



SU på resa i Balkan

Innehåll	sidan
Välkommen till årsmötet	3
Fem länder på tio dagar	6-7
Här blommar betongen	12-13
Vårens aktiviteter	14-27

Medlemsbladet

Medlemsinformation för
Linköpings Senioruniversitet

Redaktion

Anna-Lena Rönn (sammank.)

Ginger Falck

Stina Söderlund

Tommie Nyström (grafisk form)

Kontakt

redaktionen@sulink.se

Tryck Fontänen

Linköpings Senioruniversitets

Styrelse

Roland Hjerppe, ordförande

Anna-Lena Rönn, vice ordförande

Marianne Bolgert, ekonomiansvarig

Eva Ogensjö, sekreterare

Kristina Bengtsson, ledamot

Marjot Rautio, ledamot

Anita A-Schütz, ledamot

Catharina Björkman Svensson,

ledamot

A-C (Stina) Söderlund, ledamot

Britt Öster, ledamot

Expedition

Postadress

Klostergatan 49

582 23 Linköping

Besöksadress

Kunskaps Gallerian Linné

Folkuniversitetet

S:t Larsgatan 44, 1 tr

Telefon 013-10 10 50

E-post info@sulink.se

Webbplats www.sulink.se

Bankgiro 5219-2135

Swish 123 265 66 43

Org.nr 822001-9569

Expeditionens ordinarie telefon- och besökstider är:

Måndag, tisdag och onsdag
kl.10.00–12.00.

Expeditionen har stängt från 18/12 till
6/1. Öppnar åter 7/1.

Besök www.sulink.se för information om
eventuella ändringar.

Omslagsbilden

Emina guidade SU-resenärerna i
Sarajevo. Hon berättade dels om
stadens historia, dels om belägringen
under kriget.

Foto: Anna-Lena Rönn

www.sulink.se

Ordförandens rader

Tänd ett ljus!

*Tänd ett ljus och låt det brinna,
låt aldrig hoppet försvinna,
det är mörkt nu,
men det blir ljusare igen.*

Det är mörkt nu, på många platser,
på många sätt, men du kan tända
ett ljus, vi kan tända många ljus,
var och en av oss på sitt sätt. Det är
lätt att tända ljus för sina nära och
kära, ändå blir det ofta försummat,
de finns där, de tas för givna, de
kanske irriterar, stör.

Vi kan lyfta vår blick till vår omgiv-
ning och låta ljuset brinna för dem
vi möter genom de små vardagliga
handlingar vi gör, såsom att le,
hälsa, småprata, hjälpa till.

Vi kan också göra det tillsammans,
och ett av de sätt vi kan göra det på
är i en förening; man går tillsam-
mans för att verka för en viss fråga
eller anordna verksamhet, ibland
genom frivilligt arbete.

En stor del av oss som bor i Sverige
är med i någon av de cirka 200 000
ideella föreningar som finns här. De
flesta är medlemmar utan att vara
direkt verksamma i föreningen.
Några har valt att vara aktiva,
engagera sig som styrelseledamot,
ledare eller som medarbetare i
föreningens verksamhet.

Du som läser detta är medlem i en
ideell förening, en av de fem pen-
sionärsuniversiteterna och 29 senior-
universiteterna. Alla samarbetar
med Folkuniversitetet, utom
Eskilstuna som samarbetar med
Studieförbundet. Folkuniversitetet
och Studieförbundet är två av
de nio statsbidragsberättigade
studieförbunden.

De aktiviteter du hittar i detta
medlemsblad är resultatet av 33
medarbetares strävan att erbjuda
dig intressanta, lärorika och
tankeväckande kurser, föredrag,
konstvisningar, musikcaféer och
resor.

I svaren på enkäten som vi gjorde
våras, och som besvarades av över
400 medlemmar, finns flera förslag
till nya aktiviteter, som många efter-
lyser, som de gärna skulle vilja delta
i. Det som de svarande tyckte att vi

skulle anordna var bland annat
- studiebesök, 78 % av de svarande
- seminarier, 51 %
- filmstudio/filmklubb, 33 %

Inget av detta finns med i vårens
aktiviteter. Det kanske är du, kära/
käre läsare som engagerar dig och
blir en av våra nya medarbetare,
som anordnar studiebesök, startar
en seminarierie eller en film-
klubb? Kanske har du vänner eller
bekanta som inte är medlemmar i
SU, men som du kan bjuda in för
att bistå dig i detta?

Trots att det är mörkt nu i omvärld-
en, demokratier hotade av auto-
kratier på frammarsch, kriser och
krig på många håll, värmeböljor
och översvämningar, ja, listan kan
göras lång, så kan vi aldrig låta
hoppet försvinna. Jag läste nyligen
en mening som fastnade:

»När du på TV ser katastrofer och
elände skall du titta på dem som i
allt detta arbetar med att lyfta och
röja, forsla bort bråte, hjälpa de som
skadats.«

Därför vill jag sluta med Stig
Dagermans rader från 1954

Jorden kan du inte göra om.

Stilla din häftiga själ!

*Endast en sak kan du göra:
en annan människa väl.*

*Men detta är redan så mycket
att själva stjärnorna ler.*

*En hungrande människa mindre
betyder en broder mer.*

Roland Hjerppe

Ordförande

roland.hjerppe@sulink.se

070-399 46 19



Foto: Göran Billeon

Välkommen till SU:s årsmöte

onsdagen 19 mars kl. 13.00

Årsmötet äger rum i Vagnhallen, Fontänen, Västra vägen 32.
Föransmälning krävs eftersom vi bjuder på lättare förtäring efter mötet.
Håll utkik efter anmälan på SU:s webbplats!

Efter årsmötetsförhandlingarna är det dags för ett intressant föredrag om ett aktuellt ämne. Författaren Malin Haawind talar om sin senaste bok »Den som följer en stjärna vänder inte om«. Den handlar om Malin Blomsterberg, Ellen Keys trotjänarinna. Läs mer om Malin Haawind på sidan 22.

Har du synpunkter på vår verksamhet? Eller förslag till förändringar och förbättringar?

Eller nya idéer? Skriv då gärna en motion till årsmötet.

Motioner ska skickas eller lämnas till expeditionen senast lördag 1 februari.

Expeditionens mejladress är info@sulink.se

Skriv Motion i ämnesraden.

Postadressen är Klostergatan 49, 582 23 Linköping.

Besöksadressen är Kunskapsgallerian, Folkuniversitetet, S:t Larsgatan 44 1 tr.

Årsmötet öppnas av styrelsens ordförande eller den styrelsen utser.

Vid årsmötet ska följande frågor behandlas:

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet
3. Val av två personer att jämte ordföranden justera dagens protokoll, tillika rösträknare
4. Fråga om mötets stadgeenliga sammankallande
5. Fastställande av dagordning
6. Styrelsens verksamhetsberättelse för det gångna året
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultaträkning och balansräkning
9. Beslut om resultatdisposition
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Styrelsens förslag till medlemsavgift för nästföljande verksamhetsår
12. Val av styrelseledamöter
13. Val av styrelseordförande
14. Val av två revisorer och en revisorssuppleant
15. Val av valberedning
16. Inkomna motioner
17. Beslut om ändring av §1 i stadgarna för Senioruniversitet i Linköping
Ändringen kräver två beslut, det första togs på årsmötet 2024.
18. Årsmötetsförhandlingarna avslutas

Seniordagen lockade många

Det var en regnig och grå oktoberdag, men folk strömmade till Konsert & Kongress. Linköpings kommun hade bjudit in till Seniordagen 2024 och det var många som hörsammat inbjudan. Arrangörer var Vård och omsorg, kultur och fritid för äldre på uppdrag av Äldrenämnden. Dagen bjöd på ett varierat program, och var gratis. I år var det två föreläsningar på temat hälsa, ett handlade om att förbättra sin hjärn-

hälsa, ett om psykisk hälsa. Det bjöds också på pausgympa, modevisning, allsång och konsert med Kulturarbetarna som hyllade schlager genom tiderna. Många föreningar och företag fanns representerade och presenterade sin verksamhet på Seniordagen. Ett bra sätt att visa upp sig. Tyvärr saknades SU i år, men förhoppningsvis är vi med nästa år.

Text: Ginger Falck
Foto: Göran Billeson



Jonatan Hermansson, ordförande i Vård- och omsorgsnämnden, invigningstalade.



Linköpings kommun som arrangerade Seniordagen var naturligtvis där och berättade om Vård- och omsorgsnämndens arbete.



Många föreningar och företag passade på att visa upp sig under Seniordagen.



För att ingen skulle stelna till av allt sittande, var det lite pausgympa med Friskis och Svettis mellan föredragen.

Rapport från regionkonferensen

Den 1 oktober 2024 anordnade Senioruniversitetet (SU) Motala/Vadstena en regionkonferens i Motala. Eva Ogensjö (vår sekreterare i styrelsen) och jag deltog tillsammans med 17 andra från SU i Norrköping, Jönköping, Kalmar, Växjö och Motala/Vadstena. På programmet stod information från Åsa Forsman, Folkuniversitetet, och även grupparbeten kring frågor som hur vi engagerar deltagare och funktionärer, hur vi kan öka samarbetet mellan våra SU, med mera.

Vårt att notera är vad som gäller angående försäkring när man deltar i SU:s aktiviteter. Försäkring gäller för den som deltar i studiecirkel, men inte vid våra dagsresor. Därför

är det viktigt att medlemmarna har ett eget försäkringsskydd. Vid resor anordnade av bussbolag eller researrangör gäller deras försäkring.

I ett grupparbete hade vi en dialog kring hur vi kan locka fler medlemmar att bli medarbetare hos oss. Personliga kontakter, direktförfrågningar, medlemsträffar och möten för nya medlemmar var några förslag. Vi var också överens om att det är viktigt att minimera beroendet av nyckelpersoner för att bli mindre sårbara.

Vi fick en intressant information av P-G Igelström, ordförande i Intresseföreningen Motala Verkstad. Han gav oss bakgrund och historia om

Göta kanal och Motala Verkstad, en resa i tid och rum.

På eftermiddagen hade vi grupparbete om hur vi kan öka samverkan mellan våra SU, samt hur digitala eller analoga vi ska vara. Vi inser att alla inte är fullt ut digitala och måste tillgodose både de som är digitalt vana och de som inte är det. Frågan om tillgänglighet var också en punkt, och nåbara bör vi vara men kanske inte alltid fysiskt.

Efter en kul och givande dag för Eva och jag hem, fyllda av inspiration.

Text: Catharina Björkman Svensson
Ledamot i styrelse och resegrupp

Bättre sent än aldrig

När jag tittat igenom höstens kursutbud anmälde jag mig till »Upptäcktsfärd i Linköping«. Efter att ha bott här i drygt 35 år tyckte jag att det var dags att lära mig mer om den stad jag bott i så länge. En eftermiddag i slutet av augusti hälsade kursledarna Margareta Carling och Ann-Christine (Stina) Söderlund gruppen välkomna. Vi var en blandad skara med olika förväntningar. En del relativt nyinflyttade, andra infödda östgötar och linköpingsbor.

Det var sju träffar som väntade, varav fyra var vandringar i staden under ledning av engagerade och kunniga guider från Linköpings guideklubb.

Anna Tärnemark Nord inledde sin vandring vid Folkungabrunnen, en illa omtyckt skulptur då den invigdes 1927. Nu en självklar del av Stora torget, inte minst som mötesplats. Vi fick en rejäl inblick i stadens offentliga konst och arkitektur och promenaden avslutades nere vid Stångebro där Målarmusslan lyste i all sin glans.

En vandring tog oss långt tillbaka i historien och Susanne Ganstrand

berättade inlevelsefullt om händelser, personer och byggnader i Linköpings bitvis blodiga och brinnande historia. Det kändes nästan lite märkligt att se nutiden fara förbi, bland annat i form av elsparkcyklar, vid vår två timmar långa vandring. Vi gick från yttre borggården ner till Stångebromonumentet. Många hundra år hade passerat och nere vid fältet blåste det lite kyliga vindar, men det var ingenting mot vad som utspelades i omgivningarna i september 1598, i slaget vid Stångebro.

Trädgårdsföreningen bjöd på många upptäckter som förevisades under Ellinor Collins kunniga ledning.

Tannefors kvarnby fick vi uppleva under en dramavandring då Kersti Haraldsson mötte upp iklädd tidstypiska kläder. Vi träffade Lort-Kristin, Augusta som arbetade på triåfabriken och salpetersjudare Anders. Fru Göransson dök upp i

sökandet efter sin försupne make och gamla Mor Stina blev sista bekantskapan.

Ett par föreläsningar ingick också. En kring pest och kolera och en om starka kvinnor med anknytning till Linköping eller Östergötland. Det var nöjda kursdeltagare som lämnade Fontänen med smaken av en god blåbärskaka i munnen. För mig kändes det som om Linköping hade fått en själ med hjälp av kursens innehåll och det var förvisso sent, men bättre det än aldrig.

Sonja Wretzén



Guiden Kersti Haraldsson från Linköpings guideklubb ger liv åt mjölnerpigan Augusta i dramavandringen om Kvarnbyn.

Foto: Göran Billeon

Höstdagar och höjdpunkter på Balkan

En sen höstkväll landar ett plan från Skopje på Skavsta flygplats. Ur det kliver en trött men nöjd skara SU-medlemmar.

Tio dagar tidigare hade gruppen rest till Serbiens huvudstad Belgrad. Staden mötte med skön sensommarvärme. Efter incheckning och lunch på vårt hotell, följde en stadsvandring. Den avslutades vid fortet, som har en hänförande utsikt där floden Sava möter Donau. Belgrad är en stad i snabb utveckling. Internationella investeringar bidrar till en ny flodnära bebyggelse. Höga skyskrapor kontrasterar mot den gamla stadens charm. Tidigt följande morgon embarkerades ett tåg vid Belgrads moderna station för färd till gränsstationen Zvornik. Efter en stärkande promenad på bron över floden Drina, var vi inne i Bosnien-Hercegovina. Där mötte en buss som tog oss vidare. Vid en flodkrök låg vårt pittoreska lunchställe med en damm med kvackande ankor.

Någon timme senare var stämningen en helt annan, vi hade nått Srebrenica. Platsen för det största folkmordet i Europa efter andra världskriget. Under ledning av Ratko Mladic' mördade serbiska styrkor här 8 372 bosniaker. Orten är belägen i en vacker dalgång, numera tyvärr präglad helt av massakern. Minnesplatsen, som påminner om de enorma grav-

fälten i Normandie, var mycket vacker. Efter några timmar for vi, i ett sorgligt stämningsläge, vidare genom Bosnien-Hercegovina och nådde sent på kvällen huvudstaden Sarajevo.

Nästa morgon möttes vi av en förtjusande dam. Hon tog oss genom Europas Jerusalem, som Sarajevo ofta kallas. Emina, själv muslim, berättade inlevelsefullt om hur öst och väst möts här. Muslimer, ortodoxt kristna serber, judar och katoliker samsas och sätter sin prägel på Sarajevo. Staden har en lång och rik historia och visade sig vara just så förtjusande som man tänkt sig. Emina berättade också om belägringen av Sarajevo som pågick mellan 1992–1996, alltså hela fyra år. Den är därmed längre än belägringen av Leningrad under andra världskriget. Befolkningen överlevde tack vare en 800 meter lång försörjningstunnel, som under stora vedermödor grävdes för hand. Självklart besökte vi platsen, fick höra dess historia och tog oss ett stycke genom tunneln.

Efter en slingrig, regnig och disig färd på cirka 1 000 meters höjd vid gränsstationen till Montenegro, tog vi oss i mörkret ned till havsnivå i

Kotor. Morgonen därpå visade sig Kotor vara en helt underbar plats. Belägen vid en vik i Adriatiska havet, omgiven av höga berg och kringgärdad av en stadsmur. Här tillbringade vi några sköna dagar innan färden gick vidare. Bussen klättrade uppåt och över bergen. Resan bjöd på hisnande höjder med fantastiska vyer över Montenegros kust. Här kan man ana landets motsvarighet till franska Nice. Många förmögna människor av olika nationaliteter, inte minst ryssar, har upptäckt dessa kusttrakter.

Efter ytterligare en gränsövergång nådde vi ett regnigt Shkodra i Albanien. Vi lät oss inte nedslås av regn och åska, utan hade en helkväll med både inhemsk musik och egen allsång i hotellets restaurang. Dagen därpå gjorde vi ett kort stopp i huvudstaden Tirana. Vi åt lunch på en restaurang som heter »salt o peppar«. Den ligger i den så kallade förbjudna staden, ett bostadsområde som under Enver Hoxhas kommunistregim enbart var tillgängligt för partitoppar.

Nordmakedonien, det femte och sista landet på resan, nåddes efter en skakig bussfärd på en riktigt dålig väg. Vårt mål var Ohrid, en stad i sydvästra delen av landet, vid Ohridsjön. Det var en underbar plats som mötte oss med sol och värme. Här njöt vi av de pittoreska omgivningarna, en båtfärd på sjön,



Från höjden vid fortet i Belgrad ser man hur floden Sava rinner ut i Donau.



En vacker minnesplats över de 8 372 bosniaker som avrättades i Srebrenica.



Den mysiga nordmakedonska staden Ohrid ligger vid Ohridsjön som är upp till 300 m djup.



På en av gatorna i Skopje låg guldsmedsaffärerna vägg i vägg med exklusiva tygbutiker.



Vingården Šipčanik söder om Podgorica lagrar vinet i en tidigare hemlig jugoslavisk flyghangar.



En smal väg med hårnålskurvor fick en mötande bil att köra nära berget.



Tunneln som försåg Sarajevoborna med förnödenheter började i källaren på det här huset.

en mörk och mysig vandring genom staden längs en brygga till en genuin restaurang. Vistelsen var en av resans absoluta höjdpunkter.

Resans slutmål var huvudstaden Skopje. En myllrande stad som delas av floden Vardar i två stadsdelar, präglade av västlig respektive östlig kultur och religion. Staden har en rik historia från både osmansk och

romersk tid. Numera ett kulturellt centrum med universitet. I modern tid är staden mest känd för två saker. Dels alla nytillverkade statyer i gammal stil. Dels jordbävningen som 26 juli 1963 raserade cirka 80 procent av bebyggelsen. Den har byggts upp genom en imponerande »make-over«. Här avslutades vår Balkanfärd efter 10 dagars intensiva upplevelser och

äventyr. Härliga middagar och två fantastiska vinprovningar hann vi också med. Av den trista översvämningen, med flera dödsfall i Bosnien-Hercegovina och demonstrationen med åtföljande kravaller i Tirana, märkte vi dock föga.

Text: Ebbe Lundgren
Foto: Anna-Lena Rönn, Arnold Solmar

Grusigt eller rinnigt – det finns hjälp för

Många lider av torra ögon. Minusgrader, torr luft och kalla vindar får besvären att bli värre. Ögonen kan kännas grusiga, ömma och irriterade eller så rinner tårarna nerför kinderna. Det finns inget mirakelmedel som hjälper alla, men det går att lindra besvären avsevärt. Det finns också avancerade behandlingar.

Det är cirka 20 procent av alla svenskar som lider av torra ögon. Besvären beror ofta på att tårproduktionen försämras eller på att tårvätskans kvalitet blir sämre, ibland en kombination.

Tårvätskan behövs för att hålla ögat fuktigt, mota bakterier och minska risken för att skräp fastnar. Den består av slem, vatten och olja. Oljan, som håller kvar tårvätskan i ögat, produceras av Meiboms körtlar. De sitter på insidan av de övre och nedre ögonlocken och oljan sipprar ut genom små, små öppningar vid franskanterna. Ibland kan oljan stelna och knappt komma ut. Det

ger torra, svidande, röda och grusiga ögon. I andra fall kan oljeproduktionen minska så att torrheten orsakar för mycket tårar som rinner ut.

– **Sverige är det enda landet i Europa som inte räknar torra ögon som en ögonsjukdom, trots att runt två miljoner är drabbade, säger Fredrik Källmark som är medicine doktor och legitimerad optiker.**
– Det är Socialstyrelsen som avgör vad som klassas som sjukdom och det beslutet påverkar vården. Ögonklinikerna har fullt upp med behandling av till exempel grön starr, grå starr, sjukdomar i gula fläcken och skador på näthinnan.

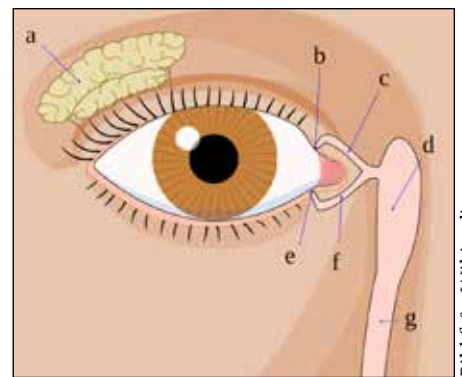


Bild från Wikipedia

Tårsystemet:

a) tårkörtel, b) övre tårpunkt, c) övre tårrör, d) tårsäck, e) nedre tårpunkt, f) nedre tårrör, g) tårnäs kanal.

Problemen med torra ögon hinns knappt med. Patienterna får ofta bara rådet att prova ögondroppar, men det går att göra mer.

Fredrik Källmark driver

Källmarkskliniken, landets enda klinik för behandling av torra ögon. Han hade tänkt bli läkare, men trivdes så bra med extrajobbet på Karolinska sjukhusets ögonklinik att han utbildade sig till legitimerad optiker. Efter examen arbetade han några år på S:t Eriks ögonsjukhus i Stockholm. Läste vidare och »halkade« in på forskningen om sjukdomar i gula fläcken. Han doktorerade och har undervisat och forskat på Karolinska Institutet i många år. I åtta år var han adjungerad professor i Texas på University of Houston i USA. Det var där han började intressera sig för torra ögon, då detta var något man sedan länge arbetat med i USA.

Tillbaka i Sverige startade han 2014 en klinik i Solna för behandling av torra ögon, och efter några år en i Malmö. Pandemin slog hårt mot verksamheten eftersom en stor del av patienterna uteblev. Han tvingades stänga kliniken i Malmö och minska personalstyrkan.

– Det var några tuffa år. I dag är vi tre som arbetar på kliniken. Det är jag, Victoria Rhawi och Eleonor Tjerngren. De båda har magisterexamen i klinisk optometri och är legitimerade optiker. Vi är IRPL-



– När man jobbar kliniskt stöter man ständigt på nya frågor. Jag drivs av nyfikenhet och fortsätter att forska. Det senaste projektet handlar om behandling av Sjögrens syndrom, säger Fredrik Källmark.

torra ögon

certifierade och kan därför behandla dysfunktion i Meiboms körtlar med två sorters speciell laser. Vi har också annan mycket avancerad utrustning och kan till exempel behandla kvalster som kan ge upprepade infektioner.

– Eftersom torra ögon kan bero på en rad olika sjukdomar, samarbetar vi med andra läkare, bland annat hudläkare och reumatologer.

Klinikens patienter får först gå igenom en grundlig timplång undersökning. Olika sjukdomar, vissa mediciner, hormonella förändringar, kontaktlinsanvändning, långa pass vid datorn och infektioner, är bara några orsaker till torra ögon. Problemet blir vanligare med stigande ålder, men unga kan också drabbas.

– Av våra patienter är ungefär 70 procent kvinnor och bara 30 procent män. Men jag tror att andelen män är större, fast de är inte lika bra som kvinnor på att söka hjälp.

Apoteken och många optiker har olika ögondroppar, salvor och sprejer som lindrar en stund, men inte kan bota eller läka. Det finns inget preparat som passar alla, man måste prova sig fram. Preparaten skrivs inte ut på recept och omfattas inte av högkostnadsskyddet.

– Flaskorna ger lika stora droppar varje gång, det är bra. Däremot är jag inte förtjust i sprejer. Dels är det svårt att veta hur mycket som faktiskt når ögat. Dels finns det alltid lite skräp på ögonfransarna och ögonlocken som kan komma in i ögat. Jag tycker inte heller att man ska använda sprej när man har ögonmakeup, även om det enligt förpackningen går bra.

Fredrik tycker också att man ska avstå från att tatuera ögonbryn och franslinjer. Det beror på att färgen efter några månader kan migrera in i ögat och orsakar en infektion.

– Och man ska helst inte använda Botox för att minska rynkorna i ögonvrånarna. Vill det sig illa kan behandlingen påverka tårproduktionen. Var rädd om dina ögon.



– *Torra ögon är inget banalt problem utan ett komplicerat. Men det går att lindra och i många fall helt avhjälpa besvären, säger Fredrik Källmark, här tillsammans med medarbetarna Eleonor Tjerngren och Victoria Rhawi.*

Använd solglasögon. Välj ögondroppar utan konserveringsmedel. Stimulera oljeproduktionen genom en lagom varm ögonmask och massage av ögonlocken. Gå på regelbundna ögonundersökningar.

Eftersom torra ögon inte klassas som en ögonsjukdom finns det inga diagnoskoder och utan dem kan privata vårdföretag inte träffa avtal med regionerna. Det betyder att besök och behandlingar på kliniken kostar en hel del.

– Så är det, tyvärr. Alla har inte möjlighet att komma hit, och bor man långt bort tillkommer kostnader för resa och kanske övernattnings. För att underlätta för patienter från andra delar av landet, sätter vi alltid av tid för både undersökning och behandling samma dag.



I undersökningsrummet finns gott om avancerad utrustning.

Mer info finns på
www.kallmarkskliniken.se

ter från andra delar av landet, sätter vi alltid av tid för både undersökning och behandling samma dag.

Text och foto: Anna-Lena Rönn

Betong kan vara färgglatt

Betong. Det kan låta stort, grått och tungt, men det behöver inte alls vara så. Tyngden finns förstås, men betongföremål kan vara färgglada, lekfulla och ha olika storlekar och former. Till exempel blommor, tuppar och hönor, katter eller jultomtar. Det är bara fantasin som sätter gränser.



– Betongblommor i starka färger har blivit något av min signatur. säger Anna Kardfall.

Anna Kardfall upptäckte betong när hon gick en trädgårdsutbildning för fem, sex år sedan. En av uppgifterna var att jobba med marksten. Hon bestämde sig för att gjuta egna plattor till gången fram till husets entré och gången till källartrappan. Det tog mycket längre tid än hon trott och det behövdes många fler plattor än hon räknat med. – Men jag blev fast! Betong är ett fantastiskt material och resultatet blev riktigt bra. Sedan dess har jag hållit på med betonggjutning på fritiden och även hållit kurser. Nu driver jag också betongen som ett företag på deltid.

Till vardags är Anna även vårdadministratör, men hon har alltid varit intresserad av färg och form. Det blir kanske så om man har en morfar som var hobbykonstnär och en pappa som är träsnidare. – Som tonåring sydde jag mina kläder. Nu är det betong som gäller. Det är skönt för själen att hålla på med något konstnärligt.

I dag fungerar en stor del av källaren som verkstad. Att hålla på med betonggjutning kräver nämligen utrymme, och det är dammig, smutsigt och tungt. Säckarna med finbetong väger 25 kilo. Med hjälp av en skruvdragare vispas pulvret ihop med rumstempererat vatten i en hink. När blandningen är klar ska konsistensen likna tunn gröt. Det finns formar av mjukplast, hårdplast, silikon och latex. Det är olika vilken typ man gillar bäst, Anna föredrar latexformar. Hon berättar att om man gör egna latexformar luktar latexen starkt (hälsosamt) och att man måste ha ansiktsmask om man håller på med det. En del formar har hon köpt på nätet, det finns flera Facebookgrupper för betonggjutare, andra har hon gjort själv. När betongen har hållits i formarna ska de skakas eller slås i bordet. Det gör man för att eventuella luftbubblor ska försvinna och ytan bli slät. Betongen ska härda, stelna, innan den tas ur formen. Mindre föremål



Snart ska gjutningen påbörjas. Anna står inne i verkstaden bland alla formar.

och lekfullt

hårdar på ungefär två till tre dygn. Innan föremålet kan dekoreras ska det torka ordentligt. Torktiden beror på hur stort föremålet är, men man får oftast räkna med ett par veckor för större föremål.

Sedan är det dags att plocka fram färgerna. Man kan måla i flera lager och med olika typer av färger och nyanser. Det går dessutom att skapa effekter med hjälp av vax och glitter.

– Färgen är en tålig utomhusfärg, men jag brukar rekommendera att man tar in föremålen på vintern, då håller de längre. Minusgrader, snö och regn om vartannat kan också leda till att föremålen spricker (frostsprängning).

På hyllorna i verkstaden står blommor, tomtar, fåglar, katter, små grodor och mycket annat. En del är omålade, andra har fått ett första lager färg och några är målade och lackade. Det finns både matt och blank lack. I ett hörn står armeringsjärn som ska kapas och bli lagom långa blomsterstjälkar. Sina alster säljer hon i butiken/verkstan på hemmaplan i Vikingstad. Den är öppen året runt. Hon har öppen trädgård på Östgötadagarna (nästa gång 17–18 maj 2025) och säljer även på marknader runt om i Östergötland.

När Anna leder en kurs håller gruppen till i hennes verkstad/källare. Där finns allt material som behövs. Gruppen träffas två gånger, omkring två tre timmar per gång. På den första träffen går hon igenom olika typer av formar och material. Hon berättar hur man tar hand om formarna och hur man förbereder gjutningen. Hon går också igenom efterarbetet – tvätt, sköljning, rengöring och annat. Sedan är det dags för gjutningen. Deltagarna brukar gjuta två till tre mindre formar var. På nästa träff pratar man om målningstekniker, färger och lacker. Sedan är det dags att släppa loss kreativiteten och sätta igång.

Text: Anna-Lena Rönn
Foto: Göran Billeson

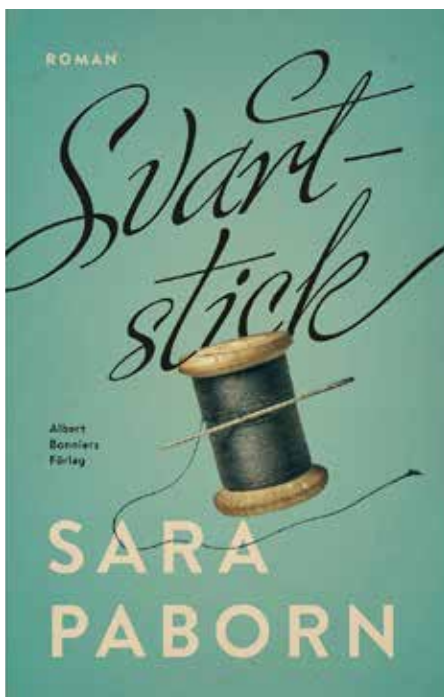


– När det är dags att dekorera föremålen kan man måla dem med flera lager färg, innan de lackas. Man använder färger och lack för utomhusbruk, säger Anna Kardfall.



Några av tomtarna väntar på att målas och dekoreras, andra är mer juliga.

Ett lästips till mellandagarna



Sara Paborn

Svartstick

2023

En berättelse om tre kvinnor och tre tider, tre hemligheter som löper samman som den svarta silkestråden i ett svartstick. Detta är en broderiform från 1600-talet. Delar av boken utspelas i den svenskaste av miljöer, på en kursgård i ett sommarfagert Dalarna. Sara Paborn är en lågmäld berättare med stort sinne för detaljer och en bitsk humor.

Till kursgården Fordom kommer Paula, hon brukar alltid unna sig en eller två kurser per år. Lagad mat och bäddad säng och långt från hennes vardagsliv som högstadie-lärare. Hon har ett stort livsval framför sig, flytta till Värmland med Viktor, nya pojkvännen. Det finns stora hinder på vägen och håller verkligen kärleken?

Gunhild är i 60-årsåldern och har

tillbringat hela livet i Dalarna, hon längtar efter ömhet och kärlek, men den stora passion hon en gång upplevt ligger 40 år tillbaka i tiden, Ska hon nöja sig att vara andra till lags och alltid stå i köket?

På 70-talet förälskar sig den unga Anita i byns nya charmör, Bengt som nyss öppnat ett snabbköp. Bengt har tjuvarlock och blick för innovationer, dessutom har han blick för Anita och hennes sextonåriga hjärta klappar vilt.

Livsdrömmar, livsval och livslögner ger läsaren en inklämmande bild av de tre kvinnornas liv, både i nutid och dåtid. Deras hemligheter kommer upp till ytan och kan leda både till försoning och acceptans av egna tillkortakommanden. Det är en mångbottnad berättelse där den svarta silkestråden binder samman de tre kvinnornas liv.

Inger Hasselbaum.

Glimtar från SU:s höst



– Hmm, vad har vi här? Cirkeln Svamp för nybörjare är populär. Magnus Källberg, som kan det mesta om svamp, berättar först om goda matsvampar och om de farligaste giftsvamparna. Sedan följer tre utflykter i skogen och genomgångar av det gruppen hittar.



Ett sjukdomsfall höll på att ställa till det för oss, men Hans Nilsson blixtkallades och glädde oss alla med en fin föreläsning om Linköpingsmålaren Johan Krouthen.

Visst är du vår nya cirkelledare?

Nu söker vi ledare till cirklar i

- **Botanik**
- **Historia, nutidshistoria**
- **Vardagsekonomi**
- **Stickning**
- **Eget valt ämne**

Du behöver inte vara ämnesexpert för att bli cirkelledare, men du ska ha tillräckligt god kunskap och dessutom vara intresserad av att leda och inspirera deltagare. Cirklarna ska helst hållas minst tre gånger per termin. Cirkelledarna får ersättning och alla nya cirkelledare får gå igenom en introduktionsutbildning.

Vill du veta mer?
Välkommen att kontakta
Britt Öster
Mobil 070-202 41 26

Studiecirkelar våren 2025

Anordnas i samarbete med Folkuniversitetet

- **Första anmälningssdag är tisdagen den 7 januari**
- **Sista anmälningssdag är söndagen den 19 januari**
- **OBS! Cirkelarna är endast öppna för våra medlemmar och anmälan är obligatorisk.**
- Anmälan ska göras på vår webbplats, www.sulink.se
- Anmälningar på annat sätt accepteras inte.
- **För att anmäla dig måste du först logga in på Mina sidor. Där klickar du på Studiecirkelar i den gula rutan till höger. Följ sedan instruktionerna.**
- Vid kurser som löper över flera terminer, har de förtur som följer kursnivåerna löpande.
- När du anmält dig får du ett mejl med en bekräftelse på din anmälan.

Betalning:

Direkt vid anmälan kommer du till en sida hos Walley Bank som hanterar betalningarna för Folkuniversitetets och SU:s räkning. Här kan du välja några olika alternativ:

Väljer du *Betala inom 14 dgr* tillkommer ingen ytterligare avgift. Du får en faktura via mejl direkt när du slutfört din anmälan. Avsändare är Walley Bank och rubriken på mejlet är »Faktura från Stiftelsen Kursverksamheten vid Stockholms universitet« vilket också står på fakturan.

Övriga betalningsalternativ är Swish, betala om två månader, betala i egen takt, banköverföring och kort. Gör du direktbetalning med Swish, banköverföring eller kort, tillkommer ingen avgift.

- Notera att du redan vid anmälan förbinder dig att betala för cirkeln. Skulle den bli inställd eller om något annat inträffar innan kursstart (till exempel sjukdom), kommer avgiften att återbetalas via Walley Bank. Vi tillämpar Folkuniversitetets regler för återbetalning.
- Anmälan är bindande efter anmälningstidens utgång.
- Anmälningvillkoren finns på www.folkuniversitetet.se/anmalningsvillkor
- Innan cirkeln startar får du en kallelse med uppgifter om tid och plats.

Språk

Europarådets nivåskala

Beskrivningarna nedan visar kursens målnivå, inte utgångsläget.

Om du är nybörjare ska du läsa på nivå A1. Om du kan det som står under A1, bör du läsa en kurs på nivå A2 och så vidare.

Nivå A1 Jag kan förstå och använda mycket enkla ord och fraser. Jag kan presentera mig själv och ställa enkla frågor. Jag kan kommunicera hjälpligt på ett mycket enkelt sätt.

Nivå A2 Jag kan förstå fraser och vanliga ord som rör personliga förhållanden. Jag kan kommunicera i enkla sammanhang.

Nivå B1 Jag kan förstå huvuddragen i tydligt standardspråk. Jag kan oförberedd ge mig in i samtal om kända vardagliga ämnen. Jag kan länka ihop fraser på ett enkelt sätt för att beskriva erfarenheter och skeenden.

Nivå B2 Jag kan följa huvuddragen i komplexa texter. Jag kan kommunicera flytande så att ett samtal med en infödd löper i stort sett utan problem.

Nivå C1 Jag kan läsa krävande texter och är även medveten om underförstått innehåll. Jag kan uttrycka mig nästan helt obehindrat utan att leta efter ord. Jag kan använda språket effektivt för olika ändamål.

Nivå C2 Jag kan utan problem förstå så gott som allt jag hör eller läser och referera till fakta och argument. Jag kan uttrycka mig spontant och flytande i så gott som alla situationer.

Är du osäker på din språknivå?

Testa dig gratis på:

www.folkuniversitetet.se/spraktest



Engelska B2

SU01

Vi fortsätter att förkovra oss i engelska. Vi repeterar och utökar vårt ordförråd, förbättrar vårt uttal, förstärker våra grammatikkunskaper och kommunicerar på engelska i varierande former.

Kursbok: *Stepping Stone 4* av Birgitta Dalin, Jeremy Hanson och Kerstin Tuthill.

Maud Sibo-Johansson

Tid Ons. 10.00–11.30, 10 ggr

Start 5 februari

Avgift 750 kr

Engelsk konversation A2/B1

SU02

En kurs för dig som vill fräscha upp dina kunskaper i engelska språket från gymnasiet. Fokus ligger på kommunikation på engelska, men ordförråd, uttal och grammatik kommer också att förbättras. Vi samtalar utifrån texter som vi läser och något program som vi tittar på samt lär oss kommunicera i olika enklare rollspel.

Bok: *Stepping stone delkurs 3*, femte upplagan.

Irene Jankowiak

Tid Tis. 10.00–11.30

Start 4 februari, ej v 8

Avgift 750 kr



Italienska nybörjare, fortsättning

SU03

En kurs för nybörjare/fortsättning. I kursen får deltagarna ett basordförråd med hjälp av övningar, grundläggande grammatik och vardagsfraser. Förtur för tidigare deltagare.

Bok: *Comunicare 1* av Donatella Prete och Pierangelo Sassola ska tas med från start.

Eva-Lena Bard

Tid Tors. 10.00–11.30, 10 ggr

Start 30 januari

Avgift 750 kr

Italienska A2 del 2, fortsättning

SU04

Vi fortsätter att förbättra oss i italienska språkets strukturer samt lär oss kommunicera med enkla rollspel. Läraren som är halvitalienska berättar gärna om personliga upplevelser samt om kultur och vardagsliv i Italien.

Bok: *Comunicare 2* av Donatella Prete och Pierangelo Sassola ska tas med från start. Förtur för tidigare deltagare.

Tiziana Nilsson

Tid Tors. 14.00–15.30, 10 ggr

Start 30 januari

Avgift 750 kr

Italienska B1

SU05

Vi fortsätter att förbättra oss i italienska språkets strukturer samt lär oss kommunicera med enkla rollspel. Läraren som är halvitalienska berättar gärna om personliga upplevelser samt om kultur och vardagsliv i Italien.

Bok: *Prego 3* av Britta Mangili och Serena Prina. Förtur för tidigare deltagare.

Tiziana Nilsson

Tid Tors. 16.00–17.30, 10 ggr

Start 30 januari

Avgift 750 kr

Italienska B2 fördjupning

SU06

Vi fortsätter att förbättra vår italienska genom att läsa texter och samtala kring dessa. Skriftliga och muntliga övningar utvecklar våra grammatiska kunskaper ytterligare. Detta varvar vi med nedslag i den italienska vardagen. Förtur för tidigare deltagare.

Anette Gentile

Tid Ons 14.00–15.30, 10 ggr

Start 12 februari

Avgift 750 kr

Latin för nybörjare NY

SU07

SALVETE! Följ med oss på en språkvandring till antikens Rom och öppna dörrar till den tusenåriga kultur som använt latin som medium! Under kursen kommer vi att läsa mycket enkla texter på latin och tolka bevingade ord, såsom *Mens sana in corpore sano* »En sund själ i en sund kropp«. Vi kommer även att analysera ett antal latinska låneord i svenskan och se på utvecklingen från latin till de romanska språken (italienska, spanska, franska och portugisiska).

Diego Rossi

Tid Fre. 13.00–14.30

6 ggr var tredje vecka

Start 7 februari

Avgift 600 kr



Foto: G.C. från Pixabay

Venedig



Spanska B2 del 3

SU08 DIGITALT Live

Vi fortsätter att lära oss ord, fraser och grammatik. Vi utgår från något mer avancerade texter och kommunicerar på enkel spanska så mycket som möjligt.

Maria Hernández

Tid Tis. 15.00–16.30, 12 ggr

Start 4 februari

Avgift 750 kr

Spanska nybörjare, fortsättning

SU09

En kurs för dig som är nybörjare eller har några kunskaper i spanska. Vi lär oss ord, uttryck och enkla fraser i lågt tempo för att klara enkla vardagsituationer.

Bok: *Caminando 1* av Waldenström, Gustafsson, Westerman och Bretz, fjärde upplagan

Guillermo Muñoz

Tid Ons. 10.00–11.30, 10 ggr

Start 26 februari, ej v 16

Avgift 750 kr



Tyska falska nybörjare, fortsättning

SU10

Över 100 miljoner människor i Europa har tyska som modersmål. Tyska är användbart och dessutom lätt att lära sig förstå och tala,

eftersom tyska och svenska är så nära besläktade.

Vill du kanske beställa på tyska på resan? Har du kanske läst lite tyska och vill fräscha upp dina kunskaper? Då är detta kursen för dig. Med utgångspunkt i kursdeltagarnas önskemål övar vi på att kommunicera, läsa och höra samt repetera basgrammatik. Förtur för tidigare deltagare. Bok: *Ausblicke 1*, av Nilsson, Raab, Braun.

Elizabet Bate Holmberg

Tid Tis. 13.00–14.30, 10 ggr

Start 28 januari, ej v 8 och 16

Avgift 750 kr



Foto: G.C. från Pixabay

Hamburg, Speicherstadt

Konst

Målning – Olja och akryl

SU11

Utveckla din kreativitet och din kunskap om måleriets villkor och mångfald.

Alla är välkomna – såväl nybörjare som proffs.

Thomas Gustavsson

Tid Mån. 13.15–15.30, 12 ggr

Start 3 februari

Avgift 1 200 kr

Målning – Olja och akryl

SU12

Innehåll: Se SU 11

Thomas Gustavsson

Tid Tis. 13.15–15.30, 12 ggr

Start 4 februari

Avgift 1 200 kr

Målning – Olja och akryl

SU14

Innehåll: Se SU 11

Thomas Gustavsson

Tid Tors. 13.15–15.30, 12 ggr

Start 6 februari

Avgift 1 200 kr

Målning – Olja och akryl

SU13

Innehåll: Se SU 11

Thomas Gustavsson

Tid Ons. 13.15–15.30, 12 ggr

Start 5 februari

Avgift 1 200 kr

Lekfullt akvarellmåleri, fortsättning

SU15

Välkommen till en akvarellcirkel under ledning av Eva Lena Bard, konstnär och pedagog. Med hjälp av kravlösa och lekfulla övningar släpper vi loss fantasin och utforskar akvarellens möjligheter. Studiecirkeln passar såväl nybörjare som vana målare. Förslag på material lämnas ut några veckor innan cirkelstart.

Förtur för tidigare deltagare.

Eva-Lena Bard

Tid Fre. 10.00–12.15, 10 ggr

Start 31 januari

Avgift 850 kr

Foto: Andreas Lisccka / Pixabay



Måla akvarell

SU16

Kom och måla, prova på olika möjligheter inom akvarellmåleriet. Vi experimenterar med hjälp av lekfulla övningar och provar på olika tekniker. Vi släpper loss fantasin. Cirkeln passar både vana målare och nybörjare.

Förtur för tidigare deltagare.

Eva-Lena Bard

Tid Tis. 14.00–16.15, 10 ggr

Start 4 februari

Avgift 850 kr

En resa genom konsthistorien, 3 terminer

SU17

Cirkeln syftar till att ge deltagarna översiktliga kunskaper inom bildkonst och arkitektur från antiken till i dag. Den ska ge ökad förståelse för hur konsten har påverkats av det omgivande samhället under olika tidsepoker. Olika konstströmningar och uttryckssätt diskuteras. Vi tolkar och analyserar konstens innebörd och budskap.

Del 3(3) Cirkeln omfattar konst-, bild- och arkitekturutvecklingen från början av 1900-talet, via ett antal ismer och strömningar, fram till i dag. Att se och förstå de olika uttryckssätten är centralt tema i cirkeln. De som har deltagit i termin 2 har företräde.

Kenneth Bjureby

Tid Tors. 10.00–11.30, 12 ggr

Start 23 januari, uppehåll

17 april t o m 24 april

Avgift 750 kr

Kultur och Samhälle

Upptäcktsfärder i Linköping, del 2

SU 18

Våren 2025 fortsätter vi våra »strövtåg i hembygden« och lockar då bland annat med besök i Berga Statypark och i Vallastaden. En dramavandring utlovas liksom en berättelse om en man med fina anor. Cirkeln startar 25 mars på Fontänen och avslutas 13 maj, likaledes på Fontänen.

Välkomna till lärorika vandringar med oss och en del av våra kollegor i Linköpings guideklubb!

För att få delta i kursen ska man ha varit med förra terminen.

Margareta Carling och
Ann-Christine Söderlund

Tid Tis. 15.00–17.15, 8 ggr
varav 2 ggr inomhus

Start 25 mars

Avgift 850 kr



Foto: Göran Billeon

Lort-Kristin beklagar sig över allt slit och släp i sitt lumpsamlarande. Stina Söderlund från Linköpings guideklubb gestaltar sin "namne" i Kvarnbydramat.

Litteratur och Eget skrivande

Skriv ditt liv, fortsättning

SU19

Välkommen till vår skrivargrupp! Vi fortsätter att skriva en kortare text till varje sammankomst och diskuterar frågor som: Vad är språkligt korrekt? Hur ska jag få min text att väcka intresse? Hur ska jag upprätthålla intresset och hur ska jag avsluta texten? Texterna leder ofta till livliga och intressanta diskussioner om innehåll, språk och form.

Anette Gentile

Tid Tors. 15.30–17.45, 7 ggr, varannan vecka

Start 13 februari

Avgift 750 kr

Bokcirkel 1

SU20

Samtal kring böcker berikar oss som läsare och förhöjer upplevelsen. I bokcirkeln träffas vi varannan vecka och diskuterar en bok vi har läst. Den litterära menyn består av skönlitteratur från 1900-talet och fram till våra dagar. Vi läser verk av både svenskspråkiga och översatta författare; allt från moderna klassiker och Nobelpristagare till någon uppmärksam debutant. Till första sammankomsten har vi läst *Den sista migrationen* av Charlotte Mc Conaghy.

Pirjo Väänänen

Tid Tors. 10.00–11.30,

7 ggr, varannan vecka

Start 30 januari

Avgift 600 kr

Bokcirkel 2

SU21

Innehåll se SU20

Pirjo Väänänen

Tid Tors. 13.00–14.30,

7 ggr, varannan vecka

Start 30 januari

Avgift 600 kr

Ellen Keys idévärld

SU22

Studiecirkeln består av fyra häften om Ellen Keys liv och idéer med efterföljande diskussionsfrågor. Vi läser ett häfte inför varje träff diskuterat sedan innehållet tillsammans utifrån de frågor som passar gruppen. Häftena ingår i avgiften. (Cirkeln kan eventuellt avslutas med ett besök i Ellen Keys hem Strand.)

Ellen Wennersten

Tid Tis. 10–11.30,

4 ggr, varannan vecka

Start 4 februari

Avgift 600 kr

Motion

Bowling 1

SU23

Träna och tävla i bowling. Bowlingskor och klot finns att låna.

Marianne Tjärnlund

Tid Mån. 14.00–15.00, 12 ggr

Start 27 januari

Avgift 150 kr

Tillkommer: 30 kr per serie, cirka 3 serier per timme. Detta betalas vid speltillfället.

Bowling 2

SU24

Träna och tävla i bowling. Bowlingskor och klot finns att låna.

Anita Karlström

Tid Ons. 9.30–10.30, 12 ggr

Start 29 januari

Avgift 150 kr

Tillkommer: 30 kr per serie, cirka 3 serier per timme. Detta betalas vid speltillfället.

Mediyoga på stol

SU25

Mediyoga (medicinsk yoga) är en lugn och djupverkande yogaform med vetenskaplig förankring. Den passar alla oavsett ålder, sjukdom eller diagnos, eftersom vi jobbar utifrån de egna förutsättningarna. I den här kursen utförs yogan sittande på stol. Det passar den som har svårt med balansen eller problem med höft eller knä. Vi fokuserar på andning, meditation och mjuka effektiva kroppsövningar. Yogan kan hjälpa dig till ökad medvetenhet, rörlighet, balans och välmående.

Jennifer Asklöf

Tid Mån. 10.00–11.00, 12 ggr

Start 27 januari

Avgift 1 100 kr

Mediyoga

SU26

Mediyoga (medicinsk yoga) är en lugn och djupverkande yogaform med vetenskaplig förankring. Dessa speciellt utformade pass stödjer kroppens självläkande förmåga. Man kan känna av effekter såsom ökad rörlighet, mindre smärta och stress, starkare immunförsvar och ökad medvetenhet och balans. Passar alla oavsett ålder, sjukdom eller diagnos, då vi jobbar utifrån vår egen förmåga. Är du helt frisk kan yogan hjälpa dig till ökad medvetenhet, balans och välmående. Yogamatta finns att tillgå.

Jennifer Asklöf

Tid Mån. 11.15–12.15, 12 ggr

Start 27 januari

Avgift 1 100 kr

Musik

Musiklyssning

SU27

Vi utgår från utbudet av klassisk musik i Linköpings kyrkor och konsertsalar. Genom att du lär känna en del av musiken i förväg, fördjupas din upplevelse av konserterna.

Eva Sahlin

Tid Mån. 13.30–15.00, 8 ggr
varannan vecka

Start 27 januari

Avgift 600 kr



Foto: Kevin Palmer / Pixabay

Natur

På upptäcktsfärd i naturen

SU28 grupp 1

Naturvandring i skog och mark i varierande terräng, ibland svårare mellan stubbar och stenar, men oftast på stigar i öppna landskap. Kläder efter väder. Ta med fika.

Start i Vidingsjö motionscentrum.

Janne Moberg

Tid Tis. 9.00–12.00, 6 ggr

Start 22 april

Avgift 700 kr

På upptäcktsfärd i naturen

SU29 grupp 2

Innehåll se SU28

Janne Moberg

Tid Ons. 9.00–12.00, 6 ggr

Start 23 april

Avgift 700 kr



Foto: Jonathan Petersson / Pixabay

Vinkunskap

SU30

Cirkeln ger en insikt i druvornas och vinernas värld genom teori och praktiska provningar. Förkunskaper ej nödvändiga. Cirkelträff varje vecka. Medtag fem vinprovningsglas och ev. spottkopp, papper och penna.

Jan Sundberg

Tid Ons. 14.00–16.15, 6 ggr

Start 5 februari

Avgift 600 kr

Vin med mera betalas separat till cirkelledaren.

Om det blir många reserver kan cirkeln dubbleras i april

Idé- och lärdomshistoria

SU31

Vi studerar hur världsbilder växt fram och förändrats under de senaste 3 000 åren.

Vårt perspektiv utgår från det gamla Grekland och fokuserar på utvecklingen i Europa. Det handlar om människors tankar om livet, sig själva och världen. Det är också en fråga om teknisk och materiell utveckling.

Vi tittar på hur tankarna om livet och om hur världen uppfattats och tagit sig uttryck i religion, konst, litteratur och filosofi samt hur de påverkats av teknik och vetenskap.

Thomas Svensk

Tid Tors 13.00–14.30, 10 ggr

Start 30 januari, ej v 6, 8 och 16

Avgift 700 kr

Idé- och lärdomshistoria fortsättning

SU32

En cirkel för dig som tidigare deltagit i en cirkel i ämnet. Eller som tycker att du har koll men vill gräva djupare tillsammans med andra. Vi fördjupar oss i olika aspekter på Europas idéhistoria och följer några betydelsefulla tanketraditioner. Vilka aspekter bestämmer vi tillsammans, men det kan röra sig om vetenskapshistoria, religionshistoria, ekonomisk historia, filosofi, kopp-

lingar till konst och litteratur eller andra intressanta vinklingar.

Thomas Svensk

Tid Tors. 15.00–16.30, 10 ggr

Start 30 januari, ej v 6, 8 och 16

Avgift 700 kr

Vårt universum

SU33

Med boken »Universums olösta gåtor« av L. M. Krauss som underlag studerar vi vad naturvetenskapen klarlagt och står frågande inför om kosmos.

Kjell Karlsson

Tid Tors. 10.00–11.30, 7 ggr

Start 30 januari, ej v 8

Avgift 600 kr

Symbolspråket Bliss

SU34

En studiecirkel för dig som är intresserad av språk och kommunikation mellan människor.

Det internationella grafiska symbolspråket Bliss ger stora möjligheter att göra sig förstådd oavsett vilket språk som talas. Det är logiskt uppbyggt med ett mindre antal grundformer som kan kombineras på oändliga sätt, och som ger en tydlig bild av vad ordet/begreppet innebär.

Som andra fullvärdiga språk har Bliss sin egen grammatik. Med hjälp av grafiska markörer blir ordets grammatiska form, till exempel plural, »synlig«.

Kursen ska ge dig kunskap och förståelse om hur symbolerna kan användas. Vi talar också om den spännande historiken kring hur allt startade och hur symbolspråket används i dag. Se även artikeln i Medlemsbladet nr 2 2024 sidan 6–7. Inga förkunskaper krävs.

Deltagarnas eget utforskande och önskemål om olika ämnesområden kommer att påverka kursens innehåll. Ta med penna och rutat papper.

Kerstin Wester

Tid Ons. 14.00–15.30, 10 ggr, varannan vecka

Start 5 februari

Avgift 700 kr

Betong med färg och form

SU35

Cirkeln passar dig som vill lära dig att gjuta föremål i betong.

Deltagarna träffas två gånger. Vid den första träffen går man igenom olika typer av formar och material, hur man tar hand om formarna och förbereder gjutningen. Sedan gjuter man två mindre formar, och lär sig det som ingår i eftervården – tvätt, sköljning, rengöring med mera.

Den andra träffen ägnas bland annat åt olika typer av färger, lacker och målningstekniker, innan deltagarna grund- och dekormålar sina alster.

Antalet deltagare är 4–5 per cirkel.

Varje träff är 2–3 timmar. Cirkeln hålls i Vikingstad, dit det går att åka kommunalt, i kursledarens verkstad i källarplanet. Lokalen är inte handikappanpassad och det finns katter.

I avgiften ingår betongmaterial, färger och enkel fika.

Anna Kardfall

Tid Cirkeln börjar kl.10.00 på både ons. och fre.

Start 5 februari och 14 februari

Avgift 1 400 kr

Betong med färg och form

SU36

Innehåll se SU 35

Anna Kardfall

Tid Cirkeln börjar kl.10.00 på både ons. och fre.

Start 5 mars och 14 mars

Avgift 1 400 kr



Foto: Göran Billezon

Resor

Under våren räknar Resegruppen med att genomföra några kortare bussresor. Än så länge är inte alla detaljer klara, men i stora drag ser planerna ut så här.

Onsdag den 5 mars

Besök och guidning på Ståhl Collection och Arbetets museum, Norrköping

Ståhl Collection är ett privat initiativ där konstsammlaren Mikael Ståhl visar upp delar av sin storslagna samling samtida konst. Samlingen visas i Yllefabriken, en av Norrköpings pampiga gamla textilfabriker. Man visar ett omfattande urval av drygt 90 framstående svenska och internationella konstnärer.

Lokalen är uppdelad i 12 olika rumsbildningar och den råa industri-känslan ger en extra dimension åt konstupplevelsen. Lokalen är fördelad på två våningsplan och det finns hiss mellan våningarna. Vid entrén finns en mindre shop, toaletter och möjlighet att hänga av sig ytterkläder.

Efter besöket på Ståhls går vi klockan 12.00 över till Arbetets

museum där vi intar lunchbuffé på restaurang Vy högst upp på museet. Resten av tiden går vi runt och tittar dels på de permanenta utställningarna, dels på två tillfälliga utställningar med två spännande fotografier.

Avresa

Ekoxen: 8.45,
Cupolen: 9.00

Hemresa: 16.00

Hemkomst: Cirka 17.00

Avgift: 725 kr/person

I priset ingår: Bussresa, entré, fika och guidning på Ståhl Collection samt entré och lunch på Arbetets museum.

SU-värd: Claes Wallén, 070-250 18 77

Viktigt!

Du som följer med på endagsresor i SU:s regi behöver ha ett eget försäkringsskydd. SU:s försäkring omfattar inte resor. Kolla därför att din hemförsäkring eller din olycksfallsförsäkring gäller.



Foto: Wikipedia

Torsdag den 10 april

Besök och guidning på Husqvarna museum

På Husqvarna Museum får du ta del av 400 år industriell historia. I dag är företaget mest känt för att tillverka produkter som motorsågar,

robotgräsklippare och trädgårds-traktorer, men dess historia går mycket längre tillbaka. Den inleds i början av 1600-talet, då Gustav II

Adolf beslutade att grunda en gevärsfabrik, som senare utvidgades med ett borrarverk baserat i Huskvarna. Eftersom Husqvarnas produktportfölj har förändrats i takt med den industriella utvecklingen, bjuder museet på lite av allt möjligt in-

klusive militära vapen, jaktvapen, gjutjärnsspisar, hushållsapparater, symaskiner, cyklar, mopeder, motorcyklar, motorsågar, gräs-trimmers, traktorer, robotgräsklippare och mycket mer.

En omfattande produktflora som har gjort att Husqvarna har varit ett känt varumärke i flera århundraden.

Före besöket intar vi lunch på Ombergs Golf Resort och efter besöket fika på Rudenstams gårdsbutik

Avresa:

Ekoxen 10.15
Cupolen 10.30

Hemkomst: Cirka kl. 18.00

Pris: 750 kr

I priset ingår: Bussresa, lunch, entré och guidning på Husqvarna Museum samt eftermiddagsfika.

SU-värd: Claes Wallén 070-250 18 77



Foto: Husqvarna museum

Onsdag den 7 maj

Besök i Vadstena och Ellen Keys Strand

Vi åker västerut och besöker dels pilgrims- och historiestaden Vadstena, dels Ellen Keys välkända hem Strand på Omberg mellan Vadstena och Ödeshög.

Vi gör först ett besök på Pilgrimscentrum som är ett centrum för pilgrimer från hela världen. Det drivs av Svenska Kyrkans stift i Linköping. Vadstena är Sveriges största pilgrims mål och en av

Europas viktigaste pilgrimsdestinationer.

Efteråt blir det stadsguidning, följt av lunchbuffé på restaurang Starby.

Efter lunch tar vi bussen till Ellen Keys hem Strand. Ellen Key, 1849–1926, var en världsberömd författare, pedagog, kvinnosträvar och visionär. Hon blev tidigt en opinionsbildare i frågor om till exempel yttrande- och tryckfrihet, kvinnors

rättigheter och undervisning. På 1890-talet blev hon både hyllad och kritiserad för sina åsikter. År 1900 slog hon igenom internationellt med boken *Barnets århundrade*.

Vi får en guidad visning av Strand. Huset byggdes 1911 med inspiration från jugendstilen, Italien och svenska herrgårdar.

Avresa:

Åtvidaberg 08.00

Ekoxen 08.30

Cupolen 08.45

Hemkomst:

Linköping 17.00

Åtvidaberg 17.30

Antal platser: 47

Pris: 850 kr

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe, guidningar och lunchbuffé.

Anmälan görs via SU:s hemsida.

Anmälan öppnas kl. 10.00 tisdag 15 april.

Sista anmälningsdag är fredag 2 maj

Anmäl eventuella allergier och påstigningsplats.

SU-värd:

Thomas Winberg, 070-550 39 42.



Foto: Privat

En dag med olika slags samtidskonst

I vår, närmare bestämt i mars och i april, planerar vi två resor till **Liljevalchs Vårsalong**. I skrivande stund har vi inte exakta datum. Upplägget blir ungefär som tidigare år, det vill säga buss och fika på väg upp till Stockholm, guidad visning av Vårsalongen och lunch på Blå Porten. Dessutom planerar vi ett besök på Fotografiska museet på eftermiddagen innan vi reser hem. Håll därför utkik efter mejl för mera information om datum och anmälan.

SU-värdar:

Catharina Björkman Svensson,

072-96 96 719,

Barbro Santa Eufemia,

070-598 39 14.



Foto: Liljevalchs

Månadsföredrag

Tid: Onsdagar kl. 14.00–cirka 15.15.

Lokal: Wallenbergsalen, Östergötlands museum.

Pris: Medlemmar 50 kronor, övriga 100 kronor.

Välkommen!

22 januari

»Den otyglade skönheten« – 5 saker konsten vet om demokratin

Stefan Jonsson

»Inget samhälle klarar sig utan konsten, samhället behöver konsten för att kunna reflektera över sig själv.« Det menar Stefan Jonsson, som ser skönheten som en politisk kraft och konsten som den femte statsmakten. I sin föreläsning kommer han att fördjupa sig i konstens betydelse för demokratin i dag och genom historien.

Stefan Jonsson kan titulera sig lärare, författare, litteraturvetare och kritiker. Han är också professor i etnicitet vid Linköpings universitet. Genom sitt författarskap har han introducerat nya idéer om mångkulturalism, rasism, postkolonial kultur och globalisering i Sverige. Han har etablerat sig om en av Sveriges främsta essäister. I sin senaste bok *Den otyglade skönheten* utvecklar han tankarna kring att det är konsten – i vid mening – som svetsar ihop samhället och håller demokratin levande.



Foto: Magnus Liam Karlsson

19 februari

Nytan av skogen - i går, i dag, i morgon

Bengt Palmqvist

Skogen får anses som en av Sveriges största tillgångar. I dagens klimatdebatt har den kommit i fokus. Ska vi sluta avverka skog för att rädda klimatet? Hotar kalhyggen den biologiska mångfalden? Vilken naturskog ska skyddas?

Bengt Palmqvist har arbetat med skog i hela sitt liv. Han började som barn med att plantera träd, i dag är han skogsförvaltare på Linköpings stift, med ansvar för runt 30 000 hektar skog.

I sin föreläsning kommer han att tala om vård, skydd och skötsel av skogen och om den rikedom skogen utgör för landet.



Foto: Privat

OBS!

Föredraget av Malin Haawind den 19 mars börjar direkt efter årsmötet i Vagnhallen, Fontänen.

19 mars

Ett vittnesmål om klassamhället

Malin Haawind

Sommaren 1914 fotvandrar kokerskan och skomakardottern Malin Blomsterberg från Skåne till Östergötland. Målet med vandringen är Ellen Keys Strand vid Vättern, och avsikten är att bli kvar.

För Malin vill komma nära de stora tankarna och tänkarna, och allra mest nära författaren Ellen Key. Det blir som hon önskar, men när hon kliver över tröskeln in i sin egen högsta dröm, så kliver hon också in i början till slutet.

Journalisten och författaren Malin Haawind har med *Den som följer en stjärna vänder inte om* skrivit en roman om arbetets och psykets gränser, om klass och längtan efter tillhörighet i en tid då allt är på väg att förändras. Det är om den boken i synnerhet och författandet i allmänhet som hon kommer att tala vid besöket den 19 mars.

Hon har tidigare gett ut trilogin om *Dagmar och Hjalmar*. Dessutom har hon skrivit flera fackböcker. Utöver det egna författandet är hon verksam som översättare och redaktör.



Foto: Privat

24 april OBS! torsdag

Vägen till biskopsstolen och vad ämbetet innebär

Marika Markovits

Biskopen är stiftets andliga ledare. År 2023 valdes för första gången en kvinna till biskop i Linköpings stift.

Marika Markovits är känd för sitt inkluderande och lyhörda ledarskap. Hon har varit en stark förespråkare för social rättvisa, ekumenik och religionsdialog, samt för att Svenska kyrkan ska vara en öppen och inkluderande gemenskap. »Fatta mod, ge världen liv« är hennes valspråk.

Marika Markovits har också varit en aktiv röst i arbetet för jämställdhet inom kyrkan. Hon har betonat vikten av att bryta de traditionella könsrollerna och öppna upp för kvinnors ledarskap på alla nivåer. Genom sin utnämning till biskop har hon inte bara blivit en förebild för kvinnor i Svenska kyrkan, utan också för många som ser hennes arbete som ett tecken på en mer öppen och modern kyrka.

I väntan på en landshövding, har hon nu även axlat rollen som ordförande för Linköpings slotts- och Domkyrkomuseum

Marika Markovits är Linköpings stifts 65:e biskop. Hon vigdes till Linköpings stifts biskop i Uppsala

domkyrka den 15 januari 2023 av Linköpings förre biskop Martin Modéus, som då var nybliven ärkebiskop. Veckan efter togs hon emot av en fullsatt domkyrka. Tidigare var hon domprost i Stockholm under några år. Som biskop i ett stort stift som Linköpings, som även omfattar en del av Småland, kommer det bli många visitationsresor.

14 maj

Varje tugga en tanke – Mat från 800 år som vi minns och tack och lov glömt.

Richard Tellström

På en tusendel av sekund bestämmer vi om maten framför oss är ätbar eller oätlig. Så har vi gjort i historien. Så gör vi i dag. Och så kommer framtidens människor att göra. Det här är ett föredrag om idéerna bakom den svenska matens bästa och värsta, och varför maträtter går ur tiden och nya tillkommer. Richard Tellström är mathistoriker,

författare och docent i måltidskunskap. I radio, poddar och TV kommenterar han mattrender i samtiden och vad matens kulturhistoriska arv betyder för människan av idag.

I sin forskning undersöker han ofta våra kulturella värderingar om det vi vill och inte vill äta genom tiderna. Han har varit sommarpratare i »Sommar i P1« (2017) och tog då upp frågan: Vad är det som gör att vi lagar maträtter, serverar dem i måltider när vi i objektiv mening skulle överleva lika bra på foderpellets? I sitt program »Vinter i P1« (2022) talade han om framtidsmaten och varför vårt ätande utgör vår viktigaste kulturella gemenskap genom livet. Han var redaktör för TV-serierna »Historieätarna« och julkalendern »Tusen år till julaf-ton«, och hösten 2024 kom han med sin nya bok *Varje tugga är en tanke; Svensk matkultur under 800 år*. I dag är han också matkulturell expert på Sveriges Lantbruksuniversitetets plattform »SLU Future Food«. Om någon redan köpt Richard Tellströms böcker går de bra att ta med och få signerade.



Musikcaféer

Lokal: Vagnhallen, Fontänen, **Obs! Ny lokal!**

Tid: Lördagar kl. 14.00 - cirka 15.00. Kaffeserveringen påbörjas kl. 13.30.

Pris inklusive kaffe/te och bröd: Medlemmar 130 kronor, övriga 150 kronor.

Obs! Endast betalning med Swish.

Välkommen!

1 februari

Musik à la Alice Babs

– en hyllning till vår stora
jazzsångerska

Ann-Christin Hallgren, sång
Markus Österlund, piano

2024 var det 100 år sedan Alice Babs föddes. Nu uppmärksammas hennes långa karriär med en konsert som bjuder på många musikaliska höjdpunkter från olika decennier.

Alice Babs fick sitt stora genombrott 1940 som swingsångerska i filmen *Swing it magistern!* och blev snabbt en symbol för den nya jazzmusiken. På 1950-talet hade hon flera stora skivframgångar. Hon samarbetade bland annat med Bengt Hallberg och Charlie Norman. Tillsammans med Charlie Norman fick hon ta emot Sveriges första guldskiva för albumet *Käre John*, som såldes i 100 000 exemplar.

1958 bildade hon tillsammans med de danska musikerna Svend Asmussen, violin, och Ulrik

Neuman, gitarr, jazz- och underhållningsgruppen Swe-Danes. Trion fick stor uppmärksamhet och uppträdde i Skandinavien, Tyskland, England och USA.

Några år senare började Alice Babs samarbeta med den amerikanske kompositören och pianisten Duke Ellington, som hon träffat under en tv-inspelning. De mest kända resultaten av samarbetet är *Sacred Concerts* som Ellington komponerade och som byggdes upp kring hennes röst.

Musiken varvas med berättelser ur Alice Babs karriär och om hennes liv som artist. Vi som framför konserten är Ann-Christin Hallgren, sångerska, och Marcus Österlund, pianist.

Bonusföreläsning

5 mars (onsdag)

»Flockdjuret människan«
om kroppsspråk och mänskligt beteende

Eva Granlund

Möten med människor är alltid spännande och ibland utmanande. Varför är vi som vi är? Och varför gör vi som vi gör? Ju mer kunskap vi har om hur vi fungerar, desto lättare kan det vara att förstå sig på sig själv och andra.

Om detta berättar Eva Granlund i med humor och allvar i en liten föreläsning om kroppsspråk, känslor och hur vi människor funkar. Och så lite skratt på det.

Eva Granlund är en välkänd kulturpersonlighet i Vadstena. Hon är teaterchef och skådespelare.

Hon har jobbat med teater i 35 år och lika länge inom vården som sjukgymnast.



Foto: Privat



Foto: Ulla Karlsson

5 april

»Min väska är packad« – sånger och texter av Lasse Berghagen

Ann-Sofie Nord, sång
Fredrik Ingå, piano

Få artister i svensk musikhistoria har blivit så folkkära som Lars Berghagen. Från det stora genombrottet 1969 med *Teddybjörnen Fredriksson*, via deltagande i melodifestivalen och de många åren som allsångsledare på Skansen, till en plats i psalmboken.

I det här programmet bjuds vi på många välkända låtar, men också på några mindre kända melodier från Lasse Berghagens stora produktion,

och därtill några av hans vackra dikter.

Ann-Sofie har arbetat professionellt som sångerska och kulturarbetare i över 25 år. Hennes röst har beskrivits som en blandning av Helen Sjöholm och Ulla Billquist, men hon sjunger lika gärna blues eller storbandsjazz. Fredrik är en välkänd pianist och låtskrivare, och ofta anlitad som ackompanjör.

3 maj

Kom och sjung ut! Allsång med SU

Mathias Brandin Beltramo

Att det är nyttigt att sjunga, både för humöret och hälsan, det kan säkert Sveriges 540 000 körsångare gå i god för. Som om inte det vore nog, finns det också forskning som bevisar det.

Alla sjunger inte i kör, men tycker ändå om att sjunga. Här får ni tillfälle att sjunga ut, antingen ni är körsångare eller inte.

Mathias Brandin Beltramo kommer att leda oss genom ett axplock av vår rika vis- och låtskatt. Till hjälp för minnet kommer vi att dela ut texthäften.



Foto: Ginger Falck



Foto: Privat

Konstvisningar & konstvandringar

Tid: Fredagar kl. 13.30 (OBS! Undantaget torsdag 13 mars kl. 18.00)

Fri entré. Välkommen!

SU-värdar: Kristina Bengtsson, Monica Bergdahl och Marianne Frisk

7 februari

Passagen

Blundlund Artificiella Dialoger

Studio Blundlund är skapad av konstnärerna Sebastian Bacigalupe och Moa Bartling. Blundlund står för det eviga livet eller livet efter döden. Deras konstnärliga skapande omfattar skulptur, mode, grafik, illustration, konsthantverk och design. På utställningen får vi se bilder skapade med hjälp av AI för magasinet Parabol.

Vi får också se **Linda Lassons** textila konst. Hon målar med träden. Lasson vill i sin konst ge naturen en röst och skildra vår samtid i skoningslös svärta. Konsthallschef Lars-Ove Östensson eller någon av hans medarbetare visar utställningarna.

Foto: Privat



Foto: Privat

Torsdag 13 mars kl. 18.00

Obs! dag och tid!

Linköpings stadshus

Anders Lindqvist, tidigare informationschef på Linköpings kommun och nu ordförande i Östgöta konstförening, släpper in oss i det hus från vilket kommunen styrs. Huset har en intressant arkitektur och många konstverk på väggarna. Här finns verk av Johan Krouthén, Pär Thorell, Leo Verde med flera. Max antal deltagare: 20. Anmäl dig på Mina sidor. Håll utkik på webben efter anmälningdag.

9 maj

Passagen

Salong Östergötland

Konstnärer födda i, eller med anknytning till, Östergötland ställer ut. Nästan som Liljevalchs vårsalong. Konsthallschef Lars-Ove Östensson eller någon av hans medarbetare presenterar utställningen.

23 maj

Arkitekturvandring i Linköping

Det finns många intressanta byggnader i Linköping. Konsthallschef Lars-Ove Östensson visar oss runt och berättar om dem. Samling vid Östergötlands museum. Max antal deltagare: 30. Anmäl dig på Mina sidor. Håll utkik på webben efter anmälningdag.



Foto: Bild Linköping

Linköpings stadshus år 1893. I början av 1900-talet var byggnaden en pojkskola, Katedralskolan. Bilden är tagen från Borggården i Linköping. När Oskar II besökte Linköping år 1893 var staden utsmyckad.

Det hänger på håret Det har alltid hängt på håret...

Det är något speciellt med hår. Redan i Bibeln kan man läsa om Simson, vars styrka satt i håret. Tyvärr använde han sin styrka på fel sätt, genom att döda och förstöra. Harald Hårfager var förmodligen inte bara fager, utan även vis och stark, eftersom han blev Norges första kung.

Håret och hur vi formar det till en frisyra, visar om man hänger med i tiden och är modern. Man kan se på äldre bilder och målningar hur frisyrimodet har växlat genom tiderna. Exempelvis de enorma peruk- och håruppsättningarna på 1700-talet eller de kortklippta kvinnofrisyrerna på 1920-talet. I vår egen tid minns jag den populära Farah Diba-frisyren på 1960-talet, som jag hade när jag gifte mig. Ett tag var afrofrisyrer populärt och i dag ser vi kvinnor i alla åldrar med utsläppt långt hår. Att färga håret är ganska vanligt. Förr var det nog mest kvinnor, som ville dölja grånande hår, som kommer när man blir äldre. De grå tinningarnas charm gäller bara män. I dag ser vi både unga och äldre människor med färgat hår i olika kulörer.

Man kan visa tillhörighet med sin frisyra. Exempel på det är »skinheads« som med sina rakade skallar och aggressivitet, är en stark



Foto: Göran Billeon

motsats till de långhåriga unga männen i musicalen »Hair«. Musicalen handlar om kärlek och ickevåld.

Jag minns när man skulle ta foton i min sons skolklass. Han hade mycket fokus på sitt hår vid den tiden. Hans hår var svart och han ville att det skulle vara svart upptill och vitt nertill. Han gick till en frisör för att få det utfört. Sedan kom han till mig på jobbet. Han var förtvivlad. Frisyren var fin, men det som skulle vara vitt hade blivit orange. Som tröst och stöd ville han att jag skulle följa med honom på bio. Vi såg »The Wall« med Pink Floyd. En fin upplevelse för oss båda.

För de flesta av oss är håret viktigt. Vi vill se snygga ut och går till frisören med jämna mellanrum. Under pandemin, när man inte skulle träffa folk, var det besvärligt. Under den perioden hade många både lite längre och yvigare eller stripigare hår. En del kallade det för »coronafrisyr«. Den perioden är slut och nu kan vi fixa håret hemma eller hos frisören. Ibland blir det riktigt bra och då känner man sig glad och stark. Kanske är det så, att det finns ett samband mellan styrka och hår.

Inger Andersson

*Redaktionen önskar
alla läsare en
riktigt fridfull helg!*

