

SWEA



bladet

Toronto

Canada

Nr. 3 Årgång 28 — December 2009



Swedish Women's Educational Association International, Toronto

SWEA TORONTOS STYRELSE 2009

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

MEDLEMSKAP

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

SWEA HEMSIDA—www.swea.org/toronto

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

SWEABLADET

Ansvarig utgivare:	Ulla Dagert
Redaktör:	Cathrin Wällgren Olsson <i>redaktorsb@sweatoronto.org</i> Redaktören förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.
Annonssansvarig:	Barbro Westin
Layout:	Mia Holmgren
Prenumeration:	\$30 / år
Utgivnings och materialdag 2010:	Utgivningsdag Materialdag Nr 1—juni 1 maj Nr 2—december 1 november
	Materialet skall vara redaktören tillhanda på materialdagen (eller tidigare).

SWEA TORONTOS INTRESSEGRUPPER

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

SWEA INTERNATIONAL, INC

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

HEMSIDOR

SWEA Toronto	www.swea.org/toronto
SWEA International	www.swea.org

ANNONSPRISER

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

Rabatt: 10% för två nummer.

INNEHÅLL

Ordföranden har ordet	2
Medlemskapet & Nya medlemmar	2
En hälsning från Kerstin Nilsson	3
Sommarpromenad i Toronto	4
Från en donators perspektiv	6
Nya möjligheter	8
Nolhätten- sommarminnen från Bohuslän	9
“Hooked” på SWEA konferenser	10
Kräftskivan	11
Julmarknaden	13
SWEA Porträttet	16
Om böcker och sånt	17
Arbetslivsgruppen	19

TÄNK PÅ ATT GYNNA VÅRA ANNONSÖRER

SVT World	8
Beaches Bakeshop and Café	11
Icelandair	12
Stockholm inside	17
Advokat Barbro E. Stålbecker-Poutney	18
BTN Business Travel Network	18
Fastighetsmäklare—Marie Agay	18
Tandläkare Susanne Niwong	18
Optiker Olsson Optical	19
Linda's Hair Studio	20
Resebyrå Victor Travel Agency	20
Reindhold Rehabilitation Services	20
Nordic Selfcare Inside of back cover	
Nordic Selfcare Back cover	



REDAKTÖRENS RADER

Cathrin Wällgren-Olsson

redaktorsb@sweatoronto.org

Hej igen!

Äntligen är det här...vintermörkret!!

För visst är det ändå så att vintern trots allt för med sig både värme och ljus. Stearingljusen letas fram, brasorna tänds, glöggen värms och raggsockorna tas på- vilken underbart mysig tid på året!

År 2009 var ytterligare ett händelserikt år med både roande och mindre roande ingredienser. I grannlandet tillträdde Obama sin presidentpost i början på året och vann till mångas förtjusning, men också förvåning, Nobels fredspris. I Sverige hade Stieg Larssons succébok "Män som hatar kvinnor" premiär på biodeuken. En av 80-talets största popstjärnor, Michael Jackson, gick plötsligt bort och vi blev påmindas om hur sårbara vi är i och med H1N1-virusets spridning runt om i världen.

Inom SWEA Toronto har det också hänt en hel del under året. Några svenskor, tillika Sweor, har tex flyttat hit, medan andra dessvärre har flyttat tillbaka till Sverige eller vidare till någon annan plats i världen. Det är kanske ett generellt drag hos många av oss Sweor; flera av oss flackar omkring en hel del under livets gång och när vi väl har landat och funnit vår plats på ett ställe, är det dags att dra vidare till nästa ställe, med nya utmaningar som väntar.

Under 2009 arrangerade SWEA både västkustfest, kräftskiva och en dundrande fin julmarknad. Några hann med en sväng till Houston, Texas och flera av oss hann dessutom delta i åtskilliga bok-, mat- och arbetslivsträffar, bara för att nämna några SWEAaktiviteter under året som gick.

Detta decembernummer av SWEA Bladet, innehåller glimtar från några av dessa händelser. Men inte bara det, utan även andra intressanta och roande artiklar om bl.a. Ida Janssons höjdskräck som övervanns genom bergsklättring, om Maria Dahlmans händelserika sommarpromenad i downtown Toronto, om min båttur i norra Bohuslän med ett gäng glada Göteborgssweor samt om en heder-värd insats av en av våra aktiva Torontosweor, Britt Marie Christofferson.

Innan jag överlåter er till vidare läsning, vill jag passa på att tacka layoutansvarig Mia Holmgren för ett mycket gott samarbete med SWEA Bladet och önskar henne all lycka framöver- hon har nu valt att låta någon annan ta över hennes roll. Om någon av er har kunskaper om och är intresserade av layoutarbete, hör gärna av er till styrelsen!

Jag önskar er alla en riktigt god jul och ett gott nytt år 2010!

/Cathrin Wällgren Olsson



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Ulla Dagert president@sweatoronto.org

Hej Torontosweor!

Nu är den mörka årstiden här. Men för oss i Toronto är det ändå inte lika mörkt som hemma i Sverige. Om man jämför breddgrader så ligger Toronto faktiskt lite söder om Florence i Italien! Dessutom ligger Toronto ganska långt

västerut inom "Eastern Time Zone" vilket innebär att dagsljuset varar lite längre på eftermiddagen här. Vi ska vara tacksamma för det och denna november har verkligen visat sin bästa sida med förhållandevis milda dagar och mycket solsken.

Min trädgård är nu uppkrattad, perennerna beskurna och allt redo för vinterns dvala. Nu kan jag sitta framför brasan och läsa. Torontos Swea Blad är återigen fullt med intressanta artiklar. Detta är tredje numret i år, då vi missade ett förra året. Vår redaktör Cathrin Wällgren-Olsson och layout ansvarig Mia Holmgren ger oss Torontosweor något av riktigt värde.

Jag förstår inte vart all tid tagit vägen. Först kom jag inte hem från sommaren förrän i mitten på september, just i tid till kräftskivan på Oakville Yacht Club. Sen for jag iväg till Houston för regionmötet (RM), mitt första som avdelningsordförande. Mycket intressant att höra hur andra avdelningar har det, vad de gör, vilka bekymmer de har etc. Att möta andra tjejer som jobbar för SWEA är mycket givande. Visst är vi svenska damer välorganiserade, varma, öppna och vänliga! Den som tror att svenskor är stela och kyliga har helt fel. Läs vad Lisa skrivit om RM.

Och sen har jag till råga på allt varit i Paris. Det är så att min 15-åriga flicka går detta år på Sigtunaskolan i Sverige. Sista veckan i oktober hade hon mitt-terminslov och vi möttes i Paris. Det är en speciell upplevelse att återanknyta kontakten med Sverige genom hennes ögon och upplevelser. Det positiva är att hon trivs på skolan. I augusti plockade vi svamp och med sina falkögon lärde hon sig snabbt att speja kantareller. Nu är det påtagligt för henne hur mycket mörkare det är i Sverige vid den här årstiden, men hon uppskattar tända ljus som finns överallt.

Jo, nu i den mörka årstiden har vi julen att se fram emot och många flitiga Sweor har i flera månader förberett och jobbat för julmarknaden. Barbro Westin höll som många tidigare år i alla trådar och SWEA Toronto ska vara stolta över denna fina tradition. Ett urval av bilder från årets julmarknad visar det späckade programmet och hur roligt vi hade. Pengarna vi fått in går till donationer (Svenska skolan, kyrkan, kören och folkdansarna) och stipendiefonden. Denna fond gör det möjligt för oss att stödja kanadensiska studenter som reser till Sverige för att läsa på Universitet i en eller två terminer. Vi hade 42 ansökningar år 2009 och gav ut 6 stipendier på sammanlagt \$10.500. Vi kan verkligen vara stolta över detta!

God Jul och gott Nytt År.

Ulla Dagert-Muther

MEDLEMSKAPET & NYA MEDLEMMAR

Nu när året lider mot sitt slut kan det vara dags att titta både framåt och bakåt i tiden. Vi hade under 2009 156 medlemmar varav 10 var helt nya. Under årets julmarknad fick vi 8 nya medlemmar, så redan innan 2010 har startat tycker jag vi ligger bra till.

Men, nästa år tycker jag vi ska arbeta för att få med alla Sweor som under årens lopp har tappat bort SWEA. Vi känner alla någon som bara inte kommer sig för eller inte tycker de behöver SWEA kontakten. Så fel, de behöver oss visst och vi behöver dem. Jag saknar flera personer som bara inte är där längre och mitt nyårslöfte ska bli att jobba på dem (jag lovar att det ska vara diskret, jag tänker inte bli en plåga).

Jag skulle vilja få upp medlemskapet till 200, (det låter väl jämnt och bra!) så jag behöver hjälp av er alla. Vi kanske kan få ihop lite priser till de som värvar flest...

Nya eller gamla, det spelar ingen roll, de är alla välkomna.

Vad tror ni? Låter det som en bra idé?

I februari planerar vi ha en träff för att välkomna nya medlemmar, så håll utkik efter det i kalendern, bara de nya får en personlig inbjudan, men ni är alla välkomna!

Ha ett Gott Nytt År!

Birgitta

VÄLKOMNA NYA MEDLEMMAR:

Åsa Aurich

Anne von Börtzell

Karin Düring-Palisca

Victoria Eidenfalk Lenner

Sofia Harquail (Min dotter-God Jul, Sofia!)

Emma Hupponen (Barbro Westins dotter)

Anna Jankowiak

Annika Jarrett

Åsa Sjöberg

Tina Winberg

Kerstin Wadsten

EN HÄLSNING FRÅN KERSTIN NILSSON

Kära SWEA-vänner

När jag kom till Canada i augusti 2003 visste jag inte mycket om SWEA, mer än att det var en organisation för kvinnor i utlandet och fanns i Toronto.

Jag skulle inte stanna mer än ett till tre år. Nu har det gått sex år. Jag är mycket glad att vi tog denna möjlighet att bo, arbeta och uppleva ett annat land.

Min första kontakt med mitt arbete fick jag tack vare två Sweor, Erika och Tusse, som introducerade mig för sina arbetsgivare. Jag fick följa med Tusse under en arbetsdag. Hur skulle jag klara detta?? Men det gick. Hade inte denna kontakt genom SWEA funnits hade jag varit tillbaka i Sverige ganska snart.

Det har varit en fantastisk tid och det är med blandade känslor jag återvänder. Naturligtvis vill jag hem till mina barn och barnbarn men jag vill inte ta avsked av mina vänner.

Men det finns en annan sida. Jag har fått underbara vänner, upplevt så mycket genom alla SWEA-möten. Regionala möten, t.ex. Detroit, Chicago, Minnesota samt världsmöten i New Orleans 2005, Amsterdam 2007 och Washington 2009.



Tjejmilare

Jag kom med i SWEA Torontos styrelse ganska omgående, vilket var en omtumlande men mycket stimulerande tid. Kan rekommenderas till alla som vill ha lite förnyelse.

SWEA Väst har en särskild plats i mitt hjärta.

SWEAs julmarknad med Tombolan började hemma hos Margareta Jacobsson. Mängder med donerade saker, som vi ibland "fixade till" eller kompletterade med något nytt. Under årens lopp har det blivit många fina priser för både vuxna och barn.

Bokklubben, ljusstöping, stickvävlar, "våra tantluncher" och alla underbara fantastiskt roliga träffar och möten.

Aldrig kunde jag i min fantasi tro att denna organisation "SWEA" skulle kunna ge mig både jobb, många fina vänner och möjlighet att träffa andra Sweor från hela världen... Vilken organisation och vilket nätverk!

Min tid i Canada är över och nu vänder jag blad. Men alla fina vänner, minnen och upplevelser finns kvar för alltid.

STORT TACK och på återseende i Sverige eller i Canada. Vi ses kanske när vi minst anar det. Livet är fullt av överraskningar.

Kram Kerstin Nilsson



Kerstin och Ulla Dagert i Windy City



Wasaga Beach Fr. vä: Kerstin Nilsson, Erika Johansson, Margareta Jakobson och Tusse Butani

Klockan är inte ens sju på morgonen och jag är redan klarvak- en. Omöjligt att somna om. Allt hade varit på sin plats, om det inte hade varit för att det är lördag och jag vill sova ut. Mitt sovrumsfönster vetter österut och de "blinds" som erbjuder bra insynsskydd, förslår dessvärre inte långt mot morgonsolens genomträngande strålar. Åh ja, jag ska inte klaga, jag gillar solen (dock företrädesvis inte i ögonen klockan sex på morgonen...). Nu är det inte mycket annat att göra än att stiga upp.

Klarblå himmel och redan över 20 grader varmt—det ser ut att bli en riktigt härlig sommardag! Över en kopp te funderar jag på vad jag ska ta mig för; sitta inne en sådan här dag går verkligen inte för sig. Toronto Islands är också uteslutet, tack vare City of Toronto strejken, suck. En tanke smyger sig på, nja, kanske, varför inte, jo jag ska nog... Det var ju faktiskt ända sedan semmeltiden jag var där sist... Hur långt kan det vara? Google maps, Yonge-Eglinton till 900 Kingston Rd, drygt 13 km—tja, det är ju faktiskt genomförbart! Bestämt! Beaches Bakeshop—here I come! Irritationen över att ha blivit väckt i ottan bedarrar när jag börjar fundera på vad Anna Tvinnereim kan ha för smaskiga läckerheter att bjuda på idag.

Efter en omsorgsfull insmörjning med solkräm och omplåstrande av skavsår, beger jag mig av med kameran i högsta hugg. Här ska vardags-Toronto förevigas (och så måste jag ju ha bildbevis på att jag promenerat hela vägen och inte fuskåkt med tunnelbanan).

Yonge St är fortfarande lugn men jag vet att om bara någon timme kommer den krylla av ordsbefolkning och turister. Gatubilden uppe vid Eglinton Ave domineras av en övergiven grävsropa, och jag undrar för sjuttifjärde gången när de ska bli klara med väg- arbetet för den här gången. Mina tankar vandrar vidare till mina föräldrars förvåning när de var



Utsikt från bron över DVP



Sopstrejk—var glad att det inte är en lukttidning



Greektown

här och hälsade på och förundrat noterade att det vid varje väg- arbete stod en polis och "tittade på". När jag tog upp det med en kanadensisk vän var hans förvåning lika stor, "men, det är väl klart att det måste stå en polis där—annars blir ju arbetarna påkörda". Ja, vissa sätt att tänka skiljer sig nog lite mellan Sverige och Kanada...

Njutande av solen och av att se staden vakna till liv traskar jag vidare förbi Midtowns omfattande utbud av restauranger och små specialaffärer. När jag passerar TTCs huvudkontor vid Davisville ger sig dock skavsåret på hälen till känna med bestämdhet. Men har jag kommit så här långt vill jag inte ge upp! Tur i oturen är det i centrala Toronto aldrig särskilt långt till en Shoppers Drugmart, i detta fall vid St Clair, och ordentliga (och dyra) skavsårsplåster inhandlas. Vandringsturen är räddad!

Den för mig välkända sträckan förbi Summerhill och Rosedale tillryggaläggs i ett nafs (och att det är nedförsbacke hjälper ju också). Oredan nere vid Bloor St är stor, stressade välklädda Bloor St-bor trängs med ovär- dade vägarbetare, flanerande turister och hurtiga joggare som desperat försöker ta sig fram och vägrar inse det dödsdömda i en joggingtur just här. Regnbågsflaggorna vajar lojt i vinden över ingången till the Bay—ett förebud att denna del av staden snart kommer intas av festande Pride-deltagare i alla dess färger och former.

Min upptäcktsfärd för mig vidare genom för mig relativt okända marker på Bloor St och Danforth Ave öster om Yonge. Storstadsstressen och Pride- kalabaliken runt Yonge-Bloor klingar så småningom av, och det känns fridfullt med all grönska som omger gatan när jag passerat Sherbourne. Bron över DVP bjuder på en härlig utsikt, dock mellan täta spjälor, och bud- skapet är tydligt—hoppa inte!

Detta förstärks ytterligare av skyltar i båda ändar av bron med telefonnummer till en stödgrupp för personer i kris. Illa berörd skyndar jag på stegen.

När jag nått Greektown börjar folklivet breda ut sig igen, och med lite fantasi kan man för en stund låtsas att man faktiskt befinner sig vid Medelhavet. Särskilt en varm sommardag som denna. Till och med vägs skyltarna stoltserar med grekiska bokstäver. Stämningen är glad och välkomnande; det råder full aktivitet hos frukthandlarna och uteserveringarna fylls så sakteliga av hungriga brunchgäster. Angenäma dofter sipprar ut och sprider sig över gatan.

Bara några kvarter därifrån är däremot lukten en annan, eller snarare stanken... Bortanför Donlands är tecknen på sopstrecken tydliga. Drivor av sopsäckar med innehåll i olika stadier av förruttelse ligger uppallade längs vägkanten och på trottoaren virvlar glasspapper, kaffekoppar och annat skräp runt i den lätta brisen. Jag skyndar på stegen, här vill jag inte stanna längre än absolut nödvändigt. Snabbt in på en Sobeys för att fylla på vätskedepåerna och sedan är det dags att svänga av söderut på Main St.



Anna visar upp caféets nya svenska tillskott



Jordgubb- och citron muffins, jag säger bara mums!

När jag blöt av svett äntligen stiger innanför dörren till Beaches Bakeshop möter en leende Anna med ett stort glas kallt vatten och ett uppmuntrande "Har du gått hit? Då får du äta precis vad du vill!" Och mycket gott finns att välja på, svenska kanelbullar, quinoa-sallad, fransk potatissallad, brownies... Jag beslutar mig för att prova en nybakad jordgubb- och citronmuffin med färsk Ontario jordgubbar, och inser snabbt att jag gjort rätt val, den är utsökt! Chokladtokig som jag är, och eftersom promenaden ju faktiskt rättfärdigar intag av diverse sötsaker får det bli en chokladbiskvi också, mums!

När jag lämnar Anna och hennes mysiga café berättar hon att hon precis ska ställa sig och laga svensk pizzasallad inför lördagskvällen. Inte kan jag då säga att just denna sallad har jag aldrig riktigt förstått mig på, jag tror att jag även i fortsättningen håller mig till de svenska chokladbiskvierna!

Ps. Även om jordgubbssäsongen är över sedan länge när detta går i tryck så är jag övertygad om att Annas disk är överfylld av läckra godsaker. Kanske en lussebulle eller har t.o.m. de smaskiga semlorna återkommit? ■

KORTFAKTA

STARTPUNKT: Yonge-Eglinton **MÅL:** Beaches Bakeshop (900 Kingston Rd)

STRÄCKA: 13,6 km **PASSERADE TUNNELBANESTATIONER:** 6 + 10

TIDSÅTGÅNG: 2 tim 45 min (inräknat vatteninköp, skavsårsomplåstringar och fotopauser)

VATTENÅTGÅNG: 2 x 500 ml **GLÖM INTE:** solkräm, solglasögon och sköna promenadskor

TIPS FÖR LATMASKAR: tja, man kan ju hoppa på ett tunnelbanetag när helst man känner för det – fast vi svenskor ger väl inte upp—eller hur?



Min syster har haft diabetes sedan 7-års ålder och efter snart 50 år, kan hennes njurar inte längre klara av sitt reningsjobb och behövde en ny njure. Jag beslutade mig för att ge henne en av mina njurar. En njure från en levande donator och nära släkting ger på lång sikt de bästa resultaten. Det var inget svårt beslut för mig, jag är fullt frisk och mår bra medan min syster har haft det lite jobbigare med sin diabetes och beroendet av daglig dialys. Min syster bor i Göteborg så all provtagning och operation skulle ske på Sahlgrenska Universitetets Sjukhus i Göteborg. Varje år görs ca 150 njurtransplantationer på Sahlgrenska och under de senaste åren har 40% av njurarna kommit från levande donatorer. Att ha två friska njurar innebär att man har stor reservkapacitet som gör det möjligt att ge en av sina njurar till en person som behöver njurtransplanteras.

I mars 2009 var jag i Göteborg för att gå igenom allehanda prov för att se om jag var kvalificerad att bli donator. Först måste man ta reda på om jag och min syster är transplantationsförenliga, dvs blodprov tas på oss båda för att kontrollera vävnadstyp och blodgrupp. Idealet är att man är så genetiskt lika som möjligt. Vi var så lika man kan vara, utan att vara enæggtvillingar och med samma blodgrupp, så nu var det första hindret ur vägen.

Det var förstås ganska många ytterligare ingående provtagningar som skulle ske innan jag kunde bli godkänd som donator. Jag var på Sahlgrenska varje dag under en vecka. Det var en intressant vecka, att som frisk få observera hur det fungerar inom sjukvården. Under denna vecka kontrollerades min njur- och leverkapacitet, min allmänskondition som bör vara god,

blodsockerbelastningsprov gjordes och njurarna undersöktes för att ge besked om hur de är uppkopplade, dvs hur många blodkärl etc som är involverade så man kan välja den njure med bäst förutsättning ur donatorns perspektiv, ju färre blodkärl desto bättre. Sjukskötare och laboratoriepersonal var så vänliga och jag träffade patienter som trots sina svåra sjukdomar var så otroligt positiva. Man hade varnat mig för långa väntetider på sjukhuset, men alla tider för provtagning som jag fått fungerade utan problem. Jag fick också träffa en av överläkarna på transplantationsavdelningen för att få tillfälle att ställa frågor och få ytterligare information angående njurdonationen. Det var ett väldigt intressant samtal, läkaren hade själv donerat en av sina njurar till sin make för ett tiotal år sedan så hon kunde verkligen förklara i detalj hur det känns



Britt-Maries syster Lena

före och efter en sådan här operation. Efter samtalet gav hon mig en kram och tackade mig för att jag ställde upp som donator. Det kändes varmt och gott i kroppen att bli bemött så mänskligt. Sjukvården kritiserar ofta för att vara för opersonlig så det kändes härligt att det inte bara är så.

Alla provresultat skulle nu utredas vilket skulle ta fyra till fem veckor så jag åkte hem till Kanada igen. I början av maj fick jag klartecken och nu skulle tiden för operationen bestämmas. Datum för operationen bestäms av donatorn. Jag tyckte att den bästa tiden skulle vara i början på sommaren så det bestämdes att operationen skulle ske den 3 juni.

2 JUNI—Jag har bott hos pappa på Höno sedan jag kom till Göteborg för en vecka

sedan och igår lämnade jag tillbaks hyrbilen. Köra bil får vänta ett tag. Jag skall vara på Sahlgrenska klockan 10 och måste åka från Höno vid åtta tiden för att kunna vara där i tid. Promenaden till färjan är underbar, solsken, svag vind och 15 grader.

Jag kommer fram till sjukhuset i god tid och tas emot av sjukpersonalen som eskorterar mig till rummet som skall bli min och min systems hem i en vecka. Byggnaden är helt ny, den har bara varit i bruk i ett par veckor. Rummet är riktigt mysigt med stora fönster som vetter mot Botaniska Trädgården. Två fåtöljer och ett litet bord vid fönstret är placerade så att man kan titta på TV på den stora skärmen på väggen. Jag sätter mig ner och väntar på Lena. Hon dyker snart upp och vi gör oss hemmastadda. Bägge två utsätts nu för en mängd prov-

tagningar inför operationen som skall ske nästa dag. Lunchen är lite av en besvikelse, en fiskgratäng som är väldigt salt och näst intill oätbar. Middagen senare på dagen är av samma kvalitet så det ser ut som om dagarna på sjukhuset blir en bantningsperiod.

I förberedelserna för operationen ingår samtal med en av läkarna som skall utföra ingreppet och som informerar mig om att det blir höger njure som skall doneras. Jag måste också skriva på att jag blivit informerad om eventuella risker och att jag utan press har nått

mitt beslut. Dagen går fort och snart är det lördags men innan man kan komma till ro så måste både Lena och jag duscha och tvätta oss från top till tå med en speciell desinfekterande tvål. Vi har eget badrum med dusch, ganska skönt. Jag måste också ta bort nagellacket på tårna som jag omsorgsfullt har målat. Nagellack gör det svårare för narkosläkaren att kontrollera syresättningen. Jag sover dåligt (Lena snarkar) men natten går ändå fort och snart är det morgon.

3 JUNI—jag väcks tidigt för blodprov, blodtrycksmätning etc. Dags för en ny dusch med samma stråva desinfekterande tvål som igår kväll. Sedan är det bara att vänta på transport till Pre Op. Transportkillarna kommer strax före 8:30 och bägge våra

sängar körs nu till operationsavdelningen i huvudkomplexet. Jag skall opereras först och körs in till operationssalen omgående. Jag skulle ha fått en lugnande tablett och antibiotika innan jag lämnade avdelningen men det hade blivit glömt i brådskan. Ingen fara, jag får antibiotika nu liksom en lugnande spruta (fast jag tycker jag är lugn som en filbunke). Hinner hälsa på narkosläkaren innan jag sluter ögonen och innan jag vet ordet av så blir jag väckt och operationen är klar. En ny era, med en njure, har börjat. Klockan är nu 13:30 och jag har nog varit i uppvakningsrummet i en halvtimme eller så. Operationen tog ungefär tre timmar så det hela stämmer bra. Så vitt jag förstår har allt gått bra och min systers operation är också nästan klar. Här ligger jag nu och blir kollad var 15:e minut, blodtryck etc.

Provtagningarna pågår i ett par timmar. Jag känner mig nästan som vanligt, lite sömning men annars ok. Det blir långtråkigt att stirra i taket, så efter ett tag ber jag om att få några veckotidningar att bläddra i. Personalen är förvånad över hur pigg jag är och kan inte sluta att prata om det. Klockan närmar sig nu fyra och jag anses vara ok för att forslas tillbaka till rummet på transplantationsavdelningen. Innan jag lämnar uppvakningsrummet får jag veta att Lenas operation gick väldigt bra och att hon mår väl. Hon måste emellertid stanna kvar på operationsavdelningen ett tag till.

Det första jag gör när jag är tillbaka på sjukrummet är att ringa hem till Kanada. Jag får tag i Håkan (min man) på jobbet och han tror mig knappt när jag säger att operationen är klar. Jag låter för pigg säger han. Han erkänner att han har haft svårt att koncentrera sig på arbetet och är nu lättad att operationen gick bra. Efter ytterligare någon timme kommer personalen och hjälper mig att komma ur sängen. Det är viktigt att komma på fötter så fort som möjligt för att minska risken för blodpropp. Det känns lite darrigt att stå upp men det går. Sjukgymnasten ger råd om andningsövningar (efter narkosen har lungorna blivit lite lata) och fysisk träning. Jag får en liten plastbehållare med en kula i

som skall hjälpa till med andningsövningarna. Övningarna består i att andas in så länge som möjligt. När man andas in så far kulan upp i överdelen på plastbehållaren och det gäller att hålla den där genom att fortsätta att dra in andan.

Fysisk träning innebär till en början en promenad runt avdelningen som sedan succesivt utökas till att gå i trappor och promenera till kiosken på sjukhusområdet. Minst en promenad om dagen, men helst två.

4 JUNI—Lena är tillbaka från operationsavdelningen lagom till frukost. Jag har varit vaken sedan 5:30 då det var dags för blodprov, blodtrycksmätning och kontroll av

titta på TV och gå till dagrummet där maten serveras. Maten är fortfarande inte aptitretande, men man träffar andra patienter och får se något annat än sjukrummet.

6 JUNI—Dags att gå i trappor och promenera till kiosken för att inhandla lite godis och tidningar. Det duggregnar men känns ändå bra att vara på benen. Lite trött blir jag av promenaden och det känns skönt att sträcka ut sig på sängen och titta på firandet av Sveriges Nationaldag på TV.

7 JUNI—På rondan tillfrågas jag om jag vill åka hem idag. Jag tackar nej och förklarar att jag har planerat att bli utskriven i morgon, måndag och det accepteras.

Patientkoordinatoren hade rekommenderat mig att undvika utskrivning på söndagar. Det är svårare att få samtal med den rätta läkaren etc. Jag känner mig annars ganska bra. Det stramar lite i såret men det är allt. Det känns lättare att promenera och jag vill nu återgå till mitt normala liv så snart som möjligt.

8 JUNI—Dags att lämna sjukhuset. Jag har ett samtal med en av de två läkarna som opererade mig. Jag får veta att jag bör stanna i Sverige (dvs inte flyga) åtminstone 6 veckor efter operationen. Läkaren rekommenderar mig att använda stödstrumpor när det är dags att flyga hem och tycker att jag skall komma tillbaka till sjukhuset alldeles innan jag åker för en blodförtunnande spruta. Allt för att minska risken för blodpropp.

Det är sommar och fint väder så jag frågar om jag kan bada i havet vilket inte är något hinder enligt läkaren. Operationssåret är läkt men jag bör fortfarande ha tape över snittet.

Jag får också ett tackkort och en PIN av sjukhuset, något som jag ej förväntat mig.

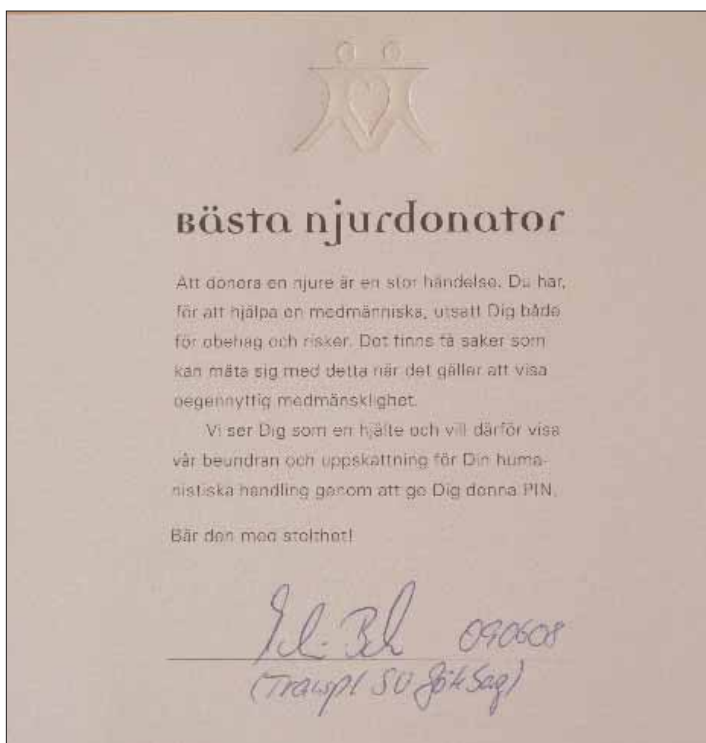
Jag kan nu leva precis som förut, inga restriktioner när det gäller mat eller dryck. Det är fantastiskt vad kroppen tål och vad medicinsk utveckling kan åstadkomma.

Min syster var sjukskriven i tre månader. Hennes diabetes är oförändrad men hon mår idag bra och är tillbaka på jobbet halvtid. ■

syreupptagning. Samma rutin varje morgon.

Jag får smärtstillande tabletter eller spruta om jag vill, men jag försöker klara mig utan. Jag har inte speciellt ont. Första dagen efter operationen har jag kateter i urinblåsan. Känns inte särskilt kul att promenera omkring med påse men vad göra. Får inte lov att äta ännu, men det spelar inte så stor roll eftersom maten inte är den läckraste.

5 JUNI—Promenad runt avdelningen med Lena och sjukgymnasten som inte kan sluta att förvånas över hur kvickt jag hämtar mig. Andningsövningarna går också bra. Jag är nästan tillbaka där jag började. Inte mycket annat att göra än att lösa korsord,



När jag landade i Toronto hösten 2007 var det med en lättnadens suck. Efter ett halvt dygn av flyg- och höjrelaterad ångest var jag tillbaka på fast mark. Båda fötterna på jorden har alltid varit mitt favorittillstånd—så fort de skiljs från myllan, av luft eller vatten, griper skräcken tag i mig. Lyckligt och väl framme föll livet sakta på plats—skaffade boende, vänner och installerade mig på min nya arbetsplats, geologi institutionen vid UofT. Där träffade jag en annan ny PhD-student som efter ungefär fem minuter av bekantskap frågade om jag inte ville följa med honom och klättra någon dag. Jag minns än misstron jag kände där jag stod—klättra? Det säkraste sättet att försäkra sig om en biljett in i evigheten, inte en chans.

Tre månader senare stod jag i ett par smärtsamt tränga klättrarskor och kikade skeptiskt upp längs en tio meter lång klättravägg. Så här i efterhand har jag försökt intala mig själv att det där första besöket på ett av Torontos klättrargym helt enkelt berodde på att jag ville bli av med min höjdrädsla. Fast i ärlighetens namn är det väl snarare så att jag har svårt att ignorera en utmaning och där jag stod kunde jag känna hur tävlingsinstinkten började bubbla inom mig. Tre besök senare hade jag egen utrustning, medlemskap och ett brinnande intresse för att klättra. Det håller i sig ännu, nästan två år senare har jag samlat

på mig en massa värdefulla tips, nya vänner, oförglömliga minnen och en bataljon kort som får familjen hemma i Sverige att sätta Gevaliat i halsen. Så biten är jag att jag denna sommaren åkte på min första stora klättrar-resa. Under en veckas tid i Italien klättrade jag varje dag och det är få saker som slår att ha klättrat 25 meter upp för en klippvägg, flämtande vända sig om och titta ut över den solglittrande Garda sjön.

Helt annorlunda, men också underbart, var att få klättra i Sverige för första gången. Det var som att få en biljett till en helt annan del av det annars så välbekanta nöjesfältet. Känslan av att klättra på egen

mark var otrolig och gav sommaren hemma en helt ny aspekt. Helt plötsligt fanns där ett annat alternativ till badminton, krocket, båten och fiskespöet.

Fast ska jag vara helt uppriktig så föredrar jag faktiskt att klättra utomhus här i Canada. Det är en av de få saker som inte automatiskt faller in i kategorin "Det är bättre i Sverige". Jag, som alltid retsamt frågar kanadensare hur många bilmärken de har, påminner dem om vad Sveriges

Det är en av de få saker som inte automatiskt faller in i kategorin "Det är bättre i Sverige"



Almost there!

hockey herrar lyckades med 2006 och rent allmänt blir så patriotisk som man bara kan bli när man har emigrerat, måste erkänna att jag tycker mycket mer om att klättra här än hemma. Så jag är tacksam för att jag tog chansen att flytta hit till Toronto, för hade jag inte gjort det hade jag aldrig provat på att klättra. Vilket betytt att jag aldrig fått möjligheten att sitta på en 100 meter hög solvarm klippa som jag just klättrat upp för, titta ut över landskapet och höra pilgrimsfalken skrika alldeles nära. ■

Semester eller andra hem i solen?



Sveriges Televisions utlandskanal SVT World sänder i dag till Europa, Asien, Australien och Afrika – dygnet runt och året om! Och i december startar sändningarna till Nordamerika!

Fråga efter SVT World på ditt hotell – du får en naturbok!

Skriv kortfattat vad hotellet svarade på din fråga. Notera hotellets namn, och e-postadress samt om SVT World finns i alla rum, bara i lobbyn eller inte alls. Skicka uppgifterna till oss.

Posta: SVT World, Sveriges Television, SE-105 10 Stockholm
faxa: 146 (0)8 665 90 39, maila: svtworld@svt.se
eller fyll i blanketten på vår hemsida: svt.se/svtworld



svtWorld

NOLHÄTTEN—SOMMARMINNEN FRÅN BOHUSLÄN-Cathrin Wällgren Olsson

En ljuvlig förmiddag i slutet av juli, långt från storstadspuls, bilköer och vardagsstress, begav jag och min kära mor oss till det lilla fiskarsamhället Hamburgsund, i Bohusläns norra skärgård. En båtutflykt med SWEA Göteborgs Nordfrontsgrupp stod på agendan denna dag. Väl framme i Hamburgsund, mötte vi upp med ett 60-tal andra Sweor som samlats nere vid kajen. Tillsammans bordade vi den opretentiösa men mycket charmiga båten m/s Nolhätten för en båttur ut i arkipelagen.

Skepparen, historikern och tillika guiden Stellan Johansson hälsade oss alla välkomna ombord innan vi kastade loss och båtfärden inleddes.

Medan SWEA Göteborg bjöd på förfriskningar, navigerade Stellan oss fram mellan kobbar och skär som om han aldrig gjort annat. Han bjöd på de mest fascinerande och rafflande historier man kan tänka sig, om vad som en gång försiggått på öarna vi passerade. På välsvarvad bohusländska fångade denne enastående berättare allas vår uppmärksamhet med sin inlevelseförmåga och humor.

Samtidigt som det var mycket roande att lyssna på alla historier, var det också en hel del ruskigheter vi fick ta del av under resans gång. Stellan berättade om alltifrån gamla kvinnoriken (hörde dock ej till ruskigheterna) och gravhögar från Stenåldern till stora vapenfynd, liksom om det s.k. "Skagerakslaget" då Tyskland och England drabbades samman ute vid Stensholmen i början av 1900-talet. Hela 300 fartyg sänktes till botten den 31 maj 1916, där 10 000 personer skall ha mist livet.



Sweor på båtutflykt i norra Bohuslän



Skepparen, historikern och tillika guiden, Stellan Johansson

Då vi passerade Florö fick vi reda på att ön är förknippad med flera års krogverksamhet under 1800-talet. Där förekom brännvin i mängder liksom nakenhet, "...ja, här såldes kärlek!", som Stellan påpekade. Krögaren Zimmerman lät uppföra byggnaden som står där än idag. Den togs sedan över av

Abéla Johansson, kallad "Abla på Florö", som drev krogen med järnhand. Om en sjöman blev för full, spädde hon ut brännvinet med saltvatten så han blev illamående, varpå han nyktrade till och blev ännu törstigare. Enligt Stellan, tvekade hon heller inte att ta bråkstakar i nacken och slänga ut dem med huvudet före!

En bra bit ut, närmare bestämt ute vid Dannholmen, berättade Stellan om Ingrid Bergman och hennes hus som fortfarande finns kvar och där hon själv spenderade mycket tid. Strax där utanför skall hennes aska ha ströts ut i havet.

Hur hög sanningshalten var i allt som påstods fick bli upp till var och en att avgöra men underhållande var det!

Väl i hamn igen avslutades denna SWEA-träff, med en utsökt måltid på "Hjalmars brygga" i Hamburgsund. Även om jag själv inte kände särskilt många ur sällskapet, fanns ingen risk att känna sig utanför. Atmosfären var munter och öppen och det fanns mycket att prata om, kanske mycket tack vare våra gemensamma erfarenheter som utlandssvenskor, tillika Sweor.

Avslutningsvis, om ni har vägarna förbi Bohuslän nästa gång ni åker till Sverige, rekommenderar jag varmt att ta vägen förbi Hamburgsund för att njuta av denna mysiga lilla stad, god mat och inte minst, en alldeles enastående båttur med Stellan himself. ■

“HOOKED” PÅ SWEA KONFERENSER -Lisa Quondamatteo

För några veckor sedan stack jag och LiseLotte Abramowitz återigen ut på äventyr, denna gång var destinationen- Houston, Texas.

Detta var tredje gången på drygt ett år som vi åkte på en SWEA resa. Första gången var förra året i september. LiseLotte frågade mig en dag om jag hade lust att följmed henne till SWEAs regionkonferens i Minnesota.

Jag har i många år bara varit en stödmedlem i SWEA, bara de tre sista åren hade jag varit lite inblandad i julmarknaden, att åka på SWEA konferens var något jag aldrig ens hade tänkt på. Jag hade alltid velat se svenskbygderna i Minnesota så efter en koll med min man, så svarade jag att 'visst vill jag följa med dig till Minnesota!'

Jag kommer precis ihåg vad Erika Johansson sa när hon hörde att vi skulle åka. 'Jaha, nu börjar ni åka på SWEA konferenser... nu blir ni 'hooked' på sådana och sen kan ni inte sluta åka'. 'Äsch', tänkte jag, 'det kan jag inte tänka mig'. Haha, Erika hade helt rätt. Både jag och LiseLotte är nu helt 'hooked' på SWEA konferenser.

Vi hade verkligen trevligt i Minnesota och när vi sen hörde att SWEAs världskonferens

Helt plötsligt hade vi ett helt nätverk med kompisar ifrån olika hörn i Nordamerika.

Det var nu som hela innebörden av SWEA började gå upp för oss.

hem, men som omedelbart fått erbjudanden från Sweor i andra delar av landet om att få bo hos dem tills de kunde åka tillbaka hem. Sådana saker är ju ovärderliga..



Lisa Quondamatteo, Ulla Dagert, Lise Lotte Abramowitz



Fullt hålligång på äkta Texas Horse Ranch

detta året var här i Nordamerika, i Washington, tyckte vi att det var ju ett utmärkt tillfälle att få se USAs huvudstad. Vad vi inte hade räknat med innan vi åkte till Washington var hur otroligt roligt det var att se alla tjejerna som vi hade träffat i Minnesota igen.

Det var helt otroligt att se SWEA i helbild. Vilken fantastisk organisation det är.

Hur den hjälper svenska kvinnor som åker ut i världen med allt ifrån tips och råd till att träffa nya vänner, men också hur den ger oss ett otroligt skydds nät. Vi hörde t ex om Sweor som tvingats evakueras från sina

Wow, hundratals med svenska tjejer ifrån hela världen, alla med olika historier, men med många liknande upplevelser. Alla har vi lämnat Sverige, familjer och vänner bakom oss. Det är ju faktiskt ingen, som inte har gjort det, som riktigt förstår vad det innebär.

Hur som helst, efter vår resa till Washington var det inte längre frågan OM vi skulle åka till nästa konferens, bara NÄR och VART.

Så den 15-18 oktober stack vi som sagt till Houston, Texas. Vår Toronto ordförande, Ulla Dagert, åkte givetvis också dit.

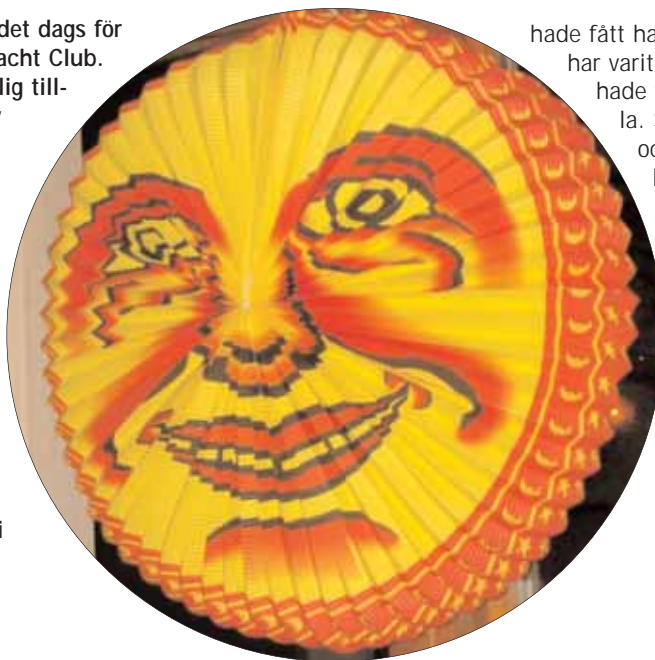
Vi spenderade fyra väldigt trevliga dagar där. Sweorna i Houston hade bland annat arrangerat en mycket intressant guidad tur till NASA, en middag på en Tex Mex restaurant och den verkliga höjdaren, en komplett kväll på en äkta Texas horse ranch med ridning, lägereld, "cook out" och underhållning av ett country western band med cowboys!!! Men den egentliga höjdaren var gemenskapen som bildas mellan alla Sweorna på konferensen. Gammal eller ung, det spelar ingen roll. Vi har alla trevligt tillsammans.

Jag hoppas innerligt att alla ni Sweor här i Toronto överväger att följa med på en SWEA konferens. De är så välarrangerade och trevliga och jag kan inte ens förklara hur roligt vi har tillsammans och hur lätt det är att träffa nya vänner. Det är en upplevelse som jag önskar att ni alla får ta del av.

Vi ses väl i Naples, Florida nästa höst..... ;)

Sista lördagen i september var det dags för SWEAs kräftskiva på Oakville Yacht Club. Det var som vanligt en jättetrevlig tillställning, även om det inte blev någon dans på bryggan denna gång. Vädret ville inte riktigt samarbeta, fast trots ett ihärdigt strilande regn kom nästan 50 gäster, mest Sweor med respektive.

Pappersmånarna log glatt ner på gästerna som smaskade i sig den traditionella svampsmörgåsen som Tor Johansson (Erikas man) hade fixat. Kräftorna och räkorna lyste så röda och skära på bordet, men det var på håret att vi



hade fått ha räkskiva istället för kräftskiva. IKEA som har varit leverantör av kräftorna de senaste åren, hade för få kräftor kvar när SWEA skulle handla. Som tur var fick dock Erika Johansson och Barbro Westin fatt i tillräckligt många kräftor till sist.

Snapsar och skaldjur avnjöts till tonerna av flera snapsvisor. Bland sångarna utmärkte sig Tusse Butani med flera muntra men mindre välkända visor. När vi alla var mätta och belättna började dansen, inomhus! Dansgolvet var flitigt utnyttjat och stämningen hög och så lades ytterligare en lyckad tillställning till handlingarna. ■

Beaches
Bakeshop & Café



416 686 2391





LOW FARES TO SWEDEN

When flying Icelandair over the Atlantic, you can Stopover in Iceland at no additional airfare.

† For further information please call (877) I FLY ICE or visit our website at www.Icelandair.ca



Icelandair's state-of-the-art seats offer increased comfort and legroom and in-flight entertainment, including top of the line movie choices, music and real time information.

ICELANDAIR
WWW.ICELANDAIR.CA



SWEA JULMARKNAD BLEV ÅTERIGEN EN FRAMGÅNGSHISTORIA!

Vilken härlig tradition SWEA julmarknad har kommit att bli. För många av oss betyder julmarknaden den officiella inledningen på julen, själva startskottet för julfirandet!

Det känns som om det blir allt fler besökare för varje år, vilket är fantastiskt!

Inte bara svenskar letar sig hit, utan även ett flertal kanadensare liksom andra nationaliteter.

Min kollega på jobbet åkte ner för första gången tillsammans med sin bulgariska mamma, italienska pappa samt svenskättade morbror- de tyckte det var toppen! De fascinerades särskilt mycket av Lucia-tåget och alla de kulinariska svenska läckerheterna, även om de var aningens chockade över den smärre hysteri som pågick i trängseln runt chokladen, kaviaren, sillen och pepparkakorna..!

Nytt för i år var smycken från SNÖ of Sweden, Orrefors och Kosta Boda glas, träskor, garderob och paketinslagning.

Vi fick besök av två TV stationer, City TV och CP24 och några radiostationer intervjuade oss. Lisette Kingo var vår PR SWEA.

Flera av oss Sweor lade ned mycket möda och energi på att se till att även 2009-års julmarknad blev en sådan succé som den blev. Men den som vi kanske har mest att tacka för är Barbro Westin, julmarknadsansvarig, som såg till att alla pusselbitar föll på plats.

Med en kopp varm glögg och fullastade shoppingpåsar, avslutade jag mitt lördagspass nere på Harbourfront denna sena november-helg. Jag ser redan fram emot nästa års julmarknad!

/Cathrin



Brigantine Rummet, innan rushen har börjat



Nytt för i år bl.a: Snö of Sweden, Orrefors, Kosta Boda



2009-års Luciatåg



Vackra toner från kör och folkdansare

2009 JULMARKNAD FOTOKOLLAGE



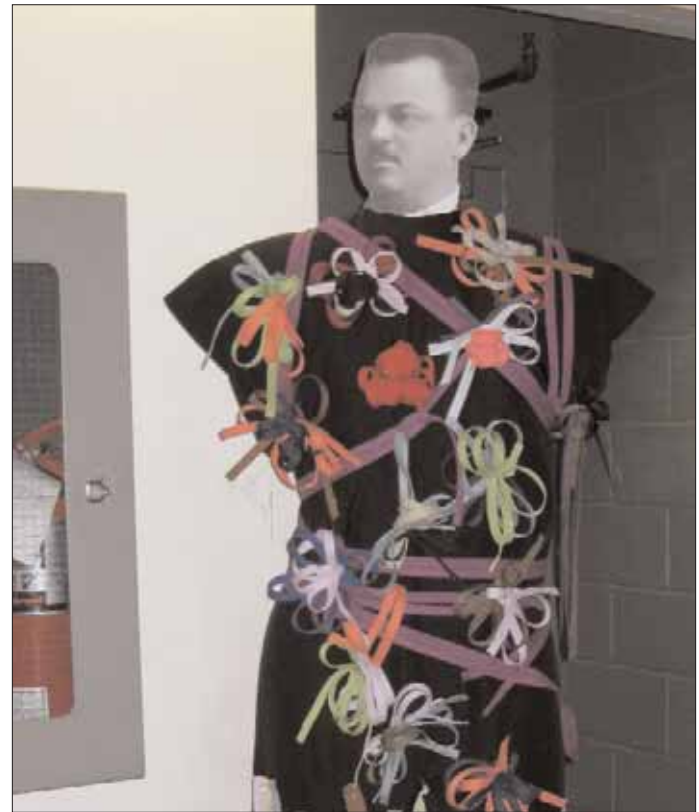
År 1924 bestämde sig Volvos två grundare, Assar Gabrielsson och Gustaf Larson, för att börja konstruera svenska bilar.



IKEAs grundare: Ingvar Kamprad



Tetra Paks grundare: Dr. Ruben Rausing



Blixtlåset—1913, Gideon Sundberg



Britt Boettcher, Gun Hammarstedt, Irina Schnickwald



Ulla Dagert, Ambassadören Ingrid Iremark, Maija & Mikael Kingo



Roosa och Jan Brandkvist vid ljusen.



Ingrid Iremark & Barbro Westin

Anna-Karin Berg, Swean med många järn i elden



Anna-Karin "a Pampered Chef consultant"

Hon kom till Canada som barnflicka år 1989. Planen var att stanna ett år, viket visade sig bli något längre. De senaste 12 åren har hon jobbat med "title searching" för Teranet Inc. i Toronto och har varit involverad i SWEA på ett eller annat sätt ända sedan hon kom till Canada.

Anna-Karin Berg är en tjej som ägnat en stor del av sin tid och sitt engagemang i SWEA. Hon har dels suttit som medlemsansvarig och sekreterare i styrelsen, dels varit engagerad i julmarknaden under många år, där hon framförallt varit huvudansvarig för "the little café" sedan år 1996.

Förra året avsåg hon sig dock det uppdraget då hon tyckte att det var dags för någon annan att ta över och planerna på att flytta till Australien med sin fästman var på väg att förverkligas. Men i samband med den globala lågkonjunkturen, har de planerna lagts på hyllan ett tag och har istället ersatts av nya planer, nytt engagemang och nya idéer. Till mångas förtjusning, blir hon alltså kvar i Toronto ett tag till!

Men som det energiknippe hon är, räcker det såklart inte med en heltidssysselsättning på Teranet liksom fortsatt engagemang inom SWEA. Därför bestämde hon sig för att prova på något helt nytt och jobbar sedan en tid tillbaka även som återförsäljare för Pampered Chef på kvällar och helger.

"Det är ett roligt extraknäck", menar Anna, "...i synnerhet då jag alltid tyckt att de har bra produkter och har alltid varit väldigt intresserad av matlagning. Dessutom är det ett roligt sätt att komma ut och lära känna nya människor och såklart tjäna en slant på det i slutändan!"

Om Anna-Karins Australien-planer har lagts på hyllan, så har som sagt andra planer börjat smidas... Till våren 2011 tänker hon och hennes fästman nämligen bege sig till Karibien för att gifta sig! Då kan de där extra slantarna komma väl till pass!

Lycka till Anna-Karin!



Anna-Karin i Wasaga Beach



Anna-Karin och hennes fästman Neil - Julmarknaden 2007!

OM BÖCKER OCH SÅNT- JULKLAPPSTIPS -Cathrin Wällgren Olsson

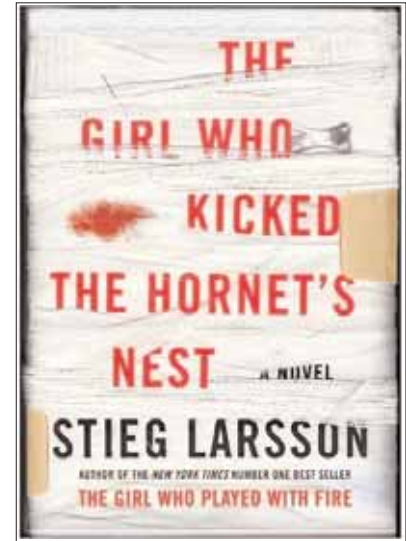
Trots att fenomenet Salander börjar bli uttjat bland oss svenskar vid det här laget, då flera av oss redan har läst Stieg Larssons Millenium-triologi, kan jag inte hjälpa att reflektera över det stigande intresset för hans böcker här i Canada på sista tiden.

"Män som hatar kvinnor" som alltifrån ordagrant översatts till, "The girl with the dragon tattoo", liksom "Flickan som lekte med elden", eller "The girl who played with fire" finns båda ute på bl.a. Chapters hyllor, och de säljer som smör!

Den tredje boken, "Luftslottet som sprängdes" som fått den engelska titeln, "The girl who kicked the Hornet's nest" finns ännu inte på Chapters, men kan köpas i pocketform på amazon.com, för den som är ivrig.

Mitt julklappstips till alla er som ej vet vad ni skall hitta på till er kanadensiska vän, väninna, make e.d, är alltså en svensk bok, närmare bestämt en bok av Stieg Larsson-svensk thriller när den är som bäst!

"Luftslottet som sprängdes" som fått den engelska titeln, "The girl who kicked the Hornet's nest"



SPARKLING CHRISTMAS

Stockholm inside
139 Queen Street (corner of Queen and Water Street)
Port Perry, Ontario
905-985-8500 www.stockholminside.com

INTRESSERAD AV ATT
DELTAGA I NÅGON AV
BOKCIRKLARNA?

KONTAKTA

BARBRO BIRINGER

SWEA Central

barbrobiringer@sympatico.ca

KERSTIN AIVAZIAN

SWEA Väst

shashtin@yahoo.ca

CATHRIN WÄLLGREN-OLSSON

SWEA Öst

cathrin1@yahoo.com

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
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

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

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

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



DIN RESEBYRÅ

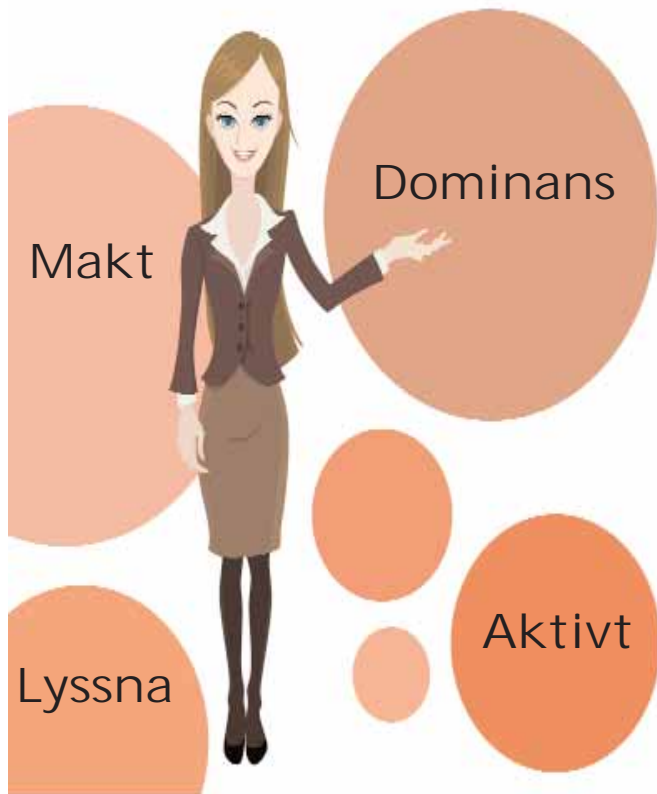
**Professionell service till mycket
förmånliga priser för
flygbiljetter, kryssningar,
semesterpaket och bussturer**

Milka Cook

Email: r.m.l.cook@sympatico.ca
Tel: 416-922-1440
Toll: Free 1-800-883-9959
Cell: 416-427-5945
www.btncanada.com



TICO Reg #4343992 IATA certified



Arbetslivsgruppen hade en workshop på temat Manliga härskartekniker ('Master suppression techniques'). Termen myntades på åttiotalet av den norska forskaren och politikern Berit Ås efter att hon observerat ett mönster: män undvek på olika sätt att lyssna när det var hennes tur att uttala sig. Bland annat fann hon att många män började bläddra i papper istället för att lyssna aktivt, alternativt förlöjligade det hon sa. Det hela upprepades inte alls på samma vis när män talade. Det hon iakttog ansåg hon handlade om dominans, d.v.s maktutövning av en grupp mot en annan.

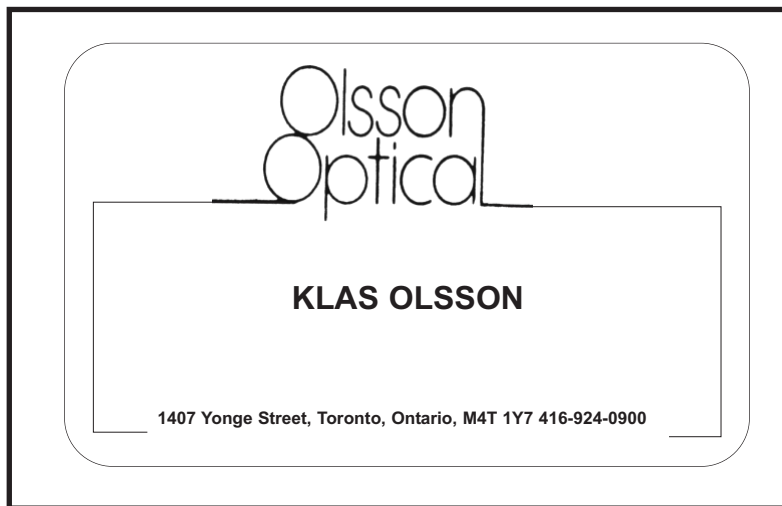
Som den forskare hon är, beslutade sig Berit Ås för att systematiskt beskriva det hon observerade. Hennes bok om Hersketekniker fick genomslag även i Sverige. Särskilt på senare tid har en rad högt uppsatta svenska män kritiserats för sina mindre respektfulla uttalanden eller attityder mot kvinnliga kollegor etc.

Berit Ås bidrag till förståelsen av detta är mycket värdefullt, då användandet av teknikerna tycks vara vanligt och de används i många olika sammanhang— både av män och kvinnor i maktställning. Det bästa motmedlet är att känna igen teknikerna och att påpeka när och hur de används samt att stötta varandra aktivt. Ofta är den som kränker inte helt medveten om att det är kränkande för den andra. Det handlar oftast om att den som är i maktställning gör som alla andra i maktställning.

Medvetandegörande om hur och när teknikerna används är det bästa motmedlet. Alla på t.ex. en arbetsplats bör veta vilka effekterna är på den utsatta och hur det i längden påverkar både individen och arbetslaget. När man känner till vilka teknikerna är kan man lättare inse vilka motdrag som kan göras och hur man kan förebygga.

DE FEM HÄRSKARTEKNIKERNA:

- Dubbelbestraffning (du gör på ett vis till bästa förmåga, men får kritik; du gör på motsatt vis till bästa förmåga, men får fortfarande kritik)
- Påförande av skuld och skam (du blev inte kallad till ett möte och tar givetvis upp det, endast för att höra att det på något vis var "Ditt ansvar" att ta reda på om och när det var ett möte; eller andra "skyll-dig-självt"-kommentarer).
 - Osynliggörande (ingen tycks se dig eller ta dig på allvar; ingen lyssnar till det du har att säga; man stjälar dina idéer, man talar om dig, inte med dig, etc)
 - Förlöjligande (man skrattar åt dig, inte med dig)
 - Undanhållande av information (ett effektivt sätt att hålla dig utanför; du är inte själv-klart inkluderad)



TÄNK PÅ ATT GYNNA VÅRA ANNONSÖRER



Linda's Hair Studio

Linda Kehagias

Ring för tidsbokning!
905.903.4247

4 Bach Avenue, Whitby

Har du hemlängtan?

Sommarflyg till Stockholm

fr. \$700⁰⁰
pl skatt \$225.00

avresa mellan
7. - 23. juni



IKC02 Nel.1897647

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

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

Carlson
Wagonit
Travel

Victor
Travel

1100 Sheppard Avenue W. Ste. 201,
Toronto, ON M6K 2B5



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

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 hudens 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.

IMEDEEN[®]
Beautiful skin begins within

LÄS MER:

www.nordicselfcare.com

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



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.



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

Skin deep

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

Investing 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.