

Adelabladet

Intervju med Jenny och Claes vid Lantbrukets väg gruppboende

I detta nummer träffar vi två av hyresgästerna vid Adela LSS nya gruppboende Lantbrukets väg i Steninge slottspark.

Svenskans nyord speglar samtiden

Det svenska språket utvecklas hela tiden - frågan är bara om vi hänger med. Sedan 1986 har nyordslistan publicerats strax efter jul och gett en tillbakablick på vad som legat i fokus under det gångna året.

Valet 2022: Vad händer härnäst i region Stockholm?

I mitten av september stod det klart att Stockholmsregionen får ett maktskifte. Vad kommer att hända nu, och hur ser Socialdemokraternas plan ut för regionen?



Höstens middagsbord bjuder på hetta

Billiga vardagsrätter, alkoholfria viner och kryddstark mat. Vi tittar närmare på några av årets mattrender och bjuder på ett värmande och pepprigt recept att laga i höst!

Valet 2022: Vad händer härnäst i region Stockholm?

I mitten av september stod det klart att Stockholmsregionen får ett maktskifte. Vad kommer att hända nu, och hur ser Socialdemokraternas plan ut för regionen?



När denna artikel skrivs i mitten på september har det bara gått någon timme sedan det alldeles färska valresultatet släpptes.

Det står nu klart att det inte bara blir ett maktskifte i riksdagen, utan även i Stockholmsregionen. Den preliminära mandatfördelningen för region Stockholm visar att Socialdemokraterna har ökat till 50 mandat från tidigare 40. Även Vänsterpartiet och Sverigedemokraterna har ökat med två respektive ett mandat jämfört med mandatperioden 2018-2022. Moderaterna, Centern, Kristdemokraterna, Liberalerna och

hur styret kan komma att se ut, och det är i skrivande stund inte klart vilka Socialdemokraterna kommer att alliera sig med. Miljöpartiet har dock gått ut med att de kommer att byta sida efter att ha suttit vid makten med det blå blocket under den senaste mandatperioden. I slutet på september kommer vi att ha fått veta vilka partier som kommer att styra regionen de kommande fyra åren i samarbete med Socialdemokraterna, och regionfullmäktige har sitt första sammanträde den 18 oktober. Socialdemokraterna har presenterat en agenda för

Här lyfter man de problem som framkom under coronapandemin, där Stockholm hade en högre andel äldre som gick bort på grund av corona jämfört med andra regioner.

Planen framåt är även att minska privatiseringen av äldreomsorgen, öka antalet anställda inom omsorgen och se till att det finns fler i personalen med medicinsk kompetens. Tryggare anställningar och bättre arbetsvillkor för personalen ska leda till högre kontinuitet och bättre livskvalitet för patienter och kunder. Fler



Miljöpartiet minskade samtliga sina mandat i regionfullmäktige.

Det här betyder alltså att det blir en mandatperiod med Socialdemokraterna i spetsen. Det finns flera tänkbara lösningar för

arbetet i regionen under 2023, ett "nystartsprogram" på 23 punkter som ska se till att sätta igång de allra viktigaste förändringarna. En bättre äldreomsorg är en av sex huvudområden i programmet.



sjuksköterskor ska anställas för att öka den medicinska kompetensen inom äldreomsorgen. I programmet nämns dock inget om den redan rådande personalbristen inom vården och hur man ska lösa detta.

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



Maria Råssmo-Gullin

Verksamhetsutvecklare Adela LSS

010-166 50 21

maria.rassmo-gullin@adelagruppen.se

adelagruppen.se



Adela_LSS

Adelabladet träffar: Jenny och Claes vid Lantbrukets väg gruppboende

Adelabladet fick sig en pratstund med Jenny och Claes, två av hyresgästerna vid Adela LSS nya gruppboende Lantbrukets väg i Steninge slottspark.



Claes, 41 år

I april 2022 bytte Claes Sala mot Steninge slottspark och flyttade in på Lantbrukets väg gruppboende. Här trivs han bra, och han tycker mycket om det fina huset.

När Claes inte är iväg på daglig verksamhet håller han igång genom promenader i sällskap med personalen och med favoritaktiviteten pussel. Det är viktigt för honom att känna sig avslappnad för att han ska må bra, så frisk luft och hjärngympa passar perfekt. Han drömmer om chansen att få flyga utomlands med en granne en dag - vilken granne som får följa med har han dock inte avslöjat!

Vi är nyfikna på vem Claes skulle bjuda in på lunch, om han fick bjuda vem som helst. Claes funderar en stund. "Jag skulle bjuda in min mamma, Stine, och berätta för henne om mitt jobb och att jag väver mattor", säger han.



Jenny, 23 år

Jenny flyttade in på Lantbrukets väg i juli 2022, och tycker att det känns fint att det är så mycket gemenskap mellan hyresgästerna. Tidigare bodde hon på ett gruppboende i Tumba.

Hon sitter gärna och spelar kort med personalen, och en god stämning är viktig för att hon ska må bra i vardagen. För att hålla igång kroppen går hon gärna ut i skogen och plockar svamp tillsammans med personalen. Nu längtar hon efter att komma igång med den dagliga verksamheten.

När det är dags för Jenny att berätta vem hon gärna skulle bjuda in på en lunch säger hon Emil, en



tidigare granne på gruppboendet i Tumba. "Jag skulle vilja berätta för honom hur jag har det på det nya boendet", säger hon.

När vi rundar av intervjun säger Jenny att hon gärna skulle läsa mer i Adelabladet om våra nya gruppboendestäder. Det önskemålet uppfyller vi gärna - håll utkik i kommande nummer!

Vill du bli intervjuad av Adelabladet?

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



Svenskans nyord speglar samtiden

Det svenska språket utvecklas hela tiden - frågan är bara om vi hänger med. Sedan 1986 har nyordslistan publicerats strax efter jul och gett en tillbakablick på vad som legat i fokus under det gångna året.

Nyordslistan har kommit ut sedan 1986 och sammanställs varje år av Språkrådet och Språktidningen.

Listan brukar ligga på ett fyrtiotal ord som väljs ut från ett grundmaterial på flera hundra förslag. Kraven för att ett ord ska hamna på nyordslistan är bland annat att det har blivit vanligt i

allmänspråket, det vill säga att vi svenskar verkligen använder oss av ordet, samt att det används i våra etablerade medier.

Alla språk utvecklas, och nyordslistan är ett både kreativt och kul sätt att se på vilket sätt just svenskan har förändrats under det gångna året. Vilka nationella och internationella händelser har

satt så djupa spår i oss att de har påverkat vårt språk? På senare år har faktiskt denna relativt nya svenska vana att sätta ihop en nyordslista inspirerat även andra länders språkinstitut att skapa sina egna listor.

Tack vare den stora mediala uppmärksamheten kring listan har några av de svenska orden

letat sig ut i världen och blivit en del av bland annat den engelska nyordslistan – till exempel *flygskam*. Även de svenska nyorden kan lånas in från andra språk (*sudoku*), men vanligare är att de förändras på vägen för att passa den svenska grammatiken och vårt sätt att stava (*svajpa*). Andra sätt att bilda nya ord är genom sammansättningar av redan existerande ord (*vaccinpass*, *distansarbete*) eller i form av så kallade teleskopord, där två ord flätas ihop (*hemester*, *burkini*). Det är nog ingen som blir förvånad över att engelskan är det språk vi lånar allra flest ord från, men på plats nummer två hittar vi faktiskt japanskan!

Under pandemin blev nyorden ett hett ämne. Plötsligt behövde vi

massor av nya ord för att beskriva vår nya verklighet. Ansiktsmasker ledde till irriterande *maskne*, *vaccinpasset* lät oss resa utan att ta ett coronatest först och husdjuren blev *djuränklingar* när husse eller matte avled. Lika många nya svenska ord har inte skapats under en så kort period sedan andra världskriget.



Frågan är nu vad som kommer upp på 2022 års nyordslista. På Språktidningens hemsida föreslår

läsare bland annat *automagiskt* (något som sker automatisk, utan att du riktigt förstår hur det har gått till), förföräldrar (en paraplyterm för både far- och morföräldrar) och att skärma (att sitta med en skärm, till exempel mobilen eller läsplattan, och göra något).

Vilket eller vilka nyord sammanfattar 2022 för dig?

Skicka gärna in dina förslag till oss på Adelabladet tillsammans med en kort motivering, så publicerar vi dem i ett senare nummer!

E-post: omsorg@adelagruppen.se

Höstens middagsbord bjuder på hetta



Billiga vardagsrätter, alkoholfria viner och kryddstark mat. Vi tittar närmare på några av årets mattrender och bjuder på ett värmande och pepprigt recept att laga själv i höst!

Matpriserna skenar och de flesta

av oss behöver hålla hårdare än vanligt i plänboken i år. Det här avspeglar sig även i de rådande trenderna: billiga och enkla rätter ligger högt i kurs. Dietisten Hanna Olvenmark gjorde för ett par år sedan succé med sin receptbok **Portioner under tian**, och den

käns passar perfekt att plocka fram hösten 2022. Olvenmarks recept är inte bara billiga, utan dessutom goda och näringsriktiga. Recepten hittar du dessutom alldeles gratis på hemsidan www.undertian.com.



Plåtmat är det perfekta matkonceptet för snabba, billiga och enkla vardagsrätter. Du tillagar alltså hela middagen på en och samma plåt, och precis som pyttipanna är plåtmat ett perfekt sätt att göra sig av med trötta rester eller ensamma, bortglömda grönsaker i kylan. Här sparar du dock tid genom att slippa tärnandet: skär bara upp allt i passande portionsstorlek och släng på plåten! Dessutom är det ett enkelt sätt att förbereda större mängder mat, så att du samtidigt får morgondagens lunchlåda fixad. De största receptsajterna har alla mängder av recept på plåtmat - kika hos bland annat Ica, Coop och Tasteline.

När fokus ligger på att laga enkel och billig mat är det lätt att glömma bort smaken. Där kommer en annan av årets trender in, nämligen hetta. Nu vill vi att det händer grejer i munnen!

Srirachan har redan hittat in i våra kök, och den klassiska sweet chili-såsen har fått sig ett uppsving. Men i år är vi allra mest nyfikna på nya, exotiska pepparsorter.



Varför inte testa att sätta lite fart på både köttbullar och värmande soppor med sichuanpeppar? Även vår vanliga svartpeppar ger en härlig, varm arom till maten när du mal den själv istället för att köpa färdigmald. Missa inte att testa vårt recept som sätter just svartpepparn i fokus.

På dryckessidan väljer många nu bort alkohol, men vill gärna ha ett både gott och vuxet alternativ. Moa Gürbüzer, grundaren bakom Oddbird alkoholfria viner, ifrågasätter vårt sätt att se på alkohol som en självklar del av festligare sammanhang. Oddbirds vita, röda och mousserande viner ser precis lika lika tjustiga ut som traditionella viner, men alltså är helt alkoholfria.

På Systembolaget hittar du dessutom färdigblandade klassiska cocktails vars kluriga namn hintar om att de innehåller lite eller ingen alkohol. Vad sägs till exempel om en neigroni eller en ginish & tonic? Många restauranger erbjuder nya alternativ med fermenterade ingredienser som ger en spännande, lätt pärlande drink utan att någon alkohol behövs. Kanske har du redan testat den tebaserade, fermenterade drycken kombucha?



Oavsett trender så finns det några tips som alltid underlättar i vardagsköket. Planera veckans matsedel för att komma undan billigare, och avsätt tillräckligt med tid för matlagningen så blir den mer njutningsfull. Vi önskar dig en riktigt god höst med många spännande smaker!

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

AdelaGruppen

Recept

En pepprig italiensk klassiker till höstens middagar

Cacio e pepe är en klassisk italiensk rätt som de senaste åren har fått ett riktigt uppsving. Namnet betyder ost och peppar, och det är inte konstigare än så: spagetti, pecorino-ost och nymalen svartpeppar. Enkelt och magiskt gott!

Du behöver (för 4 portioner):

- 4 portioner spagetti (ca 350 g okokt).
- 2 dl finriven pecorino (parmesan går också bra)
- 1 msk nymalen svartpeppar (inget färdigmalet pulver utan rejäla, fina korn ska det vara!)
- 1 msk smör eller olivolja

Gör så här:

1. Mal 1 msk svartpeppar. Har du inte en pepparkvarn, köp hela korn och mortla - hellre till lite

större bitar än alldeles finmalet.

2. Koka spagettin ett par minuter kortare än vanligt. Den ska alltså inte vara riktigt klar, utan kommer att lagas färdigt i själva såsen.

3. Under tiden som pastan kokar, fräs svartpepparn i smör eller olivolja. När du känner att det börjar dofta peppar drar du av stekpannan från värmen och häller på 3 dl hett pastavatten från spagettikastrullen samt 1,5 dl av den finrivna osten. Rör tills osten har smält. Stärkelsen i

pastavattnet gör såsen slät och krämig, så att inte all ost hamnar i en klump i pannan.

4. Häll av spagettin, spara gärna lite till av pastavattnet. Lägg spagettin i stekpannan och blanda väl med såsen, så att allt blir riktigt krämigt. Om såsen känns för tjock eller för torr, späd med pastavattnet.

5. Toppa med resten av den finrivna osten och ett par tag med pepparkvarnen.

Klart för servering!

