

# Adelabladet

## Fler bedrägerier än någonsin – men vad händer om jag drabbas?

De senaste åren har antalet anmälningar av bedrägerier ökat lavinartat.

## Bjud på påskfika med två svenska klassiker

Även om lösgodis är gott, så är väl ändå hembakat godare! Påsken är en perfekt tid att baka dessa två tidlösa klassiker, så bjud in grannskapets påskkärningar på en vårfika.

## Årets trend: kärlek mellan 65-plussare

Visst är kärlek lika härligt oavsett hur ung eller gammal man är - men 2023 är dessutom senior kärlek lite extra i ropet. Äntligen, säger vi! Det firar vi genom några handfasta tips för att få kärleken att spira i takt med vårblommorna ...



## Ingen svensk påsk utan lösgodis

Lösgodis, plockgodis, smågodis ... Kärt barn har många namn, och nog är vi tokiga i vårt godis - bara under påskveckan stoppar svenskarna i sig 7,000 ton lösgodis. Adelabladet gjorde en djupdykning ner i påskägget.

# Årets trend: kärlek mellan 65-plussare

Visst är kärlek lika härligt oavsett hur ung eller gammal man är - men 2023 är dessutom senior kärlek lite extra i ropet. Äntligen, säger vi! Det firar vi genom några handfasta tips för att få kärleken att spira i takt med vårblommorna ...



## Under vårvintern bjöd SVT på en ny, trendsättande dejtingserie helt i Adelabladets smak.

I realityserien Hotell Romantik fick vi följa 28 kärlekstörstande singlar under deras äventyr på ett schweiziskt alphotell. Upplägget känner vi igen från en rad andra dejtingprogram, med skillnaden att denna gång var alla deltagare över 65 år. Serien blev en så stor succé att en andra säsong redan är på gång, och antalet ansökningar till den kommande säsongen har varit rekordstort.

Kärlek mellan äldre människor har länge varit osynlig, ja nästan tabu. Det är som att samhället glömmet bort att våra grundläggande behov av närhet och kontakt inte försvinner med åldern, även om de må se annorlunda ut. Kanske var det därför produktionsbolaget bakom

serien bestämde sig för att framför allt rikta in sig på en yngre publik. Man såg i sina förundersökningar



att yngre ofta har fördomar mot äldre och utgår från att 65-plussare är tråkiga, trötta och i dålig form.

Genom programmet ville man lyfta att det visst går att njuta av att flirta, dansa, bada naken och ta sig för andra äventyr även när man har passerat pensionsåldern.

Och planen fungerade - serien har faktiskt blivit som mest populär bland yngre tittare.

Många av de äldre tittarna har varit mindre positiva. Ska man verkligen blotta sig så i tv, i den åldern? Kanske är det just den dömande blicken, både utifrån och från en själv, som gör många rädda för att satsa på kärleken när man har hunnit nå en viss ålder.

Vi hoppas att omvärldens nyvunna förtjusning över flörtande seniorer kan leda till en vidare och mer accepterande diskussion kring kärlek och känslor på äldre dagar - och framför allt inspirera till mer flörtande även utanför tv-rutan!

# Tre tips för en flörtigare vår

**Kärlek kan som bekant uppstå när och var som helst, ibland gäller det bara att öppna både ögon och hjärta - och kanske hjälpa situationen lite på traven. Testa våra handfasta tips för att hjälpa Amors pilar att hitta till dig i vår.**

## Regel nr 1: Öppna ögon och öppet sinne

Vi har alla tillbringat mycket tid på egen hand de senaste åren, och har kanske blivit lite mer tillbakadragna utan att vi själva har märkt det. Det finns goda möjligheter att den potentiella kärleken redan finns i din närhet, i form av en person som du inte riktigt har tagit dig tid att lära känna. Försök att se på människor omkring dig med nya, mer tillåtande, ögon. Våga även tala klarspråk: berätta för en vän eller kanske en granne att du skulle vilja träffa någon. Många tycker att det är otroligt roligt att sammanföra människor, och att säga din önskan



högt kan göra det enklare att ta nästa steg när du väl stöter på någon som du blir nyfiken på.

## Skaffa en ny hobby - och hitta en partner på köpet?

Det klassiska tipset att skaffa sig en ny hobby för att träffa nya



människor är inte alls dumt. Välj gärna något som naturligt blandar olika typer av människor, till exempel dans, bibliotekets bokklubb eller släktforskning. Här slår du tre flugor i en och samma smäll: du gör något roligt som får dig att må bra, du träffar nya människor, och du påminner både dig och själv och andra om att du är en öppen och levnadsglad människa som vågar testa på nya saker. Sedan gäller det så klart att våga dröja sig kvar lite efteråt och ta kontakt med den där extra trevliga personen... Och även om kursen saknar någon som det slår gnistor med ger din nya hobby dig förhoppningsvis både ett starkt självförtroende och nya, roliga erfarenheter!

## Nätdejting passar både den blyga och extroverten

Nätdejtingvärlden bjuder på en uppsjö av olika sidor för att hitta kärleken, med nischer för allt från storstadsbor till veganer - eller seniorer. För att börja dejta online väljer du helt enkelt en passande sida, skapar ett konto och lägger upp en profil. Din profil visar med

några bilder och en kort text lite av vem du är. Var ärlig när du väljer bilder på dig själv, även om det känns frestande att använda den där fina bilden som nu visst är tio år gammal... När din profil är klar är det bara att börja leta i den målgrupp som du har valt, och skicka iväg ett hej om du blir nyfiken på någon! Om det känns läskigt, få med dig en singelvän så kan ni stötta varandra.

Precis som flörtande i verkligheten blir nätdejting som bäst när båda parter både ger och tar. Var tydlig med vad du är ute efter, men våga också bjuda lite på dig själv i början. När det börjar bli dags att träffas på riktigt, tänk på säkerheten. Prata gärna i telefon innan ni ses, och bestäm alltid en första träff bland folk, till exempel på kafé. Slutligen, kom ihåg att dejting på nätet är som dejting i övrigt: även om det känns toppen i början så kanske det inte leder till någonting. Ge inte upp om den första personen inte är någon match, utan våga försöka igen!



Just våga är väl nyckelordet vad gäller kärlek. Våga be om ett telefonnummer, våga ge en komplimang och våga göra dig själv sårbar genom att visa dina känslor. Den som har varit kär förr, den vet: kärlek är kanske aldrig helt okomplicerat - men vad gör väl det, när det är så härligt!

# Fler bedrägerier än någonsin – men vad händer om jag drabbas?

De senaste åren har antalet anmälningar av bedrägerier ökat lavinartat. Omfattningen har lett till nya regler som ställer sig på konsumentens sida, och bankerna rekommenderas att återbetala sina bedragna kunder.

Under det senaste året har polisen tagit emot över 17 000 anmälningar om bedrägerier, och det handlar om flera hundra miljoner kronor som har försvunnit från de utsatta personernas konton. Och de mest utsatta är äldre och personer med

funktionsnedsättningar – bara under de senaste tre åren har antalet anmälda bedrägerier från de två grupperna ökat med 80 procent.

Ofta är bedragarna otroligt skickliga, så det är inte lätt att som privatperson veta vad som faktiskt är ett falskt samtal från till exempel din bank. Kanske ringer någon i din banks namn och säger att ditt kort har blivit kapat, eller att ett lån har tagits ut i ditt namn. Det som är bra att komma ihåg är att de svenska bankerna aldrig ber om inloggningsuppgifter till ditt bank-ID; det är personliga uppgifter som du aldrig ska ge ut per telefon. Om du någon gång får ett samtal från din bank som gör dig misstänksam, säg att du hellre går till ett av bankens kontor för att reda ut saken.

När bedragarna väl får tag på informationen som de behöver är de ofta otroligt snabba, och pengarna försvinner från kontot i princip på en gång. De goda

nyheterna är att sedan slutet på 2022 rekommenderar Allmänna reklamationsnämnden (ARN) att banker ska ersätta sina lurade kunder. I och med att det är så pass svårt att skilja ett falskt samtal från ett "äkta", anser ARN att bankerna inte kan lägga hela skulden på kunden ens i de fall där kunden själv har knappat in uppgifterna på sin bankdosa. Det här är goda nyheter för kunderna, som i vissa fall även kan få stöd från Konsumentverket och Konsumentombudsmannen. Bankerna ska ju också ha ett ansvar i att ta fram system som är så pass säkra att risken för bedrägeri minimeras.

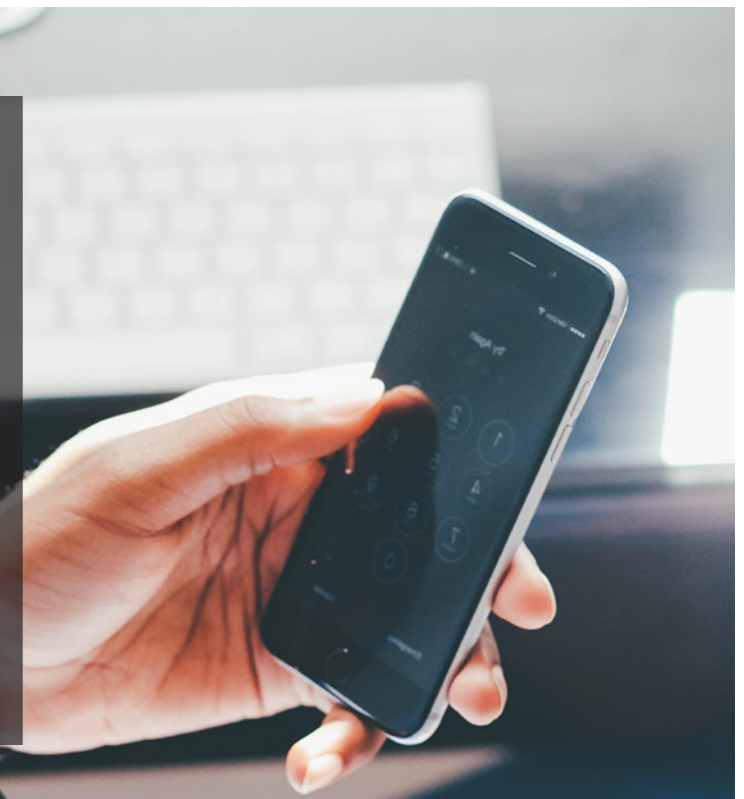


Vill du prenumerera på vårt nyhetsbrev?

Vill du ta del av aktuell information och nyheter via vårt nyhetsbrev?

Maila din e-postadress till omsorg@adelagruppen.se

# Kortchecklista om du råkat ut för ett telefonbedrägeri



**1. För det första:** Kom ihåg att du inte är ensam om att ha råkat ut för det här, och det finns ingen anledning att skämmas eller känna sig "lättlurad". Det här är en organiserad brottslighet med enorma resurser och skickligt utarbetade system.

**2. Kontakta din bank på en gång.** Då ser ni snabbt om det har försvunnit några pengar, och har

det inte det så kan banken rådgöra med dig om nästa steg.

**3. Polisanmäl händelsen.** Detta är viktigt både för din egen och för andra utsattas skull. Ju större problemet är, desto mer resurser kommer att läggas på det.

**4. Följ Konsumentverkets checklista** (se nedan) och kontakta dem om du har några ytterligare frågor. Kom ihåg att

du har möjlighet att få återbetalt åtminstone en del av de stulna pengarna från banken.

**På Konsumentverkets hemsida Hallå konsument! (www.hallakonsument.se) hittar du ett inspelat webinarium om hur du gör när du kontaktar din bank efter ett (misstänkt) bedrägeri, där experter hjälper dig steg för steg.**

## Våra verksamheter



**Funktionsnedsättning**  
Vi är lyhörda och respekterar våra boendes behov.



**Äldreomsorg**  
Vi erbjuder dig hemtjänst med kontinuitet, flexibilitet och integritet.

Vårt mål är att varje människa ska få uppleva meningsfullhet

Adela Gruppen



## Ingen svensk påsk utan lösgodis

Lösgodis, plockgodis, smågodis ... Kärt barn har många namn, och nog är vi tokiga i vårt godis - bara under påskveckan stoppar svenskarna i sig 7,000 ton lösgodis. Adelabladet gjorde en djupdykning ner i påskägget.

För många börjar påsken på skärtorsdagen. Då har vi ställt fram påskriset och är redo med en skål lösgodis - man vet ju aldrig om en påskkärring tittar förbi. Och visst känns det väl inte riktigt som påsk förrän skålen med guldiga chokladägg och fluffiga skumkaniner står framdukad?

Att sötsaker är en del av fester och firanden är ingen nyhet. Redan de gamla egyptierna serverade honungs- och dadelkakor när det var dags för fest. Länge var dessutom sötsaker ett sätt att visa status, då socker var så pass dyrt att det bara var tillgängligt för de mest välbeställda. Begravningskaffet och brölloppstårtan började just som statusmarkörer under 1700-talet. I mitten av 1800-talet hade socker blivit så pass billigt att man kunde börja tillverka och sälja karameller till folket, och det var under den här tiden som Amalia Eriksson gjorde den första polkagrisen i Gränna.

Kanske var det i Gränna som den svenska passionen för sötsaker föddes, men Amalia skulle nog tappa hakan om hon såg hur mycket godis vi stoppar i oss i dag. Bara under påskveckan stoppar vi i oss 1,5 kg lösgodis per svensk, och på ett år blir det ungefär 17 kg per person - dubbelt så mycket som de andra EU-länderna. Vårt otroligt breda

sortiment av lösgodis är faktiskt ett svenskt fenomen. Lösgodisets stora genombrottet kom 1985, när reglerna för godisförsäljning ändrades i Sverige. Från att handlarna hade behövt ha allt bakom disk på grund av hygienregler, blev det nu tillåtet



för konsumenten att själv plocka sina godisbitar. Kravet var att varje sort skulle ligga i en egen behållare, och att sötsakerna skulle plockas med skopor. Låter det bekant? Det

här fick antalet godisbutiker i landet att explodera, och på den vägen är det.

Påsken har alltid varit en högtid som är tätt förknippad med socker. Tidigare var det vanligt att fasta innan påsk, och när det var dags att bryta fastan firades det med energirika sötsaker. Även ägget har sin givna plats på påskbordet. Ägget är en självklar symbol både för våren och för pånyttfödelse, inte bara inom kristendomen - i Iran har man till exempel färgglatt målade ägg på bordet vid nyårsfirandet, Nouroz, som infaller kring vårdagjämningen. I den kristna kyrkan sammanföll fastan med att hönornas värpande kom igång igen efter vintern. När fastan var över till påsk fanns det alltså massor av ägg att frossa i, och de blev ett viktigt inslag i påskfirandet.

Tidigare gav man gärna bort riktiga, kokta ägg som var vackert målade till påsk, men under 1800-talet uppstod idén att fylla pappägg med godis i Tyskland. Den nya traditionen uppmuntrades av godis- och leksaksindustrierna, och spred sig snart till Sverige. Här sammanföll den med godisets växande popularitet, och i dag är ett vackert, generöst fyllt påskägg att bjuda nära och kära ur en symbol för den svenska påsken.

## Bjud på påskfika med två svenska klassiker

Även om lösgodis är gott, är väl ändå hembakat godare! Påsken är en perfekt tid att baka dessa två tidlösa klassiker, så bjud in grannskapets påskkärringar på en värfika.



### Chokladbollar, 20 st

- 100g smör (smält)
- 1 dl strö- eller farinsocker
- 1 msk vaniljsocker
- 3 msk kakao
- 3 dl havregryn
- 3 msk kallt starkt kaffe
- ca 1 dl kokosflingor

Blanda samman havregrynen med det smälta smöret och kaffet, låt stå i 5 minuter. Ha i resten av ingredienserna och blanda till en slät smet. Om du vill ha extra släta bollar kan du mixa smeten med en handmixer, annars nyper du bara ihop allt med fingrarna. Låt vila i kyl i ca 40 minuter, så att smeten stelnar lite. Rulla till 20 bollar, rulla bollarna i kokosflingor och ställ i kylan för att stelna en stund. Snabbare, enklare, eller godare än

så här blir det inte.

#### Tips från Adela köket!

Byt ut kokosflingorna mot färgglatt strössel för extra festliga bollar, eller hackade nötter eller pärlsocker om du vill ha en knaprigare variant. Vill du ha en helt ny smak på bollarna, byt ut kaffet till apelsinjuice. Eller ta bort kakao och kaffe och tillsätt istället pressad citron, för friska vanilj- och citronbollar.

### Enkla hallongrottan, 12 st

- 100 g rumsvarmt smör
- 1 ägg
- 0,5 dl socker
- 2,5 dl mjöl
- 1 dl hallonsylt
- 12 st kak- eller muffinsformar i papper

Rör ihop smör och socker till en jämn, fluffig smet. Se till att jobba bort alla smörklumpar - det går enkelt med rumsvarmt smör. Tillsätt äggen ett i taget. Tillsätt mjölet, gärna genom att sila i det så att du blir av med alla klumpar. Rör snabbt ihop till en fast deg. Plasta in och låt vila i kylan i ungefär 1 timme. Då hinner smöret bli fast igen, och kakorna blir mörare.

Tjugo minuter innan det är dags att baka kakorna sätter du ugnen på 175°. Förbered en plåt med bakplåtspapper och 12 st pappersformar. Formarna gör att kakorna håller ihop bättre, och det

gör inte så mycket om sylten rinner lite vid sidan av. Ta ut degen och dela i 12 lika stora bitar. Rulla bitarna till bollar, lägg en boll i varje form. Tryck tummen i mitten av varje boll så att du får en urgröppning. Klicka i sylt. Ställ plåten mitt i ugnen och grädda kakorna i 10-12 minuter. Låt svalna något för en seg och härlig sylt.

#### Tips från Adela köket!

Självklart kan du byta ut sylten till just din favorit och göra blåbärs-, hjortron- eller till och med dumlegrottor...

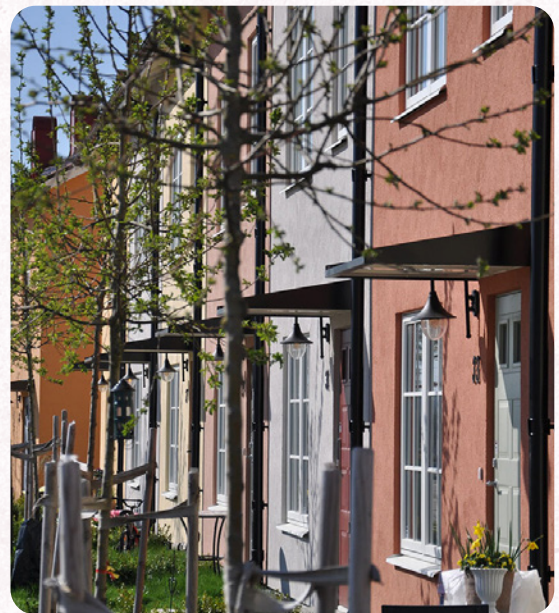
# Adela

LSS



## Adela LSS uppför Bostad med särskild service till personer med funktionsnedsättning enligt LSS

- I Steninge Slottspark, Märsta-Sigtuna Kommun
- Lantbrukets väg och Keramikens väg



Om du vill veta mer om LSS-boendet i Steninge, Märsta, eller är intresserad av placering är du välkommen att kontakta oss.



**Anne-Lee Nicolaides**

Affärsområdeschef Adela LSS

010-166 50 20

[anne-lee.nicolaides@adelagruppen.se](mailto:anne-lee.nicolaides@adelagruppen.se)



**Maria Råssmo-Gullin**

Verksamhetsutvecklare Adela LSS

010-166 50 21

[maria.rassmo-gullin@adelagruppen.se](mailto:maria.rassmo-gullin@adelagruppen.se)

[adelagruppen.se](http://adelagruppen.se)



**Adela\_LSS**