

# ***SWEA***



# ***bladet***

Toronto

Canada

Nr. 2 Årgång 28 — Juni 2009



# Swedish Women's Educational Association International, Toronto

## SWEA TORONTOS STYRELSE 2009

Post	Namn / e-mail
Ordförande	<b>Ulla Dagert-Muther</b> <i>president@sweatoronto.org</i>
Vice ordförande	<b>Christina Alm</b> <i>vicechair@sweatoronto.org</i>
Skattmästare	<b>Barbro Durén</b> <i>skattmastare@sweatoronto.org</i>
Co-skattmästare	<b>Gunilla Sjölin</b> <i>gunilla.sjolin@sympatico.ca</i>
Sekretare	<b>Maria Dahlman</b> <i>sekreterare@sweatoronto.org</i>
Medlemskap	<b>Birgitta Sigfridsson-Harquail</b> <i>medlemskap@sweatoronto.org</i>
SWEA Bladet Redaktör	<b>Cathrin Wällgren-Olsson</b> <i>redaktorb@sweatoronto.org</i>
Kalender Redaktör	<b>Sofia Wallgren</b> <i>redaktork@sweatoronto.org</i>
Program	<b>Britt Marie Christofferson</b> <i>jchristoffersson@cogeco.ca</i>

## MEDLEMSKAP

Medlemsavgift:	<b>\$50.00 / år</b>
Medlemskap och adressändringar	<b>Birgitta Sigfridsson-Harquail</b> <i>medlemskap@sweatoronto.org</i>

## SWEA HEMSIDA—[www.swea.org/toronto](http://www.swea.org/toronto)

Webmaster	<b>Gun Hammarstedt</b> <i>webmaster@sweatoronto.org</i>
-----------	--

## SWEABLADET

Ansvarig utgivare:	<b>Ulla Dagert</b>								
Redaktör:	<b>Cathrin Wällgren Olsson</b> <i>redaktorsb@sweatoronto.org</i> Redaktören förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.								
Annonsansvarig:	<b>Barbro Westin</b>								
Layout:	<b>Mia Holmgren</b>								
Prenumeration:	\$30 / år								
Utgivnings och materialdag 2009:	<table><tr><td>Utgivningsdag</td><td>Materialdag</td></tr><tr><td>Nr 1—februari</td><td>10 januari</td></tr><tr><td>Nr 2—juni</td><td>1 maj</td></tr><tr><td>Nr 3—december</td><td>1 november</td></tr></table> <p>Materialet skall vara redaktören tillhanda på materialdagen (eller tidigare).</p>	Utgivningsdag	Materialdag	Nr 1—februari	10 januari	Nr 2—juni	1 maj	Nr 3—december	1 november
Utgivningsdag	Materialdag								
Nr 1—februari	10 januari								
Nr 2—juni	1 maj								
Nr 3—december	1 november								
Tryckning:	<b>Ett stort TACK till Nordic Selfcare som sponsor för tryckningen av SWEA Bladet</b>								

## SWEA TORONTOS INTRESSEGRUPPER

<b>Bokklubben</b> Kontakt: Barbro Biringer <i>barbrobiringer@sympatico.ca</i>	<b>SWEA Central</b> Kontakt: Cia Leander <i>smaklokarna@gmail.com</i>
<b>SWEA Väst Bokklubb</b> Kontakt: Kerstin Aivazian <i>shashtin@yahoo.ca</i>	<b>SWEA Norr</b> Kontakt: Margaretha Ferguson <i>miferguson@sympatico.ca</i>
<b>SWEA Öst Bokklubb</b> Kontakt: Cathrin Wällgren-Olsson <i>cathrin1@yahoo.com</i>	<b>SWEA Syd</b> Kontakt: Lisette Kingo <i>jlkingo@hotmail.com</i>
<b>Smaklökarna</b> Kontakt: Cia Leander <i>smaklokarna@gmail.com</i>	<b>SWEA Öst</b> Kontakt: Cathrin Wällgren-Olsson <i>cathrin1@yahoo.com</i>
<b>SWEA Buffalo</b> Kontakt: Anna-Lena Green <i>floydgre@gmail.com</i>	<b>SWEA Väst</b> Kontakt: Erika Johansson <i>ejohansson@cogeco.ca</i>

## SWEA INTERNATIONAL, INC

Styrelse	Namn / e-mail
Internationell ordförande	<b>Åsa-Lena Lööf</b> <i>president@swea.org</i>
Internationell vice ordförande	<b>Maude Vännman</b> <i>vicepresident@swea.org</i>
SWEA's Grundare	<b>Agneta Nilsson</b> <i>founder@swea.org</i>
Västra Amerikas—VAME	<b>Britta Armstrong</b> <i>vame@swea.org</i>
Mellersta Amerikas—MAME	<b>Tina Klintmalm</b> <i>mame@swea.org</i>
Östra Amerikas—OAME	<b>Carin Foster</b> <i>oame@swea.org</i>
Västra Europa, Mellanöstern och Afrika—VEMA	<b>Monica Haglund</b> <i>vema@swea.org</i>
Mellersta Europa, Mellanöstern och Afrika—MEMA	<b>Monica Hallworth</b> <i>mema@uwgt.org</i>
Östra Europa, Mellanöstern och Afrika—OEMA	<b>Ann Hespe</b> <i>oema@swea.org</i>
Reg. Ordf. Asien	<b>Madeleine Svensson</b> <i>asien@swea.org</i>

## HEMSIDOR

<b>SWEA Toronto</b>	<a href="http://www.swea.org/toronto">www.swea.org/toronto</a>
<b>SWEA International</b>	<a href="http://www.swea.org">www.swea.org</a>

## ANNONSPRISER

<b>1/1 sida</b>	4-färg	\$200.00
<b>1/1 sida</b>	svartvit	\$160.00
<b>1/2 sida</b>	svartvit	\$90.00
<b>1/4 sida</b>	svartvit	\$60.00
<b>Visitkort</b>	svartvit	\$30.00

**Rabatt: 10% för två nummer.**

## INNEHÅLL

Ordföranden har ordet . . . . .	2
Årets stipendiater . . . . .	2
Winterlude i Ottawa . . . . .	4
Nya rutiner på gott och ont . . . . .	6
SWEOR på lunch . . . . .	7
SWEA Toronto firar Selma Lagerlöf . . . . .	8
Rapport från 2009-års påskfest . . . . .	9
Ingrid Taylor 85 år! . . . . .	10
Orkideér på Bruce Peninsula . . . . .	11
Vi skall alla den vägen vandra . . . . .	12
Västkustfesten . . . . .	14
Jenny Lind . . . . .	15
Minnen från Washington . . . . .	16
Motion och välbefinnande ligger i tiden . . . . .	18
Arbetslivsgruppen-tema mentorskap . . . . .	19
Påminnelse om SWEAS fototävling . . . . .	19

## TÄNK PÅ ATT GYNNA VÅRA ANNONSÖRER

Linda's Hair Studio . . . . .	2
Optiker Olsson Optical . . . . .	2
Stockholm inside . . . . .	3
Fastighetsmäklare—Marie Agay . . . . .	3
Resebyrå Victor Travel Agency . . . . .	7
Beaches Bakeshop and Café . . . . .	10
BTN Business Travel Network . . . . .	17
Tandläkare Susanne Niwong . . . . .	19
Advokat Barbro E. Stålbecker-Poutney . . . . .	19
Reinhold Rehabilitation Services . . . . .	19
Nordic Selfcare . . . . . Inside of back cover	
Nordic Selfcare . . . . . Back cover	



## REDAKTÖRENS RADER

Cathrin Wällgren-Olsson

[redaktorsb@sweatoronto.org](mailto:redaktorsb@sweatoronto.org)

Hej igen!

Med våren bakom oss, är vi nu inne i mitten på juni. Vilken härlig tid på året!

Vi har förhoppningsvis en lång, skön och varm sommar framför oss. Flera av er har säkert massor med spännande semesterplaner att se fram emot. Själva kommer vi fira semestern i både Skåne, Västergötland och Bohuslän, vilket skall bli underbart!

Vi har hunnit med åtskilliga SWEA-fester, lunchträffar, Nationaldagsfirande och Jenny Lind, bara för att nämna en bråkdel av SWEA aktiviteterna här i Toronto. Första halvan av 2009 försvann snabbt, men det är ju ofta så när man har roligt.

Detta nummer erbjuder ett varierat innehåll med alltifrån roliga reseskildringar från både Ottawa och Washington, till trevliga festminnen från några av våra olika SWEA events under våren. Ulla Dagert delar med sig av sina kunskaper inom den botaniska världen och denna gång blir det en djupdykning i orkidéernas fantastiska värld.

Vi har även en del tankvärdheter att bjuda på, bl.a. kring vår informationsflödande samtids för- och nackdelar. Dessutom har Anna Runesson, präst i svenska kyrkan Toronto, skrivit en intressant rapport om seminariet "Vi skall alla den vägen vandra" som hölls tidigare i år. Där tar hon upp sådant som berör oss alla, förr eller senare. Hur vi t.ex. hanterar en anhörigs bortgång och vad som händer om någon går bort här i Canada, men som önskat bli begraven i Sverige. Vad är det som gäller rent juridiskt?

En hyllning till Selma Lagerlöf blir det också. I år är det 100 år sedan hon fick det hedervärda Nobelpriset i Litteratur- ingen kvinna hade tidigare tilldelats detta pris. Om detta och mycket annat höll Maria Karlsson, forskare vid Uppsala Universitet, ett intressant föredrag för ett flertal vetgiriga Sweor som träffades hemma hos Birgitta Sigfridsson-Harquail en kväll i början av maj.

Nu återstår bara att önska er alla en trevlig lässtund och vi som arbetat med SWEA Bladet hoppas att ni alla får en riktigt härlig sommar!

/Cathrin, juni 2009



## ORDFÖRÄNDEN HAR ORDET

Ulla Dagert [president@sweatoronto.org](mailto:president@sweatoronto.org)

Hej Torontosweor!

Just nu skiner solen. Och det har den gjort mycket denna vår trots att det kanske varit lite kallt. Mycket roligt har vi haft i SWEA. Det bevisar inte minst

det här numret: Påskfesten, Selma Lagerlöf kvällen och Väst kustfesten. Men vi började ju faktiskt med Årsmötet. Lite business var det på mötet, men mest en kväll att umgås. Vilken god ärtsoppa som serverades till punschen! Den hade vi Siw Carlsson att tacka för. Hon gjorde den efter eget recept och stod själv för kostnaden av alla ingredienserna.

Vi var tolv Sweor från Toronto som samlades i Amerikas huvudstad, när SWEA International höll Världsmöte i Washington, DC i april. Gissa om solen sken under dessa dagar! SWEA Washington hade gjort ett otroligt jobb med guidade turer och utflykter till många av de fantastiska sevärdheter som här finns. Man skulle kunna tillbringa veckor och ändå inte hinna med att se allt. Alla ni som kom till Väst kustfesten och såg Lisa Quondamatteo's fina bildspel från Washingtonmötet förstår nog detta. Tack Lisa för allt jobb du gjorde med detta.

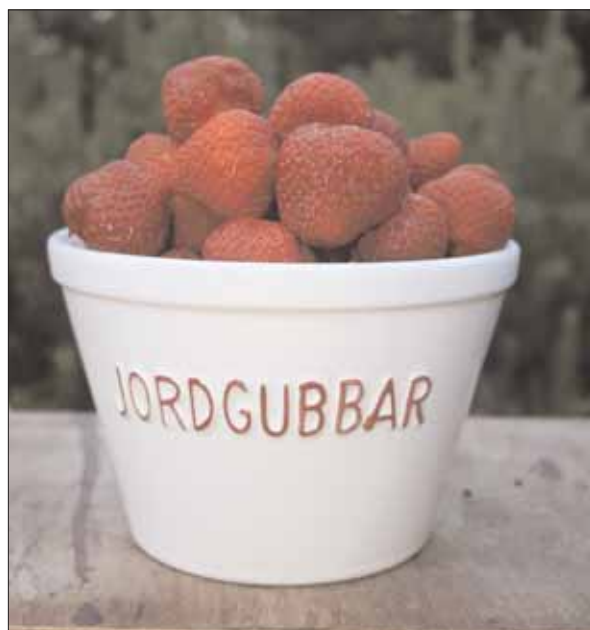
Roligt är det även vid SWEA möten då man träffar svenska väninnor som bor i andra delar av världen. Detta är speciellt sant för mig då jag bott på så många ställen och alltid haft kontakt med svenskor där jag bott. Nu binder SWEA ihop det nätverk som jag varit del i. Både Margareta Tönisson från SWEA San Francisco och Ylva Isaacs från SWEA Chicago kom till Washington och båda hade jag lärt känna till och med innan Agneta Nilsson fött SWEA idén och båda har varit AO på sin respektive avdelning någon gång efter det SWEA etablerats.

Varje år håller ju SWEA dessutom regionmöten och i år blir MAMES, dvs Mellan Amerikas, regionmöte i Houston, Texas den 15-18 oktober. Här erbjuds ni chansen att bli "cowgirl" för en timma, kan få uppleva en äkta Texas BBQ, ta en båttur i hamnen eller kanske besöka konstmuseum eller en konstnär's galleri och förstås NASA. Att det blir lika välorganiserat som Washington har jag stort förtroende för. Jag hoppas vi blir många igen från Toronto!

Slutligen önskar jag er alla en jättefin sommar var ni än kommer att vara. Cathrin och Mia har återigen gett er ett SWEA Blad som är kul att läsa och värt att spara.

Solskenshälsningar, Ulla

Vi önskar er alla en underbar  
sommar och passar på att  
påminna om kräftskivan den  
26 september!



### Linda's Hair Studio

Linda Kehagias

Ring för tidsbokning!

905.903.4247

4 Bach Avenue, Whitby

Olsson  
Optical

KLAS OLSSON

1407 Yonge Street, Toronto, Ontario, M4T 1Y7 416-924-0900

# ÅRETS STIPENDIATER

Grattis till 2009-års Jenny Lind stipendiater:

**Emily Cumbaa from University of Ottawa** will spend one semester at Växjö University where she will follow the Peace and Development studies program; courses which focus on peace as an essential component to development. Emily is excited about studying these particular topics in Sweden, as this is a subject for which Sweden is world-renowned.

**Joanna Dafoe from University of Toronto** will spend one semester at Lund University taking courses on understanding the UN climate change negotiations. She is also interested in gaining a better understanding of the Swedish political and social service systems. Her career goal is very specific; to work as a civil society liaison in the UN Framework Convention on Climate Change Secretariat.

**Gordon Hunt from University of Waterloo School of Architecture** will spend one semester at Lund University. He notes Sweden's world reputation in the areas of furniture design and interior architecture. He plans to take architecture courses which are likely to expose him to a more Scandinavian or European style, as a complement to the North American perspective.

**Lucas Keffer from Wilfrid Laurier University** will spend one semester at Karlstad University where he plans to study world religions, Swedish culture, history and language. Sweden has a good reputation as a leader in environmental and social policy. Lucas has a strong connection to Swedish culture, having grown up in a Swedish-Lutheran congregation in Northwestern Ontario.

**Ben Leviton from Queen's University** will spend one semester at Lund University at the engineering faculty. He also plans to take complementary courses to broaden his knowledge of Swedish culture, such as a course on gender and social change in Sweden/ Scandinavia and a course on Viking Age Scandinavia. Ben is interested in Sweden's reputation as a socially progressive nation, and looks forward to hearing new viewpoints on social issues.

**Shannon More from University of Western Ontario** will spend one year at the Stockholm University. While in Stockholm she plans to take courses that fit into her business/sociology focus. She is interested in the strong women's rights and equality movement in Sweden, as well as the prominence of Swedish women in the workforce and parliament. Shannon's goal is to one day become a lawyer.

Summer has arrived and everything is in bloom at Stockholm inside!

Unika presenter och heminredning finner du hos Stockholm inside

Sommar rea startar den 2 juli! throughout the day



## Stockholm inside

139 Queen Street (corner of Queen and Water Street)  
Port Perry, Ontario  
905-985-8500 [www.stockholminside.com](http://www.stockholminside.com)

Funderar du på att köpa eller sälja ditt hem i Toronto?

Min erfarenhet och kunnighet gör transaktionen enkel och smidig.

Med över 10 års erfarenhet i branschen och med en 20-årig bakgrund av köp, försäljning och bygge för egen räkning, vet jag hur köpare och säljare fungerar. Därför kan jag erbjuda dig bästa tänkbara stöd, med fokus på "the best deal possible".



Ring mig eller besök min hemsida!

**Marie Agay**

Sales Person  
416-590-0033  
[www.marieagay.com](http://www.marieagay.com)



Homelife Victory Reality Inc. Brokerage  
250 Sheppard Ave. E. Ste. 300 Toronto ON M2N 6M9

Det hela begav sig ett veckoslut i februari... Hyrbilen hämtades upp och packades full; fyra glada och förväntansfulla tjejer, varma vinterkläder (det var ju Ottawa vi skulle till, och ryktet sa att det kunde bli riktigt kylslaget), färdkost (vi räknade med en restid på åtminstone fem timmar trots kollegors envisa försäkringar om att vi skulle klara det på max fyra—eller hur...), kameror (allt måste ju förevigas för eftervärlden, och för nyfikna Facebook-vänner så klart) och sist men inte minst —skridskor!

Så bar det av ut från storstadens hektiska folkmyller, avgaser och vardagstristess. Vi var inte precis ensamma om att lämna staden denna sena fredagseftermiddag, men vi var äntligen på väg! Lucia i förarsätet, Christina som kartläsare, Pamela ansvarig för matfrågor och Maria som, hmm... barlast? (En bit in på resan fick dock även Maria en uppgift, närmare bestämt som ekonomisk rådgivare, d.v.s. ansvarig för att dela alla kostnaderna under resan på fyra.) Christina, extraknäckande DJ, hade med sig en imponerande samling, Bryan Adams (halvvägs till måldestinationen skulle vi ju passera Kingston) ABBA (nog för att vi är i Kanada, men lite svenskanknytning kan ju inte skada), Dirty Dancing (hey, tjejer på road trip—det måste ju märkas!) och mycket mer. När första skivan skulle in i CD-spelaren ville det sig inte riktigt, vad nu då? En road trip utan musik? Strax kunde vi andas ut när Christina löste mysteriet—en kvarglömd CD i CD-spelaren. Ah, en bonus med att hyra bil! Spännande, vad kunde det vara? Nyfikna tryckte vi på play och ut strömmade medryckande latino toner. Den här resan startade bra! Men den höll dock på att få ett alltför snabbt slut...

Framåt sju-åtta kände vi

att kurret i magen krävde ett pit stop. Sagt och gjort, nästa avfart verkade bra, många snabbmatställen att välja mellan. För många visade det sig, eller i alla fall med namn som liknade varandra för mycket... Vart skulle vi, Arby's, Harveys, höger, vänster, rakt fram? Hoppsan sa, så var vi helt plötsligt på väg tillbaka till Toronto igen! Nej, nej, nej—det här var inte alls vad vi hade planerat! Tur i oturen var det inte långt till den tidigare avfarten och vi var strax på väg österut igen. Nästa gång vi passerade oturs-avfarten tog vi det säkra före det osäkra och svängde direkt vänster till McDonalds, och vid senare bensträckare (läs obligatorisk kaffepaus) så var vi noga att välja en avfart där man inte kunde



McGee's Inn välkomnar.



Fantasisfulla och vackra isskulpturer skapades under Winterlude festivalen.

korsa motorvägen. I efterhand skyller vi självklart allt på den förvirrade skyltningen och vägrar ta eget ansvar för fadäsen.

Vintermörkret omslöt bilen, och som i en bubbla avskuren från resten av världen närmade vi oss till slut Ottawas utkanter. Efter en oplanerad, om än angenäm, sightseeing av Ottawas stadskärna 'by-night', nådde vi vid midnatt fram till McGee's Inn där Christina bokat in

oss. Efter en natts välbehövlig sömn smakade det underbart

med kaffe och delikata hemlagade creps! Helt klart en av fördelarna med att bo på B&B. Att frukosten dessutom serverades i en smakfullt inredd salong dekorerad med affischer och tavlor från en svunnen era gjorde inte intrycket sämre.

Farbror Frost hade kopplat ett fast grepp om Ottawa den här vintermorgonen och han

hade gjort ett stortat jobb med glittrande istappar hängande från taken. Vi njöt av omgivningen när vi ordentligt påpälsade traskade ner till Winterludes huvudområde vid Confederation Park. Med motorsågar, filar och allehanda redskap utmejslade de



Christina smakar Taffy on snow—lönnssirap blandat med snö.

tillresta iskonstnärerna allsköns praktfulla isskulpturer; gnistrande avbildningar av antikens gudar och sagoväsen, glimrande fiskar, en genomskinlig minikopia av Eiffeltornet och så mycket mer. Häpnadsväckande vad som kan åstadkommas av ett block fruset vatten! Många aktiviteter pågick inom festivalområdet. Christina passade på att ladda upp inför kommande utmaning genom att provsmaka den lokala godsaken, Taffy on snow (d.v.s. lönnssirap och snö på pinne).

Så var det då dags. Skridskoåkning på Rideau Canal, som uppges vara världens största skridskobana. Med frusna fingrar knöts skridskosnören, vinterkängor stuvades ner i ryggsäckar, och efter ett par stapplande första skär så skrinnade vi iväg! Förfrysta tår tinade upp när vi tog oss de knappa sex kilometrarna i vardera riktningen (det kändes lite segt i benen dagen efter...). Vi insåg snabbt att vi saknat att åka skridskor 'på riktigt' och inte bara på en liten avgränsad plätt (läs Nathan Philips Square), och enades om att ifall vi bott i Ottawa så hade skridskoåkning stått på schemat varje helg under vintern! Det fanns dessutom många trevliga begivenheter att ta del av längs vägen, titta på en konstupställning under en bro, krypa in i en teepee eller varför inte stanna till vid ett av de många stånden som kantade kanalen och köpa kaffe eller bara värma sig vid en brasa.

Väl tillbaka där vi startade knöt vi av oss



Parliament Hill fick ett nattligt sightseeingbesök av oss

skridskorna och pallrade oss iväg för en välbehövlig sopplunch. Lagom till att vi började tina upp så började även vädret ute att värmas upp så smått. Vi hade dock beslutat att Irish

Coffee var en absolut nödvändighet och sökte framåt eftermiddagen upp en trevlig pub, The Aulde Dubliner, precis downtown. Härligt belättna efter kaffedrinkar och smaskig chokladtårta (vi fattade tidigt det kloka beslutet att inte räkna några kalorier på den här resan) slappade vi på puben och njöt av live-musikens trevliga öron- och (ögon-) godis. Stämningen var på topp och eftersom ingen

ville lämna puben blev vi kvar på middag. Kanada är sannerligen ett härligt land där ingen så mycket som höjer ett ögonbryn om man beställer efterrätt först och sedan vanlig mat.

Fram på kvällen hade Gumman Tö gjort riktiga framsteg, och det var snarare plus



De é bar å åk! (Lucia, Pamela och Maria)

skridskor tyckte vi att lite allmänbildning också var på sin plats, så vi styrde stegen mot Parliament Hill. Väl där betraktade vi den eviga elden (Centennial Flame) tillsam-

mas med en klass på skolresa och förundrades över klockan (Victoria Tower Bell) som 1916, trots att hela parlamentsbyggnaden stod i lågor, hade klämtat som vanligt innan den föll till marken. Vi studerade också provinsflaggorna som stillsamt svajade i vinternatten, mycket lärorikt.

Dagen avslutades med en improviserad minivinprovning i en wine bar, som vi råkade på genom en ren lyckträff. Alla andra barer och pubar verkade ha bestämt sig för att öka andelen med hörselskador hos allmänheten och spelade musik med en volym som gjorde det omöjligt att föra en vanlig konversation. Vid midnatt började ögonlocken så sakta falla ner, vilket föranledde

sju än morgonens minus tolv. Skönt med mildare väder, men riktigt sorgligt att se de hårt arbetande iskonstnärernas verk bokstavligen flyta bort när vi tog en sväng förbi Confederation Park på väg till kvällens huvudnummer, en ljus- och ljudshow. Showen där de projicerade ett bildspel om Kanada på en byggnad och ackompanjerade med specialkomponerad musik var riktigt effektivt och läckert.

Efter alla nöjesak-

en kort promenad tillbaka till B&B och—sovdags!

Söndagen började med ännu en utsökt frukost och sedan iväg till Museum of Civilization för att få oss lite kultur till livs innan vi lämnade huvudstaden. Återresan flöt på smidigt, på nolltid var vi i Kingston. Moder natur visade sig från sin allra bästa sida denna kväll och vi fick njuta av en tjusig solnedgång följt av strålände månsken. Vi nådde Toronto igen vid niotiden och stadens larm omslöt oss igen.

En viktig lärdom tar i alla fall jag med mig från den här road-trippen: Det behövs inte mycket för att man ska känna att man fått ett ordentligt avbrott i vardagen.

Om man väl sätter igång inser man att en mini-weekend inte är så jobbigt att planera som man ibland tycker. Och du—tvätten och städningen kan faktiskt vänta ett par dagar till!—De é bar å åk!! ■

#### Faktaruta—Winterlude:

**NÄR:**

Tre helger i februari  
(dygnet runt)

**VAR:**

Ottawa, 40 mil från  
Toronto

**HUR:**

Oömma varma kläder,  
samt skridskor!

**VARFÖR:**

Det är kul!

Det första jag gör på morgonen, och det sista jag gör på kvällen... i stort sett inte en dag går utan att jag gör det... jag får (nästan) panik om jag åker på semester utan det. Nej, jag pratar tyvärr inte om tandborstning, men i dagens moderna informationssamhälle känns det snart ekvivalent. Inte för tandhälsa, men för mental hälsa—eller? Och måste det vara så?

Det jag pratar om är att kolla email, Facebook, MSN Messenger, och hålla mig uppdaterad på mina vänners bloggar. Att ständigt vara online och tillgänglig. Ännu har jag inte fallit för det allra nyaste tillskottet, Twitter, men det är kanske bara en tidsfråga. Jag minns

att jag var tveksam mot Facebook när jag, för så lite som två år sedan, blev övertalad att gå med. Nu kan jag inte tänka mig en enda dag utan det! Jag "måste" ju veta vad som pågår i mina vänners liv, tänk om jag inte längre har koll!?

Jag tror att denna känsla av att man måste hänga med är en viktig del av förklaringen. ALLA andra gör ju det! och JAG vill inte vara utanför och missa något viktigt, roligt, sorgligt, spännande, intressant... Jag sätter också ett högt värde på den närhet till mina nära och kära som cyberspace erbjuder, speciellt närheten till de som befinner sig på en helt annan kontinent. Sedan är det också det faktum att jag själv vill kunna nå ut till andra och dela med mig av mina tankar till mina vänner. Så jag loggar in på Facebook ständigt och jämnt, kollar mailen flera gånger per dag och spenderar alldeles för mycket tid på MSN Messenger.

Jag läste nyligen en intressant artikel som tog upp att när vi numera genom modern informationsteknik har tillgång till en aldrig tidigare skådad mängd information om våra vänners liv, så har informationsbehovet faktiskt ökat. Vi kräver nu ännu mer information. Motvilligt håller jag med artikelförfattaren. Man får en liten glimt av personens liv, genom såg en statusuppdatering på Facebook, och vill genast veta mer, mer, mer! Förut var jag "tvungen" att träffa mina kompisar för att se foton från deras senaste utlandsresa, nu mer eller mindre

förväntar jag mig att korten laddas upp på Facebook, Flickr eller liknande. Jag är inte säker på att jag riktigt gillar denna längtan. Genom all tid som spenderas på nätet minskar den effektiva kvalitetstiden vi spenderar tillsammans med människor i verkliga livet. Och så finns det ju självklart frågor om privatliv att överväga också. Saker på nätet har en förmåga att få eget liv och fortplantas med ljusets hastighet, alternativt dyka upp ur tomma intet och bita en i svansen när man minst anar det...

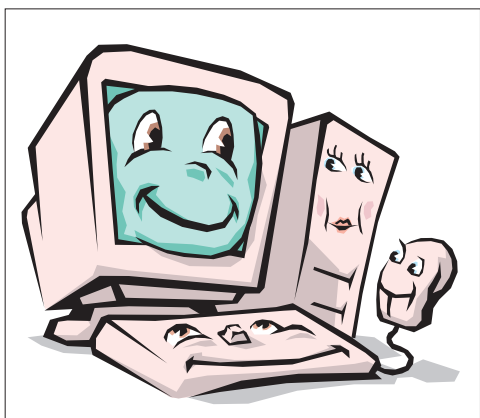
Och när vi ändå talar om privacy—jag erkänner. Precis som säkerligen 99 procent av Facebooks över 200 miljoner aktiva användare så har jag använt Facebook för

att spionera. Inte i ordets allvarligaste mening, men håll med om att det är lite spännande att tjuvkika på vad gamla kompisar från gymnasiet eller universitetstiden sysslar med nuförtiden? En vän från konfaläget laddar upp bilder på sin nyfödda dotter, en gammal kursare har precis gift sig, en

tredje kompis ska flytta till Shanghai! Nyfikenheten tar överhanden, måste klicka på deras profiler. Vill veta mer, mer, mer! Dock har det för min del ännu inte gått så långt som till s.k. Twitterstalking. Fenomenet behandlas i en nyligen publicerad artikel i Globe & Mail. Hela 25 procent av de unga som deltog i en brittisk undersökning uppgav att de regelbundet använder sociala nätverk som Facebook och Twitter för att spionera på sina före detta. Det intressanta är att det är just de sociala mötespunkterna på Internet som möjliggjort detta spionage. Jag har svårt att tro att så mycket som en fjärdedel skulle smyga i buskarna utanför sina före detta hus dagarna i ända, eller? Kanske är det bara jag som är naiv...

Trots ovanstående negativa konsekvenser i form av ökad stress att alltid vara tillgänglig och uppdaterad, mindre "facettime" med våra vänner och privatlivsinskränkningar, så finns självklart även mängder av fördelar med Facebook och övriga sociala nätverkssidor.

Forsättning nästa sida



## Lite info för oinvidiga

Facebook [www.facebook.com](http://www.facebook.com) är en social mötesplats på Internet. Du skapar en egen sida med information om dig själv som du sedan låter dina vänner ta del av, kommentera etc. Det finns även möjlighet att skapa och gå med i olika intressegrupper och lägga upp information om evenemang. Genom Twitter [www.twitter.com](http://www.twitter.com), laddar man, så ofta som man vill, upp egna statusuppdateringar på max 140 tecken. Prenumerationer på andra personers statusmeddelanden möjliggör att du ständigt håller dig uppdaterad om dina vänners (eller t.ex. idolers) tyckanden och göranden.

Facebook-grupp för SWEA Toronto

Som några av er redan vet startades en Facebook-grupp för SWEA Toronto tidigare i år. Målsättningen är att vara ett komplement till de mass-email som sänds ut då och då, och på ett lättillgängligt sätt sprida information till medlemmar. Diskussion mellan medlemmar främjas, och den öppnar upp ett informellt forum för frågor om allt mellan himmel och jord. SWEA Toronto är en grupp öppen för alla Toronto SWEOR—Gå med idag!

Övriga Facebook-grupper av intresse:

Svenska Nätverket (öppen för alla svensktalande i Toronto)

Svenska kyrkan i Toronto

Toronto Swedish Folkdancers and Singers

Bring Julmust Back to IKEA Canada

Friends of Beaches Bake Shop

De är utmärkta för att bibehålla kontakten med gamla vänner och underlättar nytt kontaktskapande. T.ex. fick jag i dagarna kontakt med en ny potentiell SWEA medlem i färd med att lämna Sverige för nya utmaningar i Toronto. Kul att på detta sätt möta nya människor och uppskattat av henne att etablera en första kontaktpunkt i ett nytt land. Facebook är också ett utmärkt redskap för att sprida information och föra diskussioner inom intressegrupper och göra reklam för olika event.

Dessutom kunde man för ett tag sedan i en av de större dagstidningarna läsa om en australiensisk studie som dragit slutsatsen att anställda som surfar på nätet (nu pratar vi om icke arbetsrelaterad surfing) är nio procent mer produktiva än de som inte surfar. Det ni! Ut på Facebook på arbetstid, och slå två flugor i en smäll genom att bli mer effektiva och sedan ha tid för "real life" på fritiden. Eller, vad är det jag säger? Kanske blir det då bara värre eftersom mer tid på nätet innebär mer information och mer information

ledde ju enligt ovanstående till krav på ännu mer information? Hmm... Personligen kan jag inte testa denna teori eftersom min arbetsgivare, antagligen utan att ha läst studien, har blockerat tillgång till Facebook. Jag får sätta mitt hopp till att ni kan testa teorin åt mig!

Slutligen, jag beundrar er alla som bloggar. Jag har vid ett antal tillfällen själv funderat på att starta en blog, men min rädsla tog överhanden. Jag är orolig att om jag gör det så kommer jag inte längre ha tid att uppleva saker att skriva om. "Multitaskar" gör jag redan när jag kollar Facebook vid frukostbordet. Kanske skulle jag helt enkelt få sluta sova! (Men mamma sa att hon inte var positivt inställd till det alternativet, och mammor brukar ju ha en förmåga att ha rätt...) Så skicka mig gärna kommentarer på artikeln (till någon av mina åtta (!) email-adresser), men om ni inte omgående får svar så finns risken att jag tagit en mycket välbehövlig semester från min laptop : )

## SWEOR PÅ LUNCH - Cia Leander

**SWEor på lunch träffas cirka var fjärde vecka på lunch. Vi koncentrerar oss på området kring Bloor och Yonge street. Jag vet att många Sweor arbetar på andra platser inne i stan, så jag välkomnar förslag på andra ställen där vi också kan träffas.**

Luncherna är inte bara för Central Sweor eller för er som arbetar. De är till för alla Sweor. Vi brukar träffas vid 12-tiden och man

kan komma senare och stanna så länge man kan. Ibland händer det att vi promenerar runt i stan och tar en kaffe någon annanstans.

Min önskan är att man anmäler sig minst kvällen innan så att jag vet hur många vi blir. I år har vi bla träffats på Cafe Nervosa, Le pain quotidien och Camros Organic Eatery. ■



Även i Mississauga träffas ett gäng Sweor emellanåt över en lunch. Fr.vä; Erika Johansson, Kerstin Nilsson, Tusse Butani, Margareta Jakobson.

**Har du hemlängtan?**

Sommarflyg till Stockholm

fr. **\$700<sup>00</sup>**  
pluskatt \$225.00

**avresa mellan  
7. - 23. juni**



TICO No.1692647

**Alltid bästa priser med:  
Finnair - KLM - LH - AF - Icelandair**

**Ring till LEILA**  
416-736-6010 or 1-866-699-0199  
Email: lpaolini@carlsonwagonlit.ca

Carlson  
Wagonlit  
Travel

Victor  
Travel

1100 Sheppard Avenue W. Ste 333,  
Toronto, ON M8K 2S3

# SWEA TORONTO FIRAR SELMA LAGERLÖF— NOBELPRISTAGARE I LITTERATUR

-Barbro Westin

SWEA Toronto firade genom att lyssna på en mycket stimulerande presentation av Maria Karlsson. Maria är forskare vid litteraturvetenskapliga institutionen och Centrum för genusvetenskap vid Uppsala universitet. Hon berättade att hon bl.a. kommer att analysera läsarnas brev till Selma Lagerlöf. I Kungliga Bibliotekets arkiv finns drygt 40 000 brev motsvarande 70 meter med alla utlagda. Maria har tagit foto av alla för att senare kunna studera dem. Omkring 17 000 brev kommer från läsare, beundrare, tiggare och människor med författarambitioner. Vart 7-8 brev kommer från Tyskland där Selma Lagerlöf var väldigt populär. Tyskarna gjorde t.o.m. ett frimärke när hon fyllde 150 år förra året. Mer än 1 000 brev kom från Nordamerika.

Selma Lagerlöf växte upp på Mårbacka med två bröder och en far som var alkoholiserad. Barnen undervisades av guvernanter. Hennes farmor berättade historier och det var ofta högläsning i hemmet. Selma skrev dockteatrar och pjäser, mycket baserat på historierna från sin farmor. Selma hade en höftskada och haltade, och fick åka till Stockholm på sjukgymnastik. När hon blev antagen på Högre lärarinne-seminariet i Stockholm sa hennes pappa nej, men hennes bror Johan gav henne pengar så att hon kunde åka. Hon tog lärarinneexamen och fick jobb som lärarinna i Landskrona. Mårbacka såldes men Selma Lagerlöf kunde köpa tillbaka hemmanet och rusta upp det när hon fick Nobelpriset 1909.

En romantävling i tidningen Idun ändrade Selma Lagerlöfs liv när hon vann. Det var början till hennes genombrott som författare. Gösta Berlings saga var hennes debutroman och flera kapitel var publicerade i tidningen Idun (som sen blev Vecko-Journalen). Den fick blandad kritik bl.a. för att det var så mycket drickande. Intressant nog blev den först känd i Danmark. Selma Lagerlöf skrev på modern svenska, vilket var en del av hennes popularitet.

Maria berättade att Sophie Elkan var Selma Lagerlöfs vän och korrekturläsare. Så snart Selma hade skrivit något lämnade hon över

det till Sophie för renskrivning. Lagerlöf gjorde tillsammans med Sophie Elkan ett flertal längre resor i Europa och Mellanöstern. Jerusalem skrevs efter en av dessa resor, vilket gav henne internationellt erkännande.

Till hennes mest kända böcker hör Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige, ursprungligen tänkt som lärobok i geografi, där handlingen är den om en pojke som får se Sverige från en gåsrygg.

De flesta av Selma Lagerlöfs böcker är översatta till 40-50 språk. Flera böcker har blivit teaterföreställningar eller film som t.ex. Körkarlen.

Selma engagerade sig i fredsfrågor. Hon höll ett berömt tal när kvinnorna fick rösträtt. År 1914 blev Selma Lagerlöf som första kvinna, invald i Svenska Akademien. Hjalmar Gullberg sa i sitt inträdestal när han 1940 efterträdde henne i akademien att hon var "drottningen i vår litteratur, den mest berömda av svenska kvinnor i världen sedan Heliga Birgitta".

Maria Karlsson höll ett 25-tal Toronto Swear fängslade med anekdoter om Selma Lagerlöf och hennes verk. Vi gick alla hem redo att läsa minst en bok till av Selma Lagerlöf. Vad sägs om Herr Arnes Penningar, Kejsaren av Portugallien, Löwensköldska ringen, Charlotte Löwensköld eller Anna Svärd?

Ett stort tack till värdinnan Birgitta Sigfridsson Harquail. ■



Från vänster till höger: Maria Karlsson, Ulla Dagert, Maj Lis Siddall, Sara Taylor, Ingrid Bryan, Lillemor Axell (gömd), Maria Hagert, Birgitta Sigfridsson Harquail (vår värdinna), Åsa Hellenberg, Carita Lundberg och Tusse Butani.



Från vänster: Barbro Westin, Erika Johansson, Desmay Smith, Gunilla Creutz, Karin Clifford, Mona Horvath, Kjerstin Lindstedt-Dean, Reet Sepp, Barbro Biringe, Kerstin Camenietzky, Margareta Jakobsson, Eva Homer.

## RAPPORT FRÅN 2009-ÅRS PÅSKFEST MED SWEA TORONTO

SWEAs påskfest hölls i år hemma hos Ulla Dagert torsdagen den 2 april. Festen var ett knytkalas. Oh, vilken mat som serverades! Att svenska damer är bra på att laga (eller ibland köpa) den allra finaste och godaste maten, bevisadas klart och tydligt denna kväll. Inbjudan hade skickats ut via evite och detta blev ett perfekt medium för en balanserad påskmeny som 25 Sweor bidrog till.

Temat för kvällen var påskhattar. Många damer kom i fina, fantasirika kreationer. De som inte hade hatt fick bilda jury. Siw Carlsson, Caroline Tsilkas samt Ulla Robinson blev utmärkta domare och var överens om att första priset för stilfullhet skulle gå till Mona Horvath. Andra priset, som var för den mest "påskiga" hatten, gick till Desmay Smith och slutligen fick Roosa Brandkvist pris för den mest finurliga hatten, som t.o.m. hade inbyggda mutor (fågelbo med godisägg av choklad, som domarna fick smaka).

Den fina kvällen bidrog även till generösa donationer av underkläder till Interim Place. ■



*Desmay Smith, Mona Horvath, Roosa Brandkvist*



*Vä: Margareta Jakobson, Eva Homers dotter, Sara, Eva Homer, Tusse Butani*



*Läcker påskmat!*

## INGRID TAYLOR 85 ÅR!

Ingrid Taylor—en strålande 85-åring! Likaså en outtröttlig Julmarknads-duk-general, skapare av 100-tals julgransmattor, utställningsguru av "röd-stuga-med-vita-knutar och halmkärvar", en prisbelönad pastellkonstnär, internationell student-husmor samt en idog trädgårdsmästare med det vackraste leende—ja, må hon leva uti hundra år!!! ■



I väntan på tårta hemma hos Mona Horvath: fr vänster; Roosa Brandkvist, Birgitta Eriksson, Marie Agay, Eva Cohen, Kerstin Camenietzki (något skymd), Karin Clifford, Ingrid Taylor, Inga-Lill Saxena, Lillemor Axell och Barbro Biringe.



Beaches  
Bakeshop & Café

416 686 2391

# ORKIDEÉR PÅ BRUCE PENINSULA -Ulla Dagert

Varje år under en helg i slutet av maj eller början av juni hålls en orkidéfestival i Bruce Peninsula National Park. Denna kanske inte så kända nationalpark omfattar både unik geologi och ekologi. Parken ligger vid den norra gränsen av "The Niagara Escarpment" som börjar vid Niagarafallen och går hela vägen till Tobermory längst upp på Bruce Peninsula.

Bergstenen som orsakat denna ås är mycket gammal. Den bildades för ca 400 miljoner år sen. Då fanns här en rik havsbotten (liksom det stora korallrevet utanför Australien). Mineralerna härifrån bildade en hårdare kalksten som kallas dolomite. Med tidens tand har mycket av den mjukare kalkstenen eroderat bort och branta bergsväggars formats. Kalkstensplattorna har även bidragit till formationen av alvar. Ett alvar har en växtmiljö, som just orkidéer anpassar sig till. Det är samma med Ölands alvar, där vi ju vet att en mycket speciell flora finns. Ett mycket tunnt till nästan obefintligt jordlager över kalkstenen gör under våren, när snön och tjälen smälter, att mycket står i vatten eftersom dräneringen är dålig, men detta följs senare av extrem torka under sommarhettan. Öland har Europas största alvar och det är det skandinaviska namnet alvar som nu används för just denna sorts habitat. Linné gjorde omskrivna resor till Öland för att se orkidéerna och jag vänder nu kosan till små alvar inom Bruce Peninsula National Park. Det finns ca 120 alvar inom "The Great Lakes Basin" men endast 0.2% av ytan upptas av alvar.



Jag har blivit inbjuden av en annan Toronto Swea och vi har bokat flera guidade turer under festivalen. Det tar lite över tre timmar hit med bil från Toronto. Det dugger på vägen upp. Allt är vått nästa morgon. Molnen ligger lågt och luftfuktigheten måste närma sig 100%. För mig är detta mycket spännande. Väl utrustad är jag glad så länge det inte ösregnar. Och det gör det inte. Det första som slår mig är hur vackra Tamarindträden är. Larix Laricina, är släkt med lärkträdet och får sina gröna, ja nästan blågröna barr under

våren som sen blir klgula på hösten innan de faller. Vattendroppar sitter som pärlor på grenarna och glittrar i motljuset.

Vi åker i en bilkaravan till flera olika ställen där vi stannar och sen går ut i markerna för att se blommorna och den speciella naturen. Och här

finns rikligt med



orkidéer. Den vanligaste är kanske den gula Guckeskon, Yellow Ladies Slipper. Den är så vacker och annorlunda. Man bara häpnar och det är inte bara en enstaka Guckesko man får se utan många. Det finns en stor och en liten variant men de är svåra att skilja åt. Den gula Guckeskon växer på en del ställen nära en liten blå

Iris. Svenska färger i marken! Denna Dwarf Iris finns bara på sprida områden inom Great Lakes Basin.

Vi får även se flera andra sorters orkidéer. Den allra ovanligaste av dessa är Ram's Head Lady Slipper. Orkidéfantaster reser tydligen långt ifrån för att komma och titta på just denna. Striped Coralroot står också i blom. Däremot kan vi bara se bladen till Rattlesnake Plantain, den kommer inte att blomma förrän om någon månad. Sammanlagt finns det lite över 40 olika orkidéarter i denna nationalpark. Jag har en fin liten bok "The Orchids of Bruce and Grey" och i denna finns både fina bilder och teckningar på alla de olika sorterna.



Men det finns så mycket annat att se här denna morgon. Och tänk att

till och med solen tittar fram. På mer öppna områden blommar redan Columbine, Indian Paintbrush och Lakeside Daisy. Den sista är en gul aster som växer på alvar och precis som Dvärg iris, finns den bara inom Great Lakes Basin. Båda dessa är nu fridlysta blommor i Ontario och det är förstas även orkidéerna.

Inom Bruce Peninsula National Park finns det många olika habitat, inte bara alvar och branta klippor. Här finns även

flera olika sorters våt- och sumpmarker.



Och naturligtvis även den för södra Ontario karaktäristiska lövträdkogen med både lönn och bokträd. Här ser vi vita fält av utslagna Trillium, Ontarios symbol, och med hjälp av vår guide hittar vi även ett ställe



med "Nodding Trillium". Denna blomma är på avstånd mera anspråkslös då de vita kronbladen hänger ner under de gröna, men som ni kan se på bilden är den otroligt vacker när man ser den från sidan.

Det är verkligen något speciellt med naturen. Jag tror vi som bor i storstaden Toronto lätt glömmer bort vilka skatter man kan se om man välger sig ut. I Sverige är vi mycket lyckligt lottade med allemansrätten. Den finns inte här i Nordamerika och det gör det svårare att komma ut och vandra och se naturen. Men det finns naturreservat och parker, både National- och Provincial Parks. Den här helgen i Tobermory blev för mig en mycket speciell upplevelse. ■





Många kyrkor har även sorgegrupper som träffas regelbundet.

Söndagen som följer närmast efter dödsfallet brukar vi ringa i klockorna för den avlidne (tacksägelse-ringning) och under söndagen i Allhelgonahelgen har många kyrkor en ljusmessa där de som gått bort under året nämns vid namn och ett ljus tänds för var och en till minne. För utlandssvenskar är det särskilt viktigt att meddela kyrkan om man önskar en tacksägelse-ringning för en anhörig som gått bort eftersom vi inte har tillgång till medlemsregister som man har i Sverige. Det går även bra att ha tacksägelse-ringning för någon som gått bort hemma i Sverige—särskilt om man själv inte kan resa hem.

En sak som är bra att känna till är att det är skillnad på



en begravning (funeral) och på en minnesstund (memorial). Vid en begravning finns kistan eller urnan med, men vid en minnesstund finns inte stoffet med. En memorial är med andra ord inte en begravning.

Kyrkan har omfattande erfarenhet av ritualer som hjälper vid själva sorgeprocessen. Det är aldrig ett besvär för en präst att komma till någon i sorg; tvärtom är det viktigt att redan på ett tidigt stadium kontakta prästen.

Alla som begravs i Svenska kyrkan i Toronto blir inskrivna i våra ministrarböcker. Det innebär att ens namn finns där för kommande generationer som kanske en dag forskar om sina modiga släktingar som emigrerade till Canada. ■

### HÄR FÖLJER NÅGRA FAKTA AV SÄRSKILD VIKT FÖR UTLANDSSVENSKAR:

I Sverige får man inte förvara askan hemma. Den förvaras hos begravningsbyrån eller kyrkogårdsförvaltningen fram till begravningen.

§ I Sverige får askan inte delas upp och inte heller blandas med annans aska. Om man önskar göra detta måste man ansöka om lov hos Länsstyrelsen.

§ Vill man föra askan ut ur Sverige behöver man ett intyg från kremations journalen som man visar upp hos tullen. Vill man föra in aska till Sverige behöver man inte ett sådant intyg.

§ Vill man föra hem stoffet och urn sätta urnan hemma i Sverige kan man ibland behöva ett intyg från kyrkan i Canada där begravnings gudstjänsten ägt rum. Man kan även behöva ett intyg på dödsfallet med angivande av namn, personnummer och dödsdatum samt ett intyg från krematoriet med namn, personnummer, dödsdag och kremationsdag.

§ Alla skattebetalande svenskar i Sverige har rätt till gravplats. Som utlandssvensk går det bra att ansöka om och köpa en gravplats via den lokala kyrkogårdsförvaltningen. Detta kan göras lång tid i förväg.

Hemsidor där man kan hitta mer information:

Svenska kyrkans hemsida:

[www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

Sveriges begravningsbyråers förbund:

[www.begravningar.se](http://www.begravningar.se)

ELCIC:

<http://www.elcic.ca/What-We-Believe/Death/>

## VÄSTKUSTFESTEN -Cathrin Wällgren Olsson

Än en gång resulterade god planering och flitigt arbete i en synnerligen lyckad Västkustfest!

I den rymliga lokalen nere vid Old York Mills Road, hade Sweor från SWEA norr dukat upp tjugigt dekorerade långbord där de härliga räkorna med tillbehör kunde avnjutas. Själv placerades jag på "Smögen-bordet" enligt kvällens bordsplaceringssystem. Temat var alltså Bohuslän och trots att jag är uppvuxen i just dessa trakter och därmed ganska kräsen vad gäller skaldjur, fanns det inget att klaga på- räkorna var utsökta!

Kvällen blev till en tillställning utöver det vanliga. Lisa Quondamatteo hade förberett ett mycket fint bildspel om Världsmötet i Washington\* och Ida Jansson hade knåpat ihop en kul frågesport om hur mycket vi egentligen känner till om kanadensarna. Cia Leander tog hem storvinsten—svensk choklad bl.a.!!

Ida presenterade även en underhållande slide show om likheter och olikheter mellan Sverige och Canada. Resultaten var minst sagt intressanta och resulterade i många skratt.

Lisa Quondamatteo bjöd dessutom på vacker solosång, Tusse Butani på en rapp visa om svärmor och flera Sweor bjöd på svensk allsång.

Kort och gott- årets Västkustfest blev en afton fylld av trevlig underhållning, munter stämning och räkor i mängder!!

\* En CD med bildspelet går att köpa för \$15.00.  
Kontakta Lisa Quondamatteo.



Ida Jansson presenterar festlig slideshow.



Mia Holmgren och Cia Leander frossar i räkor!



Cia Leander tar hem storvinsten på frågesporten.



Mingel från västkustfesten—Britt Pez i förgrunden



Linda Dahl Laursen spelade piano.



Sopranen Eva-Lotta Ohlsson.

Den åttonde Jenny Lind konserten hölls i St. Lawrence Hall måndagen den 8 juni. Årets stipendiat, sopranen Eva-Lotta Ohlsson och Otto Goldschmidt-stipendiaten Linda Dahl Laursen på pianot var helt otroliga. Man bara häpnar! Sen måste akustiken vara fantastisk, hur kan man annars förklara att man blir så tagen av musiken.

Men en sån fin och stor konsert kräver mycket arbete. Barbro Westin och hennes kommitté hade arbetat länge för detta. Det kräver även mycket extra hjälp. Extra händer som t.ex. sätter upp strålkastarbelysningen. Sven Ericson jobbade många timmar med detta bl.a. då inte all hyrd utrustning fungerade. Mona Horvath stod för dekorationerna med de fina ljusstakarna och det strama blomsterarrangemanget. Ett perfekt exempel på svensk design. Och noterade ni alla äkta hälfter som gick runt och serverade Anna och Lottes godbitar? "I love it"!

Publicitet är kanske det svåraste. Hur kan vi få "our fellow Toronto citizen" att upptäcka denna pärla till konsert? Fundera och hör av er. Om ni inte vet vad jag talar om för ni missade konerten: Gå nästa år! ■

Intresserad av att  
deltaga i någon av  
bokcirkelarna?

KONTAKTA

BARBRO BIRINGER

SWEA Central

[barbrobiringer@sympatico.ca](mailto:barbrobiringer@sympatico.ca)

KERSTIN AIVAZIAN

SWEA Väst

[shashtin@yahoo.ca](mailto:shashtin@yahoo.ca)

CATHRIN WÄLLGREN-OLSSON

SWEA Öst

[cathrin1@yahoo.com](mailto:cathrin1@yahoo.com)



*Roosa Brandkvist, Erica Johansson, Ulla Dagert, framför Vita huset.*



*Lisa Quondamatteo och Barack Obama...*

**Vi var ett dussin Torontosweor som åkte till Världsmötet i Washington.**

**Det var Eva Homers första SWEA resa och hon sa att hon skrattade så att hon hade ont i magen varje dag. Hon var med på många utflykter och tyckte att man fick se mycket på kort tid. Allt var väldigt välorganiserat och guiderna mycket kunniga. Man fick lära sig mycket, det var stimulerande och man ville veta mera.**

Margareta Jakobson tycker att Washington var en överraskande vacker stad; inte en typisk nordamerikansk stad utan välplanerad med breda avenyer. Minnesmonumenten var ståtliga. The Mall var vacker från en arkitekturisk synvinkel. Man förstår att amerikanerna blir patriotiska när de ser detta. Med Washington på ena sidan och Virginia med Arlington på andra sidan floden, fick man en förståelse för deras historia med inbördeskriget och USAs historia.

Bussar tog oss till Alexandria på

fredagskvällen, och vi gick ombord på en hjulångare. Vädret var underbart och vi dansade till ett dixieband. Det var den bästa danskvällen någonsin...

Barbro Westin som nu är med i SWEA Internationals styrelse fick tillfället att åka till svenska ambassadörsparets hus innan världsmötet började. Det var en lyckad kväll med en trevlig pratstund med ambassadörens fru som också är SWEA. Kvällen efter var alla 400 Sweor inbjudna till en mottagning på den nya svenska ambassaden. Denna byggnad var otroligt vacker och låg fint vid vattnet. Café Grön var ett café med allting serverat i "grön" stil. Vi bjöds på mycket vin men lite för lite mat.

Lisa Quondamatteo och Lise-Lotte Abramowitz tyckte det var trevligt att återknytta bekantskapen med Sweor från MAME regionen som de träffade på regionmötet i Minneapolis. Kerstin Nilsson tyckte att Vermont var otroligt vackert, liksom

Erika Johansson och Roosa Brandkvist. Dogwood var i full blom för vi kom lite sent till körsbärsträdens blom. Gunilla Creutz och Jane Davidson tyckte också att det var en upplevelse att få vara med på SWEAs Världsmöte och njöt i fulla drag.

Ulla Dagert, vår ordförande, satt med på Världsmötet både fredag och lördag och saknade möjligheten att åka på utflykterna, men lite får man offra... Birgitta Sigfridsson-Harquail höll henne sällskap.

Vi var alla mycket nöjda med vår resa och kom hem med en hel del nya erfarenheter från SWEA och Washington.

Till sist, ett stort GRATTIS till SWEA International som firar 30 år och till vår grundare Agneta Nilsson som blev utnämnd till vår Heders ÅSKa (Årets Svenska Kvinna). ■



Paddle boat som SWEA åt och dansade på.



Eva Homer, Ulla Dagert, Lisa Quondamatteo, LiseLotte Abramowitz



Hanna Haile (AO New Orleans), Carina Randolph (AO Dallas), Birgitta Sigfridsson-Harquail.



## DIN RESEBYRÅ

Professionell service till mycket  
förmånliga priser för  
flygbiljetter, kryssningar,  
semesterpaket och bussturer

### Milka Cook

Email: [r.m.l.cook@sympatico.ca](mailto:r.m.l.cook@sympatico.ca)  
Tel: 416-922-1440  
Toll: Free 1-800-883-9959  
Cell: 416-427-5945  
[www.btncanada.com](http://www.btncanada.com)

TICO Reg #4343992 IATA certified



Vår samtid går på högvarv, man skall hinna med allt och lite till inom en alltmer pressad tidsram. Sökandet efter livsnjutning och välbefinnande, liksom medvetenheten kring motion och hälsa bland folk i allmänhet har ökat markant de senaste åren. Allt fler inser att om vi skall klara av denna vår fartfyllda vardag, måste vi ta hand om oss själva och finna våra egna utrymmen och metoder för att varva ned, ladda batterierna och lära oss att njuta av nuet. Något som inte alltid är så lätt.

Många har höga ambitioner och vill hinna med så mycket; alltifrån karriär och ekonomisk trygghet, till föräldraskap och självförverkligande. Den största boven i dramat är dock själva tiden - den räcker helt enkelt inte till, vi hinner inte med allt vi vill!

Eller handlar det kanske mer om felaktiga prioriteringar? Vi prioriterar alla "mästen", framför det vi egentligen skulle vilja göra, eller det vi verkligen skulle behöva. Vi lägger ned alltför mycket energi åt att oroa oss för saker i framtiden som vi inte kan göra så mycket åt ändå, i synnerhet i ekonomiska orostider som dessa. Utöver det hetsas vi att konstant vara både tillgängliga och uppdaterade kring alltifrån senaste nytt på världsarenan, till vänner och bekantas vanor och ovanor, vare sig det handlar om Facebook, e-mail eller mobiltelefon. Det hela tenderar att försämra vår förmåga att ta tillvara på nuet.

Ett sätt att varva ner, är att aktivera sig och börja träna. Motsägelsefullt kanske, men även om det måhända är fysiskt påfrestande, upplever de flesta ett motionspass som relativt avstressande, vare sig det handlar om en rask promenad, en golf-runda eller ett aerobicspass. Det är allmänt känt att träning inte bara resulterar i bättre kondition, bättre aptitreglering, förstärkt immunförsvar och minskad risk för diverse sjukdomar. Träning lättar också på stress och eventuella frustrationer man går och bär på. Av egen erfarenhet vet jag att när man är ute och springer t.ex, infinner sig ofta en känsla av upprymdhet, av att man klarar av i stort sett allt, inga problem i världen! Man får perspektiv på tillvaron, på nuet. Ibland kan ett problem som man brottats med en hel dag plötsligt börja klarna, då spärrar släpper, endorfiner (kroppens eget morfin) börjar flöda och katekolaminer (stresshormoner) börjar sjunka.

Inom SWEA har motion och hälsa också fått alltmer fokus senaste tiden. Åtskilliga Sweor världen över deltog t.ex. i den populära stegtävlingen till Washington i våras, som vanns av Elisabeth Käll-Gustafsson. Många Toronto-sweor fick blodad tand och ger sig numera regelbundet ut på raska promenader, andra deltar i halvmaror eller är intresserade av klättring medan flera sedan länge varit flitiga golf- och tennisspelare.

Motionsbiten blir vi med andra ord allt duktigare på. Och apropå det, Ottawa raceweekend gick av stapeln för några veckor



*Proteiner är viktigt efter ett långlopp!*

sedan och både Cia Leander och jag själv var återigen på plats för att delta i halvmarathon-loppet, den 24 maj. Precis som tidigare år var det en folkfest utan dess like.

Värmen denna söndagsmorgon var dock något för bra... Redan vid start var det en bra bit över 20 grader och varmare blev det såklart efterhand som förmiddagen framskred. För egen del, blev inte saken bättre av att ha glömt att sätta en keps på huvudet... men som tur var hade de som vanligt placerat ut vätskestationer ungefär var 3 km utefter banan, vilket blev min räddning.

Jag fick därmed möjlighet att kyla av hjässan några gånger genom att hålla plastmuggar med kallt vatten över huvudet, medan jag sprang vidare i värmen. Efter att ha passerat 15 km-märket kände jag ärligt talat varken av några endorfiner eller något lyckorus... Det var helt enkelt en av de tuffaste halvmaror jag hittills gjort, men jag tog mig i mål och den känslan är klart svårslagen och väl värd besväret!

Ungefär som när man föder barn — känslan av att "jag kommer aldrig utsätta mig för det här igen!", försvinner förvånansvärt snabbt. Bara man fixar mållinjen, så faller allt det jobbiga snabbt i glömska och man ser fram emot nästa utmaning!

Slutligen vill jag bara nämna att Owe Wikström släppte för en tid sedan en ny upplaga av boken

"Långsamhetens lov- eller vådan av att åka moped genom Louvren", som jag nyligen fick av en god vän. Boken fick stor uppmärksamhet i Sverige och på andra håll i världen och tar upp frågor kring just effektivitetskrav, stress och tid som inte tycks räcka till. Jag rekommenderar den varmt, uppkrupen med en kopp te i soffan—efter joggingturen. ■



På arbetslivsgruppens senaste träff diskuterades mentorskap. Temat behandlades från två perspektiv: att ha en mentor och att själv vara mentor åt andra. Mentorskap bygger på vetskapen att "erfarenheten är den bästa läraren." Visst kan vi lära oss allt vi behöver på egen hand, men det tar längre tid och utan vägledning riskerar vi att göra en rad felsteg som skulle kunnat undvikas om vi hade haft möjlighet att få ta del av en föregångares insikter.

Många tänker särskilt på mentorer som handledare till studenter som bedriver studier på högre nivå, men man kan vara mentor inom ett flertal andra områden. Det kan röra sig om alltifrån "det man behöver veta inför första husköpet" till "att vara kvinna i en mansdominerad branch." Ett angeläget område för många Swear är tips och råd till den som ska flytta utomlands och därefter hur man etablerar sig i det nya landet.

Man kan lätt se vilka fördelarna är med att ha en mentor, men vad lockar en person att bli mentor åt andra? Faktum är att rollen som mentor ofta tilltalar den som uppnått mycket inom ett visst område. På så sätt kan ens personliga framsteg spridas vidare till nästa generation. Många mentorer tycker dessutom att det är inspirerande att diskutera framstegen på ett djupgående sätt, eftersom de samtidigt kan utvärdera och ifrågasätta sitt arbete. Inte minst kommer en ambitiös adept att göra det!

Mentorskap kan se olika ut. Mentorn kan t.ex. vara mer eller mindre involverad i adeptens förehavanden. Men framför allt handlar det om en överenskommelse mellan två parter där rollerna som mentor respektive adept är klara. Relationen kan pågå under viss tid eller hela livet, men de allra flesta mentorsrelationer varar endast kort tid.

Om du letar efter en mentor, sök bland personer som själva haft en mentor eller liknande. Den som vet hur bra det här fungerar är ofta beredd att fortsätta den här traditionen som fått sitt namn efter Odysseus lärare som hette—du gissade rätt—Mentor. ■

### PÅMINNELSE OM SWEAS FOTOTÄVLING!



Fototävlingen är öppen för alla Swear här i Toronto och pågår fram till den första november 2009.

Tävlingen går ut på att ta bilder av SWEA-aktiviteter och Toronto som vi sedan kan använda på vår hemsida. Vinnaren kommer att utses på julmarknaden och första pris är en middag för två i CN-tower!

Alla bidrag kan skickas in till:  
[shoot@it.ca](mailto:shoot@it.ca)

## TÄNK PÅ ATT GYNNA VÅRA ANNONSÖRER



**BARBRO E. STÅLBECKER-POUNTNEY** b.a.,ll.b.,  
Barrister & Solicitor

**GENERAL PRACTICE OF LAW**  
Wills, Estates, Business Law and  
Charity Law, Real Estate, &  
uncontested Family Matters.

Please see my website: [www.bsplaw.ca](http://www.bsplaw.ca)  
for information including "Marriage Rights and  
Responsibilities in Ontario" and an  
"Estate Checklist".

### MY PLEDGE

Communication —  
keeping my clients informed of all aspects of their matters.  
Teamwork—working with other professionals in the best  
interest of my clients.

### VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA MIG!

700 - Two Bloor St. W., Toronto ON M4W 3R1  
416-323-6890 [lawyer@bsplaw.ca](mailto:lawyer@bsplaw.ca)

## VILL NI TALA SVENSKA MED ER TANDREGLERINGSSPECIALIST?

JAG ÄR SVENSKA OCH UTBILDAD I  
BÅDE SVERIGE OCH KANADA.

MIN PRAKTIK ÄR LITEN OCH VÄLKOMNANDE MED  
INRIKTNING PÅ PERSONLIG BEHANDLING



DR. SUSANNE NIWONG  
ORTHODONTIST  
235 ST. CLAIR AVE. WEST  
SUITE 109  
TORONTO ON M4V 1R4  
TEL. 416-968-3649



**Reinhold  
Rehabilitation  
Services Ltd.**

### 22 Years in Business

- Motor Vehicle Accident Injuries
- Muscular Injuries Neck & Back Pain
- Acute & Chronic Pain Management Programs
- Chan Gunn Intramuscular Stimulation
- Acupuncture - TMJ Problems - Pool Exercise Programs
- Pilates Exercise Programmes
- Vestibular Rehabilitation

[www.reinholdrehab.701.com](http://www.reinholdrehab.701.com)

848 Main St. East, Hamilton L8M 1L9

Tel.: (905) 547-6461



**Irene Reinhold**

R.P.T., M.C.P.A., C.A.F.C.I.

Registered Physiotherapist

Certified in Acupuncture

& Intramuscular Stimulation

Diploma in Manual Orthopedic Medicine

Our Staff Includes:

Registered Physiotherapists, Massage/  
Kinesiologists/Exercise Therapists



# Beautiful skin. In a tablet.

IMEDEENS hudvårdstabletter verkar inifrån, djupt nere i hudlagren där hudens åldrande faktiskt börjar. Kvinnor och män världen över har upptäckt fördelen med att använda IMEDEEN som ett komplement till sin dagliga hudvård. Vetenskapligt dokumenterade studier visar mätbart och synligt resultat efter 12 veckors användning.

**IMEDEEN CLASSIC™**  
Förbättrar huden kvalitet  
och fuktbalans.



**IMEDEEN Time Perfection™**  
Förbättrar hudens kvalitet och  
fuktbalans samt reducerar fina  
linjer och rynkor.



**IMEDEEN Prime Renewal™**  
Special anpassad produkt för mogen hy efter  
menopause. Förbättrar hudens kvalitet och  
förbättrar den mogna hudens fasthet.



IMEDEEN finns att köpa i Shoppers Drug Mart Beauty Boutiques.

**LÄS MER:**

[www.nordicselfcare.com](http://www.nordicselfcare.com)

1-877-IMEDEEN (1-877-463-3336)

**IMEDEEN®**  
Beautiful skin begins within



## THE STAGES OF SKIN AGING

Your skin has different needs during different life stages. So Imedeem has anti-aging skincare supplements tailored to suit your requirements.

**30s** In your thirties, skin starts to lose its youthful radiance, gets drier and expression lines start to appear.

**Skin Solution:** Classic contains the exclusive Imedeem Biomarine Complex™, which is rich in proteins and polysaccharides similar to those found in the skin's supporting tissue. The tablets are also enriched with zinc and vitamin C, essential for skin health.



**40s** Fine lines deepen to visible wrinkles as UV damage causes the collagen and elastin support network in the dermis to break down.

**Skin Solution:** along with the unique Imedeem Biomarine Complex™, Time Perfection tablets contain a potent antioxidant complex of grape seed, lycopene and vitamin C.



**50s** After menopause, estrogen levels fall rapidly and skin becomes thinner and drier. Age spots appear and skin begins to sag.

**Skin Solution:** Prime Renewal for post-menopausal skin contains Imedeem's Biomarine Complex, along with soy and an even richer antioxidant formula of vitamins C and E, zinc, lycopene, grape seed extract, white tea.



# Skin deep

You can have beautiful skin, whatever your age, by caring for it from within

**I**nvesting in anti-aging skincare is something most of us take seriously. But what most of us don't consider is how important our diet is to how our skin looks and feels. Repeated studies have shown how eating a diet rich in anti-inflammatory anti-oxidants helps protect skin from the harmful effects of pollution, stress and UV damage.

Nutritionist Lisa Drayer, author of *The Beauty Book*, and Dr Perricone, author of *The Wrinkle Free Diet* recommend women eat a diet rich in green vegetables, wild salmon, low-fat yogurt and blueberries.

Taking an inside out approach to beauty helps shift us away from the unrealistic "quick-fix" mentality so

prevalent in our society. Eating and living well are two of the best things you can do if you're looking for glowing skin that radiates health.

The good news for those of us that don't always eat a balanced diet, is that a natural sourced nutritional supplement formulated to meet the specific needs of our skin is available. Imedeem is skincare in a tablet and is the perfect supplement to your current skincare regime. It's the world's number one selling brand of anti-aging skincare supplements that has long been a favorite of A-listers and dermatologists.

Find out which Imedeem product is suitable for your skin's needs (right) and in a few short weeks, you'll enjoy beautiful skin, whatever your age.

IMEDEEN is available at selected medi-spas, plastic surgery and dermatology clinics, as well as the cosmetic counter of pharmacies and other exclusive retailers.  
[www.nordicselfcare.com](http://www.nordicselfcare.com)