått hård kritik - bland annat vill partierna bakom avtalet göra det möjligt att dra tillbaka permanenta uppehållstillstånd. I Storbritannien avgick den nya premiärministern Liz Truss rekordsnabbt, efter bara 45 dagar på posten. Under årets Halloweenhelg skakades världen av nyheten om en trängselolycka i Seoul, där 153 personer dog och många hundra skadades. Elon Musk köpte slutligen den sociala plattformen Twitter efter förhandlingar som pågått sedan april.

bland annat på grund av de många gästarbetare i Qatar som arbetar under mycket svåra förhållanden.

I skrivande stund har vi inte hunnit längre än till de första dagarna i december, så än så länge vet vi inte hur årets sista månad kommer att sluta. Passa på att göra en egen sammanfattning av det gångna året innan 2023 är här, för att se vad du tar med dig från 2022.



Adelabladet träffar: Simon från Lantbrukets gruppboende och Tavar från Adela

Adelabladet fick sig en pratstund med Simon, en av våra hyresgäster vid Adela LSS nya gruppboende Lantbrukets väg i Steninge slottspark och Tavar, kommunansvarig hos Adela.



Inför detta nummer satte sig Adelabladet tillsammans med Simon, som flyttade till Adelas gruppboende Lantbrukets i somras. Under vår intervju hann vi prata om allt från favoriträtter till adrenalinkickar på Gröna Lund.

Innan 21-åriga Simon flyttade in på Lantbrukets gruppboende bodde han på internat i Järna, där han gick i skolan. Nu jobbar Simon på daglig verksamhet, vilket han trivs väldigt bra med. Extra kul är det med de olika vaktmästaruppgifterna som han sköter, och han gillar även att spela spel tillsammans med resten av gänget på verksamheten.

När Simon inte jobbar åker han gärna till mataffären och handlar, och den stora favoriten är korv – där har han testat sig igenom det mesta i utbudet. Men han gillar inte bara att handla mat, utan även att laga till det som han bär hem från affären. Vi blir så klart nyfikna på vilken rätt som är Simons favoriträtt, och svaret är en riktig klassiker: stekt falukorv.

Simon gillar dessutom lite spänning, och ett säkert sätt att få känna adrenalin i kroppen är att besöka Gröna Lund. Han gillar de flesta karusellerna där, men allra helst



åker han Fritt Fall. Visste du att åkattraktionen Fritt Fall når upp till hela 80 meters höjd. Besökaren hissas sakta upp hela vägen till toppen, för att sedan plötsligt störta mot marken i 100 km/h. Vi på Adelabladet blir svettiga om handflatorna bara vi tänker på det – den är verkligen inget för den höjdrädda!

Nu när julen närmar sig är det dags att fundera på julbordet. Självklart är prinskorven med på Simons topplista över julbordets rätter, men även leverpastej och julmust har en given plats på listan. Julen kommer Simon i år att fira tillsammans med sina föräldrar och syskon, så det blir säkert tid för en hel del pyssel i köket tillsammans.

Innan vi släpper iväg Simon passar vi på att fråga vad han skulle vilja läsa om i Adelabladet framöver. Efter lite funderande kommer han på det. "Jag brukar läsa Adelabladet och tyckte att det var roligt att få läsa om mina grannar. Nästa år skulle jag vilja läsa om poliser i tidningen!", svarar han. Den idén tar vi så klart med oss i planeringen av 2023 års Adelabladd.

**Vill du bli
intervjuad
av Adelabladet?**

Hör gärna av dig till oss:
omsorg@adelagruppen.se

Vi satte oss ner för en kort pratstund med Adelas nya kommunansvarig för Stockholms stad. Tavar har varit en del av Adelagänget sedan september, så kanske har du redan stött på henne hos oss. Vi var nyfikna på att höra lite mer om hennes bakgrund, hur hennes väg till Adela har sett ut, och så klart vad hon gör när hon inte jobbar.

Adela: Tavar, du har jobbat hos oss på Adela sedan september i år som kommunansvarig för Stockholms stad. Berätta lite om hur vägen hit har sett ut!

Tavar: Innan jag hamnade inom vården ville jag arbeta inom skönhetsbranschen, så jag utbildade mig till makeupartist. Men det blev mer en hobby än ett yrke. Jag har jobbat inom vården sedan 18 års ålder. Jag började med att arbeta som vårdbiträde inom äldreomsorgen. Efter några år utbildade jag mig till undersköterska, och senare blev jag driftledare vid samma äldreboende där jag hade börjat. Jag har dessutom jobbat som verksamhetskoordinator och gruppchef på äldreboende. Inom hemtjänsten började jag 2019, då som kundansvarig och samordnare för att senare bli teamchef.

A: Wow, du har verkligen en gedigen bakgrund i branschen! Vilken tur för oss att du valde vård och omsorg istället för skönhet till slut. Hur kan en vanlig dag på Adela se ut för dig?

T: Jag har mycket kund- och personalkontakt. Det är planering, kontakt med handläggare och en del hembesök. Jag jobbar mycket med dokumentation och med våra kunders genomförandeplaner. Genomförandeplanerna behöver dessutom följas upp regelbundet, vilket jag också ansvarar för.



A: Vad ser du som din viktigaste uppgift på jobbet?

T: Det viktigaste i min roll är att se till att våra kunder få den service och hjälp som de är i behov av utifrån deras hälsotillstånd, samt, så klart, att de är nöjda och har en trygg vardag.

A: Det låter verkligen som att du brinner för det du gör! Vad är det roligaste med ditt jobb?

T: Jag är en väldigt social person och älskar att ha med människor att göra. Det är därför det här jobbet passar mig så bra – jag har verkligen med olika typer av människor att göra hela tiden.

A: Vad härligt att du trivs så bra med ditt jobb. Vad gillar du att göra när du är ledig?

T: Jag har mina föräldrar och syskon i Örebro, där jag även själv är uppvuxen. Jag är ofta där och hälsa på, och de kommer även och hälsar på här hos mig. Dessutom umgås jag mycket med vänner. Jag älskar att laga mat och baka, och att ta långa promenader med ljudböcker i öronen.

A: Ljudböcker är ju ett perfekt sätt att komma ut och röra på sig nu under vintern! Eller att lyssna på samtidigt som man lagar mat och bakar inför julen. Hur ska du fira jul och nyår i år?

T: Julen kommer jag att fira med min familj i Örebro. Nyårsfirandet är inte riktigt bestämt än, men jag kanske åker ner till Spanien.

Vi tackar för intervjun och önskar Tavar en riktigt glittrig jul och en fin start på det nya året!

Våra verksamheter

Adela
LSS

Funktionsnedsättning

Vi är lyhörda och respekterar våra boendes behov.

Adela
omsorg

Äldreomsorg

Vi erbjuder dig hemtjänst med kontinuitet, flexibilitet och integritet.

Vårt mål är att varje människa ska få uppleva meningsfullhet



AdelaGruppen



Julgranen – en glittrande stämningsspridare med smak av skog

Granen kom in i våra hem när ljus fortfarande var en lyxvara, och än i dag är det många av oss som får julkänsla först när granen tindrar i ett hörn. Men visste du att julgranen inte bara är vacker att se på, utan dessutom kan bidra till nya smaker i köket?

Trädet har länge varit en symbol för pånyttfödelse och evigt liv inom många olika kulturer och religioner, och redan hos de förkristna skandinaverna hade granen en viktig roll vid firandet av vintersolståndet.

Innan julgranen kom till Sverige var det vanligt att ställa två granruskor utanför porten inför jul. Det var ett sätt att visa att julefriden hade kommit till hemmet, och det troddes även ge skydd mot onda makter.

Julgranen som vi känner den i dag kom från Tyskland, varifrån den spred sig både ut i Europa och, tillsammans med de tyska utvandrarerna, till USA.

Den första kända inomhusgranen i Sverige ska ha klätts inför julen 1741. Traditionen med julgran spred sig först till de borgerliga hemmen (som hade råd med ljus till granen!) och därifrån vidare ut i de svenska stugorna. I slutet av 1800-talet hade julgranen blivit en vanlig juldekoration i våra hem.

De tidigaste svenska julgranarna pyntades med sötsaker, frukt, vimplar med svenska flaggor och levande ljus. Svenskarna levde på den här tiden till stor del i mörker under vinterhalvåret, och alla ljus ransonerades noga. Juleljusen både i granen och vid kyrkans julotta var en närmast andlig upplevelse under de tunga vintermånaderna.

I slutet av 1800-talet började det bli populärt att importera glaskulor till granen från Tyskland, och när de elektriska julgransljusen kom på 1920-talet blev julgranen ett mindre farligt – om än mindre magiskt – inslag i hemmets juldekoration.



Tre sätt att använda din julgran i köket

Men julgranen är inte bara vacker att se på, utan går även att äta. Det vill säga, om du är säker på att du har ett ekologiskt odlat träd. Så snart du vet att din julgran inte har besprutats med några gifter kan du sätta igång och planera hur du på bästa sätt ska njuta av granen även i köket. Granbarren innehåller höga halter av C-vitamin, och nordligt bosatta ursprungsbefolkningar har i alla tider gjort te på barren för att

få i sig den livsviktiga vitaminen. Det här är ett enkelt sätt att njuta av granens hälsofördelar och få i dig en extra dos med antioxidanter; du häller helt enkelt kokande vatten på granbarren och låter dem dra en stund. Använd gärna de spädaste topparna och smaksätt ditt te med citron och honung. Ett annat sätt att njuta av den friska gransmaken är att smaksätta honung med granskott. Klipp av de ljusgröna topparna på grenarna och skölj dem noga så att du inte får med skräp, gammalt

julgransglitter eller damm i honungen. Lägg sedan skotten i en burk ekologisk honung och låt dra i minst en månad. Honungen får en frisk doft och smak av skog, perfekt för en kopp te eller kanske att ringla över en skiva nybakat bröd. För ännu mer smak av vildmarken kan du använda lite större grangrenar som underlag när du helsteker fisk, eller som fyllning till din helstekta kyckling. I båda fallen kommer ditt kök att fyllas med en ljuv doft av barrskog!



Lätt vardagsträning för vinterdagar

Under vintern behöver vi varva ner och ta det lite lugnare. Men se till att inte tappa alla rutiner eller gå ner alltför mycket i tempo! Håll igång kroppen tillsammans med Adelabladet även under slaskiga och kyliga vintermånader.

Behåll rörligheten med enkla stretchövningar

När vi är mycket inomhus spenderar vi ofta mer tid än vanligt i soffan eller favoritfåtöljen. Mycket stillasittande kan dock snabbt börja visa sig i form av stelhet och smärta i, bland annat,

rygg och höft. Se till att ha ett enkelt stretchprogram till hands och sträcka ut muskler och leder ordentligt åtminstone tre gånger i veckan – helst varje dag. Tänk på att göra rörelserna långsamt och kontrollerat och att sedan hålla ställningen i åtminstone en halv minut. Ha inte för bråttom!

Stretchprogram hittar du massor av på nätet, ofta i videoformat så att du enkelt kan följa instruktionerna. Har du ont någonstans är det bäst att be din husläkare eller sjukgymnast om ett program som passar just dig.



Balansövningar att göra hemma

När testade du din balans sist? Du kan faktiskt ha dålig balans fast du tränar regelbundet. Gör dessa fem enkla hemmaövningar regelbundet så kommer du snabbt att märka att balansen förbättras.

- 1) Promenera på en rak linje och nicka med huvudet samtidigt. Svårare än det låter!
- 2) Stå på ett ben. Byt efter 30 sekunder till det andra benet. Öka tiden vartefter.
- 3) Stå på ett ben och luta dig framåt.
- 4) Stå på ett ben och blunda. Det här är svårare än man tror, stå gärna nära en vägg att ha som stöd om du ramlar.
- 5) Ta en promenad på tå, inom- eller utomhus. Både balansträning och bra styrketräning för dina vader och fötter!

Minifest på egen hand (eller kanske med grannen)

De dagar som du känner att du inte riktigt orkar med något annat, se till att åtminstone göra denna punkt! Att dansa får både igång blodflödet och ser till att endorfinerna flödar. Börja med att välja en till tre snabba sånger som gör dig glad, och sätt på dem på hög volym. Sedan är det bara

att sätta igång och dansa! Ta ut rörelserna, rör på hela kroppen och njut av känslan som musiken ger dig. Visst kan det kännas lite konstigt till en början att dansa på egen hand i vardagsrummet, men strunta i det – du vänjer dig! Kanske bjuder du till och med in grannen nästa gång.

Bonustips

Missa inte styrkeövningarna i tidigare nummer av Adelabladet. Du vet väl att du kan hitta gamla nummer av Adelabladet på nätet? I julinumret 2019 hittar du fyra effektiva styrkeövningar

som är perfekta att göra hemma. Ta gärna fram dem och lägg in även styrketräning regelbundet, så kommer du garanterat att hålla formen även i vinter!

Vill du komma i kontakt med oss?

omsorg@adelagruppen.se

